Religioznost i duševno zdravlje

Došen, Marijana

Master's thesis / Diplomski rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Catholic Faculty of Theology / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Katolički bogoslovni fakultet u Đakovu**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:120:366237

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of the Chatolic Faculty of Theology

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

KATOLIČKO BOGOSLOVNI FAKULTET U ĐAKOVU

RELIGIOZNOST I DUŠEVNO ZDRAVLJE

Diplomski rad

Mentor:

Doc. dr. sc. Stjepan Radić

Sumentor:

Dr. sc. Josip Bošnjaković

Studentica:

Marijana Došen

Đakovo, 2015.

Sažetak

Ovaj rad se bavi pitanjem utjecaja religioznosti na duševno zdravlje čovjeka. U njemu smo ponudili odgovor na pitanje što je to duševno zdravlje i kako bi ga mogli okarakterizirati. Proučavajući temu mogli smo zaključiti kako religija pozitivno utječe na duševno zdravlje čovjeka. Ljudi koji su religiozni lakše se nose sa svakodnevnicom, lakše prihvaćaju poteškoće koje im se događaju na životnom putu, prihvaćajući te iste poteškoće s ljubavlju kao one koje su im od Boga darovane i u svemu što im se događa, dobro ili loše, vide smisao i uče nešto novo. Oni lakše opraštaju sebi i drugima, budući da su svjesni da im Bog oprašta sve njihove mane i grijehe. Nasuprot pozitivnih primijetili smo da ponekad postoje negativni učinci religioznosti na duševno zdravlje čovjeka. Negativni učinci se najčešće pojavljuju u slučajevima religioznih sustava i zabrana kada se čovjeku čini da mu religija postavlja previsoke moralne zahtjeve na koje on ne može odgovoriti te kada netko sam sebi postavlja previsoke zahtjeve, težeći perfekcionizmu. Te ukoliko ne ispuni sve zahtjeve koje si je postavio, postaje frustriran te misli da nije dovoljno dobar ga Bog prihvati. Takvi ljudi stvore predodžbu da je Bog strogi sudac koji kažnjava svaki i najmanji propust. Nasuprot tome trebalo bi Boga promatrati kao milosrdnog Oca koji je svjestan naših mana i slabosti i koji nas bezuvjetno ljubi bez obzira na sve naše grijehe. Možemo još spomenuti da se negativni odraz religioznosti zna pojaviti kod osoba koje su preživjeli neki šok ili pate od različitih kompleksa, frustracija i tjeskoba te sukladno tome razvijaju određene neurotične simptome. Cilj ovog rada bio je prikazati koliko religija može pridonijeti u pozitivnom smislu čovjekovu duševnom zdravlju i koliko može poboljšati kvalitetu njegovog života i svakodnevnice. No, ukoliko ipak dođe do određenih negativnih aspekta potrebno ih je liječiti. Zato smo naveli dvije adekvatne metode pri liječenju duševnih bolesti: hagioterapiju i logoterapiju koje pokazuju izvrstan postotak izlječenja.

Ključne riječi: religija, duševno zdravlje, psihoterapija, duhovni život.

Uvod

U ovom diplomskom radu pozabavit ćemo se utjecajem religioznosti na duševno zdravlje čovjeka, ponudit ćemo odgovor na pitanje što je to duševno zdravlje i kako bi ga mogli definirati. Promatrat ćemo pozitivne i negativne aspekte koje pod utjecajem religioznosti mogu biti povezani s duševnim zdravljem.

Razvijajući našu temu otvorili smo nekoliko bitnih pitanja: kako psihologija promatra religioznost, psihički fenomeni religioznosti, različiti mistični fenomeni koji se javljaju kod čovjeka poput: stigma, ukazanja, opsjednutosti i dr. Kako bi to sve mogli razumjeti promatrat ćemo poveznicu između religioznosti i ljudske psihe. Odnos između zdrave i nezdrave religioznosti. Nakon toga promatramo religioznu patologiju i različitu psihopatologiju koja nam uzrokuje različite neuroze i psihoze te razloge iz kojih se oni javljaju kod čovjeka. Jedan od razloga su svakako iskrivljenje predodžbe o Bogu i o sebi što kod čovjeka budi različite psihički negativne pojave, poput tjeskobe, frustracije i straha iz kojih proizlaze različite ekleziogene neuroze. Nakon toga proučavamo koje su to prave predodžbe o Bogu i kako treba promatrati sebe i Stvoritelja kako bi čovjek bio zdrava i zrela religiozna osoba. Iz svega toga zaključujemo da je kod čovjeka bitna duševna ravnoteža gdje želimo potvrditi kako prava i istinski življena religioznost može osobu očuvati od psihoza i neuroza. Religija je uvelike povezana s čovjekovim životom, pa tako čovjek u raznim teškoćama kroz vjeru u Boga nalazi smisao svoga života. Religija može i te kako biti dobra duhovna pomoć i terapija, prvotno kroz jednostavnu terapiju kao što je molitva ili ispovijed, gdje se čovjek povezuje sa svojim Stvoriteljem i na taj način se rješava različitih tjeskoba, strahova i osjećaja krivnje. Oprašta sam sebi, pomiruje se s Bogom, sobom i ljudima oko sebe. Imamo i hagioterapiju, izvrstan model pružanja duhovne pomoći čovjeku. Terapija je namijenjena svim ljudima, neovisno o tome je li čovjek vjernik, ateista, kršćanin ili pripadnik neke druge religije. Ona čovjeka povezuje s onim od koga je potekao i na taj način kroz nekoliko faza liječi sve njegove traume i duhovne bolesti. U diplomskom radu smo progovorili i o logoterapiji. U današnje vrijeme čovjekov je dan ispunjen različitim poslovima, obvezama i zadaćama. Ljudi rade kako bi zaradili i omogućili si lagodan život unatoč tome često su nesretni, a u svom životu ne vidi nikakav smisao. Logoterapija im pokušava otkriti smisao i dati savjete kako ga naći i što bolje osmisliti i proživjeti svoj život. Na samom kraju

smo dotaknuli pitanje: kako čovjek može očuvati svoje duhovno zdravlje? Dolazimo do zaključka da je to moguće ukoliko čovjek u svom životu vidi smislenost, ukoliko zna opraštati i ljubiti te ukoliko sve što mu se događa promatra kroz prizmu zahvalnosti. Zahvalan je na svemu dobrome u svom životu, a ukoliko dođe do nekog negativnog iskustva u njegovom životu, također je zahvalan i na tom iskustvu jer pomoću njega dolazi do zaključka da je sve što mu se dogodilo za njegovo dobro i da će iz toga naučiti nešto novo.

1. Psihologija i religioznost

Pojam duševnog zdravlja se definira na nekoliko različitih načina, primjerice: to je odsutnost duševne bolesti ili primjereno društveno ponašanje. Freud pak kaže da bi zdravlje bilo sloboda od tjeskoba, osjećaja krivnje i konflikata. Također naglašena je i sposobnost samokontrole, prihvaćanja sebe te sposobnost samoostvarivanja.[1] Duhovna bolest bi bila stvarnost koja na duhovnoj duši uzrokuje bol, čovjeku onemogućava duhovni život i rad, ometa njegove duhovne funkcije, često dovodi do duhovne nemoći ili čovjeka prepušta patnji.[2]

1. 1. Psihologijsko proučavanje religioznosti

„Predmet psihologijskog proučavanja na ovom području trebala bi biti osoba, koja, odgovarajući na zov raznolikih vjerskih datosti, posredstvom upravo psihičkih procesa postaje religiozna ili nereligiozna.“[3] Kako ne bi došlo do miješanja pojma psihologije i religioznosti, treba spomenuti da su za psihologiju izričaji poput „Bog postoji“ ili „Krist je uskrsnuo“ u religioznom smislu beznačajni. No, psihologija je kompetentna ispitati projekciju koju religija stvara u čovjeku i posljedice takvog utjecaja.[4] Isto tako, općepoznata je psihološka istina da se ne može ostvariti autentična ljudskost ako čovjek ne dovede do punog razvoja sve dimenzije svoje osobnosti, a da bi kršćanin mogao ostvariti osobnu zrelost, potrebno je da razvija i proživljava Kristovo ja koje je svim kršćanima dano po krštenju.[5] Religioznost je kako kaže Frankl autentična jedino ako se čovjek za nju odlučio, a ne da je na nju bio nagnana na bilo koji način.[6]

Pojmovi „duša“ i „duh“ često se upotrebljavaju u različitim sadržajima. „Duša“ u filozofiji i psihologiji označava „psihu“ i ono „psihičko“ a u teologiji i religiji označava besmrtno počelo u čovjeku. „Duh“ u religiji i metafizici označava suprotnost od materijalnog, a u

[1] Usp. Š. Š. ĆORIĆ, *Zdrava i nezdrava religioznost*, FRAM – ZIRAL, GK, Mostar – Zagreb, 2006., str. 15.
[2] Usp. T. IVANČIĆ, *Dijagnoza duše i Hagioterapija,* TEOVIZIJA, Zagreb, 2006., str. 208.
[3] Š. Š. ĆORIĆ, *Psihologija religioznosti*, II. dopunjeno izdanje, NAKLADA SLAP, 2003., str. 23.
[4] Usp. Isto, str. 24.
[5] M. SZENTMARTONI, *Psihologija duhovnog života,* THEOSIS, Zagreb, 1990., str. 18.
[6] V. E. FRANKL, *Bog kojega nismo svijesni,* psihoterapija i religija, Oko tri ujutro, Zagreb, 2001., str. 72.

kulturološkoj terminologiji označava razlike u društvima u širokom području kulture, umjetnosti, odgoja i slično.[7]

Zanimanje psihologa za fenomen religioznosti postoji, slobodno možemo reći, otkad postoje i psiholozi. Psihologiju od davnina nalazimo u okvirima religije i teologije. Ipak, sama psihologija religije kao znanstvena disciplina je novijeg datuma. Kao početak znanstvene discipline psihologije religioznosti spominje se 1882. godina kada je G.S. HALL objavio svoj prilog o religioznom odgoju u kojem je prvi dokumentirao ulogu fizičkih procesa u religioznom iskustvu. Neki će ustvrditi da bi početak discipline ipak bilo bolje vezati uz Edwina D. Starbooka koji 1889. izdaje studiju „Psihologija religije". Nakon njega William James 1902. izdaje studiju „Razne vrste religioznog iskustva" koju naziva „studijom ljudske prirode". U svojoj knjizi obrađuje različite teme koje izlaže kroz dvanaest predavanja. Navest ćemo njegove najbitnije zaključke koji se nadovezuju na naš rad. James povezuje religiju s neurologijom te dolazi do zaključka da su vjernici često neurotični te da su sva duševna stanja uvjetovana stanjem živčanog sustava. Glavna čovjekova briga u životu je kako biti sretan jer ukoliko je čovjek sretan njegov život ima smisla te je za zdravlje duše iznimno bitno pokajanje te pomirenje sa samim sobom, Bogom i drugim ljudima.[8]

1. 2. Psihički fenomeni religioznosti

Kada spominjemo psihičke fenomene religioznosti mislimo na uobičajen fenomen, a to je molitva i njezini učinci, te na moguće fenomene s neuobičajenim vjerskim ponašanjem (plesanje, dozivanje, ali i padanje u nesvijest, ukazanja, opsjednutost i sl.) Te fenomene često susrećemo u religijskoj, psihološkoj i psihijatrijskoj praksi.[9]

[7] Usp. Isto, str. 29.
[8] W. JAMES, *Raznolikost religioznog iskustva*, ITP „NAPRIJED", Zagreb, 1990.
[9] Usp. Š. Š. ĆORIĆ, *Zdrava i nezdrava religioznost*, FRAM – ZIRAL, GK, Mostar – Zagreb, 2006., str. 19.

1. 2. 1. Molitva

Molitva je, bila izrečena osobno ili zajedničarski, najkarakterističnija i najrasprostranjenija religiozno motivirana aktivnost. Ovdje govorimo o uobičajenom iskustvu komuniciranja s Bogom. Čovjek vjeruje da postoji Bog s kojim može komunicirati. Ta molitva je jednostavna, ljudi znaju što govore i čine. Ona potječe iz čovjekove volje. Molitva se ne može naučiti, mogli bi slobodno reći da je za nju potrebna vježba. Najbolje bi bilo sastati se u nekoj tihoj prostoriji i početi zajedno moliti. Kad je riječ o zajedničarskoj molitvi, preduvjet takve molitve je iskreno zajedništvo, prihvaćanje drugih ljudi u istoj vjeri Isusa Krista.[10] za nju je najčešće predviđeno određeno vrijeme i mjesto. Tako kršćanstvo ima Nedjelju, dan predan Gospodinu, dan kada se odmara i ništa ne radi, dan kada se odlazi na misu. To je dan kada prosječan vjernik bude u vjerskom ozračju više nego obično.

O učincima molitve zabilježeno je mnogo, najčešće s teološke strane i iz osobnog iskustva molitelja. Većina tih iskustava govori o brojnim plodovima i pozitivnim učincima molitve. Danas se često psiholozi, psihijatri i drugi medicinski stručnjaci susreću s čudesnim ozdravljenjima koja su produkt molitve i religioznih obreda. Psiholozi su istraživali ponašanje molitelja nakon neuslišane molitve. Kod nekih su zabilježene frustracije, razočarenje, pa čak i otpadništvo od vjere. Dok je kod većine, ukoliko je zabilježeno razočaranje, ostalo povjerenje u prihvaćanje patnje i Božje volje. Postoje iskrivljeni i patološki oblici molitve. Kao osnovni primjer možemo navesti molitelja koji moli i izgovara riječi ili formule molitve, a pri tome misli na posve druge stvari, moli kako bi ga drugi vidjeli ili oni koje odlaze na obrede ali se u njihovom životu ne pokazuje nikakva moralna kvaliteta. Možemo spomenuti kolektivne molitve koje se mogu pretvoriti u vjersko ludilo, npr. (molitve na karizmatskim susretima gdje se ne prestaje moliti dok se ne dogodi čudo). Također u patološke molitve se ubrajaju molitve sotoni s pojedinim ritualima u kojima se na najružniji način izruguje kršćanska molitva i obredi.[11]

[10] M. SZENTMARTONI, *Psihologija duhovnog života,* THEOSIS, Zagreb, 1990., str. 67.
[11] Usp. Isto, str. 19. – 26.

