

Mihalj Szentmartoni

RELIGIOZNOST I DUŠEVNO ZDRAVLJE*

Oprezan pristup problemu

Proučavanjem odnosa između religioznosti i duševnog (mentalnog) zdravlja stupamo ne samo na neistraženo područje nego i na skliski teren najneobičnije interdisciplinarnosti. Velika nesigurnost i tapkanje karakteriziraju i stručnu literaturu jednog i drugog područja tj. i religije i psihopatologije. Američki psiholog Gregory Zilboorg, koji je u mnogočemu ispravio Freudovo jednostrano vezivanje religioznosti s neurozom, ipak je ovako pisao: »Skeptičan sam s obzirom na tendenciju... da se poveže mentalno zdravlje i religiozni život. Ako je netko mentalno bolestan, ne može postati ni uspješan pometač ulica, a kamoli voditi adekvatan religiozni život. S druge strane imamo velike kriminalce s dubokim religioznim životom i neurotike autentične svetosti. Zbog svega toga vrlo sam oprezan kad se naglašava da vjerski život pomaže mentalnom zdravlju i obratno, da mentalno zdravlje pospješuje religioznost.«* Osim ove načelne teškoće, mirnom proučavanju problema na putu stoje i neki stari i novi nesporazumi.

Neki nesporazumi između psihologa i teologa

Prvi nesporazum između psihologije i teologije jest shvaćanje da svaka mentalna poremećenost a priori čini religioznost određene osobe neautentičnom. To shvaćanje bilo je popularno u prošlom stoljeću, ali tra-

Predavanje održano na Tribini Filozofsko-teološkog instituta u Zagrebu, 17. studenoga 1982.

• Citirano prema: R. J. BECKER, »Religion and Psychological Health« u M. P. STROMMEN, *Research on Religious Development*, New York: Hawthorn Books, 1971, ttr. 392.

je još i danas. Tvrdi se: ova ili ona povijesna ličnost bila je mentalno poremećena, npr. neurotik, padavičar i si.; prema tome, ništa što je rekla ili napisala nema vrijednosti. Znamo da su neke poznate svjetske osobe uistinu bile mentalno poremećene; ipak, njihovo djelo time ne gubi na vrijednosti. Ako koga zanimaju imena, možemo spomenuti Kanta, Schillera, Beethovena, Dostojevskog.*

Drugi nesporazum tiče se pojave religioznog genija. Najplodonosnije tlo za razvoj religioznog genija bila bi kombinacija religiozne sposobnosti i neurotske strukture ličnosti, nekako po onom shvaćanju: genijalnost i ludost srodne su pojave. Na takvoj osnovi pokušavali su neki mentalno bolesnima proglasiti neke istaknute religiozne osobe prošlosti. Tako je sv. Pavao postao epileptičar. Možda nije suvišno napomenuti da nam pozitivni podaci što ih imamo o njemu ne pružaju dostatan klinički materijal za takvu dijagnozu.

Treći nesporazum odnosi se na neke izvanredne religiozne fenomene kao što su vizije, audicije, ekstaze i dvojnost (rascjep) ličnosti. Takve se pojave s neobičnom lakoćom svrstavaju u bolesne. Taj stav preuzeli su i neki teolozi te ga nastojali primijeniti u tumačenju Biblije. Tako je određen broj velikih proroka postao »klinički slučaj«. Na zanimljiv način do sličnog rezultata došli su i oni koji su interpretaciji Biblije pristupili sa stavom suprotnog predznaka, tj. misleći da su ekstaza, opsjednuće i mistična stanja najeminentnija djelovanja ljudske psihe.

Nasuprot ovim nesporazumima stoje neke činjenice koje unose bar nešto jasnoće na ovo zamršeno područje.

Prvo, nije svaka vizija, audicija ili čak dvojnost ličnosti u sebi bolesna pojava.¹ Takve pojave događaju se i u sasvim normalnih ljudi. Posebno, što se tiče dvojnosti (rascjepa) ličnosti, govori se čak o optimalnoj dvojnosti kao o temelju zdrave psihe. Tako Koestenbaum u svojoj »Kliničkoj filozofiji« strukturu tzv. »bipolarne ličnosti« analizira na temelju dvojnosti subjekta i objekta.² Uostalom, u svakom činu savjesti leži jedan rascjep ličnosti.

Drugo, sve do danas na području duševnog života nemamo jasan i jednoznačan kriterij razlike između normalnog i abnormalnog, bolesnog i zdravog. Psiholozi i psihijatri uglavnom smatraju normalnim onoga koji je sposoban funkcionirati u svojoj okolini, bar na prosječan način. Ali, može li nas to zadovoljiti? Tko će se usuditi takav kriterij primijeniti

* Usp. L. VETO, *Tapasžtalati vallastHektan*, (Eksperimentalna psihologija religije), Budapest: EES, 1966, str. 244. Autor je svoju knjigu, prema vlastitim riječima, napisao na temelju knjige svjetski poznatog psihologa religije W. GRUEHNA *Die Frömmigkeit der Gegenwart*.

