

Nikolina s. Janja Vujica

VAŽNOST POVEZANOSTI PSIHOLOGIJE I TEOLOGIJE INTERVJU S DOC. DR. SC. SANDOM SMOLJO DOBROVOLJSKI

Poštovana profesorice Smoljo-Dobrovoljski, možete li nam se najprije kratko predstaviti?

Hvala Vam na pozivu za intervju. Rođena sam u Sarajevu u Bosni i Hercegovini. Udana sam i majka dvaju dječaka, Petra i Mateja. Na Katoličkom bogoslovnom fakultetu u Sarajevu završila sam studij teologije. Za vrijeme studija aktivno sam djelovala u crkvenim institucijama u Vrhbosanskoj nadbiskupiji te vodila različite projekte. Nekoliko godina bila sam predsjednica Udruge katoličkih studenata „Emaus“. U Americi sam stažirala u različitim socijalno-karitativnim programima.

Studij dubinske psihologije završila sam u Rimu na Papinskom sveučilištu Gregoriana gdje sam i doktorirala. Zaposlena sam na Katoličkom bogoslovnom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Vanjski sam suradnik na Hrvatskom katoličkom sveučilištu u Zagrebu te KBF-u u Sarajevu. Osim akademske izobrazbe završila sam i višegodišnju edukaciju iz psihodinamske psihoterapije i grupne analitičke terapije. Voditeljica sam edukacijsko-formacijskih seminara na temu odgoja i razvoja Bogu posvećenih osoba te vjernika laika. Najveći dio mog psihoterapijskog rada posvećen je radu sa studentima, s ciljem da im pomognem da rastu u ljudskoj i kršćanskoj zrelosti te evanđeoskoj autentičnosti.

Predajete nekoliko kolegija s područja psihologije na KBF-u u Zagrebu. Zašto je psihologija važna za studente KBF-a, i zašto je općenito važna povezanost psihologije i teologije?

Predajem psihološke predmete na KBF-u i na drugim katoličkim učilištima. U teološkom kurikulumu psihologija može ponuditi niz modela koji pomažu boljem razumijevanju čovjekovih psihičkih predispozicija ili sklonosti koje u sebi nosi, i koje ga vode da bude dosljedan ili nedosljedan u onome što proklamira (moralne i religiozne vrijednosti) i što uistinu čini u svom životu. Psihologija, posebno dubinska, može pomoći u razumijevanju kako čovjekova dinamika – svjesna i nesvjesna – može uvjetovati tlo na koje pada Božja riječ, pomaže razumjeti prihvaća li čovjek uistinu i *kako* prihvaća Božju riječ (usp. parabolu o

sijaču u Mt 13, 1-23), te kako različiti oblici ograničenja slobode mogu biti prepreka za osobni rast, rast u vjeri i interpersonalnim odnosima.

Psihologiju smatram važnom i korisnom za teologiju iz dva razloga. Prvi razlog sastoji se u tome da studenti bolje upoznaju, razumiju i prihvate sebe. Drugi razlog, koji je uvjetovan prvim, podrazumijeva to da će student koji bolje, istinski poznaje sebe i prihvaća se u cjelovitosti biti sposobniji razumjeti i prihvaćati druge osobe koje mu budu povjerene u pastoralnom, katehetskom radu, a posebno one koje su različite od njega po naravi i uvjerenju. Znanja iz psihologije mogu pomoći u povećanju apostolske uspješnosti.

Smatram da psihologiju i teologiju ne treba gledati u isključivom stavu „ili-ili“, kao niti po modelu poistovjećivanja, već ta dva autonomna područja treba promatrati u dijaloškoj i suradničkoj relaciji. Drugi vatikanski sabor u pastoralnoj konstituciji *Gaudium et Spes* u br. 62 otvara vrata suradnji teologije i psihologije, a i kasniji dokumenti, posebno oni koji se bave pitanjem formacije svećeničkih kandidata, naglašavaju važnost doprinosa psihologije za svećeničku izobrazbu (OT, RF, PDV). Kao teolog i psiholog vidim važnost konstruktivnog dijaloga između teologije i psihologije, a „susret“ tih dviju autonomnih disciplina pokazuje se naročito plodnim unutar interdisciplinarne antropologije, koja je otvorena transcendentnom, i koja čovjeka promatra kao cjelovito tjelesno-psihičko-društveno i duhovno biće.