1. 2. 2. Mistični fenomeni, ukazanja i stigme

Kao odraz molitve u različitim religijama događaju se mistični fenomeni „to su najviše forme duševnog života i stanja u kojem čovjek postaje ekstremno osjetljiv na božansku prisutnost. U užem smisli riječi misticizam je povezan s onim ekstremnim emocionalnim stanjima u kojem osobe, kao u transu, gube svjesnu kontrolu nad svojim ponašanjem, koje se također naziva ekstazom. I u tim stanjima dolazi do spoznaja pored onih koje se stječu osjetilima i intelektom.“[12] Može se primijetiti da svi ti ljudi intenzivnih religijskih iskustava ne pokazuju uobičajena ni očekivana ponašanja, a u nekim su pogledima znali naginjati ekscentričnom ponašanju. Također, postoje fenomeni ukazanja i stigmi. Kad govorimo o ukazanjima, pitanje koje se postavlja jest, koje je ukazanje duševno zdravo i religiozno autentično, a koje nije? Stigme su naziv za ožiljke ili rane na tijelu koje nastaju na nekim osobama u visokom stupnju religioznosti. Taj fenomen nije nov pojam i nalazimo ga u različitim religijama. U kršćanstvu se najčešće javljaju na mjestu pet rana koje je Isus zadobio na križu. U Hrvatskoj je po tom nesvakidašnjem fenomenu poznat svećenik Zlatko Sudac. Koliko god ovaj pojam bio poznat ni medicina, ni teologija i psihologija nemaju objašnjenje za ovaj fenomen. Ni dan danas nije objašnjen. Crkva uvijek upozorava na moguće manipulacije pa ga ne vrednuje kao isključivi religiozni znak. Ako ga uzima u obzir, smatra ga tek popratnim znakom koji prati neke osobe visoke religioznosti. Ono što istraživače najviše zbunjuje jest to što slične oblike stigmatizacije možemo susresti kod pojedinih histeričnih reakcija pojedinih psihičkih bolesnika. No, kad se pregleda ljude koji su stigme zadobile religijskim utjecajem, može se primijetiti da je riječ o zdravim osobama.[13]

1. 2. 3. Opsjednutost

Kao zadnji fenomen spomenut ćemo opsjednutost. U Novom Zavjetu opis demona i egzorcizma najčešće predstavljaju biblijski odnos religije i zdravlja. U prvim stoljećima ljudi su vjerovali da je uzrok bolesti grijeh i opsjednutost zlim duhom, te je onda čovjekovo zdravlje

[12] Isto, str. 26.
[13] Usp. Isto, str. 26. – 33.

ovisilo i o izgonu demona iz čovjeka. U samom učenju Crkve postojanje zlih duhova, smatra se po sebi razumljivim. „Njih se u prvom redu smatra zavodnicima ljudi na zlo, a ne isključuje se mogućnost da zao duh katkada može vršiti svoj utjecaj na materijalne stvari i na tijelo samog čovjeka.“[14] Kada psihologija pristupa opsjednutosti treba proći određene kriterije kako bi se određeno stanje dijagnosticiralo kao opsjednutost. Većina stručnjaka govori o promjeni osobnosti, o „demonskom karakteru“ te o neuobičajenim sposobnostima opsjednutoga. Kao primjer možemo navesti da opsjednuta osoba postaje neka druga. Ta druga osoba zna stvari o osobi koja je opsjednuta i o njoj govori s prijezirom u trećem licu. Kod opsjednutoga se mijenja cjelokupno ponašanje, boja glasa, izraz lica. Opsjednuti je agresivan, ciničan, izgovara bijesne psovke s popratnim simptomima kao što su divljanje i lajanje. Posebno je upadljiva odbojnost prema svemu što je religiozno; križ, molitva, spominjanje imena svetaca... Često se radi o takvim psihičkim i tjelesnim fenomenima koji upućuju na psihozu ili neurozu osobe. Velik broj osoba u trenutku kada su opsjednute nisu svjesne što im se događa, ona nekolicina koja je ipak svjesna, nema se snage oduprijeti tomu. Kako bi se prepoznala opsjednutost najčešće se u obzir uzima govor i razumijevanje osobama nepoznatih jezika (ksenoglasija), prepoznavanje onoga što se nalazi u svijesti drugih ljudi (vrsta telepatije) i znanje o budućim događajima (prekognicija), golema tjelesna snaga, lebdjenje, utjecaj na predmete nadiskustvenim putem, izlazak neobičnih stvari iz tijela opsjednutoga, poput čavala, kamenčića, insekta... Crkva kako bi se utvrdio fenomen opsjednutosti, najprije traži pomoć stručnjaka, psihologije, psihijatrije i drugih znanosti koje mogu doprinijeti shvaćanju ovog uistinu čudnog fenomena. Tek nakon mišljenja i dijagnoza stručnjaka, Crkva ukoliko je potrebno, dopušta obred egzorcizma, koji može vršiti jedino onaj svećenik kojeg mjerodavna crkvena vlast smatra prikladnim.[15]

[14] Š. Š. ĆORIĆ, *Psihologija religioznosti*, II. dopunjeno izdanje, NAKLADA SLAP, 2003., str. 59.
[15] Usp. Isto, str. 58 – 61.

2. Religioznost i psiha

Religioznost, nedvojbeno može imati dobar utjecaj na duševno zdravlje pojedinca. No, religioznošću ne možemo liječiti psihičke bolesti, poput neuroze i psihoze. Duševne se bolesti ne liječe molitvom, isto kao što se ne liječi glavobolja ili neke druge bolesti. Neke od karizmatskih skupina traže od religije i molitve stalne terapeutske učinke, no religioznost ima drugu ulogu u čovjekovu životu. S time ne želimo nijekati čudesne i terapeutske učinke koje molitva i vjera mogu prouzrokovati ali čudesna ozdravljena nisu njena bit. Američki psiholog Gregory Zilboorg kaže: „skeptičan sam s obzirom na tendenciju... da se poveže mentalno zdravlje i religioznost. Ako je netko mentalno bolestan, ne može postati ni uspješan pometač ulica, a kamoli voditi adekvatan vjerski život. S druge strane imamo velike kriminalce s dubokim religioznim životom i neurotike autentične svetosti.“[16]

2. 1. Razvoj religioznosti

Religioznost se kod čovjeka razvija već u prvim godinama djetetova života. Dijete je u toj dobi u potrazi za odgovorima na pitanja o vlastitom identitetu, traži smisao i razlog svog postojanja. Upravo je ta činjenica okvir za rani religiozni razvoj. Religijske institucije pozvane su biti razumne prema dječjim svakodnevnim eksperimentiranjima i strpljivo podnositi stres koji ih prati. Religije su uvijek bile svjesne činjenice da djeca brzo i lako usvajaju znanja, pa tako u Starom Zavjetu možemo naći uputu: „Upućuj dijete prema putu kojim treba ići, pa kad ostari neće odstupiti od njega“ (Izr, 22, 6). Naravno, da su i roditelji i religijske institucije bile svjesne da dijete ne može ići sa svojim razmišljanjem dalje od recitiranja tekstova ili imitiranja odraslih. Dijete to radi zbog dobivanja priznanja i pohvala svojih najbližih. No, iskustva koje sada zaprima tokom najranijih godina zauvijek ostaju, iako će se refleksivnije razvit tek kasnije. Bitno je spomenuti da je u najranijoj dobi Bog projekcija vlastitih roditelja, ilustrativno rečeno, djetetov prvi bog je roditelj, više majka nego otac i to proizlazi iz rane roditeljske skrbi; različite vrste brige i hranjenje djeteta. Upravo iz tog konteksta rađaju se prva teološka iskustva. Dijete

[16] R. J. BECKER, *Religion and Psychological Health*, u: M. P.STROMMEN, Research on Religious Development, New York: Hawthorn Books, 1971., str. 392.

ovdje u svojoj nutrini uči je li Bog dobar, nježan ili pak grub. Ipak, treba reći da se karakter i ličnost mogu mijenjati nakon bilo koje godine djetetova života, a samim time i djetetov pogled na religiju. Tu je također iznimno važan utjecaj šire zajednice, škole, društva, socijalnih trendova, medija i vršnjaka. [17]

Psihologijska istraživanja pokazuju da religioznost ne dolazi od različitih karakteristika ličnosti već određene karakteristike ličnosti mogu na religioznost značajno utjecati. Primjerice, po sebi dogmatični ljudi nisu nužno religiozni, ali ako jesu, onda im je vjera puna dogmatičnih crta. Vjera ima svoj potencijal da se razvija kroz sva životna doba, a katkada da se i izgubi i to se najčešće manifestira u zreloj dobi. Slično je i s razdobljem starosti s tim da se u njemu važnost religioznosti osjeća jače nego ikada, kako za čovjeka i svijet općenito, tako i za sebe osobno na kraju života.[18]

M. Lütz, psihijatar, nakon dugogodišnjeg rada s ljudima zaključuje da je potpuno jasno da drugačije živi onaj koji vjeruje u Boga od onoga koji ne vjeruje. No, ljudi često nisu dosljedni svojim uvjerenjima, pa ateisti često žive u uvjerenju da Bog možda ipak postoji. Vjernici, međutim najveći dio svoga života žive kao da Boga nema. Ljudi dakle, lakoumno rasipaju nepovratno vrijeme života na Boga koji uopće ne postoji ili se, posve suprotno, kraj otvorenih očiju propuštaju priliku vlastitog života: da se pokažu dostojnim za vječni život u Bogu.[19]

2. 2. Zdrava i zrela religioznost

„Zrela religioznost je dinamička organizacija kognitivno afektivnih – konativnih čimbenika koji posjeduju određene karakteristike dubine i uzvišenosti – uključujući visoko svjesni i artikulirani sustav vjerovanja, očišćen kritičkim procesima od djetinjih želja, te vrlo prikladan i dovoljno obuhvatan da nađe smisao u svim životnim nestalnostima. Takav sustav

[17] Usp. Š. Š. ĆORIĆ, *Psihologija religioznosti*, II. dopunjeno izdanje, NAKLADA SLAP, 2003., str. 101. – 116.
[18] Usp. Isto, str. 116.
[19] Usp. M. LUTZ, BOG, Mala povijest najvećeg, Obavezno štivo za ateiste agnostike i vjernike, VERBUM, Split, 2012., str. 9. -10.

vjerovanja, iako nesavršen u duhu, uključuje uvjerenje o postojanju Idealne Moći prema kojoj osoba može osjećati prijateljsku povezanost – uvjerenje utemeljeno na autoritativnu i neopisivu iskustvu. Dinamički odnos između toga vjerskog sustava i tih iskustvenih događaja rađa osjećaje zadivljenosti i strahopoštovanja, osjećaje jedinstva sa Svemirom, osjećaje skromnosti, zanosa i slobode; a to sve određuje s velikom stalnošću odgovorno ponašanje osobe, uključujući takve sfere kao što su moral, ljubav, rad i sl."[20]

Pavao iz Tarza nam kazuje: „Kad sam bio dijete, govorio sam kao dijete, mislio kao dijete. Sudio kao dijete. Kad sam postao zreo čovjek, odbacio sam što je djetinje.„ (1 Kor, 13, 11). Vjera u djetinjstvu je nezrela jer su govor, osjećaji i mišljenje koju su povezani s vjerom djetinji. Zrelost zahtjeva pročišćenje djetinjega ponašanja kritičkim i refleksivnim sudovima. Zrela religioznost: kritički ispituje i preispituje prigrljena vjerovanja i praksu. Priznaje demonske snage ali bez preokupacije njima. Koristi sve snage kako bi motrila sva iskustva u vjerskom ozračju. Njeguje osobnu slobodu i odgovornost. Djeluje sa sigurnošću dok traga za novim svjetlom. Nezrela odgovornost: nekritički se drži djetinjih ideja i prakse, ne prihvaća zlokobne elemente ličnosti, odbija segmente ljudskog iskustva kao irelevantne, podržava individualizam bez odgovornosti te zahtjeva apsolutne odgovore.[21]

Psihološki opisi zrelosti uključuju nekoliko kriterija:

a) ispravno shvaćanje stvarnosti

b) sposobnost pozitivnog i bliskog odnosa s ljudima

c) razumijevanje i prihvaćanje sebe

d) integracija i ravnoteža vlastitih psihičkih procesa

e) aktualizacija vlastitih potencijala.

To su idealne karakteristike ljudske zrelosti. Međutim, teološka primjerenost i psihološka zrelost ne moraju baš uvijek pratiti jedna drugu. Kao primjer možemo navesti da je rimski kraljevski službenik Fest proglasio pred kraljem Agripom, Pavla iz Tarza, doslovce ludim od

[20] O. STRUNK, *Mature Religion,* Neshville, Abigton, 1965., str. 144. – 145.
[21] Usp. Š. Š. ĆORIĆ, *Zdrava i nezdrava religioznost*, FRAM – ZIRAL, GK, Mostar – Zagreb, 2006., str. 57. – 61.

velika znanja. Možemo se zapitati kako bi bilo da danas susretnemo proroka Ezekiela, kojemu se s njegovim čudesnim pričama o kotačima, lavljim licima i čudnim stvorenjima ne bi mogla prepisati ni religiozna ni opća nezrelost. Stoga zrela vjerska zajednica moram uvijek naći prostora za radikalne ideje i ponašanja, jer možda u njima leži dodatno otkrivenje i objava.[22] Groseschel nam kaže da duhovni život ne možemo poistovjetiti čak ni s poznavanjem Objave jer Abraham primjerice nije nikada vidio Bibliju niti su je ikada pročitali veliki sveci jer su bili nepismeni. „Možda je najbolji opis duhovnog života ukupnost odgovora na ono što doživljavamo kao unutarnji Božji poziv. Međutim, duhovni život nije zaključan unutar osobe. Riječ je o rastućem, suvislu niza odgovora integriranu u složene obrasce ljudskog života. (…) Kada pojedinac odluči odgovoriti na iznutra doživljeni Božji poziv te taj poziv nastoji učiniti središtem svog djelovanja i odabira, može ga se nazvati istinski duhovnom osobom. Poziv tada postaje integrirajućim čimbenikom za onoga koji mu se odazvao; duhovni život postaje životno djelo.“[23]

Također, u današnjem svijetu čovjekova egzistencijalna situacija je takva da je nemoguće ostvariti savršenu ličnost. Budući da živimo u nesavršenom svijetu, rastemo u uvjetima koji nisu idealni i zbog toga svi imamo neke poremećaje, neostvarene mogućnosti i neiskorištene sposobnosti. Psihologija te poremećaje naziva psihopatologijom svagdanjeg života. To su poremećaji koji su neugodni ali ne ometaju čovjekov svakodnevni život i rad. Ipak, ti poremećaji su zapreka na putu prema potpunijem životu i potpunijem ostvarivanju sebe. S time možemo zaključiti da čovjekova psihička struktura utječe na njegovu duhovnost.[24] Imajući to na umu u daljenjem nastavku diplomskog rada prvo ćemo konstruirati određenu patologiju kod neke osobe, a onda ćemo je povezati s njenim duhovnim životom.

2. 3. Religiozna patologija

Većina vjernika i teologa živi u uvjerenju da od vjere i religije dolaze samo pozitivne i iscjeljiteljske snage. Međutim kroz dušobrižništvo i psihoterapiju možemo susresti iskrivljene forme vjerovanja koje negativno utječu na čovjekovo duševno zdravlje. Stoga postavljamo

[22] Usp. Isto, str. 51. – 54.
[23] B. J. GROESCHEL, *Psihologija duhovnog razvoja,* VERBUM, Split, 2009., str. 13.
[24] M. SZENTMARTONI, *Psihologija duhovnog života,* THEOSIS, Zagreb, 1990., str. 214. – 215.

pitanje: može li religioznost prouzrokovati duševnu bolest? Ne treba puno kako bi zaključili da se na psihijatrijskim odjelima nalaze bolesnici s religioznim simptomima. Danas se sve više u vjerskim krugovima govori o psihičkim vjerskim tjeskobama pacijenta povezanih s neurotskim poremećajima. Najveća poteškoća je u tome što ukoliko vjernik primijeti problem i obrati se dušebrižniku on ne može pravilno shvatiti odnos vjerskog i unutarnjeg života osobe jer za to nije dovoljno školovan. A ukoliko se u isto vrijeme obrati psihoterapeutu on se ne osjeća kompetentnim za vjerske tjeskobe. Zbog toga mnogi slučajevi s religioznom ili ekleziogenom neurozom ostaju prepušteni samima sebi.[25] „Religioznost je multidimenzionalna stvarnost. Obično se navodi pet dimenzija: religiozna vjerovanja (ideološka dimenzija), religiozna dimenzija (ritualni čini), 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 slučajevima može dovesti do rascjepa ličnosti.“[26]

2. 4. Religiozno inducirane psihičke smetnje

Uza sve pozitivne strane religioznosti, iz literature možemo zaključiti da za pojedine ljude religioznost može predstavljati niz rizičnih faktora. „Kao uvjetni faktori opterećenja najčešće se navode:

a) religijski sustav zapovjedi, zabrana i prijetnji kaznom.

b) za pojedinca prezahtjevna moralna traženja.

c) pretjerana kontrola kroz mehanizme pritiska vjerske zajednice.

To se očituje kod strogih vjerskih zajednica, kako se navodi u literaturi, kada najviše stradavaju pojedinci koji visoke etičke i moralne norme i zahtjeve doživljavaju kao osobno opterećenje i teret. “Neke od psihologijskih studija pokazuju da su klerici i članovi muških i ženskih zajednica, iznadprosječno psihički ugroženi te kod njih češće dolazi do psihopatoloških

[25] Usp. Š. Š. ĆORIĆ, *Zdrava i nezdrava religioznost*, FRAM – ZIRAL, GK, Mostar – Zagreb, 2006., str. 67.
[26] M. SZENTMARTONI, Religioznost i duševno zdravlje, u: Obnovljeni život, 38 (1983) II. , str. 115. – 116.

simptoma nego li u prosječnoj populaciji. Batson i Ventis u svom istraživanju govore o pojmu „dvostruke prisile“ koja ako je na djelu može uzrokovati patološko ponašanje. Navode tri uvjeta koja uzrokuju tu situaciju:

a) Kad je netko s onim tko postavlja zahtjeve i norme u intenzivnom odnosu i to na takav način da mu je taj odnos važan za njegovo duševno i fizičko zdravlje te raspoloženje (npr. odnos s roditeljima, određenim duhovnim autoritetom, Bogom...).

b) Kad su poruke ili zahtjevi („budi uvijek sretan“, „ budi dobar“ , „ ne budi depresivan“ i sl.) paradoksalni te se u njima uistinu bavimo tek onda kad ih ne poštujemo i ne slijedimo.

c) Kad je osobi odnos prema takvim paradoksalnim porukama nemoguće prekinuti.

