

Pregledni znanstveni članek/Article (1.02)

Bogoslovni vestnik/Theological Quarterly 80 (2020) 4, 915—925

Besedilo prejeto/Received:07/2019; sprejeto/Accepted:11/2020

UDK/UDC: 159.964:2-58

DOI: 10.34291/BV2020/04/Kosir

© 2020 Košir, CC BY 4.0

Meta Košir

Duhovnost in religioznost v stresnih situacijah in mesto duhovnosti v psihoterapiji

Spirituality and Religiousness in Stressful Situations and the Place of Spirituality in Psychotherapy

Povzetek: Za boljše in lažje razumevanje stresa je dobro poznati teoretska izhodišča o stresu, njegove vzroke in posledice, ki jih ljudje občutimo. Ko govorimo o stresu, imamo najpogosteje v mislih stres z negativnim prizvokom – kot nekaj, kar nas utruja, izčrpava. Pogosto pa spregledamo pozitivni stres, ki nam daje energijo in zagon. Stres je navzoč povsod in je večplasten. V članku smo pozornost namenili vlogi duhovnosti in religioznosti v stresnih situacijah in vprašanju, kdaj se posameznik začne spraševati o pomenu duhovnosti ali religije v svojem življenju. Duhovnost in religioznost sta dimenziji, ki v mnogih situacijah pomenita konstitutivni obliki spopadanja s stresom. Ljudje, ki verujejo v Boga ali nekaj ‚večjega‘ od sebe, se lažje spopadajo z življenjskimi krizami. Seveda pa se v stresnih situacijah pogosto obrnejo na psihoterapevta, ki jim daje strokovno pomoč. Duhovnost je v psihoterapiji vse bolj navzoča, raziskave pa kažejo pozitivni vpliv na potek terapevtske obravnave, kadar se upoštevajo verski in duhovni vidiki ter prepričanja.

Ključne besede: stres, duhovnost, duhovna inteligentnost, Bog, psihoterapija

Abstract: For better and easier understanding of stress one must be familiar with the theoretical framework of stress, its causes and consequences that we as humans experience. When we talk about stress, we usually have in mind stress with a negative connotation, something that tires or exhausts us. We often overlook positive stress that gives us energy and positive momentum. Stress is ubiquitous and multifaceted. The article focuses on the meaning of spirituality and religion in stressful situations, and when an individual starts questioning the meaning of spirituality or religion in life. Spiritual and religious dimensions are part of coping with stress. People who believe in God or that there is something bigger than themselves find it easier to cope with life crises. In stressful situations, they frequently turn to a psychotherapist who gives them professional help. Spirituality is increasingly present in psychotherapy, and research shows a positive impact on the course of therapeutic treatment when religious and spiritual aspects and beliefs are taken into account.

Key words: stress, spirituality, spiritual intelligence, God, psychotherapy

1. Uvod

Obdobje, v katerem živimo, lahko poimenujemo kar doba stresa. Stres je povsod okoli nas, deležni smo ga lahko na vsakem koraku, nihče mu ne more ubežati. Vpliva na posameznika, na njegovo zdravje in počutje, na družbo in družino. Stres je večplasten. Pojem stresa pogosteje nosi negativen prizvok, a ne smemo pozabiti, da obstaja tudi pozitiven stres, ki nam daje energijo in nas žene dalje. V pri-spevku se osredotočamo na negativni stres oziroma distres. Vse bolj se zdi, da smo za tako zelo intenzivno doživljanje stresa odgovorni mi sami. Od nas je odvisno, kako ga doživljamo in kako se odzovemo na vse dražljaje in dogodke. Veliko pove že podatek, da je okrog 80 % vseh obiskov pri zdravniku povezanih s stresom. Ob tem se postavlja vprašanje, kaj lahko posameznik naredi, da bi se izognil stresnim situacijam, oziroma kako lahko zniža intenziteto stresa. Kaj lahko na tem področju naredita človekova vera in duhovnost? Vse bolj se raziskuje povezava med moli-tvijo, verovanjem in duhovnostjo ter stresom in travmatičnimi izkušnjami. Znano je, da duhovnost in religija prispevata k psihični stabilnosti posameznika. Če sto-pimo še korak dlje, se lahko vprašamo, kako nam lahko tu pomaga psihoterapija. Terapevtska soba je prostor, v katerem klient težo bremen mnogokrat rešuje ali pre-laga z duhovnostjo ali religijo. Vendar je pri vstopu na področje duhovnosti v procesu terapije potrebna pazljivost. Pozorni moramo biti na klientova prepriča-nja, posebnosti, versko pripadnost in preostale okoliščine. Ne nazadnje moramo upoštevati tudi negativni fenomen religije, kakor so zlorabe in zasvojenosti.

