

Naslov originala

Achim Haug

DAS KLEINE BUCH VON DER SEELE

Copyright © Verlag C.H.Beck oHG, München 2017
Translation copyright © 2020 za srpsko izdanje, LAGUNA

MALA KNJIGA O DUŠI



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Sadržaj

Kako stoji stvar s dušom	
Pogled na jedan nevidljivi organ	
Ah! i duša	
Sedište duše	
Duša kao čovekova suština	
Duša u savremenoj neurologiji	
Šta je, dakle, duša?	
Razmišljanje o psihijatriji s malo humora	
Šta je uopšte normalno?	
Psihički poremećaji u društvenim raspravama	
Imam li problem ili sam bolestan?	
Ma taj je poremećen!	
Normalno ili nenormalno?	
O normopatima i drugim siromašnim ljudima	

Ko je kriv za psihička oboljenja?	
Gde sam pogrešio?	
Postoji li šizokokus?	
Model ranjivost–stres–savladvanje teškoća	
Genetska predispozicija	
Dobro i zlo na vagi	
Kad vrata lupaju a tanjiri lete	
Kako patnja dobije ime.	
Dijagnoze u psihijatriji	
Neprecizna medicina	
Psihijatrija kao precizan zanat	
Šta je dijagnoza?	
O jabukama i kruškama	
Postoji li poremećaj ogorčenosti?	
Kako se postavlja dijagnoza	
Ispadanje iz ravnoteže – primeri	
Dijagnoze prema ICD-10	
Primeri psihičkih oboljenja	
F0 – organski psihički poremećaji	
Dementni hirurg	
F1 – Psihijatrijski poremećaji izazvani psihotropnim supstancama	
F2 – šizofrenija	
Halucinacije	
Duvački orkestar	
Manija gonjenja	
Dva boga na jednom odeljenju, da li je to moguće?	

F3 – afektivni poremećaji	
Prodavac s tri ferarija	
Stidljiva doktorka i nedostatak distance	
Manični umetnici	
Unutrašnji krug pakla	
F4 – anksiozni, opsesivno-kompulzivni i stresni poremećaji	
Žena s ritualima brojanja i čišćenja	
F5 – upadljivo ponašanje s telesnim poremećajima	
F6 – poremećaji ličnosti	
Sve same dramatične priče	
Pacijenti na psihijatrijskoj klinici.	
Jednom psihijatrija – uvek psihijatrija?	
Odeljenja za dugotrajni boravak i programi dehospitalizacije	
A ipak može i da se ozdravi!	
Ludilo je retko – mene to neće pogoditi	
Ambulantno ili stacionarno?	
Izrada predmeta od ratana na radnoj terapiji	
Savremena terapeutska ponuda	
Sme li čovek da bude nerazuman?	
Nametnuta pomoć	
Briga o pacijentu: u potpunosti, ili nimalo?	
Jednom nerazuman, uvek nerazuman?	
Stavljanje tableta u hranu	
Između pomoći i nasilja	
Principi kojima se rukovodimo prilikom preduzimanja mera protiv volje pacijenata	

Članovi porodice	
Grupe za samopomoć namenjene članovima porodice . .	
Pacijenti koji neće kontakt sa svojom porodicom	
Šta su pacijentovi najbliži pogrešili?	
Kada duša sretne psihijatra	
O čudnoj vrsti zvanj psihijatar.	
Vi ste psihijatar? Ali to je teško!	
Kako se postaje psihijatar	
Psihijatri umeju da čitaju misli	
Pa o tome bi svako mogao ponešto da kaže	
Stručnjaci za veze i samoubistva	
Psihijatar i neurolog	
Psihijatar i psiholog	
Psihijatar i psihoterapeut	
Lečenje psihoterapijom	
Ona fina strana psihijatrije	
Psihoanalitičar i šta još?	
Kako psihoanaliza opisuje psihička oboljenja	
Sukobi, svuda sukobi	
Psihoanalitička teorija i praktično lečenje	
Šta o tome kaže biheviorna terapija?	
Geteov strah od visine	
Sistemska terapija	
Leptiri, kovitlaci i porodične veze	
A ko je u pravu?	
Bombica dr Gravea	