¹ O tome opširno piše klasik na području znanstvenog proučavanja misticizma E. UNDERHILL, *Mysticism*, New York: Dutton, 1961.

• P. KOESTENBAUM, *The New Image of the Person*, London: Greenwood Press, 1978.

ti, recimo, na umjetnost pa reći: lijepo je ono, što je prosječno? Ili ga primijeniti na moral pa reći: najviši moral jest prosječan moral? Kriterij prosjeka još je manje primjenljiv na religiozno doživljavanje.

Može li religioznost uzrokovati duševnu bolest?

Ne treba posebno dokazivati da na psihijatrijskim odjelima ima prilično mnogo pacijenata s izrazitom religioznom simptomatologijom. No bilo bi pogrešno iz toga zaključiti da su to religiozne patologije, tj. tvrditi da religioznost izravno uzrokuje mnoge teške psihičke deformacije. A bilo je takvih pokušaja. Tako je Boisen tvrdio da je psihoza u biti religiozan proces s pomoću kojega pacijent nastoji asimilirati neke aspekte ko- načne životne filozofije. No kako je glavni kriterij i značajka shizofrenije, 0 kojoj govori Boisen, osiromašenje kontakta sa stvarnošću, odnosno otuđe- nost od nje (impaired reality testing), ni religiozne ideacije shizofrene osobe ne mogu se uzeti s više objektivnosti od drugih ideacija. To shva- ćanje potvrđuje i W. L. Lowe koji je na temelju relativno velikog broja kliničkih slučajeva pronašao da su religiozne preokupacije shizofrenih pa- cijenata uvijek naknadna pojava, a nikad uzrok, pa čak ni precipitativni faktor psihoze, a predstavljaju zapravo tešku anksioznost, a ne stvarne mistične doživljaje.* Religiozne su pojave kod psihoza, dakle, jedan od simptoma unutar dane bolesti, a znamo da je formacija simptoma određe- na kulturnim faktorom i prijašnjim iskustvom pacijenta. Tako su npr. u paranoji bile česte religiozne ideacije: opsjednuća, komuniciranje s Bo- gom i nadnaravnim svijetom; danas paranoidne ideacije imaju nove sa- držaje: pacijenta kontrolira CIA, misli mu se dirigiraju kompjuterima, sa- telitima i si. Duhovito primjećuje S. Stoilković: »Sa razvojem industrije l tehnike mnoge sumanute ideje su se modernizirale.«® Ipak, religioznost u određenim uvjetima može dovesti do patološke strukture ličnosti.

Religiozna patologija

Religioznost je multidimenzionalna stvarnost. Obično se navodi pet dimenzija: religiozna vjerovanja (ideološka dimenzija), religiozni čini (ri- tualna dimenzija), religiozni osjećaji (iskustvena dimenzija), religiozno znanje (intelektualna dimenzija) i religiozna prožetost (konsekvencijalna dimenzija).'' Predimenzioniranje nekih od tih faktora na račun drugih uzrokuje gubitak ravnoteže u osobnoj uravnoteženosti, a u ekstremnim

* Citirano prema: O. S. WALTERS, »Religion and Psychopathology* u L. B. BROWN, *Religion and Psychology*, Aylesbury: Penguin, 1973 str. 358.

' S. STOILJKOVIĆ, *Psihijatrija sa medicinskom psihologijom*, Beograd/Zagreb: Medicinska knjiga, 1979, str. 67.

' Usp. G. E. W. SCOBIE, *Psychology of Religion*, London: Batsford, 1975, str. 65.

slučajevima može dovesti do rascjepa ličnosti. Ovdje bismo se zaustavili samo na mogućnosti hipertrofije misaone, kognitivne dimenzije religioznosti. Misao o Bogu može ispuniti više ili manje prostora u svijesti religiozne osobe. Do stanovite »nabujalosti« misli o Bogu dolazi u svakom normalnog čovjeka-vjernika u nekim životnim situacijama, kad jedino rješenje vidi u religioznom odgovoru. (Narod to kaže ovako: Kad se netko ne može moliti, neka ide na more.) Ali kad ti razlozi nestaju, obično se religioznost vraća u normalu (ali može i perzistirati, kao u Luthe-rovu slučaju).

Međutim, religiozna se misao može i umjetno predimenzionirati, npr. pretjeranim postom, samoćom, ustrajnim bavljenjem religioznim spisima. Posljedica te hipertrofije religiozne misli jest karakterističan rascjep ličnosti, kad se razvija *privatno ja* sasvim uronjeno u religioznost koja više nema veze s okolinom; *socijalno ja* zakržlja. Takva osoba sebe smatra vrlo religioznom, ali od te religioznosti okolina ima malo koristi. Iz svijesti se briše sve drugo, osim vlastite religioznosti.

Ovo sigurno nije sve što se o patogenoj funkciji krivo shvaćene i življene religioznosti može reći. No iscrpnost nam ovdje i nije svrha, već smo htjeli samo upozoriti na neke opće tendencije. Naša prva spoznaja mogla bi se ovako izreći: Premda ima religioznih deformacija, ne može se tvrditi da bi religioznost mogla biti uzrokom teških duševnih oboljenja.