2. Stres in njegov pomen

Izraz stres – in težave, ki so povezane z njim – je v zadnjem desetletju prišel v sam vrh raziskovanja in iskanja rešitev, kako ga odpraviti. Avtorji in raziskovalci nava-jajo opredelitve, ki se med seboj dopolnjujejo in tako sestavljajo celoto. Termin stresa je na področje medicine leta 1949 ponesel Hans Selye. Opredeljuje ga kot neskladje med dojemanjem zahtev in sposobnostjo njihovega obvladovanja. Na doživljanje stresa odločilno vpliva razmerje med dojemanjem zahtev in oceno sposobnosti za spoprijemanje s pritiski. (Looker in Gregson 1993, 31) Ameriški Nacionalni inštitut za varstvo in zdravje pri delu je delovni stres opredelil kot ško-dljiv fizični in čustveni odziv posameznika, ki nastopi, ko delovne zahteve ne ustrezajo zmožnostim, virom in potrebam delavca. Tako lahko stres vodi v poslabšanje posameznikovega zdravja in celo v njegove poškodbe. (European Commission: Employment and Social Affairs, Health and Safety at Work 2000, 3)

Starc (2008, 41) stres pojasnjuje kot odziv posameznika na stresogene dejavnike – sprožijo se v možganih –, ki se prek živcev in hormonov hitro razširi po celem te-lesu, v katerem povzroči čustvene, miselne, telesne in vedenjske spremembe, ki pripravijo um in telo na spopad ali umik oziroma na prilagajanje na novo situacijo.

V širšem smislu je stresor vsak vpliv, ki učinkuje na človekov organizem, niso pa vsi stresorji škodljivi. Med seboj razlikujemo pozitivni stres ali evstres in negativni

stres ali distres. (Musek 2010, 366) Pozitivni stres ljudje občutijo kot prijetno, vznemirljivo, spodbudno in navdušujoče občutje. Tovrstni občutki prevladajo takrat, ko so sposobnosti za obvladovanje večje od zahtev. Posameznik se počuti sposobnega obvladati zahteve in se lahko tudi namenoma pusti izzivati, saj zaupa vase. Prepričan je, da bo kos vsem oviram. Pozitivni stres ustvarja energijo in življenjsko moč, večata pa se tudi telesna pripravljenost in duševna zmogljivost. (Žibret et al. 2008, 55)

Stresu se ne moremo izogniti, doživljamo ga vsi. Lahko govorimo o ‚ministresu‘ ali ‚mikrostresu‘, ki ga povzročijo stresorji, s katerimi se vsak dan srečujemo. Kadar se posameznik sooča z nevsakdanjimi stresorji, travmatičnimi dogodki in spremembami, ki so zanj pomembni, govorimo o makrostresu. (Musek 2010, 365)

Stres lahko opredelimo kot neskladje med dojetjem zahtev na eni in sposobnostjo za obvladovanje zahtev na drugi strani (Looker in Gregson 1993, 31). Neskladje povzroči izločanje adrenalina, kot posledica tega pa je telo pripravljeno na dejavnost. Ko se zgodi to neskladje(stres), nastopijo telesni in čustveni simptomi. Telesni simptomi sami postanejo sekundarni povzročitelji stresa. Primarni stresni dogodki povzročijo telesne posledice stresa, ki postanejo dodatni sekundarni vir stresa. Ta sekundarni vir pogosto povzroča hujše posledice kakor primarni stres. (Božič 2003, 18–23)

3. Vpliv stresa na človeka

Način posameznikovega spopadanja s stresom in težavami je temeljnega pomena za funkcionalno življenje. Skozi zgodovino je človek razvil različne načine in strategije, ki so mu pomagale pri preživetju v težkih in zahtevnih situacijah (Spilka et al. 2003, 481). Nevronska mreža, ki je odgovorna za soočanje s stresnimi situacijami, je že ob rojstvu navzoča v desni možganski hemisferi (Gostečnik 2008, 44).

Ko stres prizadene posameznika, se njegovi znaki kažejo skozi telesne in duševne simptome, ki odsevajo tako na področju medosebnih odnosov kakor na delovnem mestu. Naj izpostavimo le nekaj simptomov, ki zadevajo duševno raven. Govorimo lahko o povišanem nemiru, obupu, napetosti, pogostem joku, občutku manjvrednosti in o slabi volji. V medosebnih odnosih so pogosti želja po samoti, nezaupanje, otežena komunikacija, motnje v spolnosti. Na delovnem mestu je posameznik manj produktiven, obdaja ga občutek preobremenjenosti, pokažejo se neodločnost, pomanjkanje idej, odpor do dela in pozabljivost. Med telesne simptome sodijo kronična utrujenost, glavobol, pogosti prehladi, pretirano uživanje nikotina, kofeina in alkohola. (Karpljuk et al. 2010, 153)

V povezavi s stresom nastopi vprašanje, kako se bomo nanj odzvali in se z njim spopadli. Odpornost na stres je prepletena z osebnostnimi značilnostmi posameznika, predvsem z njegovo osebnostno čvrstostjo. Večja angažiranost pri spopadanju z življenjskimi nalogami in ovirami, dojetje obojih kot izziv in ne kot neobvladljivo prepreko in večja prepričanost o sposobnosti nadzorovanja dogodkov in življenja kažejo na večjo osebnostno čvrstost in stabilnost. (Musek 2010, 372)

Burke (2002) je v svoji raziskavi preučeval doživljanje stresa glede na spol in simptome stresa. Rezultati so razkrili, da ženske pri delu doživljajo statistično višjo stopnjo stresa kakor moški. Ženske psihološke simptome doživljajo pogosteje kakor moški. Endler in Parket (1990) pišeta, da se moški pri spoprijemanju s stresom osredotočajo na aktivnosti, ki so neposredno usmerjene k problemu, pri ženskah pa sta v ospredju čustveni odgovor na stres in strategija izogibanja. Omenjeno se sklada z moško-ženskimi vlogami, ker je za žensko značilna čustvenost, moški pa so usmerjeni v akcijo.

