

Pregledni znanstveni članek/Article (1.02)

Bogoslovni vestnik/Theological Quarterly 80 (2020) 2, 415—423

Besedilo prejeto/Received:08/2020; sprejeto/Accepted:10/2020

UDK/UDC: 159.972:27-246

DOI: 10.34291/BV2020/02/Erzar

© 2020 Erzar, CC BY 4.0

Tomaž Erzar

Stiska, iskanje opore, predanost in razvijanje odpornosti

Distress, Seeking Support, Surrender, and Developing Resilience

Povzeteke: V prispevku poskušamo odgovoriti na vprašanje, kakšni so pogoji, da ljudje lahko izražajo stisko na čustveno podprt način in iščejo oporo v smislu varnega navezovanja na bližnje. In še, zakaj v krščanskem izročilu izražanje stiske ter iskanje opore pogosto razumemo moralistično, in ne v novozaveznem duhu predanosti in zaupanja, kakor nakazujeta odlomka Lk 18, 35-43 in Lk 19, 1-10. Kadar se ljudje v stiski ne počutijo dovolj varne, da bi svojo nemoč razkri- li, in se bojijo zavrnitve, pomoč zavračajo ali izkoriščajo. Moralistična drža do človeške stiske in iskanja opore predstavlja nereflektirano reakcijo na omenje- ni način soočanja s stisko. V strahu, da bi ponujeno sočutje in podpora človeku v stiski spodbudila njegov egoizem in sebičnost, se moralist nanj jezi in izkorišča njegovo stisko za kritiko in poduk. Kadar so pretekle izkušnje s stiskami ljudi naučile, da je stiska kraj globoke povezanosti in bližine, lahko v stiski začutijo z njo povezana čustva in sprejmejo oporo: stiska lahko zanje predstavlja prilo- žnost za osebno, medosebno in duhovno rast. V prispevku ugotavljamo, da človek v časih stiske razvije odpornost, kadar na podlagi pozitivne izkušnje is- kanja opore razvija tudi vse večjo sposobnost predanosti, zaupanja in odpiranja Dobremu.

Ključne besede: stiska, soočanje, izražanje stiske, iskanje opore, moralizem, odpor- nost, predanost, Nova zaveza.

Abstract: In this article, we try to answer the question of what are the conditions for people to express distress in an emotionally supported way and seek support in terms of secure attachment to loved ones. And further, why in the Christian tradition the expression of distress and the search for support is often understood moralistically, rather than in the New Testament spirit of surrender and trust, as indicated by Luke 18: 35-43, and Luke 19: 1-10. When people in need do not feel safe enough to reveal their helplessness, and are afraid of re- jection, they decline or exploit the offered help. The moralistic attitude towards human distress and the search for support represents an unreflected reaction

to the aforementioned way of coping with distress. Fearing that compassion and support offered to a person in need would encourage one's egoism and selfishness, the moralist angrily uses his/her distress for criticism and unsolicited instruction. If, on the other hand, people have learnt from past experiences of distress that distress is a place of deep connection and closeness, they will be able to get in touch with the feelings associated with distress and accept help. Distress then presents them with an opportunity for personal, interpersonal, and spiritual growth. We suggest that people develop resilience in times of distress, when, based on a positive experience of seeking support, they also develop an increasing ability to surrender, trust and open up to the Good.

Key words: distress, coping, expression of distress, search for support, moralism, resilience, surrender, New Testament