Autori zaključuju da će osobe koje su duže vrijeme izložene toj situaciji „dvostruke prisile“ početi pokazivati psihopatološke simptome, dok drugi govore da će zaraditi neku od neuroza. Jer nije lako uvijek moliti, biti fer prema svima, ne biti zajedljiv, ljubiti bližnjeg svoga kao samoga sebe, opraštati neprijateljima i sl.[27]

2. 5. Ekleziogene neuroze

„Neuroza je bolest kod koje nastaju određene psihičke smetnje a da pri tome nije moguće ustanoviti promjene u mozgu, na živcima ili u organizmu općenito. Pod pojmom neuroza (...) uglavnom se misli na psihičke poremećaje kojima je uzrok patološki strah. Taj strah može biti vidno izražen ili pad skriven, no redovito se javlja kao skup simptoma koji uzrokuju psihopatološke reakcije u ponašanju.[28] Neuroze postoje od kada postoji i čovjek. Naime čovjek je stalno bio u strahu od vremenskih neprilika, nepogoda, bolesti… Taj osjećaj bespomoćnosti liječio se magijskim obredima i različitim molitvama, što zapravo možemo označiti kao prve početke psihoterapije. Govoriti o neurozama znači ulaziti u analizu svakodnevnice pojedinca, ulaziti u njegovu osobnost, tajne, strahove, traume, stres, te o svim onim elementima koji

[27]Usp. Š. Š. ĆORIĆ, *Zdrava i nezdrava religioznost*, FRAM – ZIRAL, GK, Mostar – Zagreb, 2006., str. 69. – 73.
[28] I. ŽIVKOVIĆ, S. VULETIĆ, *Ekleziogene neuroze u psihopatološkim oblicima religioznosti*, u: Društvena istraživanja, 16 (2007.) VI. , str. 1264.

doprinose da se osoba osjeća nesretno. Ekleziogene neuroze možemo okarakterizirati kao neuroze koje su uzrokovane crkvenom institucijom.[29]

2. 5. 1. Uzroci neuroza[30]

a) *Kompleks:* su neugodni, nesvjesni, podsvjesni i potisnuti sadržaji, želje, težnje i nagoni zajedno s inhibicijama (težnjama, zaprekama) koje im stoje na putu. Kompleksi nastaju kada su unutarnja predispozicija i vanjsko iskustvo u sukobu.

b) *Šok*: „radi se o snažnim osjećajnim potresima izazvanih jakim situacijama koji nadilaze otpornu snagu osobne organizacije.“[31]

c) *Frustracije:* su složena psihička stanja koja su karakteristična po unutarnjim napetostima i neugodnim osjećajima kao što su: ljutnja, razočarenje, razdražljivost… a nastaju zbog prepreka između pojedinca i željenog cilja. Što je željeni cilj i motivacija veća, to je frustracija veća.

d) *Tjeskoba: je još* nazvana i anksioznost. To je stanje ustrašenosti, straha pa sve do snažnih napadaja panike. Javlja se uz unutrašnju napetost i nemir. Najčešći izvori tjeskobe jesu nutarnji nesvjesni konflikti i situacijski faktor post traumatskog iskustva, stresa ili gubitka.

2. 5. 2. Neurotični simptomi kod vjernika

Najveći dio psihologa i psihijatara koji se bave psihologijom religioznosti smatraju da se neurotični simptomi pojavljuju kod vjernika s nezrelom religioznosti.[32] Nezdravu religioznost najčešće uzrokuju iskrivljene predodžbe o Bogu, iskrivljenje predodžbe o sebi i bolna iskustva i osobne zle sklonosti. Nasuprot iskrvljenih imamo prave slike o Bogu, one rezultiraju zrelu i

[29] Isto, str. 1263. - 1264.
[30] Usp. M. SZENTMARTONI, Religioznost i duševno zdravlje, u: Obnovljeni život, 38 (1983) II. , str. 118. – 119.
[31] M. SZENTMARTONI, Religioznost i duševno zdravlje, u: Obnovljeni život, 38 (1983) II., str. 118.
[32] Usp. I. ŽIVKOVIĆ, S. VULETIĆ, *Ekleziogene neuroze u psihopatološkim oblicima religioznosti*, u: Društvena istraživanja, 16 (2007.) VI., str. 1267.

odgovornu religioznosti. Prikazat ćemo ih u daljnjem tekstu kako bi mogli shvatiti razliku između patološke i bolesne te zdrave religioznosti.

2. 5. 2. 1. Iskrivljene predodžbe o Bogu

„Prave slike Boga pomažu osobi da zauzme pravi odnos prema Bogu, da u Bogu nađe sigurnost i mir, dok krive slike Boga uzrokuju bježanje od Boga ili pobunu protiv njega, a samim time mogu uzrokovati duševne poremećaje.“[33] Kao komponente iskrivljenih predodžbi o Bogu navode se osobne zastrašujuće i neurotizirane slike o Bogu. U to spadaju, sve one predodžbe o Bogu koje zastrašuju čovjeka i oštećuju povjerenje prema njemu. Tako neki vjernici Boga vide kao nemoćnog Boga koji ne može promijeniti ovaj svijet i ne može ostvariti sve ono što zamisli. On može biti dobar, ali je zapravo pred ljudskom ili demonskom zlobom nemoćan. Često ga vide kao strogog suca koji kažnjava bez milosrđa umjesto da ga promatraju kao milosrdnog oca. Zbog takve slike zaboravljaju na bezuvjetnu Božju ljubav i ne računaju na Boga koji će uvijek prihvaćati čovjeka čak i kad čovjek zgriješi i iznevjeri Boga. Najčešći razlog tomu je krivi odgoj u obitelji. „U obitelji djeca lako razviju osjećaj da su voljena i ponesu ga u život samo ako dobro slušaju svoje roditelje, ako su marljivi, ako donose dobre ocijene iz škole, ako, ako...! Doživljavanje Boga može biti pod utjecajem upravo takvog odnosa među ljudima. Kroz njega se duboko u čovjeku može uvriježiti osjećaj da je Bog na njegovoj strani samo ako je dobar i ako uvijek ispunja njegove zapovjedi. Drugim riječima, mora se Božju naklonost zaslužiti i ona je uvjetna.

Također, imamo i sliku nezainteresiranog boga koji nema vremena ni volje za brigu o ovome svijetu. On je stvorio svijet ali se za njega ne brine. Neki ga doživljavaju i kao trgovačkog boga s kojim se može pogađati kao na tržnici. To je moćni bog, ali se njegove usluge moraju skupo platiti. One osobe koje misle da mogu utjecati na stvari i ljude magijskim formulama i ritualima imaju spoznaju magijskog boga. Imamo sliku i demoniziranog boga koji je potpuna suprotnost pravoj slici Boga. Taj demonizirani bog mrzi, laže i ubija. Takvog boga čovjek ne može voljeti i ljubiti. Sekularizirani bog, doduše ni nije pravi Bog, nego neka ovosvjetska

[33] M. NIKIĆ, *Slika Boga u vjerskim sljedbama i novim religijskim pokretima*, Tomograf, Zagreb, 2003., str. 14.

stvarnost koja poprima božanske atribute. Nepouzdani i ćudljivi bog je biće koje nije uvijek dobro raspoloženo. On neke bez zasluge predodređuje za ljubimce, a druge za propast. To je bog na kojeg se čovjek ne može osloniti. Osobe koje razviju moralizirajuću sliku Boga, konstantno strepe jer Boga doživljavaju kao onoga koji sitničavo bdije nad svakim izvršavanjem zapovjedi. I loše će proći onaj kojeg zatekne u kakvoj pogrješci. Neke osobe sve shvaćaju preozbiljno i često su mrzovoljne, one zbog svoje osobnosti i Boga doživljavaju kao strašno dalekog i ozbiljnog. To je Bog koji se ne zna šaliti i uvijek je nezadovoljan i mrzovoljan.[34] Od takvih slika o Bogu daleka je ona jedino ispravna svijest o nedvojbenoj i temeljnoj biblijskoj poruci: i kad je čovjek toliko kriv da sam sebi ne može oprostiti, Bog mu oprašta i prihvaća ga kao svoje dijete, jer On je svojom dobrotom veći i od čovjekove krivnje i od čovjekova srca koje ga osuđuje. (...) Srž biblijske poruke je u tome, prvo, da Bog čovjeka ljubi bezuvjetno bez obzira je li on dobar ili loš, vjeran ili nevjeran. I to je osnovno polazište u duhovnom životu.“[35]

2. 5. 2. 2. Prave slike o Bogu

Kršćansko vjerovanje počinje riječima: „Vjerujem u Boga.“[36]To znači da vjerujemo da on istog trenutka može stvoriti ono što poželi. Bog u kojega mi kršćani vjerujemo je bogat milosrđem, On se brine za čovjeka i svijet koji je stvorio. Mi vjerujemo u Boga koji bezuvjetno prvi ljubi; On nas ne ljubi zato što postojimo nego mi postojimo jer nas Bog ljubi. Pravi je Bog slobodan i suveren, njime se ne može ni na koji način manipulirati, niti se na njega može utjecati nekim magijskim formulama ili ritualnim obredima. Kršćanski Bog je Bog koji je Ljubav sama, Transcendentni presveti Bog, vjerni i dobri Bog i Bog koji se voli igrati i šaliti.[37]

[34] Usp. Isto, str. 14. – 16.
[35] Š. Š. ĆORIĆ, *Zdrava i nezdrava religioznost*, FRAM – ZIRAL, GK, Mostar – Zagreb, 2006., str. 75. – 77.
[36] KKC, br. 199
[37] Usp. M. NIKIĆ, *Slika Boga u vjerskim sljedbama i novim religijskim pokretima*, Tomograf, Zagreb, 2003., str. 17. - 19.

2. 5. 2. 3. Karakteristike zrele i zdrave psihičke osobe

U karakteristike zrele i psihičke zdrave osobe pripada sposobnost prihvaćanja samog sebe i realno poimanje sebe i svijeta oko sebe. O tome tko je psihički zreo ili nezreo ovise razni faktori. „Ukoliko se osoba uspijeva prilagoditi okolini i tu na uravnotežen način živjeti obiteljski, društveni, poslovni i osobni život tijekom svakodnevnice, možemo reći da je osoba u granicama psihološke zrelosti. (…) Naime, da bi osoba mogla na prikladan način prosuditi kakve obveze je čekaju, za što preuzima odgovornost, nužno je da osoba ima izgrađen identitet, da se osjeća cjelovitom, da ima ciljeve pred sobom.“[38] Postoje razni oblici psihičke nezrelosti. U teže oblike spadaju mentalni poremećaji. „Kada govorimo o nezrelosti ili pak o nekom psihičkom poremećaju, tada trebamo uzeti u obzir simptome koje osoba pokazuje i ima, zatim kakvo joj je ponašanje, kakve su joj kognitivne funkcije, crte ličnosti, fizički znakovi, kombinacija raznih sindroma, kao i trajanje svih ovih navedenih, te naposljetku radi li se o karakteristikama koje se pojavljuju u redovitom životu ili su pak navedene karakteristike dio prijelaznog razdoblja nekog pojedinca jer se nalazi u stresnoj fazi vlastitog života. Društveni, psihološki i biološki faktori utječu na čovjekovo zdravlje.“[39] Današnje vrijeme i kultura vrednuje ljude prema kategorijama njihovih uspjeha u privatnom životu. Za čovjeka je opasno ako manji neuspjesi na ovakvim poljima oblikuju u čovjeku trajnu sliku o sebi kao ograničenom, intelektualno manje sposobnom i nedoraslom. Ako neka osoba smatra da ima više negativnih od pozitivnih oznaka, najvjerojatnije da ona ima krivu predodžbu sebe.

2. 5. 2. 4. Iskrivljene predodžbe o sebi

Ukoliko čovjek ima pretjeranu težnju da sve učini bez ijedne greške i savršeno, nosi opasnost da razvije nezdrav karakter. Perfekcionizam je neka vrsta iracionalnog očekivanja od sebe, kako bi osoba svagdje uspjela i svima se svidjela. Ako se to ne događa, osoba smatra sebe neuspješnom i nosi negativnu sliku o sebi. Onaj koji misli da u svemu mora biti savršen, ima

[38] J. BOŠNJAKOVIĆ, *Psihička zrelost ili minimalna sposobnost za sklapanje ženidbe,* u: Zaručništvo i priprava za ženidbu, Zbornik radova VII. Međunarodnog znanstvenog simpozija crkvenih pravnika u Subotici, 11. – 12. listopada 2013., Denona, Zagreb, 2015., str. 228. – 229

[39] Isto, str. 225. – 226.

mnogo razloga za razočarenje jer nitko s tako viskom zahtjevima prema sebi ne može ispuniti vlastita očekivanja.

Mnogi steknu loše mišljenje o sebi jer se stalno uspoređuju s drugima, od onoga što i kakvi jesu, do onoga što su postigli i što imaju. Takvo stalno uspoređivanje budi zavist u čovjeku, ostavlja nam dojam da smo uskraćeni na određenom području i zatire nam pogled pred vlastitim kvalitetama.

Čovjek ne smije forsirati negativnu sliku o samom sebi. Zdravije je da usmjerava misli na svoje pozitivne kvalitete i strane, koje zasigurno posjeduje. Čovjek treba prihvaćati sebe onakvim „kakvim ga je Bog dao“, sukladno tome, i svoj karakter i temperament, intelektualne sposobnosti do visine, boje očiju, pripadnosti određenoj obitelji ili narodu.

Osoba koja nosi negativnu sliku o sebi, ne može voljeti ni sebe ni druge. Ako mi sami sebe ne volimo ne možemo pustiti ni druge da nas vole. Takve osobe ne mogu imati ni zdrav odnos prema Bogu. Jer kako su nezadovoljne sobom, tako su nezadovoljne i Bogom, u trenutcima razočaranja i neuspjeha postaju nepovjerljive prema Bogu, pitajući se zašto im ne pomogne. U religijskom smislu, voljeti sebe znači prihvatiti se iz Božje ruke onakvima kakve nas je stvorio. To znači prihvatiti da nas je on stvorio u svojoj ljubavi. Božja ljubav je prvotna i neovisna o nama samima. Ova nam spoznaja daje sigurnost da smo voljeni, željeni i da nas Bog ne napušta nego brine za nas.

U religioznom ozračju čovjek nalazi unutarnji mir, sklad duha, uma i tijela, što uključuje i sklad s okolinom u kojoj se čovjek nalazi i koja ga okružuje. Na tom putu prema idili mira, čovjek često nailazi na smetnje koje dolaze od bolnih iskustava koje je čovjek pretrpio u životu, kao i od osobnih zlih sklonosti. Čovjek koji nosi bolna iskustva iz prošlosti a nije se suočio s njima, nego ih je potisnuo ili „prešao“ preko njih, obično postaje negativno usmjerena te nesretna i nezadovoljna osoba. To može biti zbog: alkoholizma, loših odnosa unutar obitelji, nedostatci uma, duha i tijela, ponižavanja, osjećaji da nismo voljeni, željeni, potrebni.... Nepraštanje je najčešće element koji se prijeći na putu ozdravljenja. Ono nas očito odvlači u jednu stranputicu, religijski i psihološki gledano, od moralnog i zdravog ponašanja.[40]

[40] Usp. Š. Š. ĆORIĆ, *Zdrava i nezdrava religioznost*, FRAM – ZIRAL, GK, Mostar – Zagreb, 2006., str. 77. – 82.