Raziskave so pokazale, da skrb za ljudi, ki so doživeli negativne in stresne življenjske dogodke, lahko privede do kroničnega stresa in pomeni tveganje za njihove bližnje. To se pravi, da lahko razvijejo simptome, ki so podobni žrtvinim, čeprav to ni njihova neposredna izkušnja. Ti fenomeni so znani kot sekundarni travmatični stres, saj so simptomi skoraj identični kakor pri PTSM (posttravmatska stresna motnja). Žrtve travme pogosto poročajo o težavah, ki zadevajo izolacijo, stresne simptome, zmanjšano intimnost in poslabšano kakovost partnerskega odnosa, o vsem tem pa poročajo tudi njihovi partnerji. (Cvetek 2010, 124)

Ko posameznik začne prepoznavati vzroke težav in se posveti merjenju vpliva na svoje ravnanje, lahko govorimo o začetku obvladovanja stresa. Zaznavanje in odnos do sveta odločilno vplivata na stresno odzivanje. Prevladujeta dva mehanizma obvladovanja stresa. Na eni strani so to obrambni mehanizmi, pri katerih je opazna podzavestna popačenost resničnosti v upanju, da se bo situacija spremenila, ne da bi se bilo za to treba truditi. Na drugi strani govorimo o mehanizmu zavestne privolitve in o sprejemanju, ki omogočata pogled na težave iz distance. (Masten et al. 2008, 121)

4. Ko stres privede do duhovnosti

Duhovnost in duhovna inteligentnost sta medsebojno povezana in prepletena pojma. Beseda duhovnost se je sprva uporabljala v krščanstvu. Izvor ima v latinski besedi *spiritualitas*. Po Pavlu (1 Kor 2,14-15) je ,duhovna oseba' tisti posameznik, v katerem biva božji Duh, ki živi v njem in po njem, ki je Očetov in Sinov Duh. Sredi 20. stoletja je katoliška Cerkev duhovnost začela vse bolj dojemati in pojmovati kot živeto duhovno izkustvo (Sheldrake 2014, 6). Duhovnost lahko razdelimo na več ravni, znotraj katerih se kažejo njene glavne dimenzije. Na najvišji ravni je splošna dimenzija duhovnosti, ki se razdeli na subdimenzije. Najpomembnejše so dimenzije smisla, povezanosti, harmonije in notranjega miru ter hvaležnosti. Sledijo še dimenzije vernosti, predanosti numinoznemu in rasti in dimenzija dopuščanja. (Musek 2006, 426)

Dokaj pogosto se beseda duhovnost uporablja kot sopomenka religiji, predvsem zaradi njene širine, manjše konkretnosti in nevezanosti na institucije (King 1992, 16). Duhovna inteligentnost je tista inteligentnost, ki na poseben način povezuje vse naše inteligence. Ljudje smo razumska, čustvena in duhovna bitja. Z duhovno

intelligentnostjo rešujemo vprašanja smisla in pomena in se jih z njo tudi lotevamo. Svoja dejanja in življenje lahko umestimo v širši in bogatejši okvir, ki jih osmišlja. Ocenimo lahko, da je neka smer delovanja ali življenjska pot tehtnejša od druge. Ko govorimo o duhovni intelligentnosti, mislimo na konstitutivne razsežnosti razumske in čustvene intelligentnosti. V tem kontekstu je duhovna intelligentnost najpomembnejša, pravzaprav nosilna. Na podlagi duhovne intelligentnosti smo sposobni razločevanja, imamo moralni čut in zmožnost, da z razumevanjem in sočutjem ublažimo stroga pravila, prav tako pa tudi sposobnost, da vemo, kje so meje sočutja in razumevanja. Uporabljamo jo, ko se spoprijemamo z vprašanji dobrega in zla, za upodabljanje neuresničenih možnosti, kakor so sanjanje, goreče hrepenenje in dvigovanje samega sebe iz težav. (Zohar in Marshall 2000, 13–15)

Doživljati duhovno razsežnost pomeni, biti v stiku z večjo, globljo, bogatejšo celoto, ki spremeni našo sedanost oziroma omejeno situacijo v nekaj več. To pomeni, imeti občutek za ,nekaj prek', za ,nekaj več', za nekaj, kar bogati naše življenje z novim smislom in pomenom. Govorimo o globlji družbeni resničnosti ali družbeni mreži smisla. (Zohar in Marshall 2000, 27) Raziskave psihične blaginje kažejo na nizko, vendar statistično signifikantno pozitivno korelacijo med vernostjo in merami psihične blaginje, kakor so zadovoljstvo z življenjem, sreča, optimizem, pozitivni afekt in občutek smiselčnosti (Musek 2005, 50).