1. Uvod

Ljudje nenehno doživljajo različne oblike stresa in stiske. Proučevanje travmatičnih izkušenj je v zadnjih petdesetih letih prineslo ugotovitve, da stiske ne nastanejo samo zaradi vzrokov, ki so zlahka prepoznavni – na primer naravne nesreče, bolezni, smrti, ali izgube. Enako hude ali celo hujše so notranje stiske, ki jih navzven včasih ni opaziti, pa vendar osebo obremenijo z občutji nemoči, strahu, groze, nevrednosti in nezaželenosti (Fisher 2017). Ugotovljeno je bilo tudi, da se travmatične izkušnje iz otroštva v odraslosti pogosto ponovijo ali kopičijo – in imajo dolgoročne, prikrite in nezavedne posledice (Felitti idr. 1988). Različne stroke so se v zadnjem času naučile te posledice dobro prepoznavati in izdelale merila, kakšno naj bi bilo življenje brez travme in kaj polno ustvarjalno življenje (Earls 2018). Prav tako v zadnjem času ugotavljamo, kakšni so pogoji za učinkovito soočanje z življenjskimi tiskami in kako lahko človeku pri tem pomaga vera (Folkman in Lazarus, 1988; Pargament idr. 1988). V prispevku bomo najprej raziskali pogoje, kako se lahko stiska izraža na čustveno podprt način in išče opora v smislu varnega navezovanja na bližnje. Nato bomo pojasnili, zakaj v krščanskem izročilu izražanje stiske in iskanje opore pogosto razumemo moralistično in kako lahko ljudje v stiski razvijejo odpornost – če jim stiska nudi priložnost za razvijanje občutka predanosti in povezanosti.

2. Soočanje s stisko

Večina ljudi se dobro sooča s posledicami travmatičnih izkušenj v ožjem pomenu besede – to so stiske, ki jih povzročata enkratna izkušnja na enem ali več področjih. V ZDA ocenjujejo, da bo travmatično izkušnjo vsaj enkrat v življenju doživelo 60 % ljudi, in čeprav nihče ne bo neprizadet, si bo kar 70 % ljudi opomoglo – in le pri 30 % bodo škodljive posledice ostale (Meichenbaum 2012). Soočanje z zahtevno

stresno situacijo, ki lahko izčrpa posameznikove vire moči, v prvi vrsti vključuje obrambno reakcijo kot beg ali boj, toda kmalu vključi tudi bolj zapletene kognitivne in čustvene procese, ki so potrebni za iskanje in načrtovanje rešitev ali opore ter uravnavanje potreb in čustev (Folkman in Lazarus 1988, 466).

Šele vključevanje čustvene podlage – skupaj s spodobnostjo načrtovanja, uporabe preteklih izkušenj in ustvarjalnega razmišljanja – osebi v stiski omogoča, da se s težavami učinkovito spopriime in zmanjša negativne posledice stiske. Vključitev čustvene podlage v proces soočanja najprej hitro omili alarmno odzivanje, čemur pravimo tudi uravnavanje čustev ali regulacija (Kopp 1989). V nadaljevanju pa osebi v stiski omogoča, da svoje razmišljanje, vedênje in pozornost prožno prilagaja okoliščinam in svoje ravnanje ciljno usmerja – kar označuje pojem samouravnavanja ali samoregulacije (Karoly 1993, 25).

Med oblike soočanja štejemo tudi versko soočanje, ki zajema vse oblike spoprijemanja z življenjskimi težavami, opirajoče se na osebno vero in na odnos z Bogom. Raziskave kažejo, da je versko soočanje povezano z obiskovanjem obredov, podobo Boga, motivi za verovanje ter splošno psihično sposobnostjo odzivanja in funkcioniranja (Schaefer in Gorsuch 1991). Raziskovalci v grobem ločujejo tri načine ali stile verskega soočanja: samoupravljalni stil, pri katerem se oseba zanaša zlasti nase, stil prelaganja, pri katerem je oseba v stiski pasivna in pričakuje Božji poseg, ter sodelovalni stil, pri katerem gre za držo, ki računa na obojestransko delovanje in uglaševanje (Pargament idr. 1988). V zadnjem času je bil trem stilom dodan še četrti, t. i. stil izročanja ali predanosti, pri katerem oseba vlogo odločanja izroča Bogu in skuša slediti Njegovi volji. Za razliko od prelaganja je izročanje izrazito aktivna in sodelovalna drža – pri tem je sodelovanje usmerjeno na to, da oseba prepozna Božji načrt ali voljo in jo upošteva (Wong-McDonald in Gorsuch, 2000).