Religioznost i psiha

Ako sad prijedemo na pozitivnu ulogu religioznosti s obzirom na duševno (mentalno) zdravlje, moramo tvrditi nešto analogno našem prvom zaključku. Religioznost, kao što ćemo to vidjeti, može imati pozitivan utjecaj na dobrobit čovjekove psihe, tj. igra pozitivnu ulogu na planu mentalne higijene, ali to ne znači da bi se religioznošću mogle liječiti psihoze, pa je čak neodgovorno tvrditi to i za neuroze. Drugim riječima, religija ne može zamijeniti psihijatriju, odnosno psihoterapiju. Duševne se bolesti isto tako ne liječe molitvom i obraćenjem, kao ni glavobolja ili druge organske bolesti. A ne može se tvrditi ni to da su religiozni ljudi općenito uzevši »normalniji« ili »zdraviji« od onih koji ne vjeruju, premda ćemo biti slobodni upozoriti na neke egzistencijalne i psihičke prednosti kojih religiozna osoba ima.

Ovo razgraničenje područja spominjemo zato što neke današnje karizmatičke grupe pretjeruju u isticanju religioznosti tvrdeći da bi ona mogla i morala imati i neke terapeutske funkcije. Govori se o liječenju Duhom, o Kristo-terapiji i si.* Religioznost, međutim, ima drugu funkciju

* Npr. F. MACNUTT, *Die Kraft z» heilen*, (Das fundamentale Buch über Heilen durch Gebet), Graz: Styria, 1977; B. j. TYRRELL, *Christotherapie: Selbsterfahrung und Heilung*, Graz: Styria, 1978.

u čovjekovu životu. Time ne želimo nijekati ni čudesa, ni eventualnu terapeutsku ulogu molitve i drugih religioznih vježbi. Upravo o tome želimo govoriti. Ograđujemo se samo od nezakonitih poopćenja. Da bismo pozitivnu funkciju religioznosti s obzirom na mentalno zdravlje mogli razumjeti, potrebno je najprije razmotriti dvije stvari: ulogu religioznosti u čovjekovu psihičkom životu općenito, te mehanizam neuroza i njihovo liječenje napose.

Za Beckera religioznost je onaj skup ponašanja u kojima se očituje čovjekova usmjerenost prema Apsolutnom (Bogu, Stvoritelju, božanskoj volji, posljednjem temelju bitka). Ta usmjerenost prema Bogu osmišljava i paradoksalne elemente života, ali ne samo njih: svaki onaj djelić iskustva u kojem je prisutna ta referencija, čovjekova usmjerenost prema Bogu, postaje religiozno iskustvo. Religioznost se, zapravo, tiče problema smisla života u svjetlu Božje namisli, ali se ta »Božja prisutnost« u čovjekovu Iskustvu nužno očituje i u svagdanjem životu ovdje i sada.'

Ovakva Interpretacija religioznosti ovlašćuje nas da formuliramo Jednu pretpostavku: Određene (pozitivne) značajke ličnosti postaju očite preko (po) zrele i refleksivne religioznosti. (Ovdje govorimo o takvoj religioznosti, tj. o zreloj i refleksivnoj, svjesno shvaćenoj). Takva religiozna osoba, naime, imaće *perspektivu* koja omogućuje smislenu i svrsishodno organiziranje njezina života i Iskustva. Drugim riječima, imaće princip za organizaciju integriteta ličnosti. Postojanje takve perspektive u obliku osobne zrelosti postulira u prvom redu Allport, ali i drugi. Dalje, takva će osoba imati temelj za suočenje s neugodnim Iskustvima a da je ona ne razgrade. Ona bi — Imajući pred očima navedene pretpostavke — morala biti neovisna u svojim sudovima i stavovima, te bi trebalo da, konačno, pozitivno vrednuje sebe i druge. Sve su to, lako ćemo prepoznati, poželjne kvalitete koje karakteriziraju i dobro mentalno stanje. Ako su one plod religiozne orijentacije, onda nam se čini plauzibilnom gornja pretpostavka, tj. da je religioznost najbolji temelj za dobro mentalno stanje, budući da se kvalitete kao što su »ego-snaga«, »identitet«, »potpuno funkcioniranje osobe« i »psihičko zdravlje« podudaraju s religioznošću.