Razsežnosti religioznosti in duhovnosti oziroma pomanjkanje obojih ima pomembno vlogo pri tem, kako nekdo doživlja in dojema stresne življenjske situacije, ki zagotavljajo večji občutek nadzora nad situacijo in krepitev samozavesti. Molitev, vera v Boga, duhovne vaje, duhovni, kognitivni, vedenjski in socialni vidiki vere lahko posamezniku pomenijo veliko moč in pomoč v stiski in stresni situaciji (Hood, Hill in Spilka 2009, 437). Molitev oziroma pogovor z Bogom ni samo opis interakcije. V molitvi lahko najdemo smisel in pomen življenja samega. V molitvi izražamo svoja občutja, prošnje, v liturgiji doživljamo milostne trenutke božje navzočnosti in novega upanja. V nas se ustvarja novo zavedanje, da smo zavarovani, ljubljani, želeni. Ko v polnosti to artikuliramo, zares čutimo božjo bližino in božji poseg v svoje življenje, to pa ustvarja bistvo sakralnosti in svetega. (Gostečnik 2005, 223)

Situacije, ki so prežete z močnim stresom in s travmatičnimi izkušnjami, ljudi pogosto privedejo do tega, da si začnejo postavljati vprašanja o duhovnosti ali pa se zatečejo k religiji in veri. Prav duhovnost in vera veljata za pomembna vira pomoči v stiski, ko je posameznik še posebno na preizkušnji, možnosti za rešitev situacije pa so omejene. Številni menijo, da je duhovnost v ozadju pogleda na svet mnogih ljudi. Proces izločanja pomena in pozitivnosti iz travme in trpljenja lahko dojemamo kot duhovni proces, ne glede na to, ali je to povezano z zavednim procesom ali religijo. (Cvetek 2010, 325)

Ko se žrtev poglubi v pomen dogodka, se slej ko prej pokažejo številna vprašanja. Žrtev se pogosto sprašuje, kje je bil Bog, kako je lahko to dopustil in ,zakaj ravno jaz'. Način, na katerega se bo žrtev soočila s temi vprašanji, ima velik vpliv na morebitni razplet težke izkušnje. Če žrtev verjame, da je bil Bog z njo med trav-

matično izkušnjo in ji je pomagal, bo prilagoditev na to izkušnjo bolj pozitivna kakor takrat, ko žrtev meni, da jo je Bog zapustil oziroma jo kaznuje. Ko žrtev verjame, da je bil Bog z njo, ko čuti povezanost z njim, lahko govorimo o močnem viru, ki prispeva k možnosti za pomiritev in regulacijo afekta. V nasprotnem primanju osebi povezanosti in pomirjujoče podpore iz duhovne sfere. Čuti še dodatno breme kaznovanosti in zagrenjenosti. Posamezniki s takšnim prepričanjem prenašajo po vsej verjetnosti tovrstne poglede na nezavedni ravni že iz preteklosti. Ob tem velja poudariti, da je človek bolj občutljiv za negativne dražljaje in hitreje jezero odreagira tako v odnosu do Boga kakor do samega sebe. (Schwarz 2002, 10)

Zaupen odnos z Bogom daje občutek varnosti, trdnosti in čustvene podpore. Ta odnos lahko doživljamo kot edinstvenega, saj prinaša obljubo, da Bog človeka v bolečini nikoli ne zapusti. Vedno bomo sprejeti in razumljeni. Odnos z Bogom ostane tudi, če vsi drugi odnosi odpovedo (Gerjolj 2009, 130). Raziskave kažejo, da ljudje najdejo pri Bogu uteho, vera v Boga pa je povezana z boljšim duševnim zdravjem (Stepišnik Perdih 2020, 229).

Številni raziskovalci izpostavljajo dva pozitivna elementa spoprijemanja s težavami, ki vključuje tudi religiozno dimenzijo življenja: iskanje pomena in iskanje nadzora. Cvetek v svojem delu navaja Pargamenta, ki pravi, da poskušajo ljudje, soočeni s problemi, v dogodkih najti pomen oziroma smisel. Prav iskanje tega pomena ljudem pomaga pri spopadanju z življenjskimi preizkušnjami. Za Fichterja je religija edini način, ki lahko v bolečini in v človeškem trpljenju privede do smisla in pomena. Ključno je, da oseba razume dogodek in v njem najde smisel in pomen. (Cvetek 2010, 329) Viktor Frankl je zapisal, da je iskanje smisla osnovna življenjska motivacija. Če potreba po smislu ostane neizpolnjena, doživljamo življenje kot prazno in plitko. (Zohar in Marshall 2000, 28) Vsekakor pa iskanje vere ni kratkotrajen in preprost proces. Ko oseba izgubi nadzor, si ga prizadeva dobiti nazaj, saj je to izkušnja, ki človeka prizadene. Ljudje se začnemo obračati k religiji in k Bogu zlasti takrat, ko nekaj ni več v naši moči; tedaj iščemo večjo moč (Cvetek 2010, 330).

5. Psihoterapija in duhovni vidik

Terapevtski modeli se med seboj razlikujejo, postavlja pa se vprašanje, kaj je tisto, kar vpliva na potek oziroma učinek zdravljenja v terapevtskem procesu. Empirične raziskave kažejo, da največji vpliv pripisujemo odnosu med terapevtom in klientom. Metaanaliza, ki je vključevala 200 raziskovalnih poročil oziroma več kakor 14 000 vrst zdravljenja, to nedvomno potrjuje (Horvath et al. 2011, 9). K trdnemu in varnemu odnosu med klientom in terapevtom pa lahko pomembno prispeva tudi duhovnost. Pogosto se nanjo gleda kot na osebno dimenzijo, doživljamo in izražamo pa jo lahko tudi v relaciji. Terapevt se mora v takšnih primerih znati prilagoditi in zavestno sprejeti klienta v vsej njegovi človečnosti. Ključna je osredotočenost na sedanji trenutek, na ‚tukaj in sedaj‘, saj pomeni pomembno priložnost za spremembo in preobrazbo. Njuna povezanost se kaže v globokem medsebojnem razumevanju, skrbi, hvaležnosti, miru in v spokojnosti. (Pargament et al. 2014, 249)