Versko soočanje ima na psihične težave posameznika dokazano pozitivne učinke in znižuje tveganje za samomor (Bjorck in Thurman 2007), če gre za držo, ki je s čustvenega, socialnega in splošnopsihološkega vidika prožna in prilagojena. Velja tudi nasprotno – kadar ima versko soočanje značilnosti psihološke in socialne neprilagojenosti, ko na primer doživlja Boga kot strogega moralnega razsodnika in kaznovalca, tedaj je povezano s več psihičnimi simptomi (McConnell idr. 2006).

3. Izražanje stiske

Pomembno vlogo ima pri soočanju s stisko tudi njeno izražanje. Predstavlja namreč prvi in neposredni poskus, da se oseba v stiski na strah odzove – in si z izražanjem čustev poveča možnosti preživetja. Hkrati z izražanjem čustev sporoča (in ubeseduje) svojo stisko drugim. Izražanje stiske je najprej spontana fiziološka reakcija na občutje bolečine, šoka, strahu ali groze, a hkrati tudi način osebnega in medosebnega uravnavanja teh občutij in soočanja z njimi, se pravi način njihovega lajšanja ali premagovanja (Shariff in Tracy 2011). Izražanje stiske vključuje tako verbalne kot neverbalne oblike izraza, oblike, ki vključujejo polno zavedanje in

čustveno podlago, kot tudi tiste, ki se jih zavedamo manj ali sploh ne.

Pri travmatičnih izkušnjah se pogosto zgodi, da oseba stiske ne izraža, ker se pri tem ne počuti varno ali ker se utiša sama, saj smisla v izražanju stiske ne vidi. Posebej otroci svojo stisko težko izrazijo: ne prepoznajo vira težav, ne najdejo ustreznih besed in ne znajo pojasniti, kaj se jim dogaja, ker so žrtve zlorabe ali čustvene manipulacije. Zato stisko pogosto izražajo skozi vedenjske in telesne simptome, saj nimajo možnosti, da bi stisko čustveno ustrezno ubesedili v varnem, zaupnem odnosu.

Po drugi strani je izražanje stiske lahko znak, da je oseba v stiku s svojo nemočjo, strahom, osamljenostjo in drugimi negativnimi čustvi. Takrat z izražanjem teh čustev svoja afektivna stanja tudi spreminja ali modulira (Kennedy-Moore in Watson 2001). Raziskave navezanosti med materjo in otrokom so dognale, da obstajajo trije načini ali stili otroškega izražanja stiske: varni stil, pri katerem izražanju stiske sledi čustvena uglasitev z materjo in s tem tudi pomiritev, ambivalentni ali tesnobni stil, pri katerem se kljub izražanju stiska podaljšuje in do pomiritve ne pride, ter izogibajoči stil, kjer je izražanje utišano oz. zadržano. Izražanje stiske je tako lahko bodisi pretirano bodisi minimalizirano, v obeh primerih pa izraz ni v skladu s čustveno podlago, ki jo je stiska sprožila. V prvem primeru se alarmni odziv ne ustavi, v drugem pa je zatrt ali prezrt.

Čustveno podprto izražanje stiske pomeni, da je oseba v stiku s čustvi strahu, jeze, bolečine, o katerih govori. Gotovo je v fazi šoka tak stik slab. Oseba sicer lahko govori kar naprej, a ji ne odleže. Odleže ji šele takrat, kadar lahko izražena čustva tudi začuti prek telesnih občutkov in se zaveda, da jih čuti. Skrajni primer tega, kako zatrto izražanje stiske vpliva na dolgoročno soočanje s stresom in prožno odzivanje nanj, je t. i. učinek sirote. Gre za držo odraslih otrok, ki so svojo temeljno prikrajšanost nadomestili z držo preživetja, odpornosti in uspeha za vsako ceno. To močno ovira in krni njihovo odraslo socialno in čustveno življenje (Miller 1990).