Prema vašoj procjeni, što mislite koliko su današnji vjernici kadri razlikovati te dvije stvarnosti, a u isto ih vrijeme povezivati i nadopunjavati?

Iz mog osobnog i kliničkog iskustva jako veliki broj vjernika danas teorijski povezuje te dvije stvarnosti, pa čak i značajan broj teologa i kateheta, no kada se *zagrebe malo ispod površine*, uđe u konkretnost tih dviju stvarnosti u vlastitom životu, onda se lako može uvidjeti da mnogi vrlo rigidno dijele stvari na duhovno i psihološko, te teško mogu povezati dinamiku psihe i duha koje se isprepliću u svakom našem činu, iskustvu. U cjelovitom razumijevanju čovjeka nužno je izbjeći opasnost dualizma, anatemiziranja psihološkog dijela i idealiziranja duhovnog jer se psiha i duh čovjeka ne mogu promatrati u dihotomiji naravi i milosti, tijela i duha, razuma i osjećaja, naprotiv oni se uzajamno uključuju, jedan drugu potiču i upotpunjuju. Odgojne struje sklone ekstremima u duhovnosti mogu poticati stvaranje iskrivljene ili sterilne duhovnosti.

Potrebno je pronaći neku ravnotežu. Kako vi to uspijevate? Imate li kakav savjet?

Mi se razvijamo kroz napetost između onoga što jesmo i što trebamo postati. Napetost je inherentna čovjekovoj naravi, ne treba je se plašiti. Optimalne frustracije koje se doživl-

javaju na putu rasta i razvoja mogu biti formativne ili blokirajuće. Kako bi se na putu rasta i razvoja dovoljno dobro nosili s napetostima, izazovima, nadvladavali životne krize i poteškoće, potrebno je imati određenu (bar minimalnu za početak) nutarnju ravnotežu na sve tri razine: psihofiziološkoj, psihosocijalnoj i razumsko-duhovnoj. Nutarnja sloboda omogućava uspostavu ravnoteže koja nadalje pomaže da budemo djelotvorniji navjestitelji radosne vijesti te služitelji, svako u svom poslanju, staležu, ulozi. Da bismo uspostavili ravnotežu, trebamo biti svjesni svojih granica. Kada osjetimo da je ravnoteža narušena, kada teško funkcioniramo, trebamo se upitati što se to unutar mene zbiva, pogledati u svoj nutarnji svijet.

Polazeći od psihofiziološke razine, potrebno je imati zdrav stav prema svome tijelu. To znači znati odmarati se, imati dovoljno kvalitetnog sna, imati zdrave prehrabene navike, baviti se nekim sportom; na psihosocijalnoj razini – imati par bliskih prijatelja s kojima se može dijeliti nutarnji svijet i vrijednosti, gajiti zdrave odnose s osobama koje imaju različito mišljenja, imati međuovisne odnose, ne neovisne (meni nitko ne treba), ili ovisne (bez drugog ne mogu). Na duhovnoj razini to znači biti svaki dan uronjen u molitvu, imati redovit sakramentalni život, imati duhovnika ili svećenika od povjerenja s kojim se može dijeliti duhovna iskustva i spoznaje. Neravnoteža nastaje kada čovjek dominantno živi na jednoj od ovih razina zanemarujući druge.

U mom osobnom i profesionalnom životu primarni izvor iz kojeg crpim snagu i nadahnjujem se je svakodnevni susret u molitvi sa živim Bogom. Drugi izvor je bračni i obiteljski život, radost i predanost kao supruga i majka. Za skladan život važni su mi bliski prijatelji, boravak u prirodi, meditacija, sport kad to prilike dozvoljavaju, slušanje klasične glazbe, čitanje duhovnih „uspinjanja“ svetaca, posebno sv. Terezije Avilske i sv. Ignacija Lojolskog.

Može li psihoterapija biti dostatna današnjem čovjeku? Koliko nam duhovnost kao jedna grana teologije može pomoći u rješavanju psiholoških poteškoća? Odlazak na svetu misu, ispovijed, molitva i sl. utječu na našu duhovnost. Utječu li i na psihičko zdravlje?