2. 5. 3. Psihopatološki tipovi religioznosti kao uočljivi oblici ekleziogenih neuroza

Navest ćemo neke psihopatološke tipove religioznosti:[41]

a) Ovisna religioznost – Ovaj tip osobnosti karakterizira nestabilnost i nesigurnost. Takve su osobe dezorijentiranog i kontradiktornog ponašanja. Susreću se s problemima kada trebaju preuzeti odgovornost i pokazuju stalnu ovisnost o drugima. Takvi su vjernici neprestano u potrazi za jakim i moćnim likovima koji bi im omogućavali stalnu zaštitu i pomoć. Njih jako privlači religija i Crkva kao institucija koja im jamči sigurnost.

b) Religioznost koja nagrađuje – Ovakav tip rabi religiju kao određeno sredstvo u rješavanju vlastitih problema, za ostvarenje neke dobiti, pomoć u rješavanju određenih osobnih problema. Boga prizivaju samo u slučajevima potrebe.

c) Zamjenska religioznost – Ovom tipu nezrelih osoba religija služi kao zamjena za njihovu nesposobnost komuniciranja s drugima. U religioznoj zajednici ovakav tip neurotika može se lako identificirati s drugima, međutim kada ga zajednica prepozna vrlo često ga stavlja postrance, na marginu. U vrlo kratkom vremenu se u zajednicu ubacuju novi pojedinci sličnog karaktera i neuroze što ovog pojedinca gura iz zajednice i on napušta zajednicu, odnosno udaljuje se od Crkve.

d) Religioznost iz straha – Religiozni strah postoji otkad postoji i religija. Osobe smatraju da ih kazna sustiže nakon što su počinili nekakav grijeh. Ovakvu religioznost karakterizira ponašanje kojemu je cilj zadobiti oproštenje nekom magijskom gestom. Takav tip religioznosti predočava Boga kao onoga koji kažnjava, a ne kao Boga koji beskrajno ljubi čovjeka bez obzira na njegove grijehe i propuste.

e) Mazohistička religioznost – „Mazohisti su nezrele psihoafektivne ličnosti i žrtve preuveličanih okolnosti u vlastitim susretima i konstrukcije samoosakaćenja u borbi sa sobom, do te mjere da su se kadri kažnjavati sve do krvi. Mazohist je progonjen mislima koje su patološki vrlo okrutne i progoniteljske te ga tjeraju na samokažnjavanje i ponižavanje.

[41] I. ŽIVKOVIĆ, S. VULETIĆ, *Ekleziogene neuroze u psihopatološkim oblicima religioznosti*, u: Društvena istraživanja, 16 (2007.) VI.

Neurotični mazohist naginje poniženju, neuspjehu, pogreškama i ima podsvjesnu potrebu da zadovoljštinu stekne patnjom.“[42]

f) Hipomanična religioznost – Hipomanija se najčešće definira kao manična uzbuđenost, ali ne visokog stupnja. Takvi tipovi, svojataju sebi pravo na karizmatične vođe. „Odgovara svojevrsnoj narcisoidnoj hipertrofiji ega koji se identificira s idealnom slikom o sebi“[43] Takva osobnost razvija napuhnuto samopoštovanje, osjećaj trijumfalnosti i grandioznosti. Silno su zaokupljeni svojim duševnim zdravljem, ne stavljaju se na raspolaganje drugima, dapače arogantni su i prepotentni. Ako nešto dobro čine, to doživljavaju na vrlo arogantan, napuhan i agresivan način. Daleko su od kreposti, poput siromaštva, poslušnosti ili poniznosti. Ovi tipovi smatraju da posjeduju nekakvu povlaštenu vjeru. Netolerantni su prema nevjernicima ili pripadnicima neke druge religije, najčešće zato što su i sami nesigurni u svojoj vjeri i boje se da je ne izgube.

g) Opsesivna religioznost – Opsesije su patološke ideje, predodžbe ili poticaji koji se više puta i protiv volje nameću svijesti pojedinca, a on ih se ne može osloboditi te zbog njih osjeća tjeskobu i napetost. Opsjednutost vjerom tipična je za živčane kompulzivne poremećaje. Kao primjer možemo navesti mehaničku molitvu koja ne izražava nikakvu kvalitetu onoga koji moli. To je patološka molitva, često usiljena. Usta izgovaraju riječi molitve, no misli uopće nisu u skladu s onim što se izgovara, dakle jedno se moli, a misli se na nešto posve drugo. Nadalje, često možemo primijetiti u pojedinim karizmatskim skupinama da se moli sve dok se ne postigne ono zašto se moli. Također u patološku molitvu pripada i ona molitva koja se moli s ciljem da se nekom nanese ili dogodi nekakvo zlo. Opsesivne osobe čitavo vrijeme osciliraju između agresivnosti i podložnosti, nereda i reda. „Kad živčana opsesija preuzme religioznu sintomatologiju, pokazuje se kroz opsesivne vjerske sadržaje, kao što su bogohulne misli za vrijeme molitve ili na svetom mjestu ili u primanju sakramenata ili gledanju svetih slika. U drugim slučajevima vjerska opsesija izražava se kroz poriv urlanja kad se nalazi u crkvi ili uništavanjem križa ili posvećene hostije.[44] U područje psihopatologije pripada i opsjednutost grijehom. Osoba koja kontinuirano odlazi na ispovijed kako bi se oslobodila tereta vlastita

[42] I. ŽIVKOVIĆ, S. VULETIĆ, *Ekleziogene neuroze u psihopatološkim oblicima religioznosti*, u: Društvena istraživanja, 16 (2007.) VI., str. 1272.
[43] Isto, str. 1273.
[44] ACQINO D., G. (1980.) , Religiosità e psicoanalisi: introduzione alla psicologia e alla psicopatologia religiosa, Torino: Societá Editrice Internazionale., (1980.)

grijeha, međutim kod opsesivne religioznosti ta oslobođenost traje kratko. Nakon primljenog oprosta osoba se počinje iznova samooptuživati.

2. 5. 4. Pet psihopatoloških stilova u kojima možemo prepoznati ekleziogene neuroze

a) Histerični stil – „Osobe s histeričnim karakteristikama najčešće se lijepe uz iracionalne i emocionalne aspekte religioznog iskustva. Jako ih privlače neuobičajeni oblici religioznog ponašanja, pa su im kultni rituali, karizmatične grupe, pentekostalni izražaji religioznosti ili egzotični tipovi prakticiranja religioznosti od posebna interesa. Privlače ih ona religiozna iskustva koja u središtu imaju emocionalne izljeve i oblike kao što su ekstaze, stanje transa, bizarni oblici religioznog ponašanja. (...) Doktrinarna pitanja za njih nisu važna, a vrlo se malo posvećuju intelektualnim ili racionalnim dimenzijama sustava vjerovanja.“[45] Takve se osobe ne obaziru na nikakav racionalni konflikt sumnje glede vjere, moralnog stajališta i discipline, što ga svaka vjera sadrži. U slučajevima gdje tradicionalni vjerski pristup neće favorizirati vjerske ekshibicije takve osobe će biti sklone potražiti neke druge kanale emocionalnog izražavanja, bilo u krilu religije ili izvan nje. Npr. pripadnici katoličke crkve, histeričnih karakteristika će svoju energiju usmjeriti na prisutnost đavla i iskušenja koja im on postavlja ili će se usmjeriti na anđela čuvara ili neke druge nebeske sile koje će ih čuvati od zla. No, da bi se ušlo u savezništvo s pozitivnim silama uvjet su molitva i pokore jer duhovne sile neće uči u savez s grešnikom. Kod nekih osoba je oblik ove religioznosti toliko prisutan da graniči sa stanjima priviđanja i halucinacija. Ovakve osobe su sklone pasti pod utjecaj karizmatičnih službenika koji često nastupaju s jakim emocionalnim izljevima, pa ih ovakvi tipovi slijepo slijede jer u njima vide ispunjenje svojih potreba.[46]

b) Opsesivni stil - Osobe s opsesivno – kompulzivnim poremećajem zaokupljene su redom, savršenstvom, detaljima, propisima, mentalnom kontrolom u međuljudskim odnosima... kruti su, tvrdoglavi, škrti, nefleksibilni kad je riječ o moralnim pitanjima. Na religioznom

[45] I. ŽIVKOVIĆ, S. VULETIĆ, *Ekleziogene neuroze u psihopatološkim oblicima religioznosti*, u: Društvena istraživanja, 16 (2007.) VI., str. 1275.
[46] Usp. Isto, str. 1276.

području su kontradiktorni; naginju dogmama a istodobno su sumnjičavi. Pod stalnim su pritiskom moralnih zahtjeva i kategoričkih imperativa moralnih autoriteta. Različita pravila njihove su norme vodilje u odlukama i ponašanju. Kod neurotične osobe osjećaj krivnje je podsvjesnog karaktera ali joj se često javlja osjećaj krivnje, a opsesivna svijest teško može uspostaviti ravnotežu između misli i realnosti. To su najčešće misli koje sliče hulama i svetogrđu. Klinička istraživanja pokazuju da su te neprijateljske misli odraz neprijateljstva prema roditeljskim figurama. Boga se umjesto dobrog Oca koji ljubi čovjeka bez obzira na njegove grijehe promatra kao monstruoznog Boga koji kažnjava i osuđuje, Boga koji od čovjeka zahtjeva savršenstvo, a sve što nije u rangu s očekivanim savršenstvom nemilosrdno kažnjava.[47]

c) Depresivno – mazohistički stil – Depresivne osobe često izražavaju svoj osjećaj manje vrijednosti često praćenim osjećajem vlastite grešnosti ili nekog zla u sebi. To uvjerenje može prerasti u psihotično prividnu fiksaciju, pa osoba sve više vjeruje da zaslužuje vječnu osudu u paklu i da bolje od Boga zapravo ne zaslužuje. Takva osoba stvara sliku Boga kao strogog suca.

Mazohizam također može biti uvršten u psihičke poremećaje. Mazohistička je težnja odreći se moći na uštrb ljubavi. Za mazohiste je patnja cijena koju moraju platiti za ljubav. Mazohisti su stoga uvjereni da ih Bog voli jedino ako pate, odnosno, cijena Božje ljubavi jest patnja.[48]

d) Narcisoidni stil – Znakovi patološke narcisoidnosti su: koncentriranost na sebe, polaganje prava na sve, osjećaj da su posebni, povlašteni dostojni svakog položaja i funkcije. Religiozno narcisoidne osobe umišljaju da imaju posebno mjesto u religioznim zajednicama ili pak da ih Bog posebno favorizira ili blagoslivlja. Poseban status koji uživaju dan im je od Boga, stoga je Bog uvijek na njihovoj strani. Narcisoidna patologija često može dovesti do umanjivanja vlastite vrijednosti, kao npr. da je osoba nedostojna i nevoljena od Boga i da ne zaslužuje nikakvo razumijevanje i usluge.[49]

[47] Usp. I. ŽIVKOVIĆ, S. VULETIĆ, *Ekleziogene neuroze u psihopatološkim oblicima religioznosti*, u: Društvena istraživanja, 16 (2007.) VI., str. 1276.
[48] Usp., Isto, str. 1276.
[49] Usp., Isto, str. 1277. – 1278.

e) Paranoični stil – Karakterizira ga preosjetljivost, manjak povjerenja i sumnjičavost prema svakome i svemu. Oni konstantno prate svoju okolinu ne bi li potvrdili i najmanju sumnju koju su si prethodno stvorili. Ne prihvaćaju osobnu krivnju za svoje probleme. Često preuveličavaju stvari. Žustri su u kritiziranju drugih, a često nisu spremni primiti ni najmanju dozu kritike. U crkvi se često kruto ponašaju prema moralnim autoritetima (biskupima, svećenicima...) te sa članovima drugih grupa. Često znaju biti stereotipni i praznovjerni. Opsjednuti su pitanjima kontrole i moći, tako da se često znaju poistovjetiti s osobama koji u njihovim očima imaju neki autoritet ili moć.[50]

[50] Usp., Isto, str. 1278.

3. Duševna ravnoteža

U prethodnim poglavljima govorili smo o zdravoj i nezdravoj religioznost, gdje smo se kod nezdrave religioznosti osvrnuli na različite psihoze i neuroze koje su uzrokovane crkvenom institucijom. Nakon svih tih analiza sada ćemo pokazati da istinski življena religioznost i autentičan duhovni život može sačuvati osobu od tih bolesti. Analizirajući uzroke neuroza, zaključili smo da glavne uzroke treba tražiti u ranjivosti psihe. Stoga, kako bi spriječili neurotske bolesti i tegobe iznimno nam je važna mentalna higijena i to ne u smislu da mi samo otklanjamo različite neugodne vanjske okolnosti, nego je mnogo važnije jačati unutrašnji osobni svijet. Potrebno je osigurati takav nutarnji svijet koji osobu može očuvati od upadanja u bolesne oblike reagiranja u trenutcima krize. Mi tvrdimo da redoviti duhovni i molitveni život pomažu u jačanju unutarnjeg svijeta, pa kao popratni efekt imaju pozitivan učinak na duševno zdravlje. Duševni život usredotočuje čovjeka na unutrašnji svijet. Religioznost zahtjeva stalno obraćanje, a to pretpostavlja bavljenje vlastitom dušom. Ona uvijek i iznova vraća čovjeka samome sebi, a to je upravo svrha svake psihoterapije, budući da su neurotski simptomi bijeg od stvarnog problema, bijeg od suočavanja sa samim sobom. Osnovno sredstvo svake psihoterapije je katarza ili duhovno čišćenje. To je proces u kojem se potisnute misli, želje ili konflikti nastoje dovesti do svijesti i tako rasteretiti psihu. Jedan od najnezdravijih sadržaja psihe jest tjeskoba, jezgra svake neuroze. Religija ima jedinstvenu mogućnost da razriješi tjeskobu. Jedan od najčešćih poziva u Bibliji glasi: „Ne boj- te se!“ Navest ćemo neke od primjera:

- „*Gospodin mi je svijetlost i spasenje: koga da se bojim? Gospodin je štit života moga: pred kime da strepim? Kad navale na me zlotvori da mi tijelo žderu, (...) i tada pun sam pouzdanja* (Ps 27, 1 -3).

„*Sve mogu u Onome koji me jača!*“ (Fil, 4,13).

- „*Ne budite zabrinuti ni za što, nego u svemu – molitvom i prošnjom, sa zahvaljivanjem – očitujte svoje molbe Bogu*“ (Fil 4, 6).

- „*Mir vam ostavljam, mir vam svoj dajem. Dajem vam ga, ali ne kao što svijet daje. Neka se ne uznemiruje vaše srce i neka se ne straši*.“ (Iv 14, 27). „

- *Tražio sam gospodina i on me usliša, izbavi me od straha svakoga*."(Ps, 34, 5) i niz drugih.

Način na koji religija rješava tjeskobu i strah je vjera u Providnost. Drugo sredstvo s kojim se nastoji pomoći osobi u tjeskobi i neurozi jest stvaranje klime u kojoj će se osoba osjećati prihvaćeno, to nazivamo empatijom. Ona znači bezuvjetno prihvaćanje osobe i zalaganje da se stvari gledaju očima te osobe. Takva klima pomaže osobi da se ona otvori i povjeri. Ta sigurnost polako vraća osobi samopouzdanje, živost i optimizam.[51]

Živjeti u sigurnosti znači da čovjek nije sam nego da nekamo pripada, da ima nekoga tko ga razumije i prihvaća. I to je upravo jedno od najtjeskobnijih pitanja svakog čovjeka: Jesam li voljen? Jesam li prihvaćen? Zanimam li nekoga? Zanima li nekoga moj život i moja sudbina? Možemo razlikovati dvije vrste sigurnosti: neposrednu i egzistencijalnu ili životnu sigurnost. Neposrednu sigurnost daje nam pripadnost narodu, obitelji i prijateljima. Ta pripadnost ne ovisi o nama samima nego i o onima koji čine te zajednice. Ako nas oni odbace osjećat ćemo se osamljeno i nesretno. Stoga, apsolutno svaki čovjek traga za prihvaćanjem i razumijevanjem koje je bezuvjetno. A takvu sigurnost može dati samo religija, odnosno Bog, svojom porukom da je svaki čovjek njegovo dijete koje on bezuvjetno voli. Bog me prihvaća i voli – to je zapravo iskustvo milosti.[52] Samuel Natale Utjelovljenje naziva „Božjom empatijom".[53] Bog je po Isusu Kristu ušao u svijet da bi stvari vidio iz naše perspektive i po tome čovjek zna da ga Bog bezuvjetno prihvaća i razumije. A upravo to je snažan oslonac za vjersko zdravlje.