Ko sprejmemo, da smo nemočni, da stvari ne moremo spremeniti (oživiti pokojnega, ozdraviti invalidnega ipd.), začnemo spreminjati sebe tako, da se naučimo s temi čustvi živeti, ne da bi se jim izogibali. Sprejeti nemoč torej pomeni razširiti nabor svojih čustvenih stanj s stanjem nemoči, obupa, žalosti in si dovoliti to stanje v celoti začutiti, preiskovati, ubesediti in izraziti (Graham idr. 2008).

4. Iskanje opore

Z vidika sporočanja predstavlja izražanje stiske klic na pomoč soljudem. Kaže se kot potreba osebe v stiski po fizični ali čustveni bližini druge osebe, ki ji je naklonjena in od katere lahko pričakuje olajšanje stiske. Prestrašen otrok išče materino zavetje in poskuša z njo vzpostaviti fizični stik, npr. objem. Raziskovalci navezanosti ugotavljajo, da je iskanje opore, podobno kot izražanje stiske, lahko varno ali ne-varno (Schore in Schore 2008). Za ne-varni stil iskanja opore je značilno fizično in čustveno oklepanje osebe, na katero je otrok navezan, pri čemer oseba v stiski

pomoči ne sprejema ali ne more sprejeti, temveč jo vztrajno zavrača. Otrok se na primer mame vztrajno oklepa in se ne pomiri, kar pomeni, da se ne more posvetiti okolici, sebi, svojim potrebam ali željam. V primeru varne navezanosti se medtem otrok kljub pretresu in stiski kmalu pomiri in posveti sproščeni igri ali raziskovanju okolice (Kompan Erzar 2020, 12).

Od tod izhaja, da iskanje opore, kakor bi pričakovali, ni samoumevno ravnanje, ampak v sebi skriva dvojno držo: na eni strani držo zaupanja in predanosti, ki prejme tolažbo in z bližnjo osebo vzpostavi čustveno poln stik, na drugi držo dvoma, prikrievanja in prilagajanja, ki tolažbe ne sprejema in se mora zadovoljiti s površnim stikom in čustveno ambivalentnimi odnosi. Prva drža vodi v medosebno povezanost, druga v le navidezno povezanost, v kateri stiska drugemu ni izročena oz. predana (Bellis idr. 2017). Kadar taka drža pri iskanju opore postane stalna strategija, oseba nehote privzame držo neranljivosti, nedostopnosti, zapiranja vase in skrivanja. To vedénje lahko opišemo kot nihanje med dvema skrajnostma, na eni strani samozadostnost, na drugi nesamostojnost, pri čemer nobena ni usklajena s čustveno podlago, zaradi česar se oseba z bližnjimi ne more pristno in tesno povezati.

Kadar stiska vodi v varen objem, se človek lahko svoje stiske čustveno zave, sprejme svojo nemoč in nebogljenost ter sprejme pomoč. Takrat okusi globino medčloveške povezanosti, za katero čuti, da je od stiske močnejša, in lahko v stiski poišče tudi globlji, največkrat duhovni pomen (Kompan Erzar in Erzar 2011). To iskanje pomena ali smisla stiske ni izumetničeno niti ni obrambna racionalizacija, ki bi poskušala čustveno podlago stiske odpraviti, ampak naravno nadaljevanje procesa. Ta se je začel s sprejemanjem stiske in novo medosebno povezanostjo, ki je nastala prav ob njenem izražanju. Tako stiska spontano postane del novega pomena.

