

**J. Per-Kožnjak, E.Koić. Nekoliko riječi o duševnom zdravlju i liječenju duševnih poremećaja.**

**Besplatni lijekovi iz Božje ljekarne.**

**Sveti Rok, glasnik župe Sv. Roka, Virovitica, br. 22. prosinac 2007., str. 9-10.**

Malo je ljudi koji shvaćaju što bi sve Bog mogao učiniti s njima kada bi se predali u njegove ruke i dopustili da ih oblikuje njegova milost. Molim za milost potpunog predanja Božjoj ljubavi. Molim za milost vjere u sve ono što bih mogao biti i učiniti kada bih se samo predao Bogu, onome koji sve stvara iz ljubavi, da me nastavi stvarati, voditi i oblikovati.  
(sv. Ignacije)

Biti liječnik, a k tome psihoterapeut, specijalist psihijatar ili psiholog, znači baviti se "dušom" (psihom), onako kako se drugi "somatski" liječnici bave tijelom. Duša (lat. mens (duh, duša, razum); grč. psychikos – duševni) – predstavlja psihičke procese općenito, a u užem smislu intelektualne i spoznajne procese, poput osjećaja, doživljaja, mišljenja... Duša je sinonim za emocije (e-motion), intrapsihičku energiju u kretanju. U teologiji ona pretpostavlja viši stupanj postojanja od samog tijela. Zato o tijelu mislimo kao o "hramu duše". Tjelesno, duševno i duhovno predstavljaju jedinstvo.

Svatko od nas ima iskustvo svih osnovnih emocija (radost, tuga, strah, ljutnja) i njihovih nijansi. Sve dok uspijevamo održati ravnotežu oscilacija intenziteta kojim ih doživljavamo one ne predstavljaju problem. Stara poslovice kaže da "usta govore od viška ili manjka srca", tj. govorimo o emocijama kada ih je previše, dobrih ili loših. Plačemo kada ih je previše vodenih – suzama radosnicama ili tužnim suzama. Vičemo ili pjevamo kada ih je previše vatrenih, u strahu ili radosti. Kada ne posjedujemo dovoljan set unutrašnjih obrana ili naučenih načina kako s njima izaći na kraj, tada se s emocijama borimo, od njih bježimo, a najčešće ih – potiskujemo.

Duševno zdravlje predstavlja stanje dobre osjećajne i društvene prilagodbe u različitim područjima života. Određuje se u odnosu na neke pokazatelje kao što su na primjer, odsutnost bolesti, uspjesi na poslu, emotivno zadovoljstvo, osjećaj pripadanja zajednici ili obitelji, zadovoljstvo u stvaranju, uz sposobnost zrelog i prilagodljivog rješavanja sukoba između nagona, svjesnog i socijalnog okruženja. Duševno zdrav čovjek je uglavnom zadovoljan. Kako bi to bio, važno je uključiti sve komponente zdravlja, dakle, tjelesnu, duševnu i socijalnu.

Ljudi se počinju žaliti bližnjima ili psihijatru, kada osjećaju preveliki teret intenzivnih emocija s kojima ne mogu izići na kraj, koje ih preplavljaju i ometaju u svakodnevnom životu, koje ih čine nezadovoljnima. Duševni ili mentalni poremećaj uzrokuje osjećaj patnje i oštećenje u nekom području djelovanja, dovodi do promjene ponašanja i funkcioniranja osobe. Naš je posao tada – otkloniti ili barem ublažiti patnju, tj. pomoći osobi vratiti osjećaj zadovoljstva i životne radosti. To činimo pomoću lijekova, psihoterapijskim i psihosocijalnim postupcima. Međutim, postoje situacije kada je osoba tjelesno zdrava, mentalno superiorna, socijalno uspješna, emocionalno adekvatna, no i dalje nije zadovoljna. Ponekad čak može doživljavati tešku patnju, čežnju, unutrašnju prazninu i nemir. Tada se najčešće radi o nedostatku ili nekvalitetnoj ljubavi. U primanju ili davanju. Naime, sve emocije su zapravo izvedene i teže osnovnoj, krunskoj, idealnoj emociji – ljubavi. Ona osim duševne, velikim dijelom ima i duhovnu dimenziju. Zbog toga je tek djelomično opisiva ljudskim jezicima, zbog toga je gotovo nedostižna. Zapravo, kad bolje razmislimo, samo zbog manjka (ili viška) ljubavi plačemo, pjevamo ili vičemo. Zapravo – sve što činimo – činimo zbog ljubavi. Jesmo li ili nismo (biti ili ne biti) – ovisi samo o ljubavi. Ljubav je naš cilj i jedini smisao. "Jer kad

