

Мирко Магарашевић

Градска болница, Београд, Србија

Неколико запажања о душевном здрављу

Сажетак

Кључне речи:

појам здравља,
улога хармоније соматског и органског,
улога штетних навика и зависности;
однос заслуге и врлине, части и
моћи у одржању стабилности
душевног здравља,
витализам ведрине

Расправа о одликама пуног здравља и понеким илузијама о томе шта јесте, а шта није *појам здравља*. Разматрање улоге стабилности соматског у трагању за равнотежом психичког према телесном. Поглед на утицај негативних навика, ниских страсти и стресогених фактора на стабилност личности и одржање здравља. Овде је на крају реч и о томе како умањити дејство дестабилизујућих фактора на психичко здравље као основ органске, душевне и животне хармоније.

Хармонична функција свих органа у људском телу сматра се нормалним одликама пуног здравља. Звучи једноставно и логично, али све што је превише логично честа је људска навика да се подразумева, па стога и заборавља!

Да ли је потребно да нас увек изнова замах болести опомиње на значај здравља или да нас очувано здравље подсећа на срећу која није у сенци болести? Зато Чехов¹ и каже да “здрав човек има хиљаду жеља а болестан само једну”.

Нажалост, и када је о здрављу реч, упркос општем медицинском напретку, још увек¹ се кроз примарну и клиничку дијагностику више бавимо последицама болести која је већ наступила, него што се правовремено бавимо њеним узроцима. То нам се догађа иако добро знамо: хармонија узрочнопоследичних процеса у патогенези болести важнија је и пресуднија него у свим другим, немедицинским областима. Борба за ту хармонију одржава живот. Али то не значи да када ту битку привремено добијемо, у наставку, од живота правимо нове

збирке ситних заблуда и непромишљености. Па ипак, то се очекивање налази већ *са оне* стране мудрости. А дотле, са ове стране, у органском свету допустивих очигледности, процеси су – ма колико били сложени – ипак ближи и очигледнији. Тешимо се истином да тамо где престаје физиологија, ту почиње патофизиологија! Та “утеха” није довољна².

Одржање доброга здравља може се сматрати уметношћу посебне врсте. Један од поступака у том правцу гласи: треба ослушкивати свој организам. Поштујмо унутарње гласове властитог организма. Органско и соматско чине целину. Душевно здравље има чак и већу важност од искључиво телесног. Не покушавајмо стално да изнова прилагођавамо наш органиам притисцима ненормалних услова, пренапрегнутостима, стресу, тортуре, мотивима користољубља, незајажљивој амбицији, нижим мерилима вредности. Али, не препуштајмо се ни оним ниским страстима постојања: зависти и злоби, оговарању и сплеткама.

Корисна је препорука коју даје француски академик Роже Кајоа² - "слава се не стиче ситним злобама, које затим служе њеном одржавању". Као да посматрамо Лео-нардову скицу групе постаријих, искусних мушкараца („Гротске главе“) који се орно церекају на рачун нечије наивности³... Још нас добри стари сликари попут Хијеронимуса Боша и Питера Бројгела духовито опомињу да здравље улази на уста, али само до одређене границе. Како да се одредимо према савременим изазовима разних роштиљијада, купусијада, кобасицијада и гучевских екстаза? Чак ни неке раскошније привремене слике сласти земље Дембелије нису баш увек подразумевиви нити поуздани гаранتي ни доброг здравља ни душевне стабилности. То су, чешће, само пријатни сведоци наших заблуда.

Преждеравање и неконтролисано пушење цигарета, брзо опијање и све учесталија наркоманија, такође спадају у скалу нижих страсти. А до нижих страсти пада се постепено, сламањем личности кроз лоше навике, слаб укус и ниска мерила животних вредности. "Навика је друга природа" подсећа нас славни Паскал⁴, "која мења ону прву, праву". А прва, она *наша изворна* природа, може и без пушења, може и без дрога, и без преждеравања, и без злобе, и без интрига. Њој су потребне само љубав, поштовање и част. А рад, стварање и доброта отварају капије вишег смисла.

Покушајмо да поштујемо стварну заслугу и врлину. Меримо част оном мером коју заслужује. Част није моћ. Данас њена највећа заблуда и злоупотреба почиње у свету праксе дневне политике! Заборавља се да ниске игре судбинама других не доносе праве радости.