5. Nevarnost moralizma

Dosedanje raziskovanje navezanosti in soočanja s stisko in travmo je pokazalo, da je za ozaveščeno zdravljenje ter razumevanje celotnega procesa okrevanja in rasti ključno, kako stisko, izražanje stiske in iskanje opore dojemamo. Gre za tri vidike stiske:

- a. oseba v stiski je prizadeta na način, ki presega njene trenutne sposobnosti soočanja, zato doživlja razpad svojega varnega sveta, ob katerem je prepuščena sama sebi;
- b. oseba v stiski se je znašla v preizkušnji, v kateri se bodo v njej prebudile pretekle izkušnje, ki se jih ne zaveda, in jo vodile v smeri, ki je nepričakovana in nepredvidljiva;
- c. medtem ko neuspešno soočanje lahko pomeni retravmatizacijo in utrditev negativnega cikla soočanja, uspešno soočanje prinaša izkušnjo bolj varne povezanosti, predanosti in zaupanja, poglobljeno duhovnost ter možnost bolj polnega in

ustvarjalnega življenja.

Moralizem lahko definiramo kot držo, ki na prvo mesto postavlja skrb za to, kar je spodobno, prav in pravično. Zato tudi nesrečo ali stisko soljudi pogosto uporablja za moralni nauk, ki naj pokaže, kaj da so ljudje naredili prav in kaj narobe (Taylor 2012). Moralizem tako lahko vodi v razvrednotenje stiske, njenega izražanja in iskanja opore ter onemogoča, da bi se pokazalo pravo bistvo moralne skrbi za druge (Archer 2018). Osebi v stiski moralist na primer očita, da se obrača na soljudi, ker je v stiski, medtem ko da ji je takrat, ko ni prizadeta, za soljudi ali določene vrednote malo mar. V skrajni obliki predstavlja moraliziranje držo, ki se ne zaveda, da svoje potrebe pokroviteljsko in nesočutno postavlja nad potrebe drugih – in da stiske ne razume kot resnične bolečine.

Novozavezna besedila držo moraliziranja grajajo tako pri farizejih in pismoukih kot tudi pri Jezusovih učencih (Platovnjak in Svetelj 2018). Ti v grešniku ne vidijo osebe v stiski, ampak zgolj greh sploh. Jezusu poskušajo svetovati, kaj je v takem primeru prav, in ga odvrniti od pomoči. Prav tako imajo oni in množica, ki Jezusa obkroža, do izražanja stiske in iskanja opore negativen odnos: slepemu, ki svojo stisko glasno izraža, je rečeno, naj utihne ali počaka (Lk 18, 39). Nasprotno Jezusova drža do izrazov stiske in iskanja opore vedno izkazuje pozornost – tudi v fizičnem stiku prepozna klic na pomoč in potrebo po čustvenem in odrešenjskem srečanju (Lk 8, 43-48). Vedênje ljudi, ki iščejo stik z Jezusom in pri tem prekršijo pravila vedênja ali premagajo navidez nepremostljive ovire, je pozitivno ovrednoteno (Sveto pismo in morala, 50). Jezus v njihovi drži prepozna svoje poslanstvo: prišel je zaradi njih, ne zaradi tistih, ki niso v stiski (Mt 9, 13 in Mt 18, 10-12).

Opis srečanja Jezusa s cestnarjem Zahejem v Lk 19,1-10 na zgoščen način kaže, kakšna naj bo krščanska nemoralizirajoča drža sočutja, odpuščanja in usmiljenja. Iz konteksta razberemo, da je življenje cestnarja Zaheja pod veliko težo bremena, ki ga predstavljajo njegovo bogastvo kot duhovna ovira, služba cestnarja kot socialna ovira in majhna postava kot fizična ovira. Prav tako lahko njegov vzpon na drevo razumemo kot neverbalno izražanje stiske in iskanje opore. Visoko na drevesu se Zahej znajde na prelomnici življenja, ki ima sicer značilnosti stiske – le da te značilnosti niso vidne in očitne kot na primer ob ozdravljenju slepega (Lk 18,35-43). Jezusov nagovor Zaheju in nadaljnji razplet njunega srečanja za nazaj potrdi, da je bil Zahej v veliki stiski, ki je sam z besedami ni uspel izraziti. Hkrati osvetljuje zgoraj opisane ugotovitve sodobne psihološke stroke o pomembnosti prepoznavanja stiske in o tveganjih, povezanih z iskanjem opore.