Skozi svoje raziskave in študije poskuša Stern pokazati, da so psihološke teorije hkrati tudi moralni sistemi. Modeli zdravljenja so normativni, saj predpisujejo točno določene načine vedenja. V nekem smislu so vsi psihoterapevtski sistemi obenem tudi religiološko-teološki. Predpostavljajo idealni tip človeka oziroma ideal, h kateremu težimo, to je, bogopodobnost. (Gostečnik et al. 2016, 185)

Ljudje so po svoji naravi religiozni. To je notranja potreba, ki je vrojena v človeško psiho (Gostečnik et al. 2016, 183). Številni klienti, ki doživljajo vero in duhovnost kot pomemben del svoje identitete, težijo k temu, da bi terapevtska obravnava vključevala tudi duhovne vrednote in religiozna prepričanja, čeprav nekateri to kažejo z zadržanostjo (Vieten et al. 2013, 129). Zagotovo pa vključevanje teh življenjskih dimenzij lahko pomembno vpliva na proces sprememb in na potek zdravljenja. Pravzaprav ljudje svojo duhovnost tako in tako prinesejo v terapevtski prostor, s tem pa tudi duhovna prepričanja, prakse, izkušnje, vrednote, odnose in boje (Pargament 2011, 4).

Relacijska družinska paradigma nedvomno vključuje duhovno komponento, saj izpostavlja sakralno razsežnost odnosa med pacientom in analitikom. Med njima se namreč ustvarja izjemen odnos, v katerem analitik vzpostavi empatično ozračje, prek interpretacije in razumevanja pa novo obliko doživljanja in občutje za presežno, sakralno in skrivnostno. Analitik se v polnosti posveti pacientu, pokloni mu samega sebe, saj se tako vživi v pacientove stiske in v njih odkriva elemente odrešenja. Analitik mu poskuša pokazati, da je v trpljenju mogoče prepoznati vir novega začetka. (Gostečnik 2005, 257)

Prilagajanje terapije klientovemu verskemu in duhovnemu okviru vpliva na terapevtski proces na več načinov. Poznavanje in razumevanje klientovega verskega in duhovnega okvira pomaga pri konceptualizaciji vzrokov za psihološke stiske in pri prepoznavanju ključnih dejavnikov tveganja in zaščite. Terapevt bolje razume pacientov razlog za obisk, lahko pa se razvije tudi tesnejši odnos z Bogom ali večja povezanost s transcendo. Klientova duhovna in verska načela lahko psihoterapevtu pomagajo pri doseganju ciljev, ki so zastavljeni v terapevtskem prostoru. Intervencije se lahko navezujejo na molitve, meditacije, svete spise, posnetke, rituale ali storitve. (Captari 2018, 1939–1940) Zelo pomembno je, da se klientu zagotovi varen prostor za izražanje in raziskovanje njegovih lastnih občutkov, vključno z jezo do Boga in z dvomom o njegovih lastnih dejanjih (Dein in Pargament 2012, 254).

V odnosu do terapije je Sveto pismo za človeka nekaj podobnega kakor ljubezen: ne pusti se izkoriščati. Božja beseda zdravi, ko iskreno verujemo in se neizkoriščevalsko sporazumevamo z Bogom. V kontekstu z zdravo religioznostjo mnoge terapevtske metode vključujejo tudi Sveto pismo. Sodobna teologija in terapija oziroma psihologija sta sposobni presegati medsebojno ‚sovražstvo‘ in izključevanje. Ob medsebojnem upoštevanju in sodelovanju pa opravljata poslanstvo za dobro človeka. Za zdravo življenje človek ne potrebuje velikih teorij: božja beseda uči, da potrebujemo dobre odnose. K temu teži tudi terapija. (Gerjolj 2009, 32)

Posamezniki oziroma klienti, ki so boljje diferencirani in imajo višjo stopnjo čustvene avtonomije, Boga v stiski doživljajo kot podpornika in sodelavca. Spremlja

jih pri spopadanju z izzivi, nanj se ne zanašajo pasivno, ampak v zaupni in aktivni komunikaciji kar najbolj učinkovito rešujejo posledice stresorjev. (Frederick et al. 2016, 560–561) Dober zgled je pripoved o prehodu Izraelcev čez Trstično, v pogovornem izročilu bolj znano kot Rdeče morje. Mojzes se skupaj z ljudstvom na poti sreča s stresnimi situacijami. V stiski in skrbi za skupnost se obrne na Boga, saj se zaveda, da rešitve ne more najti sam. Na božjo pobudo je s trdno vero in zaupanjem udaril s palico po vodi in tako našel pot iz stiske (2 Mz 14,21). Ko je torej Mojzes v komunikaciji z Bogom ozavestil nabor izkušenj, ki jih v tem kontekstu simbolno pomeni palica, in se z njimi v veri in zaupanju – torej na ravni duhovne komunikacije – dotaknil ‚stresorja‘, je našel pot in moč za izhod iz krizne situacije (Gerjolj 2009, 287). Kljub slikovitemu stilu bibličnega pripovedovanja znajo številne svetopisemske osebnosti v kriznih situacijah in terapevtskih procesih tudi danes spregovoriti kot liki, ki so se neredko znašli v podobnih težavah in stiskah kakor mi in naši klienti, a se pri iskanju rešitev nikoli niso zaprli vase in nikoli niso obupali. Prav na podlagi svoje eksistencialne duhovne odprtosti nas lahko tudi danes opogumljajo, da »življenje nikoli ni tako težko, da bi smeli obupati« (233).