Psihoterapija nam može biti od pomoći u rješavanju nekih psiholoških i psihopatoloških poteškoća te kako bi se poticao rast u nekim dijelovima ličnosti. Psihoterapija nikad ne bi smjela niti može zamijeniti duhovnost, to je vrlo opasno i za vjernika neprihvatljivo. Neke psihoterapijske struje čini se kao da se prezentiraju kao „moderna duhovnost“. Psihološka dimenzija ima svoje zakonitosti, procese, duhovnost ima svoje, koji se isprepliću. Autentičan molitveno-sakramentalni život, zdrava duhovnost, predanje Providnosti i požrtvovan

apostolat mogu potaknuti rast i sazrijevanje te rješavanje nekih psiholoških poteškoća. Duhovni rast može stimulirati psihološki, dok rast i sazrijevanje u psihološkoj zrelosti vodi duhovnom rastu. Mnoga znanstvena istraživanja dokazuju da zdrava duhovnost jača i psihološku otpornost te pozitivno djeluje na mentalno zdravlje. Jedno američko istraživanje koje je vodio mons. Rossetti pokazalo je korelaciju molitve i otpornosti na stres. Što je osoba više vremena u tijeku dana provodila u duhovnoj sabranosti i molitvi (do 1 sat dnevno), bila je otpornija na stres u odnosu na one koji su duhovnom životu posvećivali dnevno 15 minuta do pola sata. No ako se radi o nekim teškim traumama, težim patološkim stanjima, dubinskim neurotskim konfliktima, zlostavljanjima, uz duhovnu podršku i pomoć nužna je i psihološka pomoć, a ponekad i farmakoterapija.

Imate iskustvo rada s pripravnicima za redovnički i svećenički život, sudjelovali ste u radu Uredu za brak i obitelj Vrhbosanske nadbiskupije. Koje su najčešće poteškoće na koje nailazite?

Podaci pokazuju značajan porast psihopatoloških stanja u svijetu, pa tako je i kod nas u Hrvatskoj i Bosni i Hercegovini. Moje iskustvo psihoterapijskog rada iz Italije, Hrvatske, Bosne i Hercegovine pokazuje da se sve više vjernika laika, Bogu posvećenih osoba – u početnoj ili trajnoj formaciji – kada prepoznaju neku psihološku poteškoću, samostalno javljaju i odlučuju raditi na sebi, sazrijevati psihološki te pripremati nutrinu da izabrane vrijednosti poziva mogu živjeti autentično kao stvarno dobro, a ne kao prividno dobro. To je dobar znak, da osoba sama prepozna nedosljednosti, napetosti, dualizam razuma i srca, te želi raditi na integraciji osobnosti i duhovne dimenzije. Kada je prisutna dobra motivacija, unatoč poteškoćama veći su izgledi za poboljšanje i promjenu. Kada osoba dolazi samo radi poslušnosti poglavaru, a ne vidi postojanje problema, te nema motivacije za rast, onda je praktički nemoguće napraviti bilo kakve pomake.

Neke od najčešći poteškoća zbog kojih se osobe javljaju su nesigurnost, neprihvatanje sebe, problemi u komunikaciji, strah, tjeskoba, depresivna stanja, opsesivne misli, poteškoće u življenju seksualnosti – problemi s masturbacijom i pornografijom, agresivni ispadi, problemi s autoritetom i sl.

U današnjem svijetu ljudi imaju veću potrebu za psihološkom pomoći. Dok je neki predano traže, drugi bježe od nje. Što mislite zašto ljudi odbijaju pomisao na razgovor s psihologom? Koji su sve razlozi i kako nekoga potaknuti da se odvaži zatražiti pomoć?

Velik je broj ljudi oko nas koji se boje susresti sa samim sobom, svojom nutrinom, strahovima, sumnjama, pa bježe u razne kompenzacije (hrana, seksualna zadovoljstva, ciga-