6. Rast in razvijanje odpornosti

Ugotovili smo, da sta pri uspešnem soočanju s stisko pomembna dva pogoja. Prvič, da je izražanje stiske v skladu s čustveno podlago. Na ta pogoj med drugim opozarja razlika med dvema stiloma verskega soočanja, prepuščanjem in izročanjem: medtem ko je prepuščanje možno tudi brez stika s čustveno podlago, je

izročanje uspešno le, če človek v stiski to najprej sprejme in izroči Bogu tudi z njo povezana čustva (Rosequist idr. 2012). Drugič, da je iskanje opore sposobno predanosti in zaupanja – ki nista samoumevna, ampak prinašata tveganje, da bo iskanje prezrto ali celo razvrednoteno. Pogost primer takega razvrednotenja v verskem okolju je moralizem, medtem ko pristna krščanska moralna drža, ki sledi modelu Jezusovega delovanja, tveganje prepozna in ga podpre.

Zdaj bomo proučili, ali raziskave o posttravmatski rasti in odpornosti podpirajo omenjena dva pogoja. Raziskovalca Tedeschi in Calhoun, avtorja izraza posttravmatska rast, sta opredelila sedem področij, kjer se pri osebah, ki so se s stisko soočile uspešno, pokažejo nove ali povečane sposobnosti: višje vrednotenje življenja, izboljšano vrednotenje in krepitev bližnjih odnosov, povečano sočutje in dobrotelost, prepoznavanje novih možnosti in smisla v življenju, večje zavedanje osebne moči in njena uporaba, globlji duhovni razvoj in ustvarjalna rast (Tedeschi in Blevins 2016). Na prvi pogled bi torej rekli, da sta pogoja potrjena če osebe kažejo znake rasti, do stiske izražajo sočutje, se bolj zavedajo sebe (prvi pogoj), so odprte za odnose in sprejemajo tveganja (drugi pogoj).

Tudi natančen pregled raziskav o rasti, ki jo doživljajo osebe, ki so se uspešno soočile z zlorabo, izgubo ali drugo obliko travme, kaže, da je rast povezana z ustreznim čustvenim odzivanjem na stisko ter odprtostjo do novih izkušenj (Tedeschi idr. 2018). K ustreznemu odzivanju spada zlasti opustitev izkustvenega izogibanja (Kashdan in Kane 2010). Ugotovljeno je bilo, da večja kot je bila stiska, večja je bila rast – če se prizadeta oseba čustev, povezanih s stisko, ni pretirano izogibala. Glede izogibanja pa so odkrili, da je večja stiska povzročila več vsiljivega tuhtanja o lastni nesreči ter manj učinkovitega načrtovanja in razmišljanja o načinih reševanja (Forgeard 2013). Raziskave so še pokazale, da rast ni nujno posledica predhodne odpornosti. Gre za dva delno različna procesa, pri čemer rast vključuje sprejemanje negativnih čustev in simptomov ter soočanje z njimi, odpornost pa lahko vključuje tudi izkustveno izogibanje (Shakespeare-Finch in Lurie-Beck 2014). Iz tega sklepamo, da lahko ljudje razvijejo odpornost samo tako, da se naučijo stisko sprejemati izkustveno.