Religioznost je pogosto povezana s srečo, z zadovoljstvom in z blaginjo ljudi (Park in Slattery 2013, 544). Duhovnost in religioznost lahko posamezniku ponudita dodatne načine razlaganja stresnih dogodkov in pogledov nanje, kot posledica tega se znižuje negativni vpliv stresorja, to pa pozitivno vpliva na posameznikovo funkcionalnost.

Upoštevajoč signale, da je duhovnost vse bolj navzoča v psihoterapiji, k temu pa težijo tudi številni klienti, se na tem polju odpirajo tako raziskovalno kakor aplikativno novi izzivi in vprašanja. Strokovnjaki znotraj terapevtskega prostora so empatični in sočutni ter spoštljivi ne glede na to, kateri verski ali posvetni skupini pripada klient. Vedno je relevantno tudi zavedanje terapevtovih lastnih duhovnih in religioznih stališč, drž in praks. Vsak strokovnjak se zaveda omejitev svojih kvalifikacij in kompetenc na duhovnem in na verskem področju, zato se po potrebi posvetuje ali sodeluje z drugimi kvalificiranimi strokovnjaki. Pazljivost ni odveč niti takrat, ko je treba razlikovati med izkušnjami, ki lahko klienta vodijo do psihopatskih simptomov. Nemalokrat lahko notranji in zunanji duhovni viri in prakse privedejo do dobrega psihološkega počutja in do okrevanja od psiholoških motenj, po drugi strani pa je potrebna pazljivost, da ni negativnega vpliva na psihološko zdravje. Prav v tem smislu je terapevtski prostor namenjen tudi raziskovanju in dostopanju do klientovih duhovnih ali verskih moči in virov (Vieten et al. 2013, 135).

V metaanalizi, ki jo je opravila Captari s sodelavci (2018), je omenjena ugotovitev, da se religija in duhovnost obravnavata kot potencialno pomemben del klientove identitete, vključeni naj bodo klientov nadzor in vrednote, pri tem pa naj terapevtov osebni pogled ostane v ozadju. Terapevt naj sledi klientu pri vključevanju duhovnosti v psihoterapijo, zaželeno je raziskovanje klientovih želja, potreb in pričakovanj. Dobrodošla je terapevtova radovednost pri odkrivanju klientovih izkušenj in zgodovine. Posebno pozornost je treba nameniti klientom, ki kažejo, da sta vera in duhovnost v njihovem življenju pomembni. Poprejšnje ugotovitve kažejo, da lahko z vključitvijo obeh navedenih dejavnikov dosežemo največje

zmanjšanje simptomov. Znotraj terapevtskega procesa je treba biti spoštljiv do raznolikosti in nazorov, ki so drugačni od našega lastnega.

Poleg specializacijsko usmerjenih teorij in praks se zlasti pri delu s človekom na duhovni ravni vse močnejše kažejo tudi poskusi bolj celostnih pogledov in holističnih pristopov, saj »človek kot duhovno bitje sebe dojema kot celostno bitje, ki ga ni mogoče drobiti in deliti« (Petkovšek 2019, 26) Kljub nujnemu upoštevanju religijskega pluralizma pa v evropski tradiciji na polju komunikacije izstopa izročilo grškega, judovskega in seveda krščanskega duhovnega sveta. Ne v receptualnem smislu, ampak v povezavi z najširšim duhovnim gledanjem na življenje se tako v številnih terapevtskih procesih odpirajo, na primer, vprašanja odpuščanja, ki ga pogosto preprosto ne moremo ignorirati, pa tudi ne razreševati mimo spoznanj in čutenj, zakoreninjenih v navedenih izročilih (Erzar 2019). Ob tem velja pripomniti, da je kljub vsem poskusom uveljavljanja laicističnih pogledov na človeka »trinitarična razsežnost misli, ki v njej misli skrivnost Boga in človeka« (Petkovšek 2019, 22), v slovenskem in evropskem prostoru tista dimenzija duhovnosti, ki jo delo s človekom mnogokrat upošteva celo takrat, ko se tega ne zavedamo.

Za duhovno usmerjene ljudi so vprašanja, ki zadevajo versko in duhovno področje, pomembna zlasti takrat, ko nastopijo eksistenčne zadeve (Cole in Pargament 1999, 395). Tistim, ki se zatekajo k religiji in duhovnosti in imajo do njiju pozitiven odnos, je to v pomoč pri prestajanju in razreševanju krize. Odnos z Bogom jim odpira pot do nekoga, ki jim pomaga, jih usmerja in jim daje moč. Molitev in stik z Bogom zmanjšata občutek osamljenosti. Povečata se občutek upanja in zaznavanje virov in notranje moči (Meisenhelder 2002, 774). Odnos z Bogom lahko izpolnjuje različne vloge. V ospredju so zagotavljanje tolažbe in socialne podpore in občutek pripadnosti, opogumljanje za notranjo moč in sprejetost, krepitev in nadzor, olajšanje po čustveni stiski in zmanjšanje specifičnih strahov ter ustvarjanje pomena (Gall et al. 2005, 95).