V. E. Frankl zaključuje da je 20% neuroza kod čovjeka uzrokovano osjećajem nedostatka životnog smisla. On to naziva egzistencijskim vakuumom ili noogenom neurozom. U današnje vrijeme čovjek se sve više obraća psihijatru jer sumnja u životni smisao ili čak dvoji o tome može li u svom životu pronaći ikakav smisao. Neovisno o poslu i dužnosti koje čovjek obnaša. Čak i oni koji su aktivno zaposleni, uspješno obavljaju svoje poslove i dobro zarađuju, žale se da osjećaju pomanjkanje neke životne uloge ili zadaće, djelatnosti u kojoj bi mogli pružiti

[51] Usp. M. SZENTMARTONI, *Psihologija duhovnog života,* THEOSIS, Zagreb, 1997. str. 171. – 173.
[52] Usp., Isto, str. 173.
[53] S. NATALE, *Pastoral Consueling*, PAULIST PRESS, New York, 1977. str. 21.

jedinstven i nenadoknadiv prinos. Teže za nekim osobnim pozivom i višim vrednotama. Upravo to nazivamo noogenom neurozom.[54]

Smislenost se može promatrati na dva načina. U prvom je redu nešto smisleno ako je ugrađeno u neku veću cjelinu. Možemo se pitati kakvu ulogu ima mali vijak u stolu? Kada promatramo cijeli stol možemo zaključiti: mali vijak dobiva smisao ako ga se promatra u odnosu na cjelinu. Da nema tog vijka, ne bi bilo ni stola. Ukoliko je primjerice, vijak na desnoj strani stola, on je drži i čini jednu kompaktnu cjelinu. Ako u stolu ne postoji taj vijak, onda ne može postojati ni desna strana stola. Isto tako možemo se pitati: Kakav smisao ima ovaj svijet? Ako tvrdimo da je svijet nastao slučajno i da će jednog dana sve slučajno nestati, onda svijet nema smisla. No, ako prihvatimo da je svijet stvorio Bog i da čovjek u njemu nikako nije slučajno, nego je dio savršenog Stvoriteljskog plana, onda i svijet i čovjek imaju smisla jer su dio jedne cjeline. U drugom redu shvaćanje smislenosti jest kategorija vrednote. Sve što je vrijedno ima smisla. Ukoliko tu tvrdnju primijenimo na čovjeka, možemo ustvrditi slijedeće: samo čovjek koji zna ostvariti neke vrednote može pronaći smisao u životu. Ovdje dolazimo do pozitivnog utjecaja religije na duševno zdravlje čovjeka. Religija nije nosilac svih vrednota u čovjekovom životu, ipak postoje određene vrednote za koje se samo ona zauzima (svetost, opraštanje, milosrdnost, velikodušnost…).[55]

„Religija ima, međutim, posebnu ulogu pri razrješenju tzv. *besmislenog ostatka.* Unatoč svim naporima da osmislimo život i svijet, uvijek je prisutan ostatak koji se na prvi pogled ne može osmisliti, koji ostaje nerazumljiv. Ovome pripadaju bolest, patnja i smrt. Sve ovo po sebi je nešto besmisleno, pogotovo smrt koja je uništenje svih vrednota. Zašto umiremo? Zašto umiremo uvijek premladi, uvijek prije vremena, uvijek u nezgodan čas? Ovim iracionalnim ostacima smislenosti pripadaju i one pojave života koje se ne mogu otkloniti ni uz najbolju volju. Sam je Isus naznačio neke od njih, npr. siromaštvo. Koliko god se čovječanstvo trudilo umanjiti siromaštvo, siromaha ima sve više. Nadalje, nikada nećemo moći do kraja riješiti ni problem pravednosti, jer će uvijek niti nepravde. I bolesti će uvijek biti, i duševno bolesnih i slaboumne će djece biti…“[56]

[54] Usp. V. E. FRANKL, *Liječnik i duša,* Temelji logoterapije i egzistencijske analize, KS, Zagreb, 1993., str. 30. – 32.
[55] Usp. M. SZENTMARTONI, *Psihologija duhovnog života,* THEOSIS, Zagreb, 1997. str. 174. – 175.
[56] Isto, str. 175. – 176.

Čovjek se uvijek buni protiv iracionalnih ostataka jer on u tome ne vidi smisao i jasne odgovore, npr. zašto je netko umro mlad? Na pitanje „zašto?“ zadovoljavajući odgovor može dati samo religija, i to tako što temelje vrijednosti ljudskog života stavlja u nadnaravni svijet. Samo čovjek koji je vjernik može razriješiti besmisleni ostatak ovoga života, jer je uvjeren da smrt nije posljednja riječ, nego je ona samo jedan prijelaz u vječni život. Ako netko nema tu vjeru i nadu u vječni život, teško da će moći osmisliti i ovozemni, budući da za takvog čovjeka smrt znači uništenje svake vrednote.

4. Religioznost kao svagdanja i terapijska pomoć

Brojni liječnici i psiholozi pripisuju religioznosti iscjeliteljsku snagu u procesu različitih liječenja. No, potrebno je razlikovati ulogu religije od uloge psihoterapije jer se različiti duševni poremećaji ne lijeće molitvom nego psihoterapijom. Općenito vrijedi pravilo da tamo gdje postoje naravne metode u liječenju nekih bolesti da se te metode primjenjuju, a ne da se očekuje Božje čudo. Sigurno je da molitva može pomoći čovjeku da popravi svoje duhovno raspoloženje, da svoje boli lakše prihvati, ali to ne isključuje dužnost da primjenjujemo naravne metode liječenja. Nakon ovih razgraničenja, možemo slobodno reći da postoje određena područja na kojima religioznost i istinski duhovni život mogu djelovati kao sredstvo liječenja nekih duševnih teškoća.[57]

Molitvu i njene učinke naveli smo na početku diplomskog rada kod psihičkih fenomena religioznosti gdje smo zaključili da je temeljno psihološko značenje molitve u tome što osoba koja moli vjeruje da u molitvi ima izravnu vezu s Bogom, koji sluša čovjekove molbe, želje i hvale, te na njih odgovara.

Religioznost općenito, a duhovni život posebno, pružaju brojne slične situacije u kojima se čovjek može osjećati smirenim. Jedan od darova religioznosti jest unutarnji mir. Nekada je dovoljno sjesti u mirnu crkvicu da bi se naš duhovni mir obnovio i da se izlazeći iz crkve osjećamo obnovljenima, ojačanima i da s više snage i odvažnosti gledamo na životne poteškoće.[58]

Također, osim kod strahova religioznim iskustvima se pripisuje iscjeliteljska moć kod depresija, osjećaja krivnje, alkoholizma i sl.[59]

[57] Usp. M. SZENTMARTONI, *Psihologija duhovnog života,* THEOSIS, Zagreb, 1997. str. 180.
[58] Usp., Isto, str. 181.
[59] C. D. BATSON, W.L. VENTIS, *The religious experience*, Oxford, New York, 1982.

4. 1. Osjećaj krivnje i ispovijed

Osjećaj krivnje je jedno od najsloženijih i najosobnijih ljudskih iskustava. Premda su svi ljudi imali iskustvo tog osjećaja teško ga je opisati. Jedno zaključujemo kao sigurno: nitko ne može pobjeći od vlastite savjesti. Čovjek može pokušati ignorirati njen glas, može sam sebi tražiti isprike i opravdanja za svoje prijestupe, ali ne može sam sebe odriješiti od krivnje. Mirna savjest ima veliku važnost za mentalno zdravlje, jer savjest je ta koja uznemiruje ili smiruje. Ohrabruje i hvali ili kudi, uvijek je prisutna pri svakom našem djelovanju. Teške krize savjesti dovode do rascjepa osobnosti, mogu uzrokovati depresiju i natjerati osobu do ruba očaja. To se stanje ne može trpjeti duže vrijeme nego se mora naći neko rješenje. Psihoterapija je nemoćna kad je posrijedi stvarna, racionalna i egzistencijalna krivnja. Takva se krivnja može riješiti samo kad se savjest odriješi od tereta krivnje.[60]

Kad je čovjek sklon zlu, redovito mu se događa da ne bude dobar prema sebi, prema ljudima oko sebe, prema prirodi i u konačnici prema Bogu. Zato je povremeno potrebno, kako za dušu tako i za tijelo, da zbog svega toga čovjek stane pred sebe i Boga, da kroz taj vid potpunije shvati svoje pogreške i da za njih i kod ljudi i kod Boga zatraži oproštenje i tako se sa svima pomiri i popravi učinjenu štetu ako može. „Svećenikova uloga je da mu se čovjek povjeri i da on nakon toga moli za čovjeka i njegov oprost od grijeha. Preko jednog takvog molitvenog pristupa onoga koji se ispovijeda i također molitve svećenika, Bog svojom dobrotom i milošću oslobađa čovjeka od osobne krivnje, omogućava mu da ponovno počne ispočetka i pomaže mu oko napretka u svemu što je dobro. Nakon ispovjedi znade se očitovati osjećaj spašenosti, osjećaj da me ljudi s kojima sam se iskreno pomirio i sam Bog u kojeg imam povjerenje „ne pamte“ po mojim prošlim promašajima, tako da bez tih opterećenja mogu još snažnije krenuti nanovo i naprijed.[61] O ispovjedi možemo govoriti kao o maloj psihoterapiji koja postiže izuzetno dobre rezultate u svagdanjem životu kod jednostavnijih oblika duševnih opterećenja.

Osim ispovjedi koju promatramo kao osnovni oblik svagdanje terapeutske pomoći, navest ćemo dvije terapije koje bitno mogu pomoći pri čovjekovu duhovnu ozdravljenju, to su

[60] Usp. M. SZENTMARTONI, *Psihologija duhovnog života,* THEOSIS, Zagreb, 1997. str. 176. – 178.
[61] Š. Š. ĆORIĆ, *Zdrava i nezdrava religioznost*, FRAM – ZIRAL, GK, Mostar – Zagreb, 2006. str. 41.

hagioterapija i logoterpija. Ima različitih načina pružanja duhovne pomoći, no mi ćemo ostati pri ova dva.

4. 2. Hagioterapija

Kao učinkoviti model pružanja pomoći i ozdravljenja pri različitim duhovnim patologijama, navest ćemo hagioterapiju koja je izvorno hrvatski model pružanja duhovne pomoći.

Hagioterapija je model pružanja duhovne pomoći. Razvio ju Hrvat, dr. Tomislav Ivančić, profesor Katoličkog bogoslovnog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

Hagioterapija je znanost koja proučava čovjekovu duhovnu dimenziju, patologiju duhovne duše, gdje i u kojem trenutku u čovjeku nastaje zlo te samim time kako i na koji način ono razara čovjekovu osobnost i duhovnu dimenziju. Ona otkriva uzrok tome i na to primjenjuje odgovarajuću terapiju.[62]

Hagioterapija nije namijenjena samo katolicima već svima, ateistima i pripadnicima drugih religija. Potrebno je spomenuti da ona nije molitvena terapija, niti isključivo kršćanska terapija, ona je prirodna terapija jer se temelji na prirodnom zakonu a to je Bog jer je Bog stvorio svijet i čovjeka i u njih utisnuo moralni zakon. U čovjeka je utisnuo svoj nutarnji glas, savjest i s time mu dao razboritost da razlučuje dobro od zla. Kada se osvrnemo na duševno zdravlje mi jasno vidimo razliku između duhovno zdravog čovjeka i onoga koji to nije. Duhovno zdrav čovjek je hrabar, pošten, pomaže i oprašta drugima, podnosi zlo. On vjeruje i ima povjerenja u Boga i ljude. Voli prirodu i osobito voli samoga sebe. On je velikodušan, radostan, pun ljubavi i nade. On živi s takvim povjerenjem u Boga da njemu ništa ne može nauditi niti ga išta može uništiti, njemu Bog daje vječnost. Duhovno pak bolestan čovjek je iznimno nesretan, on mrzi,

[62] Hagioterapija istražuje zakonitosti duhovne duše, njezinu patologiju, dijagnozu i terapiju. Ona želi upozoriti da postoje boli duhovne naravi i da one mogu boljeti jače od psihofizičkih bolesti. Smatra da je Crkva pomoći čovjeku da bude manje žalostan i osloboditi ga nesnosnih duhovnih boli.

nestrpljiv je, mrmlja, ogovara, nema nade, očajava, razočarava se i samim time nema snage za život. Njega treba liječiti.[63]

U knjizi „Dijagnoza duše i hagioterapija“[64] profesora Ivančića nalazimo opće i specifične simptome duhovne patologije. Opći su: grižnja savjesti, ovisnosti i patnja. Dok su sekundarni: bolesni život, bolesna savjest, bolesni intelekt, bolesna slobodna volja, bolesno duhovno srce, bolesni karakter, bolesna religioznost, bolesno duhovno stvaralaštvo, bolesna spolnost, bolesne duhovne „oči i uši“, nepovjerenje i strah. Potrebno je dijagnosticirati bolest na temelju pregleda osobe odnosno bolesnika. Simptomi koji se javljaju znak su nekog zbivanja, a u medicini su znak bolesti po kojoj se postavlja dijagnoza. Simptom može biti bol tijela ili patnja duše, a može biti i neka nova bolest uzrokovana drugom bolesti. Ukoliko se radi o ovom posljednjem, tada treba liječiti i bolest i simptom. Kad se ne liječi bolest nego simptom onda se to zove simptomatsko liječenje. Na duhovnom području anamneza se i pretrage vrše testom koji se postavlja ili oboljeloj osobi ili njoj bliskim poznavateljima anamneze. U anamnezu spadaju podaci o precima i roditeljima pacijenta. Ukoliko ima rodbine koje su bolovale od istih ili sličnih bolesti, o nekim duhovnim oboljenjima, o sklonosti određenoj duhovnoj bolesti te situaciju u pacijentovu životu. Također, postavlja se pitanje kada se bolest ili simptom pojavio. Nakon toga se počinje s temeljnom pretragom u kojoj se traže izvorni simptomi, bolest, vrsta bolesti, uzroci bolesti, reakcije pacijenata na bolest i simptome i sl. Da bi se u konačnici uspostavila dobra dijagnoza, treba dobro poznavati relacije i međuovisnost između uzroka, bolesti, simptoma i reakcija osobe. Test će dati sliku stanja kod pacijenta. Nužno je temeljito studirati koja patološka stanja nastaju određenim duhovnim uzrocima i na određenim duhovnim organima.[65]

Potrebno je pri samoj dijagnostičkoj obradi posebno obratiti pozornost na pojedine pacijente kod kojih treba s oprezom ili s više specijalističkog znanja provoditi dijagnozu, a to su: psihički bolesnici, ptsp, djeca, starije osobe, pacijent koji je iz ljubavi prema drugoj osobi prihvatio da ga se odvede na hagioterapiju, a ne iz stvarne spremnosti da prizna svoj problem, osobe s predrasudama, nekršćani i ateisti, ovisnici, samoubojice, osobe koje žale za nekim od svojih najbližih i traumatizirani. Rad s takvim pacijentima prate i posebna pravila i načini terapije kako bi im se moglo pomoći na adekvatan način.

---

[63] Usp. http://www.vjera.pondi.hr/hagioterapija.htm (preuzeto: 08. 09. 2015.)
[64] T. IVANČIĆ, *Dijagnoza duše i Hagioetrapija,* TEOVIZIJA, Zagreb, 2006.
[65] Usp. T. IVANČIĆ, *Dijagnoza duše i Hagioetrapija,* TEOVIZIJA, Zagreb, 2006. str. 273. – 296.