Kar zadeva zaupanje, sposobnost izročanja in predanost, so raziskave navezanosti pokazale, da je uspešno soočanje s stisko povezano z doživljanjem Božje bližine in zvestobe (npr. Kelley in Chan 2012). Doživljanje Boga kot osebe, ki človeku v stiski prihaja na pomoč, verni osebi v stiski omogoča, da stisko izroči Bogu, kar ima blažilne učinke samo po sebi (Gall idr. 2005). Taka odprtost za sprejemanje pomoči nikakor ni samoumevna, kakor opisuje Myung (2019) – zlasti ne za osebe, ki so se iz izkušenj ne-varne navezanosti na bližnje v preteklosti naučile, da se lahko v stiski zanesejo samo nase. Predanost in odpiranje pomoči je namreč tesno povezano z globokim notranjim občutkom, da je človek v stiski vreden opore in da je – ne glede na to, kaj je zagrešil ali k svoji stiski prispeval – ljubljen, prav to pa je za ranjene osebe večkrat težko dosegljivo stanje ali občutje. Podobno velja za intimne odnose, kjer so ugotovili, da sprejemanje odvisnosti od sozakonca, kadar je zakonec v stiski, občutek samostojnosti pospešuje (Feeney 2007).

7. Zaključek

Soočanje s stisko človeka postavi pred izziv, ko lahko sprejme tudi odrinjene in boleče vidike svojega doživetja sebe, sveta in spremljajoča čustva, ki bi se jim sicer raje izognil. Če sta pri tem izpolnjena oba pogoja uspešnega soočanja, se lahko v tem procesu odpre in preda tudi nečemu, česar ne nadzoruje in kar ga objektivno presega – dobroti soljudi in Božjemu objemu.

Reference

- Archer, Alfred.** 2018. The Problem with Moralism. *Ratio* 31, št. 3:342–350.
- Bellis, Mark A., Katie Hardcastle, Kat Ford, Karen Hughes, Kathryn Ashton, Zara Quigg in Nadia Butler.** 2017. Does continuous trusted adult support in childhood impart life-course resilience against adverse childhood experiences - a retrospective study on adult health-harming behaviours and mental well-being. *BMC Psychiatry* 17, št. 1:110.
- Bjorck, Jeffrey P., in John W. Thurman.** 2007. Negative life events, patterns of positive and negative religious coping, and psychological functioning. *Journal for the Scientific Study of Religion* 46, št. 2:159–167.
- Earls, Marian F.** 2018. Trauma-Informed Primary Care: Prevention, Recognition, and Promoting Resilience. *North Carolina Medical Journal* 79, št. 2:108–112.
- Feeney, Brooke C.** 2007. The Dependency Paradox in Close Relationships: Accepting Dependence Promotes Independence. *Journal of Personality and Social Psychology* 92, št. 2:268–285.
- Felitti, Vincent J., Robert F. Anda, Dale Nordenberg, David F. Williamson, Alison M. Spitz, Valerie Edwards, Mary P. Koss in James S. Marks.** 1988. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine* 14, št. 4:245–258.
- Fisher, Janina.** 2017. Twenty-five Years of Trauma Treatment: What Have We Learned? *Attachment: New Directions in Psychotherapy and Relational Psychoanalysis* 11, št. 3:273–289.
- Folkman, Susan, in Richard A. Lazarus.** 1988. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology* 54, št. 3:466–475.
- Forgeard, Marie.** 2013. Perceiving Benefits After Adversity: The Relationship Between Self-Reported Posttraumatic Growth and Creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* 7, št. 3:245–264.
- Gall, Terry L., Claire Charbonneau, Neil H. Clarke, Karen Grant, Anjali Joseph in Lisa Shouldice.** 2005. Understanding the Nature and Role of Spirituality in Relation to Coping and Health: A Conceptual Framework. *Canadian Psychology* 46, št. 2:88–104.
- Graham, Steven M., Julie Y. Huang, Margaret S. Clark in Vicki S. Helgeson.** 2008. The Positives of Negative Emotions: Willingness to Express Negative Emotions Promotes Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin* 34, št. 3:394–406.
- Karoly, Paul.** 1993. Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology* 44, št. 1:23–52.
- Kashdan, Todd B., in Jennifer Q. Kane.** 2011. Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences* 50, št. 1:84–89.
- Kelley, Melissa M., in Keith T. Chan.** 2012. Assessing the Role of Attachment to God, Meaning, and Religious Coping as Mediators in the Grief Experience. *Death Studies* 36, št. 3:199–227.
- Kennedy-Moore, Eileen, in Jeanne C. Watson.** 2001. How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology* 5, št. 3:187–212.
- Kompan Erzar, Katarina, in Tomaž Erzar.** 2011. Čustvena povezanost in notranje življenje. *Bogoslovni vestnik* 71, št. 3:457–462.
- Kompan Erzar, Katarina.** 2020. Bog je mlad: nevroznanstveno ozadje papeževega razmišljanja o mladih. *Bogoslovni vestnik* 80, št. 1:7–21.
- Kopp, Claire B.** 1989. Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology* 25, št. 3:343–354.
- McConnell, Kelly M., Kenneth I. Pargament, Christopher G. Ellison, in Kevin J. Flannelly.** 2006. Examining the links between spiritual struggles and symptoms of psychopathology in a national sample. *Journal of Clinical Psychology* 62, št. 12:1469–1484.