Etični kodeks APA (American Psychological Association) ima religijo za ključni vidik raznolikosti. Raziskave so pokazale, da lahko upoštevanje verskih in duhovnih vrednot in prepričanj klienta pozitivno vpliva na potek terapevtske obravnave. Pomembno je, da se znotraj terapevtskega procesa terapevt zaveda edinstvenosti vsakega klienta in duhovnih in verskih prepričanj, ki jih nosi s seboj (Captari 2018, 1949). Klienti, ki so sodelovali v programih, v katerih zdravljenje vsebuje duhovnost, so v vsakdanjem življenju poročali o odpuščanju, hvaležnosti, sočutju in o sprejetosti. Manj je bilo negativnih misli, egocentričnosti, obsojanja, povečala pa se je samozavest. Izboljšalo se je razpoloženje, zmanjšali so se simptomi depresije in tesnobe, vse skupaj pa se je kazalo v boljših medsebojnih odnosih. (Weber in Pargament 2014, 361)

6. Sklep

Navzočnost stresa na vsakem koraku nas sili v to, da se z njim soočimo in se naučimo mehanizmov spoprijemanja z njim. Jakosti stresa se med seboj razlikujejo, prav

tako se med seboj razlikuje naše doživljanje stresa. Vsem pa je skupno, da nas negativni stres prizadene na dolgi rok in nas prikrajša na številnih področjih. V primežu stresa smo osredotočeni le na okoliščine, ki nam jemljejo energijo, zagon in vero vase, objektivni pogled nase in na svet okrog nas pa je okrnjen. Pot duhovnosti in religioznosti je tista, ki nam v stiski ponudi uteho in pomoč. Bolj ko je situacija stresna, večja je verjetnost, da se bodo aktivirala posameznikova vprašanja in pričakovanja, ki se navezujejo na duhovnost. Duhovnost je pomembna komponenta v življenjskih situacijah posameznikov, še posebno tistih, ki v težkih in stresnih trenutkih v njej prepoznajo vir moči in pomoči. Prek duhovnosti lahko težkim situacijam pripišemo nov pomen in smisel, prav tako pa nam je v pomoč, ko se borimo z občutki osamljenosti in nemoči. Posamezniku je lahko v stresnih situacijah v veliko pomoč tudi psihoterapija, v sklopu katere je vse pogostejše navzoča tudi duhovnost, ki zagotavlja podporo, olajšanje, krepi moč in manjša strah. S terapevtsko empatičnostjo in občutljivostjo lahko klientu prek duhovnosti in/ali religioznosti ponudimo načine, s katerimi si ustrezno razlaga stresne dogodke. Tako se znižuje vpliv negativnega stresorja, večja pa se posameznikova funkcionalnost.

Reference

- Božič, Mija.** 2003. *Stres pri delu: priročnik za prepoznavanje in odpravljanje stresa pri delu poslovnih sektorjev*. Ljubljana: GV Izobraževalne.
- Burke, Ronald J.** 2002. Organizational values, job experiences and satisfaction managerial and professional women and man: advantage men? *Women in management review* 17, št. 5:228–236.
- Captari, Laura, Joshua Hook, Don Davis, Everett L. Worthington, William Hoyt in Stacey McElroy-Heltzel.** 2018. Integrating clients' religion and spirituality within psychotherapy: A comprehensive meta-analysis. *Journal of clinical psychology* 74:1938–1951.
- Cole, Brenda, in Kenneth I. Pargament.** 1999. Re-creating your life: A spiritual/psychotherapeutic intervention for people diagnosed with cancer. *Psycho-Oncology* 8, št. 5:395–407.
- Cvetek, Robert.** 2010. *Bolečina preteklosti: travma, medosebni odnosi, družina, terapija*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Dein, Simon, in Kenneth Pargament.** 2012. On not praying for the return of an amputated limb: Conserving a relationship with God as the primary function of prayer. *Bulletin of the menninger clinic* 76, št. 3:235–259.
- Endler, Norman S., in James D. A. Parker.** 1990. Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social psychology* 58, št. 5:844–854.
- Erzar, Tomaž.** 2019. Trije povezovalni momenti v terapevtskem procesu odpuščanja in krščanski model odpuščanja. *Bogoslovni vestnik* 79, št. 1:9–16.
- Evropska komisija.** 2000. *Guidance on work-related stress: spice of life or kiss of death?* Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
- Frederick, Thomas, Susan Purrington in Scott Dunbar.** 2016. Differentiation of self, religious coping, and subjective well-being. *Mental health, religion & culture* 19, št. 6:553–564.
- Gall, Terry Lynn, Claire Charbonneau, Neil Harry 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/Psychologie canadienne* 46, št. 2:88–104.
- Gerjolj, Stanko.** 2009. *Živeti, delati, ljubiti: pedagoška in psihološka interpretacija bibličnih pripovedi*. Celje: Društvo Mohorjeva družba.
- Gostečnik, Christian.** 2005. *Psihoanaliza in religiozno izkustvo*. Ljubljana: Brat Frančišek.
- . 2008. *Relacijska paradigma in travma*. Ljubljana: Brat Frančišek.
- Gostečnik, Christian, Robert Cvetek, Tanja Repič Slavič in Tanja Pate.** 2016. Vloga religije v psihoanalizi. *Bogoslovni vestnik* 76, št. 1:177–190.