Opšti faktori delovanja jedne terapije	
Manualizovana kratka psihoterapija specifična za određeni poremećaj	
Šta bi trebalo da ume psihoterapeut	
A onda i malo budnosti	
Lečenje lekovima	
Od lepih stvari u životu do onih neprijatnih	
Psihoterapija ili psihofarmaci?	
Kako psihofarmaci deluju	
Koji lek je pravi za mene?	
Uputstvo za upotrebu leka – i teret i zadovoljstvo	
Faktori za izbor lekova	
Metod pokušaja i greške	
Kad bi trebalo da postanem nestrpljiv?	
Koliko dugo moram da uzimam lekove?	
Hoću li biti isti kao pre?	
Sve je pitanje ravnoteže.	
Ispadanje iz ravnoteže	
Sokovi i savremeni koncept zdravlja	
Tkivo duše	
Kako sebi stvoriti lep život	
O plesačima na žici i ratnim bunkerima.	
Stalno kretanje i ravnoteža	
Izrazi zahvalnosti	

Kako stoji stvar s dušom

Pogled na jedan nevidljivi organ

Rudolf Virhov, čuveni lekar, anatom i patolog, živio je između 1821. i 1902, a većinu svog profesionalnog života proveo je na Klinici Šarite u Berlinu. Jednom je rekao da je tokom života secirao mnogo leševa, ali da još nigde nije pronašao dušu. Da li ona možda čak i ne postoji? Ili je proučavalac ćelija Virhov, ako je želeo da pronađe dušu, trebalo više da se pozabavi živim ljudima nego leševima? Ako uopšte ne postoji, kako se može objasniti to što igra ulogu u tako mnogo izreka i što se u našem jeziku javlja na tako raznovrsne načine?

Kad nam je dobro, kažemo da nam je lako na duši, ali ponekad nas duša i boli ili nosimo nešto na duši. Ako je tako, možemo razgovorom sebi da olakšamo dušu, pa nam se onda napokon duša smiri. Nešto želimo iz dubine duše, a ako to zatim ipak ne možemo da zadržimo, na duši nam je teško. U takvim situacijama ponekad bismo najradije ispuštili dušu. Mesto u kome živim ima oko 12.000 duša, a noću na ulici nema ni žive duše. Ali ni za sve koji sede kod kuće ne može da se kaže da su dobre duše, ili čak duša od čoveka.

Uopšte, uz dušu ide veoma mnogo prideva. Ona može da bude ne samo dobra već i iskrena, naravno verna, ali i prosta. Napokon, postoje i lepe duše, a i one ruske. Te su uglavnom pomalo melanholične, ali vrlo osećajne jer Rusi upravo „imaju dušu“. Kada se kasnije budemo malo pozabavili istorijatom ideje o duši, neko od čitalaca možda će reći: „Duše mi, ovo je baš komplikovano!“

Duša je često ugrožena. Ne samo zato što nas ponekad neko progoni kao đavo dušu. Mnogo pre bi se moglo reći da je duša često praćena uzvikom: *Ah! Dve duše žive, ah! u mojim grudima*, kaže Faust, a onda postaje još gore jer jedna od njih hoće da se odvoji od druge. A Fridrih Šiler se u svom distihu iz *Ksenija* žali: *Govori duša, tako govori, ah! već duša više nije*.*

Ah! i duša

Ah! međutim, ne znači samo apstraktnu žalbu u poeziji, uzvik koji je povezan s dušom. Stari Egipćani takođe su već znali za *ah*. Predstavljali su ga kao neko manje ili više realno biće, a na njihovim slikama često je izgledao kao ptica ibis.