Ipak, u Jednoj se točki psihičko (mentalno) zdravlje i zrela religioznost ne podudaraju, ili bar nisu sinonimi: upravo u religioznoj usmjerenosti. Ona je transcendentalna točka referencije I, kao takva, stavlja nas pred jednu trans-empiričku dimenziju kad se radi o prilagodbi, nutarnjoj harmoniji ili psihičkoj ravnoteži religioznog čovjeka. U biću religioznog čovjeka ima jedna »drugačljost« koja se ne može tretirati na istoj razini kao ostali postulati psihičkog integriteta. Tu postoji opasnost nedopuštenog skoka iz empirijskog u nad-empirijski svijet. Ipak, ako čovjeka gledamo u njegovoj cijelosti (uključujući, dakle, teološku pers-

" Usp. R. J. BECKER, »Religion and Psychological Health,« u nav. dj., str. 392—393.

pektivu), i tu trans-empiričku dimenziju moramo uzeti u obzir. Jer, može li se čovjek uopće definirati bez te usmjerenosti prema Bogu? Na čovjekovu bit, uči nas filozofija, spada i činjenica da je kontigentno biće, tj. da nema dostatan razlog opstojanja u sebi, nego ga treba tražiti izvan sebe. Drugim riječima, on je stvorenje. Bez te dimenzije čovjek nije shvatljiv. Zaključak je polazište i temelj naše antropologije: čovjek je po svojoj naravi religiozno biće. U takvoj antropologiji, očito, ne može se govoriti o potpunom čovjeku bez tematizirane religioznosti. Ali, čini se da psihologija ovdje nema dalje što reći; područje pripada filozofima.

Uzroci neuroza

Prelazeći na područje koje je adekvatnije za psihološko istraživanje, htjeli bismo reći nešto o pozitivnoj ulozi religioznosti s obzirom na neuroze. Da bismo mogli pratiti taj, za neke možda nov i neobičan način pristupa, bit će korisno nešto ukratko reći o uzrocima neuroza. Ima ih mnogo, nabrojiti ćemo samo neke.

1. *Kompleksi* su neugodni psihički sadržaji, snažno afektivno obojeni, koji trajno utječu na psihi. To su nesvjesni, podsvjesni i potisnuti sadržaji, želje, nagoni i težnje zajedno s inhibicijama koje im stoje na putu. Slikovito bismo rekli da se radi o nekoj mikropsihi unutar psihizma, koja (mikropsiha) ima vlastiti život i dinamizam. Najčešće nije u harmoniji s cjelinom psihe, pa svojim izbijanjem prijeti upravo toj harmoniji. Kao takav, kompleks blokira mnogo psihičke energije, a u podsvijesti djeluje na stvaranje neurotskih simptoma.**

2. *Sok* je drugi uzrok koji može proizvesti neurozu. Radi se o snažnim osjećajnim potresima izazvanim jakim doživljajima u situacijama koje je nadilaze otpornu snagu osobne organizacije. Klasičan primjer opisan je u knjizi »Tri Evina lica«. Nju kao četvorogodišnju djevojčicu prisilili su da poljubi mrtvog djeda. Taj događaj je značio toliki šok za nju da je postao jezgrom nove osobne organizacije.**

3. *Opća stagnacija* duševnog života također može biti uzrok neuroze. Živjeti znači biti u stalnom pokretu, promjeni, znači napredovati. Potpuna mentalna pasivnost uzrokuje neurozu. Poznate su neuroze zatvorenika u samicama. Frankl u svojim psihološkim memoarima iz koncentracionog logora najautentičnije može svjedočiti za to: preživjeli su oni koji su to htjeli; propali su oni koji su klonuli i prepustili se apatiji.*^

" Usp. V. HUDOLIN, *Psihijatrijsko-psihološki leksikon*, Zagreb: Panorama, 1968, str. 223.

" Usp. C. H. THIGPEN and H. M. CLECKLEY, *The Three Faces of Eve*, New York: McGraw-Hill, 1957. Postoji i hrvatski prijevod, ali mi ne stoje na raspolaganju bibliografski podaci.

y. E. FRANKL, *trotzdem Ja zum Lehn sagen*, München: Kösel, 1977. Hrvatski prijevod izašao je u seriji »Oko tri ujutro« pod naslovom: *Zaho se niste ubili?*, Zagreb 1978.

4. *Frustracije* se definiraju kao nesavladive prepreke na putu prema svrsishodnom djelovanju. Danas se opaža određeni pad otpornosti prema frustracijama. Budući da neuspjeh i frustracije spadaju u normalne životne pojave, mjera mentalnog zdravlja i nije odsutnost frustracija iz života nego razina tolerancije. Ako se čovjek slomi pod teretom frustracije, reakcije su ili agresija ili depresija ili apatija. Takve neurotske reakcije znače veću teškoću u prilagođavanju od frustracije, jer su neadekvatne reakcije. Ako se netko nađe pred zidom, očito je da udaranje glavom o njega nije najadekvatnije rješenje.

5. *Tjeskoba* (anksioznost) je strah bez poznatog vanjskog podražaja uz specifičan oblik nutarnje napetosti i nemira. Tjeskoba je česta, gotovo redovita popratna pojava neuroze; neke neuroze karakterizira tako da se govori o anksioznim stanjima, odnosno anksioznim neurozama.