- Meichenbaum, Donald.** 2012. *Roadmap to resilience: A guide for military, trauma victims and their families*. Clearwater: Institute Press.
- Miller, Alice.** 1990. *The Untouched Key: Tracing Childhood Trauma in Creativity and Destructiveness*. London: Virago Press.
- Myung, Hannah S.** 2019. Existing in the Heart of God. *Journal of Psychology and Christianity* 38, št. 4:277–282.
- Pargament, Kenneth I., Joseph Kennell, William Hathaway, Nancy Grevengoed, Jon Newman in Wendy Jones.** 1988. Religion and the problem-solving process: Three styles of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion* 27, št. 1:90–104.
- Platovnjak, Ivan, in Tone Svetelj.** 2018. Anatheism – an Incentive to Discover the Importance of Discipleship in Christianity. *Bogoslovni vestnik* 78, št. 2:375–386.
- Rosequist Lisa, Kathleen Wall, Diana Corwin, Jeanne Achterberg in Cheryl Koopman.** 2012. Surrender as a form of active acceptance among breast cancer survivors receiving Psycho-Spiritual Integrative Therapy. *Supportive Care in Cancer* 20, št. 11:2821–2827.
- Schore, Judith R., in Allan N. Schore.** 2008. Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal* 36, št. 1:9–20.
- Shaefer, Charles, in Richard L. Gorsuch.** 1991. Psychological adjustment and religiousness: The multivariate belief-motivation theory of religiousness. *Journal for the Scientific Study of Religion* 30, št. 4:448–461.
- Shakespeare-Finch, Jane, in Janine Lurie-Beck.** 2014. A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders* 28, št. 2:223–9.
- Shariff, Azim F., in Jessica L. Tracy.** 2011. What Are Emotion Expressions For?. *Current Directions in Psychological Science* 20, št. 6:395–399.
- Papeška biblična komisija.** 2009. Sveto Pismo in morala: Svetopisemske osnove krščanskega delovanja. Cerkveni dokumenti 124. Ljubljana: Družina.
- Taylor, Craig.** 2012. *Moralism: A study of a vice*. Durham: Acumen.
- Tedeschi, Richard G., in Cara L. Blevins.** 2016. Posttraumatic Growth: A Pathway to Resilience. V: Updesh Kumar, ur. *The Routledge international handbook of psychosocial resilience*, 324–333. London: Routledge.
- Tedeschi, Richard G., Jane Shakespeare-Finch, Kanako Taku in Lawrence G. Calhoun.** 2018. *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. New York: Routledge.
- Wong-McDonald, Ana, in Richard Gorsuch.** 2000. Surrender to God: An additional coping style? *Journal of Psychology and Theology* 28, št. 2:149–161.