Smatralo se da u čoveku od rođenja žive takozvani *ka* i *ba*. Tokom života pridružuje im se i *ah*. Sve troje su u životu tesno povezani, žive u telu i verovatno sačinjavaju ono što je kasnije označavano kao duša. Za Egipćane je, dakle, duša bila trodelna. Smisao ove podele na tri dela postaje jasan nakon čovekove smrti. *Ka*, *ba* i *ah* najpre razvijaju odvojen uticaj i u prvi mah napuštaju telo. *Ba* se, međutim, u telo neprestano vraća, te je nešto poput direktnog zaštitnika. *Ka* su Egipćani zamišljali kao životnu silu koja svoj uticaj razvija u slikama

* Prevod oba citata moj (Prim.prev.).

i kipovima, možda ponajpre kao nešto poput daljeg života u sećanju drugih. Ako *ba* i *ka* nakon smrti deluju zajedno i ako se zahvaljujući dobrom načinu života formirao *ah*, on će se nakon čovekove smrti uzdići u nebo i tamo će postati zvezda. Lepa predstava o poreklu onoga: *Ah, dve duše žive u grudima mojim*. Istorija pokazuje koliko je ova rasprava i borba s dušom stara. Ona je zapravo uvek i rasprava s čovekom, a te će rasprave verovatno biti sve dok čovek postoji.

Sedište duše

O mestu boravka duše u grčko doba je bilo mnogih pretpostavki. Za mesto u kome duša stanuje smatrani su glava, srce, ali i jetra. Ljude, međutim, od davnina, nije zaokupljalo samo mesto u kome se duša nalazi već uopšte i problem odnosa duše i tela, te danas govorimo o problemu tela i duše. Razmišljanja o tome u kakvom odnosu su ovo dvoje veoma su stara. Lepu simboličnu predstavu, dao nam je jedan od prvih filozofa stare Grčke Heraklit, koji je to ovako vizuelno predstavio:

Poput pauka koji sedi u svojoj mreži, te primećuje čim niti njegovog tkanja pokida neka muva i odmah brzo otrči tamo, kao da se ljuti zbog kidanja svojih niti, tako i čovekova duša ako je neki deo tela povređen, žurno pohita tamo, kao da je vređa ova povreda tela, s kojim je čvrsto povezana u određenom odnosu.

Duša je, dakle, s telom povezana u određenom odnosu. Ali kakvom? Ova pitanja koja se tiču duše bila su značajna i filozofima posle Heraklita. Platon je, kao i Dekart kasnije,

zastupao takozvano dualističko shvatanje materije. Duša je, po Platonu, morala biti nezavisna od tela, s njim povezana samo tokom kratkog vremena života na zemlji. Ona predstavlja istinsko sopstvo (ja) svakog čoveka. Nadležna je za spoznaje, za opažanja i njihovo tumačenje. Duša je time nešto poput čovekovog karaktera. Telo je pre nešto što je ometa, neka vrsta zatvora za dušu, koja tek nakon njegove smrti može istinski da se razvije. U Platonovom prisećanju Sokratovog života, ovaj u poslednjim satima nema nikakvog straha pred smrću, već je oseća kao oslobođenje svoje duše (*psyche*) od tela koje je sputava (*soma*). Duša je, naprotiv, besmrtna. To je bilo objašnjenje koje je sve do danas uticalo na hrišćanske predstave o odnosu duše i tela.

Duša kao čovekova suština

Drugačiju predstavu o duši i njenom odnosu prema telu nalazimo u jevrejskoj Bibliji. Ona postaje očigledna u vrlo plastičnim slikama koje se tamo daju. Bog je čoveka stvorio od zemlje, a onda mu je kroz nozdrve udahnuo dah života. Tek time čovek je postao živo biće, nazvano *nefeš*, što može da se prevede kao duša. Čovek pritom ne dobija *nefeš*, već postaje *nefeš*. Luter to prevodi: „I posta čovek duša živa.“ Duša, dakle, nije odvojena od tela, pa da nekako ulazi u njega, već je ceo čovek duša, ako ima telo koje je oživljeno, dakle ako je iskusio dah Božji.