Ovo nisu jedini izvori neuroza, nego samo najčešći. Nećemo ih dalje nabrajati, jer nam to nije svrha, ali još više zato, što oni nisu sami po sebi nosioci neurotskih stanja. Prave razloge neuroza, naime, danas više ne tražimo u izvanjskim faktorima ili okolnostima, nego unutar ličnosti, u nutarnjoj strukturi psihe. Odatle jedan novi termin u suvremenoj psihologiji ličnosti: *nutarnji milieu*, nutarnji svijet (ako taj izraz znači isto što i »milieu«). Jer kako je moguće da jedan te isti događaj: šok, frustracija itd. u jedne osobe izaziva neurozu, a u druge ne? Razliku, očito, treba tražiti unutar ličnosti. Ne reagiramo jednako na vanjski svijet. Ono što kod jednog izaziva neurozu, kod drugog spada još u normalne pojave svagdanjeg života. Dva studenta padaju na ispitu: jedan bježi u bolest, drugi sa smiješkom Izlazi na drugi rok. Dvije se djevojke razočaraju u ljubavi: jedna izvrši samoubojstvo, druga traži novog momka. Nismo jednako ranjivi.

U vezi s nutarnjim milieuom zanimljivo je spomenuti ovo: što je neka osoba na višem stupnju kulturne ljestvice, to je ranjivija. Ili nešto stručnije rečeno: što je neka osoba složenija, diferenciranija, to je labilnija njezina nutarnja struktura pa je više izložena opasnostima s obzirom na svoj integritet. Jedan se akademik može slomiti pod teretom nečega što običan seljak neće uzeti previše tragično (npr. smrt djeteta, gubitak posla i si.). Vjerojatno je zbog toga neuroza bolest kulturnih ljudi i sredina. Jasno, iz toga ne slijedi da je bolje biti primitivniji nego se truditi oko vlastite izobrazbe; radi se samo o općoj zakonitosti psihičke razvijenosti.

Religioznost i nutarnji milieu

U ovoj točki stižemo do pozitivne uloge religioznosti u mentalnom zdravlju. Iz prethodne analize uzroka neuroza slijedi da za prevenciju neurotskih pojava (mentalna higijena) nije dovoljno otklanjati samo vanjske povode, nego je mnogo važnije jačati nutarnji milieu osobe. Potrebno je osigurati takav nutarnji svijet, integritet koji osobu može očuvati od dezintegracije u času krize. Tvrdimo: *religioznost na jedinstven način pomaže upravo takvom jačanju nutarnjeg milieua*. Ona to postiže na više načina.**

Općenito govoreći, religioznost koncentrira čovjeka na nutarnji svijet. Religioznost spada među najintimnije osobne doživljaje. Nijedna druga kulturna ili estetska djelatnost ne naglašava toliko usmjerenost na sebe, kao religija. Ona zahtijeva stalno obraćenje, što znači da se osoba mora stalno baviti sobom. Dakle, prva i možda najvažnija uloga religioznosti s obzirom na mentalnu higijenu jest ta što čovjeka vraća sebi, njegovoj nutrini. A ovo je cilj i psihoterapije, jer poznato je, da neurotski simptomi predstavljaju različite male bjegove od sebe, od svojeg problema.

Molitva je zapravo takav proces koji ide u dubinu. Pri svakoj molitvi čovjek se vraća sebi; isključuje sve faktore koji ga mogu rastresati i prepušta se nutarnjim pokretima. (Želimo li to prevesti na jezik suvremene psihologije, onda bi Rollo May rekao da se radi o prisluškivanju poruka organizma, a geštaltisti bi govorili o tome kako postati svjestan kontakta između sebe i svoje okoline.)

U ovoj točki povući ćemo jednu smjelu paralelu. Naime, pozitivnu ulogu religioznosti s obzirom na mentalnu higijenu najbolje ćemo razumjeti ako je stavimo u paralelu s tehnikama i ciljevima psihoterapije. Znano je da psiha posjeduje određene samoregulatorne procese za čuvanje vlastita integriteta. Kad to ne funkcionira, psihoterapeut ih primjenjuje na umjetan i koncentriran način. Situacija je identična kao i pri organskim oboljenjima. Organizam proizvodi antitijela, sam se brani od bolesti. Ako to nije dovoljno, u organizam se moraju unijeti iste supstance u potenciranoj dozi. Psihoterapija nije ništa drugo (neka mi kolege oprostite na ovoj didaktičkoj simplifikaciji!) nego primjena na potenciran i umjetan način onih prirodnih psihičkih procesa koji bi u normalnim uvjetima automatski branili psihi od dezintegracije. U daljnjem tekstu pogledat ćemo nešto od tih psihičkih procesa i pokazati na njihovu sličnost s onim procesima koje također religioznost može na poseban način pojačati.

1. *Katarza*, duševno čišćenje, svrha je svake psihoterapije, premda je izraz potekao i vrlo asocira na psihoanalizu. To je proces kojim po-

¹ U daljnjem slijedimo u glavnim crtama malu, ali u mnogočemu originalnu knjigu V. SATURA, *Religion und seelische Gesundheit*. Linz: Veritas-Verlag, 1981.

tisnute ideje bivaju dovedene do svijesti i zatim na neki način abreagirane. Sv. Ignacije, veliki autor na polju duhovnog života, više od 300 godina prije Freuda formulirao je to ovako: »Važno je da se čovjek najprije oslobodi neurednih sklonosti.«¹ Pritom on misli ne samo na moralne »neurednosti« nego na svaki takav impuls ili stav koji koči ostvarenje osobe: mržnja, pretjerana odanost nevažnim stvarima, tjeskoba, zavist, neprijateljski osjećaji, itd. Takvi sadržaji suzuju život i apsorbiraju dragocjenu životnu energiju. Jedan od najnezdavijih sadržaja psihe jest tjeskoba, jezgra svake neuroze. Religija ima jedinstvene mogućnosti da razriješi tjeskobu. Jedan od najčešćih poziva u Bibliji jest: »Ne bojte se.« Religija tjeskobu i svaki nezdravi strah razrješava u prvom redu vjerom u Providnost.