4. 2. 1. Duhovna terapija

„Pojam „terapija“ dolazi od grčke riječi therapeuo, što znači „služim, njegujem, liječim, iscjeljujem“. Iscijeliti znači nešto što je okrnjeno učiniti cjelovitim. Terapija je djelovanje kojim se čovjeka bolesnika čini zdravim, oslobađa od uzroka bolesti, simptoma, bolesti i patnje. (…) Terapija dovodi do toga da opet postane cjelovit. Ona dakle, nadoknađuje pomanjkanje zdravlja, mira, zadovoljstva, smisla i ljubavi. Ona donosi izgubljeno zdravlje.“[66] Kada govorimo o duhovnoj terapiji trebamo imati na umu da se radi o duhovnoj duši. Duh je jednostavan i nemoguće ga je opisati. Stoga kada govorimo o njemu govorimo iz njegova djelovanja u duhovnoj duši. Duhovna duša kao forma tijela uvjetuje i utemeljuje bitno jedinstvo čovjeka. Ona je ontološki princip koji iznutra utemeljuje jedinstvo čovjekovog tjelesnog i duhovnog života. Kršćanska filozofija smatra da čovjek posjeduje sposobnost da analizira svoje duhovne čine, promatra i prosuđuje samoga sebe. Čovjek u svakom trenutku može biti svjestan zapušta li ili njeguje duhovni život te je li njegova duša ranjena ili radosna. On je sposoban ispitivati vlastitu savjest, on je svjestan svoje duhovne spoznaje i ta spoznaja i duhovne odluke njega kao cjelinu opredjeljuju i čine ga dobrim ili zlim. Međutim, čovjek nije apsolutni duh, nego je ograničen. To ograničenje je spoznaja moralnog reda. On može povrijediti sebe i druge te na taj način ražalostiti svoju dušu. Budući da je čovjek materijalno i duhovno biće, on može duhovno dobro zamijeniti materijalnim dobrom te zapostaviti moralno dobro i birati tjelesno dobro. Iz toga proizlazi da čovjekova duša može biti ranjena, povrijeđena, bolesna i žalosna. Na taj način, duhovna duša gubi svoj izvor snage, Stvoritelja, te doživljava besmisao, klonulost i tjeskobu. Kada čovjek radi nešto loše on je svjestan da ga savjest peče, da ga laž boli, da je nečovjek kada zgazi humanost, da se ne isplati činiti zlo. On osjeća kada duša tuguje u njemu i kada čitavo njegovo biće čezne da se pokaje i počne živjeti pošteno. Ljudi sami osjećaju da im je potrebna duhovna pomoć i da im ne mogu pomoći ni liječnici ni psihijatri već Bog. Postoji svijest o duši kao duhovnoj, ona ima svoja stanja koja su znanstveno i svakodnevnim iskustvom utvrđena. Terapija mora biti svjesna izvora duhovne patnje, te kad već ne može njih ukloniti treba pacijenta učiniti imunim na te izvore boli. Hagioterapeut može pacijentu dati upute kako će u svakom trenutku svoga života imati uza se sredstva za ublažavanje duhovne boli koja ga je zadesila. Pitanje je tko može liječiti tu bolesnu dušu. Svakako bi to trebao biti stručnjak i onaj koji dobro

[66] Isto, str. 315.

poznaje čovjekove duhovne dimenzije i patologije čovjekove duše te netko tko posjeduje vještinu i snagu za duhovnu terapiju. Hagioterapeut treba pacijenta otvoriti vrednotama, pokajanju, obraćenju, molitvi. Ukoliko pacijenti ne znaju moliti i nisu vjernici dovoljno je da se opredijele za vrednote i da se protive porocima i već će biti lijeku. Kako imamo u filozofiji navedeno: ukoliko se čovjek opredjeljuje za istinito, dobro i lijepo, on se samim time opredjeljuje za apsolutni bitak – taj apsolutni bitak jest Bog. Jednostavno, to možemo to reći ovako: ukoliko se čovjek opredjeljuje za dobro, istinito i lijepo, on se opredjeljuje za Boga. Opredjeljujući se za vrednote čovjek doseže do Boga. Kršćanski vjernici mogu kao pacijenti svoju duhovnu dušu otvoriti prema Isusovoj riječi preko obraćenja, molitve i kajanja, i tako primiti lijek za duhovnu dimenziju. U tom trenutku je Isus liječnik i lijek. Slijed terapije se događa suprotno od slijeda dijagnosticiranja. Terapije će najprije ukloniti izvore, a onda uzroke, i to osnovne a i neposredne, a nakon toga liječi samu bolest koja je oštetila duhovni organizam duhovne duše. Kako bi mogli izliječiti duhovnu dušu potrebni su nam duhovni lijekovi. Na duhovnom području razlikujemo četiri vrste lijeka: riječ, metanoju ili obraćenje, molitvu i sakramente. Budući da su na hagioterapiju pozvani i nekršćani i ateisti postavljamo si pitanje kako će oni doživjeti ozdravljenje bez molitve i sakramenata? Dr. Ivančić nam kaže da postoji milosni put i za nekršćane i ateiste. Sva priroda je znak Božje prisutnosti. Bog je prisutan iza svake prirodne pojave, On je taj koji drži zakone prirode, on nam daje energiju i prirodne sile, drži materiju na okupu da se ne raspadne i da sve djeluje lijepo i u skladu. Upravo iz svega toga skladnog, lijepog, istinitog i dobrog u prirodi ateist može doživjeti znakovitost Božje prisutnosti i njegovog djelovanja. Prihvaćajući pravdu, ljubav i povjerenje, on u tim znakovima prima Božju prisutnost i snagu. Diveći se ljepoti cvijeća, vodopada, jezera, planina, radujući se užicima jela i pića, putovanja i pjesme, on u tome dodiruje znakove u kojima je prisutan Bog i njegov djelatni duh.[67]

[67] Usp. Isto, str. 315. – 330.

4. 2. 2. Principi i vrste duhovne terapije kojima se koristi hagioterapija

Sad kada smo ukratko spomenuli osnovne crte hagioterapije i principe po kojima djeluje spomenut ćemo i vrste terapija koje se primjenjuju na bolesnike ovisno o tome koja vrsta terapije im je potrebna:

a) Kognitivna terapija se ravna prema vrsti bolesti od kojih pacijent boluje. Budući da ima različitih bolesti, ukratko ćemo ih spomenuti:

1. Ukoliko je riječ o *temeljnoj egzistencijalnoj duhovnoj* bolesti trebat će pacijentu posvijestiti temeljna egzistencijalna pitanja, te put iz egzistencijalne krize i besmisla.

2. U *temeljnoj transcedentalnoj* bolesti trebat će uvjerljivo pokazati što su transcendetali, te zašto su vrline i kreposti bitne za duhovno zdravlje.

3. U *bazičnoj* bolesti treba uvjerljivo poučiti pacijenta zašto je ljubav bitna za zdravlje čovjekove duhovne dimenzije i za opstanak čovjeka te kako je povjerenje koje se oblikuje iz ljubavi neophodno da bi čovjek mogao opstati.

4. U bolestima koje dotiču razne *duhovne organe* treba posvijestiti pacijentu što ga sve ranjava i zašto se čovjek poslije toga osjeća bolesnim, besmislenim i prezrenim.

5. U *porocima* treba pokazati da su vrline i kreposti zdravlje, a poroci bolest, razaranje čovjeka i totalni gubitak života i sebe.

6. U *traumatskim* problemima treba pokazati zašto je važno praštanje i kajanje te kako su dobri međuljudski odnosi kao i odnosi prema Bogu odlučujući za miran i uspješan život.

7. U bolestima koje se označuju kao *patnje* trebat će pokazati na koji se način može ne potonuti u patnje nego se izdignuti i isplivati iz njihove depresivne situacije.

8. U slučajevima *devijacija* trebat će pokazati zakonitost čovjekove duhovne dimenzije i njezinih organa, te uvjerljivo posvijestiti pacijentu kako sva zavođenja i odvođenja od moralnih i etičkih zakona najprije razaraju samo čovjeka.

9. Zlostavljana mogu čovjeka natjerati na mržnju i osvetoljubivost te je zato bitno čovjeku pokazati kako praštanje i razumijevanje zaustavljaju čovjeka da ne padne u suicid, spašavaju od ponora u koji može pasti i time uništiti sebe. Time što ostaje za istinu, pravdu i praštanje, pacijent ostaje pod zaštitom svemogućega, a zločinca koji ga je zlostavljao predaje sudu pravde, bilo ljudskom, bilo Božjem.

10. *Mediumpsihoza* zavodi i veže ljude te je stoga nužno dobro poučiti pacijenta što su zapravo magijske, okultne i ezoterijske prakse, te kako one razaraju čovjekove živce, um, duhovne organe i tako čovjeka čine teško bolesnim.

Simptomatske bolesti su snažan dokaz da sve duhovne bolesti najteže ranjavaju, ubijaju i muče čovjeka i njegove tjelesne, duševne i duhovne sposobnosti. Efekt duhovnih bolesti ne odražava se samo na razini duhovne dimenzije nego i psihičke i somatske. Zbog toga je liječenje duhovne dimenzije najsigurniji put do čovjekova psihičkog i fizičkog zdravlja. Pri kognitivnoj terapiji neophodno je da hagioterapeut jasno i temeljno upozna duhovne bolesti,njihove uzroke, izvore, simptome i vrste… Također, nužno je upoznati temeljne simptomatske bolesti terapije te barem imati općenito znanje i poznavanje psihičke dimenzije, psihičkih bolesti i terapija. Također je neophodno poznavanje teoloških disciplina i filozofskih dometa. Za hagioterapeuta je najvažnije da uz to sve produbljuje svoje duhovno iskustvo i ostaje vjeran u savezu s Bogom, on treba čvrsto stajati na tlu Crkve i svestrano razvijati svoj duhovni život, osobito molitveni i sakramentalni. Hagioterapeut stalno treba biti u metanoji. U kognitivnoj terapiji je bitno objasniti pacijentu od čega se sastoji njegova duhovna bol i kako iz nje može izići. Već samim saznanjem pacijent ozdravlja, jer se oslobađa neznanja o svome stanju i beznađa koje ga obično pritišće. Treba mu objasniti kako reagira čovjekov duh na vlastite grijehe i na zlo, pokazati mu međuovisnost uzroka njegove boli, same bolesti i simptoma, te objasniti njegovu reakciju na duhovnu bolest koja je često bolesnija od same bolesti. Važno je pacijentu objasniti da se može osloboditi patnji i način na koji se to može dogoditi. Osobita korist bit će pacijentu pročitati neke

dijelove Svetog pisma koji izravno i jasno govore da mu Bog želi i može pomoći. Nakon čitanja tekstova pacijentu se treba posvjedočiti kako su mnogi od pacijenata bili oslobođeni od sličnih ili istih problema i bolesti. Osobito se pokazalo snažnim ispričati pacijentu primjere kako je Isus pomagao bolesnima i nikoga nije ostavio bez pomoći. On će tada prepoznati da čovjeka iz egzistencijalnih tjeskoba može osloboditi Isus Krist te da u Njemu može pronaći smisao života i smisao svoje patnje. Napokon će u snazi Božje ljubavi osjetiti kako se liječi njegova bolest te kako u njemu popuštaju osvetoljubivost, mržnja i otpori protiv Boga i praštanja.[68]

Kognitivna terapija tek je uvod u aksiološku i teološko – antropološku terapiju koje ćemo ukratko spomenuti.

b) Aksiloška terapija - ide korak dalje od kognitivne jer je pacijent trebao otići korak dalje, pokajati se i donijeti odluke da više neće griješiti, da će se vježbati u vrlinama i moliti za krepost. Ovaj korak se može učiniti kod svih pacijenata osim kod psihičkih bolesnika jer je njima potrebno s većim strpljenjem ulaziti u praksu ovog koraka. Bitna stavka u ovoj terapiji je metanoja ili obraćenje. Nakon što je pacijentu postalo jasno da je svojom zloćom ili zloćom drugih postao bolestan te da od bolesti može ozdraviti samo povjerenjem, dobrotom i pozitivnim stavom, slijedi obraćenje. Ono se najprije treba dogoditi u pacijentovim mislima, a onda u željama i volji. Važno je u ovom koraku da pacijent bude svjestan da protiv Zloga i svega lošeg i zlog što on donosi izlaz leži u njegovom zaokretu prema Dobru, prema vrlinama, kajanju i praštanju. Treba se okrenuti od tame i vjerovati u svjetlo. Neophodno je s pacijentom proći sve duhovne organe i bolesti te kod svakog od tih bolesti i organa izreći svoju odluku protiv zla i za život. Tada se čovjek odlučuje protiv smrti, a za očuvanje zdravlja i vječnog života.[69]

c) Antropološka terapija – pod njom mislimo na milosne snage koje je donio Isus svojom smrću, uskrsnućem te izlijevanjem Duha Svetoga. Sve je to On ostavio crkvi, koja je poslana da spašava i liječi čitav svijet. Sv. Pavao kazuje da tamo gdje se oblikovao grijeh se nadmoćnije izlila milost Kristova: „Ali s darom

[68] Usp. Isto, str. 332. – 337.
[69] Usp. Isto, str. 337. – 339.

nije kao s grijehom. Jer ako su grijehom jednoga mnogi umrli, mnogo se obilatije na sve razlila milost Božja, milost darovana u jednom čovjeku, Isusu Kristu (Rim 5, 15).“ Pod milošću mislimo na Božju dobrohotnost i ljubav koju ima za svijet, zatim na Duha Svetoga kao osobu, te njegove darove i plodove, a onda na sve one snage po kojima Bog čini ljude nadmoćnima u napastima na grijeh i zlo. Te sve milosti su jasno djelatne u sakramentima Crkve. Na području antropološke terapije razlikujemo pet načina posredovanja milosne terapije pacijentu:

1. Agapeoterapija- (agape, grč. označuje Božju bezuvjetnu ljubav prema čovjeku). Posreduje se najprije tekstovima Sv. Pisma koji objavljuju Božju ljubav, nježnost, vjernost i praštanje. Nakon toga se provodi klasičnom molitvom za Božju ljubav, a onda se različitim oblicima molitava posreduje pacijentu povjerenje da ga Bog bezgranično voli.[70]

2. Pistis–terapija – (pistis, grč. riječ, označava vjeru i povjerenje). Kada je riječ o duhovnoj terapiji mislimo na ono povjerenje koje čovjek ima u Stvoritelja i Otkupitelja čovjeka, a onda povjerenje u ljude i stvarnost koju je Bog stvorio. Ova terapija predstavlja molitve i meditativno usvajanje tekstova Sv. pisma kojima se pacijentu posreduje povjerenje u Božju ljubav, vjernost i dobrohotnost. Najprije se pacijentu govori o Bogu stvoritelju koji želi svijet bez patnji, grijeha i boli. Čovjekovo nepovjerenje u Boga je ono što je unijelo patnju, bolest i smrt u svijet. Bog ne želi patnju, On čezne da čovjeka oslobodi i izliječi te ga učini radosnim stvorenjem. Ovdje je osobito važno moliti za dar vjere. Za dar povjerenja prema Bogu, za oslobođenje od straha i nepovjerenja, za mirno predanje u Božju volju, jer upravo ona vodi ozdravljenju.[71]

3. Eireno–terapija – (eirene, grč. riječ, a označava pomirenje do kojeg se dolazi kajanjem i praštanjem, te raznim pregovorima u kojima treba urediti povrijeđenu pravdu). Ona je vođenje pacijenta prema pomirenju s Bogom i osobama u njegovu okruženju. To se događa ponajprije preko riječi Sv. pisma

[70] Usp. Isto, str. 341.
[71] Usp. Isto, str. 342. – 343.

koje objavljuju da Bog želi pomirenje s ljudima i da je služba Crkve, služba pomirenja. Zatim se tekstovima Sv. pisma pouči pacijenta da je praštanje oslobođenje duše od tereta mržnje, a kajanje uvjet do ozdravljenja. Bitno je uvjeriti pacijenta da ništa ne gubi ukoliko prašta ili se kaje, čak naprotiv, time sebe oslobađa od zla koje su mu nanijeli drugi ljudi i njegovi grijesi. Osobit put pomirenja s Bogom i ljudima je sakrament pokore. Pacijenta treba temeljito poučiti o svim dijelovima toga sakramenta i pomoći da ga doživi kao radostan susret s Isusom Kristom i Crkvom preko službenika Crkve.[72]

4. Dynamis–terapija (dynamis, grč. riječ koja označuje snagu, silu, moć) U hagioterapiji označuje molitve kojima se čovjek odlučno suprotstavlja grijehu i zlu, odnosno kojima se čovjek odriče Zloga i njegovih djela. Istodobno su to molitve otklinjanja kojima se Crkva služi da čovjeka oslobodi od sila zla od koji se čovjek ne može sam osloboditi. Pacijentu se najprije iz Sv. pisma pokaže kako je Isus s lakoćom oslobađao ljude od zla i zlih duhova i sila koje su ih prisiljavale na zlo i grijeh. Zatim im se kaže da se takve molitve mole kod krštenja djece i odraslih te da u njima nema nikakvih dramatičnih događanja. Ako je pacijent nemoćan, prestrašen ili psihički bolestan o ovoj terapiji mu uopće ne treba govoriti ili tek kada prizdravi. Ovu terapiju pacijent ukoliko je zdrav može sam provoditi. Uvijek iznova ponavlja da se odriče svega grijeha, Zloga i zla, te da samo Isusa Krista priznaje svojim Vladarom, Sucem i Spasiteljem.[73]

5. Pneumato–terapija – (pneuma, grč. Riječ koja označava duha.) Pod njom mislimo na molitvu za darove Duha Svetoga i njegove plodove, koji su zapravo kreposti, odnosno snage protiv grijeha i poroka. Prvi korak u ovoj terapiji je informiranje pacijenta o darovima i plodovima Duha Svetoga. Nakon toga se pacijenta pouči kako da uporno moli kroz neko vrijeme za darove i kreposti, sve dok ih ne dobije. Iskustvo pokazuje da oni koji imaju

[72] Usp. Isto, str. 343. -344.
[73] Usp. Isto, str. 344. – 345.