- Hood, Ralph W., Peter C. Hill in Bernard Spilka.** 2009. *The psychology of religion: An empirical approach*. New York: The Guilford Press.
- Horvath, Adam O., A. C. Del Re, Cristoph Flückiger in Dianne Symonds.** 2011. Alliance in individual psychotherapy. *Psychotherapy* 48, št. 1:9–16.
- Karpljuk, Damir, Zlatka Meško Štok, Maja Meško, Jože Štihec in Mateja Videmšek.** 2010. Razlike med spoloma pri nekaterih simptomih stresa ter intenzivnost doživljanja stresnih simptomov. *Management* 5, št. 2:149–161.
- King, Ursula.** 1992. Spirituality, society and culture. *Way supplement* 73:4–23.
- Looker, Terry, in Olga Gregson.** 1993. *Obvladovanje stresa*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- . 1993. *Obvladajmo stres: kaj lahko z razumom storimo proti stresu*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Masten, Robert, Vasja Žibret, Matej Tušak, Matija Svetina in Tjaša Dimec.** 2008. Spoprijemanje s stresom – coping. V: Matej Tušak in Robert Masten, ur. *Stres in zdravje*, 118–133. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Meisenhelder, Janice Bell.** 2002. Terrorism, post-traumatic stress, and religious coping. *Issues in mental health nursing* 23, št. 8:771–782.
- Musek, Janek.** 2006. Dimenzije duhovnosti. V: Marko Bohanec, Matjaž Gams, Vladislav Rajkovič, Tanja Urbančič, Mojca Bernik, Dunja Mladenič, Marko Grobelnik, Marjan Heričko, Urban Kordež, Olga Markič, Janek Musek, Mari Jože Osredkar, Igor Kononenko in Barbara Novak Škarja, ur. *Zbornik 9. mednarodne multi-konference Informacijska družba IS 2006*, 426–431. Ljubljana: Institut Jožef Stefan.
- . 2010. *Psihologija življenja*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- . 2005. Psihološki, nevroznanstveni in evulcijski vidiki verskega doživljanja. V: Olga Markič, Matjaž Gams, Urban Kordež, Marjan Heričko, Dunja Mladenič, Marko Grobelnik, Ivan Rozman, Vladislav Rajkovič, Tanja Urbančič, Mojca Bernik in Marko Bohanec, ur. *Zbornik 8. mednarodne multikonference Informacijska družba IS 2005*, 48–51. Ljubljana: Institut Jožef Stefan.
- Pargament, Kenneth I.** 2011. *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York: Guilford Press.
- Pargament, Kenneth I., James Lomax, Jocelyn Shealy McGee in Qijuan Fang.** 2014. Sacred moments in psychotherapy from the perspectives of mental health providers and clients: Prevalence, predictors, and consequences. *Spirituality in clinical practice* 1, št. 4:248–262.
- Park, Crystal L., in Jeanne M. Slattery.** 2013. Religion, spirituality, and mental health. V: Raymond F. Paloutzian in Crystal L. Park, ur. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, 540–559. New York: The Guilford Press.
- Petkovšek, Robert.** 2019. Teologija pred izzivi sodobne antropološke krize: preambula apostolske konstitucije Veritatis gaudium. *Bogoslovni vestnik* 79, št. 1:17–31.
- Schwarz, Robert Alan.** 2002. *Tools for transforming trauma*. New York, NY: Brunner-Routledge.
- Sheldrake, Philip.** 2014. *Spirituality: A guide for the perplexed*. London: Bloom.
- Spilka, Bernard, Ralph W. Hood, Bruce Hunsberger in Richard Gorsuch.** 2003. *The psychology of religion*. New York: The Guilford Press.
- Starc, Radovan.** 2008. *Bolezni zaradi stresa*. Zv. 1, *Od utrujenosti, pešanja spomina, razpoložljivih motenj, glavobola, nespečnosti, razjede dvanajsternika in astme do rakavih obolenj*. Ljubljana: Sirius AP.
- Stepišnik Perdih, Tjaša.** 2020. Pomen uglasenih odnosov. *Bogoslovni vestnik* 80, št. 1:223–233.
- Vieten, Cassandra, Shelley Scammell, Ron Pilato, Ingrid Ammondson, Kenneth I. Pargament in David Lukoff.** 2013. Spiritual and religious competencies for psychologists. *Psychology of religion and spirituality* 5, št. 3:129–144.
- Zohar, Danah in Ian Marshall.** 2000. *Duhovna inteligenca*. Tržič: Učila.
- Žibert, Vasja, Matija Svetina, Maksimiljana Marinšek, Matej Tušak in Robert Masten.** 2008. Stres in čustva. V: Matej Tušak in Robert Masten, ur. *Stres in zdravje*, 51–56. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Weber, Samuel R., in Kenneth I. Pargament.** 2014. The role of religion and spirituality in mental health. *Current opinion in psychiatry* 27, št. 5:358–363.