rete, alkohol, igrice i sl.). Mnogi izbjegavaju i sv. ispovijed jer se boje susreta sa sobom, svojim slabostima, grijesima. Ljudi se plaše psihologa ili psihoterapeuta iz raznih razloga, no jedan od najčešćih je strah što će otkriti o sebi. Drugim riječima čovjek se boji otkriti istinu o sebi, svojim slabostima, ograničenjima. Živimo u eri narcizma, prividne jakosti i sigurnosti, kulta tijela i savršenstva – koje zapravo ne postoji u realnosti nego samo u fantazijama onih koji su „zalutali“ u sebeljublje i samodopadnost. Ljudi se često plaše pokazati svoju ranjivost, blizinu, toplinu. Umjesto da čovjek postane *više* čovjek, postoji opasnost da se zatvori i *zaogrne plaštom* svemoći i nadmoći pa umjesto da služi drugima i tako sebe pronade, ide u drugu krajnost da bude svemoćni vladar, da mu drugi služe. Tako se odnosi instrumentaliziraju. Čovjek je biće odnosa, bez zdravih odnosa čovjek postaje depresivan, tjeskoban, sterilan. Osobe koje imaju svjesne ili nesvjesne konflikte, žive u laži, podijeljeni su u sebi, ne vole baš susretati psihologe, jer se plaše da im mogu čitati misli. Čovjek koji je uravnotežen, koji ima unutarnju slobodu, koji zna *tko je i kamo ide*, u čijem je srcu živa vjera i evanđeoski duh „protkao“ sve „psihološke pukotine“, ne boji se drugih ljudi, pa niti psihologa.

Kada je vrijeme da se netko javi psihologu? Postoje li neki simptomi (signali) koji nam mogu biti poticaj, pokazatelj da nam je potrebna pomoć? Kako ih razlikovati od simptoma i problema duhovne naravi?

Kada se osoba nađe u stanju da više nije u mogućnosti da mijenja situaciju u kojoj se nalazi, onda je vrijeme da se ona sama počne mijenjati. Jedan od važnih simptoma da se nešto ozbiljno događa je taj da se osoba počinje osjećati drugačije, često zna reći „to više nisam ja, ne mogu se prepoznati,“ pa nakon toga ide slijed simptoma: nesanica, slab ili velik apetit, nagli gubitak ili porast na težini, nema više radosti u životu niti zadovoljstva u onome što čini, pasivna je, povlači se od drugih, tjeskobna je, opsjedaju je razne misli koje sama ne može razriješiti, jako je osjetljiva na kritiku. Ovi simptomi, posebno kada ih je više i ometaju svakodnevno psihološko i duhovno funkcioniranje, ukazuju na to da je potrebno javiti se stručnjaku za mentalno zdravlje ili duhovniku. Osoba koja ima duhovnika, svećenika s kojim redovito razgovara, a određeni problemi i dalje ostaju unatoč intenzivnom duhovnom životu, treba se javiti psihologu ili psihoterapeutu.

Spomenuti simptomi ne znače nužno da se radi o psihopatološkoj situaciji, oni mogu biti i posljedica razvojne psihološke i/ili duhovne krize ili prekretnice s kojom se osoba treba suočiti, a to ne čini. No postoje psihopatološke poteškoće i bolesti koje u jednom periodu života mogu iz latentne forme postati manifestne uslijed doživljene traume ili intenzivnog stresa koji može biti okidač za bolest. U slučaju intenzivnih suicidalnih ideja koje opsjeda ju osobu potrebna je hitna intervencija.

Na kraju, što biste poručili studentima i mladima?

Svaki mladi čovjek, a posebno budući teolog, vjeroučitelj trebao bi učiti upoznavati sebe, svoj emocionalni svijet, kako bi se mogao samoregulirati i ne dati se voditi emocijama, nego vrijednostima. Afektivnost koju ne vodi mozak i vrijednosti ide ukrivo. Ne zrelost ljudska i kršćanska teži *negirati* afektivnost, *potiskivati* nutarnje suprotnosti, a takve osobe mogu završiti u sterilnoj duhovnosti, u kojoj se ne očituje vjera u djelima. Zato je važno raditi na sebi, upoznati sebe, jake i slabe strane osobnosti, nadići svoje egoistične težnje, te se moći dati drugome. Samo onaj tko voli i poštuje sebe i suosjećajan je prema sebi može istinski voljeti, poštovati druge, suosjećati s njima te „izaći iz sebe“ kako bi se istinski dao drugima. To je cjeloživotni proces i bitno je imati na umu da se treba ići postupno u skladu s razvojnim fazama, biti strpljiv sa sobom, prihvatiti izazove života i znati hoditi između sumnje i sigurnosti, između mira i napetosti. Osoba koja uspijeva pomiriti u sebi različite težnje, srca i razuma, može sazrjeti u osobu čiji će *eros* biti u službi *agape*. Na tom turbulentnom putu zrenja molitva je snaga koja daje smisao da se ne klone pred životnim prekretnicama, a pouzdanje u Boga daje nadu i sigurnost da onima koji ga traže i ljube Bog sve okreće na dobro.