2. *Osjeća] prihvaćenosti i sigurnosti* osnovni je preduvjet i tehnika psihoterapija svih vrsta. Terapeut zahtijeva empatiju: bezuvjetno prihvaćanje osobe i gledanje stvari s njezine perspektive. Takav stav pomaže pacijentu da se osjeća prihvaćenim, u sigurnosti, da bi se mogao povjeriti. Živjeti u sigurnosti znači znati da nisam sam, osamljen, znati da nekamo pripadam, netko me razumije, bezuvjetno prihvaća, misli na mene, zanima se za moju sudbinu. Pritom razlikujemo dvije vrste sigurnosti: neposrednu i konačnu. Neposrednu sigurnost daje nam pripadnost obitelji, prijateljskom krugu, narodu itd. Budući da sve to ima svojih granica, čovjek traži konačnu sigurnost za svoju egzistenciju. A to može dati samo religija. Ako nje nema, čovjek nužno traži surogat: ideologiju, nazor na svijet. Ova svijest: netko me nosi — to daje osjećaj konačne sigurnosti. To je zapravo iskustvo milosti: prihvaćenost od Boga. Psihijatar, isusovac Samuel Natale duhovito je definirao Utjelovljenje kao »Božju Empatiju«: bezuvjetno smo prihvaćeni jer je Bog ušao u naš svijet da stvari vidi s naše perspektive.*¹

3. *Smisao.* Danas se sve više naglašava da vjerojatno jedan od glavnih uzroka suvremene neuroze jest nedostatak smisla života, nemogućnost da se život osmisli. Viktor Frankl skovao je čak i novi termin u obliku »noogene neuroze«, čiji je uzrok egzistencijalni vakuum, tj. nemogućnost nalaženja smisla.** Smislenost se očituje u dva duševna doživljaja.

1. Nešto ima smisla ako je ugrađeno u veću cjelinu. Ovdje se radi o odnosima nadređenosti i podređenosti te o kauzalnim odnosima. U ovakvom kontekstu pitamo se kakav smisao ima jedan mali vijak u velikom stroju. On svoj smisao ne dobiva od sebe, već iz svojeg odnosa prema nadređenoj cjelini. Kakav smisao ima svijet? Ako tvrdimo da je svijet nastao slučajno i da će jednog dana isto tako slučajno nestati, onda svijet nema smisla. Ali ako prihvatimo da je svijet stvorio osobni Bog,

Duhovne vježbe. Uvodne bilješke (1).

¹ S. M. NATALE, *Pastoral Counselling*, New York: Paulist Press, 1977, str. 21.

² V. E. FRANKL, *Psychotherapy and Existentialism*, Aylesbury: Penguin, 1978, str. 73 i dalje.

i to s točno određenom svrhom, te da čovjek također nije tu slučajno, onda svijet i čovjek imaju smisla, jer su dio jedne veće cjeline.

2. Drugi pristup smislu jest kategorija vrijednote. Sve što je vrijedno, ima smisla. Ono što nema vrijednosti, to je i besmisleno. Logiku ove tvrdnje razumijemo iz suprotnoga: svako uništavanje vrijednosti protivi se razumu, smislenosti. Čovjek koji zna kakvu vrednotu ostvaruje u životu, nalazi da je život smislen. To je opet Frankl. Premda religija nije nosilac svih vrednota, ima nekih osnovnih vrednota za koje se uglavnom ona zauzima: svetost, moralna dobrota, tzv. pasivne kreposti kao što su praštanje, velikodušnost, žrtva.

Međutim, religija ima posebnu ulogu pri razrješenju tzv. besmislenog ostatka. Unatoč svim našim naporima da osmislimo život i svijet, uvijek je prisutan jedan ostatak koji se ne može osmisliti, koji ostaje nerazumljiv. U to spadaju patnja i smrt. One su u sebi nešto besmisleno, osobito smrt, jer je uništenje svake vrijednosti. Zašto umiremo? Zašto umiremo uvijek premladi, uvijek prije vremena, uvijek u nezgodan čas? U red iracionalnih ostataka smislenosti spadaju i one stvarnosti života koje se ne mogu odstraniti. I Isus je naznačio neke od njih, npr. siromaštvo. Koliko god se čovječanstvo trudilo da umanjí siromaštvo, siromaštva ima sve više. A ne bi ga trebalo biti. Dalje, nikad do kraja nećemo moći riješiti problem pravednosti: uvijek će biti i nepravde. I bolesti će uvijek biti. Bit će uvijek i mentalno bolesnih i slaboumne djece.