> iskustvo Duha Svetoga i njegove darove mogu snažno pomoći molitvom onima koji žele ta iskustva.[74]

Hagioterapiju smo u ovom radu prikazali kao učinkovitu pomoć pri rješavanju različitih duhovnih problema i bolesti, bilo da su te bolesti nastale iz nemarnosti čovjeka prema samom sebi i njegovim zlim sklonostima i slabostima ili bilo da mu je netko drugi nanio to zlo. Iz takvih povreda kod čovjeka nastaje jasno nepovjerenje prema drugim ljudima, okolini pa i samome Bogu te ga je potrebno polako provesti kroz korake gore navedenih terapija koje će čovjeka postupno vračati na pravi put i tako će stjecati povjerenje i snagu, prvenstveno prema i u Bogu te u konačnici prema svojoj okolini. Iskustvo pokazuje da hagioterapija ukoliko je ispravno provedena može ponovno onog nesretnog, tužnog i nepovjerljivog bića ponovno vratiti u mirnog i radosnog čovjeka kakvog ga je Bog zapravo stvorio i kakvog ga želi.

Još ćemo ukratko spomenuti Logoterapiju koja je se također pokazala kao učinkovit model pružanja duhovne pomoći.

4. 3. Logoterapija

Utemeljitelj logoterapije je Viktor E. Frankl, psiholog, Židov koji je u holokaustu izgubio sve svoje najbliže te iz strahota stradanja izišao kao jedini preživjeli član svoje obitelji. Upravo iskustvo te patnje, ojačalo ga je u uvjerenju kako je smisao života jači od svega. Tako je stvorio sustav logoterapije koja se bavi smislom postojanja i terapeutskom tehnikom pronalaženja toga smisla. Svoju teoriju sažeo je u tri pojma: slobodna volja, volja za smislom i smisao života.[75] Frankl smatra da je uzrok mnogih bolesti današnjice upravo to pomanjkanje smisla i svrhe života što onda uzrokuje duševni nemir, besciljnost, besmisao i prazninu. To je sve objedinio i stručnim imenom nazvao noogene neuroze. Logoterapija naučava kako u životu postoji objektivni i opći smisao koji ljudima vraća volju za životom. Čovjek sam upravlja svojim životom i sposoban je otkriti vrednote života. U svemu tome ga vodi savjest koja mu je orijentacija i osnovni pokazatelj je li u životu nešto napravio dobro ili loše. Frankl nam iz svog životnog primjera pokazuje

[74] Usp. Isto, str. 345. 346.
[75] http://www.logoterapija.com/ (preuzeto: 03. 10. 2015.)

djelotvornost logoterapije. Naime, godinama zatočen u logoru, gdje je šiban, tučen, gladan i mučen ni u jednom trenutku, nije odustao od svoga života. Vjerovao je da sve što proživljava ima smisla i da ga kroz sve teškoće „Nešto“ vodi da izdrži i preživi. Tako se prepuštao svemu što mu se događalo s pouzdanjem u životni smisao. Spominje kako je primijetio da njegovi kolege, zatvorenici, koji nisu više vidjeli smisla u višegodišnjoj patnji umiru iz dana u dan. Dok oni rijetki, koji su polako i samotno tražili smisao svega što im se događa, su preživjeli i izašli iz logora.[76]

U svojoj knjizi „Bog, mala povijest najvećeg“, Lütz, kazuje kako je Frankl s pravom naglasio koliko značenje smisao i vjera u Boga imaju za čovjeka te je uz pomoć psihologije pokušao ovladati smislom. No, kaže Lütz da koliko god je točna činjenica da ljudi koji vjeruju u Boga mogu imati više samopouzdanja i mogu biti manje izloženi patološkim strahovima to i dalje ne odgovara na pitanje postoji li Bog ili ne. Onaj tko bi odlučio vjerovati u Boga samo zbog dobrog utjecaja na njegovo duševno zdravlje, zapravo ne bi vjerovao u Boga nego u veliku važnost zdravstvene blagodati.[77] Na prvi pogled nam se čini da Lütz, kritički, štoviše negativno promatra Franklovu logoterapiju, no njegovo je mišljenje da logoterapija ne može dati odgovor na Božje postojanje. To postojanje moramo tražiti u drugim stvarima.

4. 4. Kako čovjek u svakodnevici može očuvati i postići vlastito duhovno zdravlje?

Proučavajući temu postavili smo si pitanje: kako čovjek može očuvati i postići vlastito duševno zdravlje? U prvom redu to će postići ako u svom životu vidi smisao, ako čovjek vidi svrhu u onome što radi onda ima razloga da se ujutro probudi s osmjehom. Ukoliko shvaća da je potreban svijetu i ljudima oko sebe, tada njegov život ima smisla i to ga čini sretnim i zahvalnim. Upravo ta zahvalnost nam je iznimno bitna za duševno zdravlje jer je povezana s pozitivnim mišljenjem jer zahvalnost nije ništa drugo doli priznavanje dobra koja imamo. Zahvalnost

[76] V. E. FRANKL, *Zašto se niste ubili,* Oko tri ujutro, Zagreb, 1982.
[77] Usp. M. LUTZ, BOG, Mala povijest najvećeg, Obavezno štivo za ateiste agnostike i vjernike, VERBUM, Split, 2012., str. 29. -30.

otklanja svaku škrtost, frustriranost i zavist. Ona je emocija koja povezuje ljude i potiče ih da čine dobro jedni drugima. Ona uči da se svaki problem promatra kao priliku da se nešto nauči.[78]

Drugi pojam koji nam je bitan za duševno zdravlje je oprost. Nezacijeljene rane, frustriranost, bijes i mržnja su okidači za mnoge bolesti, duševne i fizičke. Stoga je opraštanje iznimno važno za duhovno zdravlje. Ponekad oprostiti znači ozdraviti. Ljudi koje ne mogu oprostiti češće postaju bolesni. Opraštanje možemo promatrati kao proces koji pretvara patnju, mržnju, zlobu, depresiju u ljubav, moć, slobodu, radost i smisao. Oprost nas oslobađa iz ralja mržnje i prošlosti i omogućava nam da živimo u zdravom, vedrom i mirnom stanju duha.[79]

Zadnja ali ne i manje bitna komponenta koju ćemo navesti je ljubav. Krenimo s pretpostavkom da ne postoji čovjek na ovom svijetu koji nije poželio da njegov život bude ispunjen ljubavlju. Ljubav je nedjeljiva od duševnog blagostanja pa samim time i od duševnog zdravlja. Ljubav nije samo ideja ili predodžba pojedinca, ona je stanje mozga i cijelog tijela. Ljubav je najvažniji čimbenik u izgradnji u razvoju jake, stabilne i zdrave ličnosti. Možemo sukladno tome navesti staru kinesku poslovicu: „Inteligencija bez ljubavi čini te nemoralnim. Pravednost bez ljubavi čini te neumoljivim. Diplomacija bez ljubavi čini te licemjernim. Uspjeh bez ljubavi čini te arogantnim. Bogatstvo bez ljubavi čini te pohlepnim. Siromaštvo bez ljubavi čini te ponositim. Ljepota bez ljubavi čini te apsurdnim. Autoritet bez ljubavi čini te tiraninom. Posao bez ljubavi čini te robom. Jednostavnost bez ljubavi oduzima ti vrijednost. Molitva bez ljubavi čini te introvertiranim. Zakon bez ljubavi te pokorava. Politika bez ljubavi čini te egoistom. Vjera bez ljubavi čini te fanatikom. Križ bez ljubavi pretvara se u mučenje. Život bez ljubavi nema smisla.“[80] Sukladno tome možemo spomenuti Pavlov Hvalospjev ljubavi:“Kad bi sve ljudske i anđeoske jezike govorio, a ljubavi ne bi imao, bio bih mjed što ječi ili cimbal što zveči. Kad bi imao dar proročki i znao sve tajne i sve znanje; kad bih imao puninu vjere, tako da bih i brda premještao, a ljubavi ne bih imao, bio bih ništa. Kad bih na hranu siromasima razdao sve svoje imanje, kad bi sebe predao da se sažežem, a ljubavi ne bih imao, ništa mi koristilo ne bi. Ljubav je strpljiva, ljubav je dobrostiva, ljubav ne zavidi, ne razmeće se, ne oholi se. Ne radi nepristojno, ne traži svoje koristi, ne razdražuje se, ne uračnuava zla. Ne raduje se nepravdi, a

[78] http://www.promente.hr/psiholoska-medicina/u-potrazi-za-dusevnim-zdravljem-put-zahvalnosti/ (preuzeto: 04.12.2015.)
[79] Usp. http://www.promente.hr/psiholoska-medicina/u-potrazi-za-dusevnim-zdravljem-moc-oprastanja/#.VmLSbdIrKUk (preuzeto: 05. 12. 2015.)
[80] http://pasteta.bloger.index.hr/post/zivot-bez-ljubavi-nema-smisla/413350.aspx (preuzeto: 05. 12. 2015.)

raduje se istini. Sve ispričava, sve vjeruje, svemu se nada, svemu osolijeva. Ljubav nigda ne prestaje.“ (1Kor, 13, 1 – 8)[81]

Ljubav koja liječi je bezuvjetna ljubav, tj. ona ljubav koja nema nikakve uvijete ni unaprijed postavljene planove i ciljeve. S ovom ljubavi i sebe i drugoga prihvaćamo onakve kakvi jesmo, sebi želimo svoju, a drugome njegovu sreću. Na duhovnoj razini ljubav ne očekuje ništa za uzvrat jer je ona sama po sebi razlog svog postojanja.[82]

Možemo zaključiti da su najvažnije komponente duhovnog zdravlja potreba da čovjek u svom životu nađe smisao. To će mu poći za rukom ukoliko bude zahvalan na svemu što mu je dano i svemu što ga okružuje. Ljubeći druge oko sebe, odbacujući sve ono što ga sputava i opraštajući sve ono što ga je povrijedilo i učinilo nesretnim. Upravo su ovi pojmovi osnovne sastavnice dvije terapije koje smo prethodno naveli. U logoterapiji presudan je pronalazak životnog smisla, a u hagioterapiji zahvalnost Stvoritelju, ljubav prema Stvoritelju i čovjeku i činjenica da čovjek treba naučiti oprostiti samom sebi i drugima koji su ga povrijedili.

[81] NOVI ZAVJET I PSALMI, Hrvatsko biblijsko društovo, Zagreb, Naša ognjišta, Tomislav grad, 2008., 501. – 503.
[82] http://www.promente.hr/psiholoska-medicina/u-new-article-page/#.VmLXgtIrKUk (preuzeto: 05.12. 2015.)

Zaključak

U ovom radu obradili smo temu odnosa religioznosti i čovjekova duševnog zdravlja. Rad smo započeli analizirajući pitanje kako psihologija promatra religioznost. Nadalje, razvijamo temu odnosa religioznosti i psihe, razlike između zrele i zdrave religioznosti i psihološke patologije pa sve do promatranje religioznosti u vidu terapije koja kao takva može pomoći čovjeku u svakodnevnom životu kako bi smjernije prihvatio svoju svakodnevicu kao što pomaže i u liječenju različitih psiholoških problema koji čovjeka čine ne slobodnim i bolesnim.

Prvo poglavlje nam pojašnjava što bi to bilo zdravo duševno stanje. Predmet našeg proučavanja je osoba, koja, odgovarajući na zov raznolikih vjerskih datosti, posredstvom upravo psihičkih procesa postaje religiozna ili nereligiozna. Iz religioznog iskustva neke osobe javljaju se određeni psihološki fenomeni. U prvom redu to je molitva kao uobičajen i najrasprostranjeniji fenomen.[83] Molitva je uobičajen način komuniciranja s Bogom i njezinim učincima zabilježeno je mnogo. Većina tih iskustava govori o pozitivnim učincima molitve, no kod nekih su zabilježene frustracije, razočarenje, pa čak i otpadništvo od vjere. Dok je kod većine, ukoliko je zabilježeno razočaranje ipak ostalo povjerenje u prihvaćanje patnje i Božje volje.[84] Kao odraz molitve u različitim religijama događaju se mistični fenomeni. Naveli smo fenomene poput ukazanja i stigmi te jedan negativan fenomen, opsjednutost zlim duhom.

U drugom poglavlju smo se pozabavili odnosom religioznosti i psihe. Gdje zaključujemo da religioznost, nedvojbeno može imati dobar utjecaj na duševno zdravlje pojedinca. Nakon toga razvijamo pojam zdrave i zrele religioznosti. Kako bi se psihološki neka osoba mogla nazvati zrelom, potrebno je da ona ispunjava nekoliko kriterija: ispravno shvaćanje stvarnosti, sposobnost pozitivnog i bliskog odnosa s ljudima, razumijevanje i prihvaćanje sebe. Međutim u današnjem je nemoguće ostvariti savršenu ličnost. Budući da živimo u nesavršenom svijetu, rastemo u uvjetima koji nisu idealni i zbog toga svi imamo neke poremećaje. Psihologija te poremećaje naziva psihopatologijom svagdanjeg života.

[83] Usp. Š. Š. ĆORIĆ, *Psihologija religioznosti*, II. dopunjeno izdanje, NAKLADA SLAP, 2003., str. 23.
[84] Usp. M. SZENTMARTONI, *Psihologija duhovnog života,* THEOSIS, Zagreb, 1990., str. 19. - 67.

Kroz dušobrižništvo i psihoterapiju možemo susresti iskrivljene forme vjerovanja koje negativno utječu na čovjekovo duševno zdravlje. Postoji niz rizičnih faktora, a uvjetni faktori opterećenja najčešće se navode: religijski sustav zapovjedi, zabrana i prijetnji kaznom, za pojedinca prezahtjevna moralna traženja te pretjerana kontrola kroz mehanizme pritiska vjerske zajednice. Iz proučavanja religiozne psihopatologije zaključujemo da nezdravu religioznost najčešće uzrokuju iskrivljene predodžbe o Bogu, iskrivljenje predodžbe o sebi te bolna iskustva i osobne zle sklonosti. Nasuprot iskrvljenih imamo prave slike o Bogu, one rezultiraju zrelu i odgovornu religioznosti. Kako ne bi bilo iskrivljenih predodžba o sebi iznimno je važno realno poimanje sebe i svijeta oko sebe.

U trećem poglavlju progovaramo o duševnoj ravnoteži. Nakon svih analiza pokazujemo da istinski življena religioznost i autentičan duhovni život može sačuvati osobu od duhovnih bolesti. Kako bi spriječili neurotske bolesti i tegobe iznimno nam je važna mentalna higijena, a to se može postići na način da čovjek sam jača svoj osobni unutrašnji svijet. Religioznost pretpostavlja bavljenje vlastitom dušom. Ona uvijek i iznova vraća čovjeka samome sebi, a to je upravo svrha svake psihoterapije. Osnovno sredstvo svake psihoterapije je katarza ili duhovno čišćenje. Također zaključujemo da je 20% neuroza kod čovjeka uzrokovano osjećajem nedostatka životnog smisla. U današnje vrijeme čovjek sumnja u životni smisao. Neovisno o poslu i dužnosti koje čovjek obnaša. Čak i oni koji su aktivno zaposleni, uspješno obavljaju svoje poslove i dobro zarađuju, žale se da osjećaju pomanjkanje neke životne uloge ili zadaće, djelatnosti u kojoj bi mogli pružiti jedinstven i nenadoknadiv prinos. Teže za nekim osobnim pozivom i višim vrednotama. Smislenost možemo promatrati kao kategoriju vrednote. Sve što je vrijedno ima smisla. Ukoliko tu tvrdnju primijenimo na čovjeka, možemo ustvrditi slijedeće: samo čovjek koji zna ostvariti neke vrednote može pronaći smisao u životu. Ovdje dolazimo do pozitivnog utjecaja religije na duševno zdravlje čovjeka. Religija, dakle ima, posebnu ulogu pri razrješenju besmislenosti kod čovjeka.