Aristotel je dobro poznao ideje svog učitelja Platona. On se, međutim, okrenuo od njegovog koncepta duše i koncipirao je predstavu duše koju je dalje razvio, a koja je bliža hebrejskoj. Po njegovom mišljenju, duša i telo ne mogu

se zamisliti kao međusobno nezavisni. Duša je čovekova suština; pitanje o dualnosti duše i tela je, dakle, pogrešno postavljeno. Duša je ostvarenje tela – ili bolje rečeno: celog čoveka. Ovim učenjem on se ne suprotstavlja samo svom filozofskom prethodniku Platonu. Ogorčena rasprava o njegovim shvatanjima još više se rasplamsala u srednjem veku jer je hrišćanstvo sa svojim drugačijim, na Platonovim predstavama zasnovanim učenjem postajalo sve uticajnije. U XIII veku ovaj spor je kulminirao time što je Crkva, pod pretnjom ekskomunikacije, zabranila proučavanje Aristotelovog učenja. Tu je izričito spadala i zabranjena rečenica „Da se duša ne može odvojiti od tela“ i da se „s uništavanjem telesne harmonije uništava i duša“. Obe ove zabrane nisu se, međutim, dugo održale jer je univerzitet uspeo da se nametne i suprotstavi Crkvi.

Duša u savremenoj neurologiji

Danas je opšte shvatanje neurologa da je sedište duše mozak, da je on stvara, ili da je duša naprosto sinonim za mozak. Gerhard Rot, profesor psihologije ponašanja i razvojne neurobiologije iz Bremena, jedan od najpoznatijih savremenih proučavalaca mozga, dao je jednoj od svojih knjiga naslov *Kako mozak stvara dušu*. To shvatanje, međutim, ima i mnogo kritičara. Među njima je, recimo, i već spomenuti proučavalac mozga Mihail Madeja, koji rukovodi Fondacijom „Herti“. On je nedavno, na jednom diskusivnom podijumu u Frankfurtu, spomenuo da je duša upravo ono što ne spada u funkcije mozga. Ovakve kontroverzne rasprave pokazuju da ta stvar s dušom još ni izdaleka nije

rešena. Kao predstavnika materijalističkog gledišta ovde ćemo, međutim, navesti još jednog značajnog psihijatra XX veka. Eugen Blojler bio je direktor Psihijatrijske univerzitetske klinike u Cirihu, zvane i Burghelcli. Njegova najveća zasluga verovatno je bilo to što je svojom živom razmenom s drugim istraživačima, kao jedan od prvih, sistematski uveo Frojdove ideje o psihoterapiji u lečenje duševnih bolesnika, kako su se njegovi pacijenti tada nazivali. Upravo kod Blojlera prilično iznenađuje to što sebe naziva materijalistom. Smatrao je da je prilično jasno kako stoji stvar s dušom i telom. U svojoj knjizi *Prirodna istorija duše* on pod naslovom „Psiha je funkcija mozga“ piše: „*Zapravo je čudno što sam kao naslov morao da stavim ovu rečenicu. Koliko god nam to, međutim, danas delovalo kao nešto što se samo po sebi podrazumeva, ipak ima još mnogo onih koji to osporavaju, među vodećim naučnicima i njihovim sledbenicima.*“ Čak i o religiji on piše da se „*nastanak religioznih predstava i religije može razumeti na osnovu centralnog nervnog aparata kojim reagujemo bez pridodavanja bilo kakvog Nečega što nije od ovoga sveta*“. A sasvim u duhu modernog proučavanja mozga, kaže: „*Psiha je funkcija mozga.*“ On, doduše, s pojmom duše postupa oprezno. Njegova knjiga iz 1921. naslovljena je *Prirodna istorija duše i njenog osvešćivanja*, ali pritom na samom početku objašnjava: „*Predmet istraživanja nazivam psihom, jer je za druge izraze vezan prevelik metafizički balast, koji ovde ometa razumevanje.*“ Još ćemo videti da li je taj strogo materijalistički pogled dovoljno moćan da objasni savremena naučna shvatanja, kao i doživljaje i ponašanje obolelih. I da li predstave o duši koje prevazilaze čisto moždane funkcije zaista moraju da predstavljaju „*metafizički balast*“?