Čovjek se nužno buni protiv tih iracionalnih ostataka. Ali na pitanje »zašto?« na ovom području zadovoljavajući odgovor može dati samo religija — transcendentalno vrednovanje čovjeka. »Ako sjeme ne padne u zemlju i ne umre...« (Iv 12,24) — to je odgovor religije na iracionalnost smrti: ona nije zadnja riječ, nije konačna stvarnost, nego samo prijelaz. Inače je život besmislen, jer smrt znači uništenje svih vrednota. Tako religioznost oslobađa čovjeka od iracionalnog ostatka, onoga, što nevjernik ne može domisliti.

4. *Dobrota i ljubav* ona su dva činioca života koji utemeljuju pozitivan životni stav. Važnost takvog pozitivnog životnog stava naglašavaju prije svega egzistencijalni psiholozi: treba naučiti ponovno misliti pozitivno, zauzeti pozitivan osnovni stav prema životu. Zlo uvijek deprimira, oduzima volju za život. Naprotiv, dobrota oslobađa, daje volju za život, smiruje. Ništa nema toliko dinamičke energije, kao ljubav. A ona je temelj svake religije (i onda ako se ne živi).

5. *Životna svetost* pozitivna je usmjerenost par excellence. Svetac u sebi nosi dvostruki dinamizam: tremendum et fascinosum — strahopoštovanje, kako to hrvatski jezik zgodno spaja u jednu riječ. To je ono što leži u jezgri svake motivacije: nešto zahvati čovjeka i pokreće ga na akciju. Motivacija drži čovjeka u pokretu, tj. spašava ga od psihičke stagnacije koju smo također naznačili kao izvor neuroze.

6. *Savjest* također moramo spomenuti u ovom kontekstu, jer ima golemu važnost za mentalno zdravlje. Ona je sveobuhvatna, smiruje ili uzbuđuje, daje pozitivne impulse ili osuđuje. Sad ne ulazimo ni u genezu savjesti, ni u shvaćanje njezine strukture, govorimo o fenomenologiji savjesti. Teške krize savjesti dovode do rascjepa ličnosti. Čovjek stoji u konfliktu sa svijetom i sa samim sobom. Konflikti se intenziviraju pa se konačno mora pronaći neki izlaz: ili će se odbaciti ideali, ili će se pobjeći od stvarnosti u bolest. Mislim da je suvišno govoriti o tome da samo religija može autoritativno umiriti savjest oprastanjem grijeha. Sve ostalo samo je elaboracija osjećaja krivnje.

Sve o čemu smo dosad raspravili, mogli bismo smatrati *preventivnom* ulogom religioznosti s obzirom na duševno zdravlje. Zajednički nazivnik tih procesa jest jačanje nutarnjeg milieua. Ako napravimo još jedan korak naprijed, dolazimo do pitanja može li religioznost i liječiti? Prema logici osnovnog pristupa, odgovor je potvrđan, premda uz dužne restrikcije.

Terapeutska funkcija religioznosti

Budući da religioznost može pojačati neke prirodne procese u psihičkom funkcioniranju osobe, ona na taj način služi kao određena vrsta korektora, autoterapije. Pogledajmo stoga neke psihoterapeutske tehnike za koje ćemo vidjeti da se također događaju u religioznom životu, doživljavanju.

1. *Desenzibilizacija* je omiljela metoda behaviorističke terapije, a svrha joj je smanjenje osjetljivosti na određenu patološku situaciju. Osobito nalazi primjenu u liječenju fobija, tjeskoba, iracionalnih strahova. Tehnika je jednostavna, a temelji se na fiziološkom stanju koje je nesposobno s tjeskobom ili fobijom." Pacijentu se kaže da se opusti, smiri, osjeća udobno, neka misli na nešto lijepo. Onda se od njega traži da u tom raspoloženju umjetno predoči situaciju straha, tjeskobe. Budući da se ta dva duševna stanja isključuju, strah počinje biti manje mučan. Smanjuje se osjetljivost. — Religioznost pruža takve situacije za desenzibilizaciju. Jedan od darova religioznosti jest nutarnji mir. Kad je čovjek u takvom stanju, problemi se čine manje strašnima, može misliti na neugodne situacije s više smirenosti. To je lako testirati: dovoljno je sjesti u neku tihu crkvu i prepustiti se nutarnjem miru. Izlazeći iz crkve čovjek se osjeća obnovljenim.

2. *Uvid* (insight), posvješćivanje, omiljela je tehnika psihoanalize. Ide se za tim da se potisnuti konflikti dovode u svijest i da se abreagi-

" Usp. L. SMALL, *The Briefer Psychotherapies*, New York; Brunner and Mazel Publ, 1971, str. 102.

raju. Taj uvid obično ne ide izravnim putem, već putem slobodnih asocijacija, regresije ili snova. — Doista je vrijedna pažnje paralela između ove psihoanalitičke tehnike i meditacije. Méditant je također pasivan, ne želi ništa postići, jednostavno je otvoren i spreman da se nešto događa s njime. Ili, kao što se to u religioznom žargonu kaže: prepušta se djelovanju Duha, duhova. U ovom procesu meditacije dolazi se do neobičnih, nenadanih spoznaja, do pravih uvida u sebe.