U četvrtom poglavlju religiju promatramo kao svagdanju i terapijsku pomoć. Brojni liječnici i psiholozi pripisuju religioznosti iscjeliteljsku snagu u procesu različitih liječenja. Religioznost općenito, a duhovni život posebno, pružaju brojne slične situacije u kojima se čovjek može osjećati smirenim. Jedan od darova religioznosti jest unutarnji mir. Osjećaj krivnje je jedno od najsloženijih i najosobnijih ljudskih iskustava; nitko ne može pobjeći od vlastite

savjesti. Ona ohrabruje i hvali ili kudi, uvijek je prisutna pri svakom našem djelovanju. Zato je povremeno potrebno, kako za dušu tako i za tijelo, da zbog svega toga čovjek stane pred sebe i Boga, da kroz taj vid potpunije shvati svoje pogreške i da za njih i kod ljudi i kod Boga zatraži oproštenje i tako se sa svima pomiri i popravi učinjenu štetu ako može. Osim ispovjedi koju promatramo kao osnovni oblik svagdanje terapijske duhovne pomoći, navodimo dvije terapije koje bitno mogu pomoći pri čovjekovu duhovnu ozdravljenju, to su hagioterapija i logoterapija.

Zaključno, religioznost ima bitnu ulogu u čovjekovu životu. Ponajprije zbog svog utjecaja na duševno zdravlje čovjeka. Ukoliko neka osoba ima iskrivljene predodžbe o Bogu ili sebi to je može dovesti do krivog promatranja religioznosti, a samim time unijeti u osobu duševnu neravnotežu. Također, imamo različite uzroke koje dovode do psihičkih smetnji a javljaju se ukoliko je čovjek frustriran, iskompleksiran, ukoliko je doživio nekakav šok i ukoliko je pritisnut različitim strahovima koji vode sve do tjeskobe. Neurotični simptomi se pojavljuju ukoliko čovjek ima krive predodžbe o Bogu, npr. Bog koji voli samo onog čovjeka koji čini dobro, a ukoliko čovjek nešto loše učini Bog ga više ne voli i ne treba. Potrebno je uvijek promatrati Boga kao dobrog i milosrdnog Oca koji je svjestan čovjekovih slabosti i ograničenosti i koji bezuvjetno ljubi čovjeka bez obzira na sve. Također, ukoliko čovjek ima krive predodžbe o samome sebi do također dovodi do određenih psihopatoloških poremećaja koji se mogu odraziti na njegovu religioznost. Potrebno je da čovjek vodi brigu o vlastitoj metalnoj higijeni, da bude zahvalan na životu i na osobama, stvarima i događajima koji su mu u životu darovani, da bezuvjetno oprašta i ljubi.

Na kraju rada došli smo do određenih spoznaja koje na početku pisanja rada nismo poznavali. Prije početka pisanja rada imali smo dojam da većina bolesti koje se događaju na duševnom području kreću od nekih kemijskih procesa u mozgu koji se u određenom trenutku poremete. Kao rezultat tog poremećaja proizvode određenu reakciju koja stvara simptom ili niz simptoma koji dovode do duševne bolesti. Međutim, studirajući o temi dolazimo do određenih saznanja. Zaključak je taj da iako pojedine osobe imaju genetske predispozicije za razvoj duševnih poremećaja, mnoge od bolesti nastaju iz osobnog odnosa čovjeka prema svom duševnom zdravlju. Bilo to iz ljudske nemarnosti i ne brige ili suprotne krajnosti, prevelike revnosti i perfekcionizma. Ako se pitamo kako je to moguće, možemo to pojasniti ovako: ukoliko netko svjesno upada u nekakav porok jer nema snage da mu se odupre, on na taj način pripušta grijeh i

zlo u svoj život. Takva osoba je mlaka prema samoj sebi, nema karakter i snagu oduprijeti se lošim stvarima pa pripušta grijeh i nemoral što kasnije rezultira osjećajem krivnje koji može dovesti do jake tjeskobe u psihi neke osobe, a ta izrazito jaka tjeskoba dovodi do određenih duševnih pa i psihičkih poremećaja. Postoji i druga krajnost, javlja se kod osobe koja je previše revna. Tu revnost možemo navesti kao glavnu značajku opsesivno – kompulzivnih ličnosti. Kako bi lakše pojmili ovaj zaključak, pokušat ćemo to objasnit ovako: prevelika revnost kod vršenje zadataka i dužnosti koji su nam zadani zapravo su samo jedan potisnuti mehanizam kojim se osoba brani od potisnute srdžbe ili osjećaja manje vrijednosti. Osoba se stalno trudi dokazati koliko vrijedi, sebi i drugima. No, budući da krajnji rezultat revnosti nikada ne dotiče njen stvarni izvor napetosti, to su srdžba ili osjećaj manje vrijednosti, osoba konstantno ima osjećaj da se mora još više truditi. Ovu problematiku možemo najčešće uočiti kod osoba koje nazivamo perfekcionistima. Takve osobe ulažu veliki napor u sve što rade kako bi rezultat njihova rada bio savršen. Naravno da ukoliko si netko konstantno postavlja prevelike i nerealne zahtjeve u svemu što čini, pa mu katkada i nešto ne ide za rukom, ta će osoba logično biti nezadovoljna i nesretna jer si postavlja prevelika zahtjeve. To često može dovesti do umora, klonulosti, ljutnje i različitih frustracija. Nerealno je za očekivati da možemo sve što radimo napraviti savršeno.

Dakle, kroz rad smo mogli zaključiti da veliku ulogu u obolijevanju od duševnih bolesti ima čovjekov odnos prema samom sebi i Bogu. Gdje su nam četiri najrizičnija faktora: krive predodžbe poimanja sebe, krive predodžbe poimanja Boga, nemarnost i mlakost prema sebi i osobnoj duševnoj higijeni te one osobe koje nazivamo perfekcionistima. Kako bi sačuvali svoje duhovno zdravlje trebamo se čuvati ovih krajnosti. Postoji još niz različitih faktora koji mogu prouzrokovati duševne boli kod čovjeka, no mi smo ovdje naveli one koje se najčešće događaju i koje su gotovo prisutne u svakodnevnom životu svakog čovjeka.

Za kraj bi kao nedostatke promišljanja mogli navesti činjenicu da ljudi, danas, nisu dovoljno upućeni u postojanje duševnih bolesti i njihove simptome. Najčešće osobe kojima se događaju određeni duševni problemi ne znaju prepoznati izvor svoje boli. Također, postoji još jedan veliki nedostatak: ukoliko poneke osobe ipak prepoznaju izvor svojih problema i duševne boli te potraže pomoć tada u Crkvi nema dovoljno kompetentnih ljudi za razgovor. Psihoterapeuti i psiholozi općenito nisu obučeni za rad s ljudima koji imaju psihološke probleme uzrokovane

crkvenom institucijom. Pa bi mogli predložiti da bi bilo dobro da se pojedini svećenici i teolozi obuče za ovakvu vrstu psihoterapije. Bilo bi korisno da se svećenike uputi da kroz propovijed provedu nekakvu vrstu „male“ psihoterapije s naznakom da u svijest ljudi usade pozitivne predodžbe o Bogu kao milosrdnom Ocu koji ljubi čovjeka onakvog kakav on jest sa svim njegovim manama, grijesima i vrlinama. Te svijest o čovjeku, sebi samome, kao onome koji je stvoren na sliku Božju. On je čovjek koji pun vrlina i dobrote, ali ima i mane i zbog njih ponekad griješi. Iz tih grešaka uvijek može nešto naučiti, oprostiti si i odlučiti da više neće činiti isti propust te može mirno i sretno krenuti dalje, ostavljajući nedostatke i propuste iza sebe. Kao pozitivnu strana promišljanja možemo navesti da su danas u odnosu na posljednjih stotinjak godina ipak prepoznati određeni duševni poremećaji te razlozi zbog kojih do njih dolazi. Pa ukoliko do njih dođe postoji način na koji se mogu primjereno liječiti. Postoje različite terapije, iako se nismo doticali svih, naveli smo dvije terapije koje su bile adekvatne za primijeniti na našu temu. Kao najjednostavniju, a učinkovitu psihoterapiju, možemo spomenuti svetu ispovijed. Može se primijeniti za blaže psihičke smetnje, poput osjećaja krivnje. Po sakramentu ispovjedi osoba osjeća olakšanje jer dobiva novu priliku da se popravi i ne čini iste greške.

Našu temu smo suzili na pojam duševnog zdravlja općenito te na one stvarnosti koje ga mogu narušavati i dovesti do određenih duševnih bolesti. Također smo spomenuli one stvarnosti koje mu doprinose i pospješuju ga. Odlučili smo se ograničiti na svakodnevne i jednostavne primjere koje mogu pogoditi svaku osobu bez obzira na spol, godine, način života, vjersko opredjeljenje ili nešto drugo. Naveli smo uzroke koji mogu narušiti duševno zdravlje u svakodnevnom iskustvu čovjeka, a da on toga nije svjestan. Ponudili smo rješenje što neka osoba može činiti kako bi sačuvala i pospješila svoje duševno zdravlje te ukoliko ima određenih problema, ponudili smo načine na koje si može sama pomoći. Ukoliko je duševna ravnoteža već narušena u tolikoj mjeri da si osoba ne može sama pomoći, naveli smo terapije koje može potražiti i očekivati sigurnu pomoć, budući da terapije imaju visok postotak izlječenja.

Summary

Religion and mental health

This thesis deals with the issue of the impact of religion on mental health. In this paper, we have provided an answer to the question of what is mental health and how we are able to characterize it. By doing extensive research on the subject, we are able to conclude that religion generally has a positive effect on mental health. Religious people are easier to cope with everyday life, they can easier accept the difficulties taking place on their life path and they can accept them with love like those gifted from their God and are able to see meaning and learn something new in everything that's happening to them. They can easily forgive themselves and others, since they are aware that God forgives all their faults and sins. In contrast to the positive sides, we noticed that sometimes there are negative effects of religion on mental health. The negative effects most commonly manifest through religious systems and certain prohibitions when people start to believe their religion is making moral demands which they can't respond to, when people demand too much of themselves and strive for perfectionism. If they don't fulfill all the requirements they set out to do, they become frustrated and feel that they are not good enough to be accepted from God. These people create the impression that God is a strict judge who punishes every little flaw. On the contrary, God should be viewed as a merciful Father who is aware of our faults and weaknesses, and who loves us unconditionally despite of all our sins. We can also mention that other known negative effects of religion occur for people who have survived a shock or suffering from various complexes, frustration and anxiety, and accordingly develop certain neurotic symptoms. The aim of this study was to show how religion can contribute in a positive way on mental health and how it can improve the quality of someone's life. If it still happens that certain negative aspects occur, they need to be treated. That is why we have listed two adequate methods to treat mental illnesses: Hagiotherapy and logotherapy that show excellent cure rate.

Keywords: religion, mental health, psychotherapy, spiritual life.

Bibliografija

Crkveni izvori

KATEKIZAM KATOLIČKE CRKVE, Hrvatska biskupska konferencija, TIZ ZRINSKI d.d. , Zagreb, 1994.

NOVI ZAVJET I PSALMI, Hrvatsko biblijsko društvo, Zagreb, Naša ognjišta, Tomislav grad, 2008.

Knjige

ACQINO D., G. (1980.) , Religiosità e psicoanalisi: introduzione alla psicologia e alla psicopatologia religiosa, Torino: Societá Editrice Internazionale.

BATSON, C. D., VENTIS, W. L., *The religious experience*, Oxford, New York, 1982.

ĆORIĆ, Š. Š. , *Psihologija religioznosti*, II. dopunjeno izdanje, NAKLADA SLAP, 2003

ĆORIĆ, Š. Š. , *Zdrava i nezdrava religioznost*, FRAM – ZIRAL, GK, Mostar – Zagreb, 2006.

V. E. FRANKL, *Bog kojega nismo svijesni*, psihoterapija i religija, Oko tri ujutro, Zagreb, 2001.

FRANKL, V. E., *Liječnik i duša,* Temelji logoterapije i egzistencijske analize, KS, Zagreb, 1993.

FRANKL, V. E., *Zašto se niste ubili,* Oko tri ujutro, Zagreb, 1982.

GROESCHEL, B. J. , *Psihologija duhovnog razvoja*, VERBUM, Split, 2009

IVANČIĆ, T. , *Dijagnoza duše i Hagioetrapija,* TEOVIZIJA, Zagreb, 2006.

JAMES, W., *Raznolikost religioznog iskustva*, ITP „NAPRIJED“, Zagreb, 1990.

LUTZ, M. , BOG, Mala povijest najvećeg, Obavezno štivo za ateiste agnostike i vjernike, VERBUM, Split, 2012.

NATALE, S., *Pastoral Consueling,* PAULIST PRESS, New York, 1977.

NIKIĆ, M., *Slika Boga u vjerskim sljedbama i novim religijskim pokretima*, Tomograf, Zagreb, 2003.

STRUNK, O. , *Mature Religion,* Neshville, Abigton, 1965.

SZENTMARTONI, M. , *Psihologija duhovnog života,* THEOSIS, Zagreb, 1990.

Članci

BECKER. R. J. , *Religion and Psychological Health*, u: M. P.STROMMEN, Research on Religious Development, New York: Hawthorn Books, 1971.

BOŠNJAKOVIĆ, J., *Psihička zrelost ili minimalna sposobnost za sklapanje ženidbe,* u: Zaručništvo i priprava za ženidbu, Zbornik radova VII. Međunarodnog znanstvenog simpozija crkvenih pravnika u Subotici, 11. – 12. listopada 2013., Denona, Zagreb, 2015.

SZENTMARTONI, M., Religioznost i duševno zdravlje, u: Obnovljeni život, 38 (1983) II.

ŽIVKOVIĆ, I., VULETIĆ. S,, *Ekleziogene neuroze u psihopatološkim oblicima religioznosti*, u: Društvena istraživanja, 16 (2007.) VI.

Internet portali

http://www.vjera.pondi.hr/hagioterapija.htm (preuzeto: 08. 09. 2015.)

http://www.logoterapija.com/ (preuzeto: 03. 10. 2015.)

http://www.promente.hr/psiholoska-medicina/u-potrazi-za-dusevnim-zdravljem-put-zahvalnosti/ (preuzeto: 04.12.2015.)

http://pasteta.bloger.index.hr/post/zivot-bez-ljubavi-nema-smisla/413350.aspx (preuzeto: 05. 12. 2015.)

http://www.promente.hr/psiholoska-medicina/u-potrazi-za-dusevnim-zdravljem-moc-oprastanja/#.VmLSbdIrKUk (preuzeto: 05. 12. 2015.)

http://www.promente.hr/psiholoska-medicina/u-new-article-page/#.VmLXgtIrKUk (preuzeto: 05.12. 2015.)

Sadržaj

Sažetak 1

Uvod 2

1. Psihologija i religioznost 4

1. 1. Psihologijsko proučavanje religioznosti 4

1. 2. Psihički fenomeni religioznosti 5

1. 2. 1. Molitva 6

1. 2. 2. Mistični fenomeni, ukazanja i stigme 7

1. 2. 3. Opsjednutost 7

2. Religioznost i psiha 9

2. 1. Razvoj religioznosti 9

2. 2. Zdrava i zrela religioznost 10

2. 3. Religiozna patologija 12

2. 4. Religiozno inducirane psihičke smetnje 13

2. 5. Ekleziogene neuroze 14

2. 5. 1. Uzroci neuroza 15

2. 5. 2. Neurotični simptomi kod vjernika 15

2. 5. 3. Psihopatološki tipovi religioznosti kao uočljivi oblici ekleziogenih neuroza 20

2. 5. 4. Pet psihopatoloških stilova u kojima možemo prepoznati ekleziogene neuroze 22

3. Duševna ravnoteža 25

4. Religioznost kao svagdanja i terapijska pomoć 29

4. 1. Osjećaj krivnje i ispovijed 30

4. 2. Hagioterapija 31

4. 2. 1. Duhovna terapija 33

4. 2. 2. Principi i vrste duhovne terapije kojima se koristi hagioterapija 35
4. 3. Logoterapija 40
4. 4. Kako čovjek u svakodnevici može očuvati i postići vlastito duhovno zdravlje? 41
Zaključak 44
Summary 49
Bibliografija 50
Crkveni izvori 50
Knjige 50
Članci 51
Internet portali 51