Ljubavi ne bih imao, bio bih mjed što ječi i cimbal što zveči...bio bih ništa, ...ništa mi koristilo ne bi...", kako kaže sv Pavao.

Zato kada se u ambulanti susrećemo s nečijim duševnim patnjama, uvijek se pitamo: "A što sad ljubav ima s tim?" I kada tako krenemo razgovarati s ljudima, obično nađemo odgovor, koji predstavlja dobar početak zajedničkog rada. Teško je kada se ne može tako razgovarati, kao na primjer s osobama koje boluju od različitih psihosomatskih bolesti, koje ne samo da potiskuju svoje emocije u nesvjesno, nego i jasno pokazuju njihov utjecaj na dijelovima svoga tijela, koži, očima, srcu, želucu... Mehanizam potiskivanja emocija nije najbolje rješenje, međutim, njega gotovo da je stvorila naša kultura i civilizacija i doživljava se primjerenim, kao i brojna pravila ponašanja koja smo usvojili, djelomično i zato da bi nam svima bilo ugodnije živjeti s drugima. Zato je čest slučaj da već samo oslobađanje emocija, djeluje ljekovito. To se može postići riječima ili neverbalno – nekom akcijom. No, ponekad ni to nije dovoljno. Odgovor je u ljubavi, jer samo je ljubav dovoljna, a ona je kako smo već rekli, djelomično u višim sferama, duhovnim, zajedno s vjerom i ufanjem. " Vjera, ufanje i ljubav, to troje, ali je najveća među njima Ljubav."

I tako dolazimo do sfere duhovnog zdravlja.

Duhovno zdravlje ogleda se u osjećaju potpune slobode, povjerenja, optimizma, unutrašnje smirene radosti, unutrašnjeg mira, spokoja i sigurnosti, topline. Duhovno zdrava osoba je ispunjena mirom, slobodna od svega što zarobljava, odlučuje se za humano, moralno, kreativno i osmišljeno djelovanje i komunikaciju sa svima, u skladu s opće prihvaćenim vrijednostima. Sposobna je stvarati zajedništvo, povjerenje, bliskost. Okrenuta je dobru i tolerantna, sposobna za društveni angažman i zdrave međuljudske odnose, prihvaćanje vrijednosti i različitosti drugih koje doživljava kao bogatstvo i izvor učenja. Jednako mogu biti s drugima, ali i sa samima sobom. Uživaju u oba slučaja.

Duhovno zdrave osobe, osim smirene radosti i osjećaja unutrašnjeg bogatstva, osjećaju i duboko, iskonsko povjerenje u sebe i sve oko sebe. One vjeruju, spontano i ortodoksno. Njihovu vjeru je nemoguće pokolebati, jer duboko u svakoj svojoj tjelesnoj stanici i duboko u svojoj duši, takve osobe "jednostavno znaju" – svu istinu o Ljubavi. One znaju gdje ljubav stanuje. Također znaju da nam je točno onako kako vjerujemo. Kada vjerujemo u dobro, tada nam i jest dobro. Zato duhovno zdrave osobe šire neugasivi optimizam i nadu, s punim povjerenjem da će Bog (koji je Ljubav i Otac) učiniti samo ono što je najbolje moguće za svoju djecu.