Šta je, dakle, duša?

Ni u ovoj knjizi ne možemo konačno da razjasnimo ta principijelna pitanja. Ali razjašnjenju ćemo se približiti time što ćemo se pozabaviti delovanjem duše, a naročito njegovim poremećajima. Kao što je to i inače često slučaj, naše razumevanje neke stvari i ovde postaje veće ako posmatramo njene poremećaje. Da imamo neki važan organ ili neku važnu telesnu funkciju često primećujemo tek kada im se rad poremeti. Normalno stanje našeg srca, ili našeg vida, gotovo i da ne opažamo. Tek kada srce počne neobično da kuca i ritam mu se poremeti, primetimo koliko je taj organ značajan. Tek kad nam vid postane ograničen, počnemo svesno da opažamo funkciju svoga oka. Osnovna tema ovde će, dakle, biti: šta se dešava kada se poremeti ravnoteža duševnih funkcija? Šta se dešava ako nastupi psihičko oboljenje? I gde ono nastupa? Jesu li to poremećene funkcije mozga, disbalans u psihičkom aparatu? Šta je, dakle, predmet psihijatrije – je li to duša, je li to mozak? Kristijan Šarfeter u svom standardnom delu o psihopatologiji o tome piše sledeće:

Predmet psihijatrije uvek je ceo čovek u istoriji svoga nastanka. Celina je ideal kome se teži. Radi što celovitije slike čoveka, u vidu treba imati somatsko-fiziološki, psihološki i društveni domen, kao i domene svesti koji prevazilaze individuu (transcendentne, spiritualne). Tako celovitu životnu strukturu moći ćemo da spoznamo samo ako čoveka ozbiljno shvatamo i ako s njim brižljivo postupamo.

Ne opisuje li on tu zapravo dušu?

Razmišljanje o psihijatriji s malo humora

Vratimo se još jednom onom ah! kojim se pesnik žali i istovremeno izražava da mu je ponestalo reči. Ovde bi trebalo da se radi o duševnim bolestima, dakle o pripovedanju o nečemu što nekoga ponekad – Ah! – ostavlja bez reči. Ali to što nam reči ponestaju često se može prevazići s malo distance i humora. U svom profesionalnom životu sam pored ponekad istinski očajnih trenutaka doživio i mnogo vedrih i veselih stvari, pored težine i lakoću. U mojoj knjizi biće reči i o toj strani duševnih poremećaja. Pomalo se nadam da će ova knjiga pomoći da nastane nešto manje grčevita slika o psihijatriji. Razmišljanje o psihijatriji s nešto humora zamišljam kao nešto veoma opuštajuće. To bi moglo da smanji strah koji je povezan s ovom reči i svim idejama koje idu uz nju. Želeo bih da ovaj prikaz smanji odstojanje između sveta psihički bolesnog i zdravog doživljava i da jezive predstave o psihijatriji vrati na zemlju. Književnik Žan Pol jednom prilikom je o humoru napisao da je to „onaj smeh u kome još ima bola i veličine“. U tom smislu sam se i ja potrudio da pišem na lak način. Time nikada nikoga ne ismevam, a nadam se i da govorim sasvim u skladu s onim što i obolelima leži na duši.

Šta je uopšte normalno?