3. *Transfer* je jedan od najvažnijih fenomena u psihoanalizi. Terapeut postaje surogat za neke osobe iz pacijentova svijeta, na njega se projiciraju pozitivne ili negativne emocije, već prema tome na koga podsjeća: na oca, majku, brata, sestru, na rivala. Transfer omogućuje abreagiranje negativnih osjećaja. — Religija nudi mnogo takvih likova na koje osoba može projicirati svoje osjećaje i tako ih abreagirati. Bog može poslužiti kao očinska figura, i preko njega mogu se korigirati negativni konflikti s ocem. Za mnoge je Marija ta idealna majčinska figura koja nadomješta izgubljenu majku.

4. *Verbalizacija* ili ventilacija daljnja je psihoterapeutska tehnika za koju nalazimo paralelu i u religioznosti. Ako nešto možemo formulirati, iz-reći, to gubi svoju težinu i mučninu, osobito ako smo to uspjeli izgovoriti pred nekim. Na taj smo način nekako podijelili svoj teret, objektivizirali problem. I ta se tehnika temelji na svagdanjem iskustvu: koliko se lakše osjećamo kad s nekim možemo iskreno popričati o nečemu što nas tišti. Ne traži se čak ni savjet, već jednostavno prisutnost osobe koja je spremna da nas sluša. U savjetovalištim uloga psihologa nerijetko se svodi na to: pomoći čovjeku da nazove svojim imenom problem. — U religioznim krugovima danas se susrećemo s novim oblikom molitve u dvoje, točnije u troje (Bog), gdje se zajedno s nekim pred Bogom »iz-moli« neki nutarnji problem, tj. u obliku molitve govori se o njemu. Imam pismeno svjedočanstvo jedne osobe o nesvakidašnjem terapeutskom djelovanju takve naglas izrečene molitve u dvoje. (Ispovijed je, sigurno, najmementniji način da se čovjek suoči sa sobom i da verbalizira svoj problem. No okvir ovog predavanja ne dopušta da uđemo na to područje.)

5. *Sugestija*, ili još bolje: autosugestija, sasvim je moderna metoda. Bit joj je da čovjek često ponavlja sebi poželjni stav ili raspoloženje, npr. »Iz dana u dan zapravo se osjećam bolje.« Ili: »Već ću se ja probiti preko tih teškoća.« Upotrebljava se s uspjehom kod depresije. Pritom treba izbjegavati negativne sugestije. (Tu griješe roditelji kad govore djetetu da nije ni za što, da od njega neće biti ništa i si. Dijete se može uživjeti u tu sugestiju!) — Religioznost nudi i takvo sredstvo autosugestije u obliku strelovitih molitvica. »Gospodin je pastir moj, čega da se bojim?« — samo je jedan od primjera. Takve i slične »autosugestije« izgrađuju pozitivan stav prema životu.

Zaključak

Da ne bude zabune: religioznost nije isto što i psihoterapija. Kad bi to bilo tako, to bi značilo ili da su svi religiozni ljudi potencijalni duševni bolesnici koji se »liječe« religioznošću, ili da nema potrebe za psihoterapijom, jer bi se svaka duševna bolest mogla izliječiti obraćenjem. Religioznost ne nadomješta psihoterapiju. U odnosu između religioznosti i duševnog zdravlja došli smo do slijedeća četiri zaključka:

1. Religioznost kao takva ne uzrokuje duševnu bolest (psihozu).
2. Postoji religiozna patologija: jednostrana religioznost može dovesti do patološke strukture ličnosti.
3. Religioznost u vjernikovu životu ima preventivnu ulogu s obzirom na mentalno zdravlje jačanjem unutarnjeg milieua.
4. Religioznost može služiti i kao spontani korektor, tj. ima terapijsku ulogu, budući da se u religioznom doživljavanju događaju isti procesi koje psiha prirodno »upotrebljava« za samoobranu od dezorganizacije, a psihoterapija ih na pojačan način umjetno primjenjuje.

RELIGION AND MENTAL HEALTH

Summary

In this paper the author deals with the role of religion in mental health. With regard to the mental illness he argues that religious disturbances and obsessions are only the secondary phenomena, and can not be considered as the cause of the illness. However, the author admits, that in some cases religion can provoke personal pathological organization. This is particularly true when the religious thought becomes predominant and exclusive to the extent of causing serious deformities of one's social self.

The major part of the paper deals with the positive role that religion can play in mental health. It can exercise a beneficial influence in prevention of psychoneurosis by strengthening the inner world of the person. Religion gives the person a sense of acceptance, security, meaning and positive approach to life. It is the position of this author, that religion also includes considerable therapeutic possibilities, since similar psychological phenomena are present in the religious experience as well as in the psychotherapeutic process. In conclusion the autor says that religion can certainly not replace psychotherapy, nor psychotherapy can be a valuable substitution for religious experience, through both of them are important and can be of considerable help for modern man.