Duhovno zdrava osoba ponaša se jednako u zdravlju kao i u bolesti. Jer što je zapravo tjelesna bolest? Samo upozorenje da je potrebno znatno promijeniti nešto u našem životu kakav je bio prije pojave bolesti. Bolest je prilika za promjenu, za novi izbor. Izlječenje od bolesti – prilika je da se Bog proslavi po našoj vjeri. U slavu Boga treba biti i naš novi život nakon izlječenja. Ovisno o našoj vjeri, moguće je trenutno ili postupno izlječenje. Ako moramo učiti povjerenje, tada ćemo morati koješta učiniti prije izlječenja, piti lijekove, ići na zračenje, možda se i operirati, "srediti svoj život", smiriti se i konačno – pristati na svaki ishod. Vlač. Sudac prije nekoliko dana podsjetio je na prisposobu sa slijepcem kojem je Isus namazao oči blatom i poslao ga na kupanje, mađa ga je mogao odmah izliječiti. Ali, da bi u tome uspio – trebalo je probuditi vjeru. A taj čovjek trebao je "postupak". Nije mogao odmah vjerovati, kao što je povjerovala žena koja se trudila dotaći Njegove haljine. Ona je znala da "bi tog trenutka sve rane nestale". Bog poštuje našu volju i ne ozdravlja bez naše molitve za ozdravljenje. Isus pita "Što želiš da ti učinim?" On nas poštuje. No, onaj koji vjeruje dobro zna kako je Njemu sve moguće i bez straha moli, traži, sve što želi. Zato i dobiva, sve što je dobro za njega, a nije ni na čiju štetu. "Tko traži, dat će mu se." Baš zato je bolest jedan od brzih načina za jačanje vjere. Najlakše se susreće Boga kada smo potpuno ostavljeni, sami, bespomoćni, kada potrošimo sve svoje uobraženo ljudsko oružje, snage i umijeća. Nema toga koji u takvom trenutku ne izgovori iskrenu, čistu i snažnu molitvu i obrati se direktno Njemu. Pobjeda se

dogada u trenutku kada osjetimo getsemansku molitvu: "Ako hoćeš, otkloni ovu čašu od mene. Ali ne moja volja, nego tvoja neka bude!" "Ni drvo ne bi povjerovalo da može biti statua, zadivljujuće umjetničko djelo, i nikada se samo ne bi podložilo dljetu kipara." Zato treba moliti za unutrašnju slobodu koja će nam omogućiti prihvaćanje onoga što Bog od nas zahtijeva, a što neće spriječiti naše ograničene sklonosti, strahovi, želje i očekivanja. Tijelo se bori s nagonima, duša je pokorna egu, a Ljubav vjeruje i nada se. Fra Bonaventura Duda jednom prilikom je rekao kako smo mi Božjom voljom nesavršeni kako bismo i sami mogli pomoći pri dovršenju te prekrasne skulpture.

Zato je psihoterapeutu važno znati je li pacijent vjernik i kako vjeruje. Iskrena vjera čini čuda. Povjerenje je potrebno i prilikom preporučivanja terapije. Ako ne vjerujemo liječniku – ne ćemo poslušati njegov savjet, niti uzeti lijek koji je preporučio.

A prije svega vjera je potrebna liječniku. On mora vjerovati u uspješnost metode ili lijeka koju primjenjuje, mora vjerovati svojim sposobnostima i vještinama koje je naučio i mora se nadati kako će cijeli tijek liječenja dovesti do izlječenja. U protivnom ne bi ni pokušavao liječiti.

A lijekovi iz Božje ljekarne dostupni su svima, samo ih treba zatražiti.

Korišteni citati iz govora patera Zlatka Sudca, doc.dr.sc. Mije Nikića, Daniele Sisgoreo Morsan i s web-stranice "prostor duha" – [www.isusovci.hr](http://www.isusovci.hr).

Jasna Per-Kožnjak, prof. psihologije  
prim. mr. sc. Elvira Koić, dr.med. specijalist psihijatar;