



Depresija u ozračju duhovnosti

GRUDEN V.

KBC ZAGREB, ZAGREB, CROATIA

SAŽETAK:

Podimo od činjenice da je depresija narcistički poremećaj u kojemu je autoagresija dominantna vrijednost bolesnika. Narcistički poremećaj snažno se suprotstavlja pokušaju promjene te je stoga, u mnogim slučajevima, uspjeh bilo koje psihoterapijske tehnike upitan. Jedan je suicidalni bolesnik u svojem diplomskom radu zaključio da je suicid jedini izraz samostalne odluke jer u svim okolnostima od rođenja do smrti, uključujući i ta dva događaja nešto ili netko drugi odlučuje za nas. Duhovnost je mogućnost otklanjanja takve narcističke obrane. Duhovnost obuhvaća transcenciju koja je otporna na logiku i „mudrost“. U duhovnosti nalazimo prihvaćanje određenih sadržaja bez argumenata i pravila. Relativiziraju se posebno one vrijednosti koje su, zbog njihova neostvarenja, uzrokovale depresivnu reakciju. Relativiziranje ne pripada mehanizmima obrane kao što bi npr. mogle biti negacija ili reaktivna formacija. Relativiziranje ne poništava vrijednosti nego ih cijeni kao skale koje vode prema kvalitetnijem ustroju osobnosti što je optimizam koji se suprotstavlja autoagresiji. Cilj našega rasta nije određen. On je proces. Mi ga ne poznajemo. Mi vjerujemo u njega. Tzv. stvarnost postaje percepcijom. Odnosi s okolinom su prilagodbe koje omogućavaju komunikaciju. U radu s depresivnim bolesnikom osnovna je pretpostavka kvalitetni kontratransfer. Kvalitetni kontratransfer posjeduje psihoterapeut koji je usvojio osnovni princip duhovnosti koji se, kako je već spomenuto, ne oslanja na logiku i pravila nego je riječ o dinamičnom usvajanju vrijednosti. Takav psihoterapeut stalno promatra i korigira svoje emocionalne reakcije te ih prilagođuje bolesnikovim sposobnostima i spremnosti za promjene. Pri tome je bitan čimbenik identifikacija sa psihoterapeutom („Ne liječi metoda nego psihoterapeut“). Tijekom psihoterapijske seanse psihoterapeut, osluškujući (više emocionalno nego intelektualno) bolesnika paralelno osluškuje sebe. Psihotraapeut doživljava bolesnikove probleme u široj dimenziji no što mu je bolesnik sposoban to verbalizirati. Osluškujući sebe on prepoznaje svoje reakcije koje su najprimjerenije u vođenju seanse, prihvaća ih i usmjeruje prema bolesniku. Psihoterapeut se susreće sa sobom i izvan seansi i, oslobođen predrasuda i krutih pravila, dopušta svojim asocijacijama da ga oblikuju u kvalitetniju osobnost. Pored vlastite izgradnje prepoznaje i usvaja stavove koji se odnose specifično na određene bolesnike kao i ostale životne upite. Kroz duhovnost psihoterapeut se prepušta optimističkom usmjerenju ostvarujući takvo prepuštanje i usmjerenje i kod svojih bolesnika.

[HTTP://DX.DOI.ORG/10.17486/GYR.3.2111](http://dx.doi.org/10.17486/GYR.3.2111)