Права моћ части огледа се у врлинама духа! Један велики стих гласи - "сневао је о истини коју би прихватили (и) лажови"⁵. Лепо очекивање, али горко. Малобројне врлине проверавају се мером склада намере и чина. Поштовањем намере и чина, ако чин и намера то заслужују. Дело је огледало речи или би требало да буде. Где нема дела ни реч нема смисла. Оно што је најбоље у нама, понекад, лако се рађа, али најтеже се одржава!

Желимо ли напредак отресимо се хипокритског приклањања сили осредњости. Чувајмо се притајених сила које нам растачу дух! Оне лако цветају на сваком кораку. Покушајмо и заложимо се за виши ниво живота и постојања. Али ова висока очекивања одбијају да буду лако прихваћена. А питамо се зашто? Па зато што стављају пред сваког највеће захтеве, а ти захтеви траже највеће жртве. Ко је на то спреман? Свако мора да потражи одговор сам.

Избор никада и никоме није комотан ни широк. Али то не би требало да постане изговор за прихватање лошег и горег од могућег. Ова препорука припада домену менталне хигијене коју нам је развила и у наслеђе предала примењена медицинска психологија⁶. У недостатку бољег, не предајемо своју судбину у руке осредње! Та врста "утехе" обиће нам се о главу! И ту није тачка. Ту би лако могао искрснути почетак неког ужаса. Добра дијагностика доноси правилну терапијску процену. Богиња фармацеутске индустрије мора увек бити у служби правилне дијагностике, и обрнуто.

Није потребно да постанемо социјални реформатори, ни будистички филозофи па да схватимо колико, упркос свем оптимизму, свет јесте огрезао у злу и невољама, које су идеална подлога сваке телесне и душевне болести. Па ипак! Ако хоћемо ефикасну медицину, онда осим богиње Хигије морамо призвати у помоћ још нешто.

Милосрђе и доброта су најдревнији лекови. А доброте у нама има управо онолико колико смо је сачували и понеговали, вером, делом и надом. Колико имамо *те ширине*, толико моћемо пружити и другима. Свет се не може поправити, али човек - може. Не размишљајмо о користима по властити живот само на основу некакве добити или штете по туђ живот! Биће нам здравији сан. Сачуваћемо добро душевно здравље, а неће заостати ни телесно!

Стари швајцарски медикус Тисо поставио је још 1767. таква очекивања од савременика која ни данас не треба игнорисати. Рекао је: "Тајне да се људски живот продужи или да се досегне дубока старост налазе се у мудро изабраним правилима живота и здравља, а не једино у апотекама". У та мудро изабрана правила свакако треба сврстати духовну и душевну стабилност и бригу за њихово одржање.

Ако смо довољно разумни и добри да схватимо и разумемо друге, ако смо бар толико мудри колико се може бити, и племенити колико христољубље налаже, будићемо се у ведрини и спремности да се порадујемо новом дану и свему што нам тај дан доноси и пружа.

На оштрици сваке дубље докторске дилеме *шта је оно што је пресудно*, искри се једно питање: шта и колико можемо да учинимо за душевно здравље наших ближњих и своје лично? То изгледа тако једноставно и мало, а тако много! И кроз бол и кроз тугу, одржимо витализам ведрине, тај најтананији, а опет и најчврстији основ духа као залог бољег здравља.

Mirko Magarašević

Clinical hospital center Zvezdara, Belgrade, Serbia

A few observations on mental health

.....

.....

Abstract

Key words:

health concept;
role of harmony between somatic
and organic;
role of harmful habits and addiction;
relation between merits and virtue, honor
and power, in maintaining stability
of mental health;
vitality of cheerfulness.

Treatise on the characteristics of health and on some illusions about concept of health. Considering the role of somatic stability in search for equilibrium between mental and physical. A view on impact of bad habits, low passions and stress factors on personality and health preservation. At last, this is about ways of diminishing impact of the destabilizing factors on mental health, as cornerstone of organic, mental, and life harmony.

Литература

References

1. Чехов АП. *Сабрана дела*, 11,12; ПИСМА 1,2, Нолит, 1981.
2. *Human Experimentation*. Lancet, 1978;2:1352.
3. Сер Кенет Кларк – *Леонардо да Винчи*, СКЗ, коло LVII, 1964.
4. Блез Паскал – *Мисли*, Култура, Београд, 1965.
5. Auden WH. *Collected Shorter Poems* 1927-1957. Faber and Faber, London, 1966.
6. Thompson Ian E. *The Nature of Confidentiality*. Journal of Medical Ethic, 1979;5(2);57-64.

Primljeno - Received: 23.12.2009
Prihvaćeno - Accepted: 12.02.2010.