

Potres - traumatsko iskustvo i prilika za jačanje otpornosti putem duhovnosti

Ganjto, Martina

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Catholic Faculty of Theology in Đakovo / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Katolički bogoslovni fakultet u Đakovu**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:120:478670>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-19**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Catholic Faculty of Theology](#)



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
KATOLIČKI BOGOSLOVNI FAKULTET U ĐAKOVU

**Potres – traumatsko iskustvo i prilika za jačanje otpornosti putem
duhovnosti
Diplomski rad**

Mentor: Doc. dr. sc. Josip Bošnjaković

Sumentor: Dr. sc. Suzana Maslač

Student:

Martina Ganjto

Đakovo, 2022.

Sadržaj

<i>Sažetak</i>	5
<i>Summary</i>	6
Uvod.....	7
1. Traumatsko iskustvo	9
1.1. Teološki pogled na traumatsko iskustvo.....	9
1.1.1. Bože, zašto?	9
1.1.2. „Svako zlo za neko dobro“	10
1.1.3. Kako prevladati tešku situaciju?	12
1.2. Traumatsko iskustvo iz psihološkog vida.....	13
1.2.1. Općenito o traumatskom iskustvu.....	13
1.2.2. Razvojne posljedice traumatskog iskustva	15
1.2.3. Socijalni vid traume	19
2. Utjecaj duhovnosti na otpornost	19
2.1. Duhovnost.....	19
2.1.1. Općenito o duhovnosti	19
2.1.2. Razlika duhovnosti, religije i religioznosti	21
2.1.3. Duhovnost u medicini	22
2.2. Otpornost	23
2.2.1. Što je otpornost?	23
2.2.2. Pokušaji definiranja otpornosti	24
2.2.3. Temelji i čimbenici otpornosti te osobine otpornih ljudi.....	25
2.3. Utječe li duhovnost na otpornost ljudi?	27
2.3.1. Utjecaj duhovnosti na otpornost	27
2.3.2. Negativni i pozitivni utjecaji duhovnosti na otpornost.....	29
3. Istraživanje.....	32

3.1. Intervju s pastoralno-stručnim djelatnicima na području Sisačke biskupije.....	32
3.1.1. Što Vam daje snagu djelovati na potresnom području?.....	33
3.1.2. Vidite li smisao u teškim situacijama u koje su Vas potresi stavili? Što Vam daje smisao? Što Vas potiče da idete dalje, da se ne predajete?	34
3.1.3. Vode li Vas teške situacije k Bogu ili Vas odbijaju od njega? Kako Vas vode, a kako odbijaju? Dovode li Vas traumatski događaji do krize vjere, duhovnosti?	35
3.1.4. Što Vam najviše pomaže u životnim situacijama? Što Vam najteže pada?.....	37
3.1.5. Imate li Vi neki oblik podrške ili pomoći od drugih? Ako da, kakav? Tražite li pomoć i gdje ju tražite? Znači li Vam ako imate nekoga tko će Vas saslušati i udijeliti savjet?	38
3.1.6. Kako biste Vi opisali otpornost? Što smatrate ključnim čimbenikom u ljudskoj otpornosti? Što Vam se čini koliko je važna otpornost u teškim životnim situacijama, poput potresa?.....	39
3.1.7. Što ste naučili u zadnjih godinu i pol dana radeći s osobama i obiteljima koje su doživjele potres?	40
3.1.8. Kako ste se osjećali kad se cijela Hrvatska i dijaspora ujedinila u pružanju pomoći potresom zahvaćenim područjima?	41
3.2. Istraživanje među osobama sa i bez iskustva potresa	42
3.2.1. Cilj i kontekst istraživanja	42
3.2.2. Metoda	43
3.2.2.1. Sudionici	43
3.2.2.2. Mjerni instrumenti	44
3.2.2.2.1. Upitnik religioznosti	44
3.2.2.2.2. Connor-Davidson skala otpornosti	45
3.2.2.3. Postupak.....	45
3.2.2.4. Opis statističkih analiza korištenih u istraživanju.....	46
3.2.3. Rezultati	46
3.2.3.1. Prikaz deskriptivnih podataka ispitanih varijabli u istraživanju.....	46

3.2.3.2. Korelacijska analiza	47
3.2.4. Rasprava.....	47
3.2.5. Zaključak	49
Zaključak	52
Literatura.....	53
Prilozi.....	58

Sažetak

Ovaj diplomski rad govori o traumatskom iskustvu i utjecaju duhovnosti na otpornost onih koji su doživjeli traumu. U Petrinji su se u prosincu 2020. godine dogodili razorni potresi od kojih se jedan osjetio na području cijele Republike Hrvatske i u okolnim zemljama. Kao posljedice potresa izgubljeni su životi i mnogi ljudi ostali su bez obiteljskih domova. Sve to može utjecati na mentalno zdravlje ljudi. Ovo djelo usmjereno je prvenstveno na prepoznavanje duhovnosti kao djelotvornog i važnog resursa otpornosti.

U prvome dijelu istraživanja sudjelovala su 3 ispitanika, 2 žene i 1 muškarac, koji su odgovarali na 8 pitanja, metodom intervjua. Ispitanici borave ili žive na potresom pogođenom području te pomažu ljudima koji su doživjeli traumatsko iskustvo potresa. Rezultati su pokazali da su duhovnost i religija važan resurs za jačanje otpornosti. Traume ispitanike ne odbijaju od Boga, nego ih približavaju Bogu. Sva su se tri sudionika složila da na otpornost dosta utječe vjera, povjerenje u Boga, sakramentalni život, molitva i Sveto pismo. Drugi dio istraživanja obuhvaća 163 sudionika diljem Republike Hrvatske, 55 muškaraca i 108 žena, pri čemu je 88 osoba doživjelo potres u zadnjih godinu dana i devet mjeseci te 75 osoba koje nisu doživjele potres u zadnjih godinu dana i devet mjeseci. Rezultati su pokazali da je viša religioznost umjereno povezana s višom otpornosti. Ta povezanost je viša kod osoba koje nisu doživjele potrese. Dakle, postoji povezanost religioznosti s otpornosti kod osoba koje su doživjele potrese i kod osoba koje nisu doživjele potrese, u zadnjih godinu dana i devet mjeseci.

Ključne riječi: *potres, traumatsko iskustvo, duhovnost, otpornost*

Earthquake – traumatic experience and opportunity for strengthening resilience through spirituality

Summary

This paper speaks about traumatic experiences and effects of spirituality on resilience of those who went through trauma. In Petrinja, in December 2020., there were devastating earthquakes one of which was felt in whole of Croatia and neighbouring countries. As the result of earthquake, lives were lost, and many people were left without family home. All of that can affect people's mental health. This thesis is primarily directed towards understanding spirituality as effective and important mechanism of resilience.

In the first part of this research 3 subjects were involved, 2 female and 1 male, they answered 8 questions in an interview. Test subjects are staying or living in area affected by earthquake and help people struck by traumatic experience of an earthquake. Results show that spirituality and religion are important mechanism of strengthening resilience. Traumas don't push subjects away from God but bring them closer to God. All three subjects agreed that their resilience is affected by faith, trust in God, sacramental life, prayer, and Holy Scripture. Second part covers 163 test subjects across the Republic of Croatia, 55 male and 108 female, of which 88 persons experienced earthquake in the last year and nine months and 75 persons who have not experienced earthquake in the last year and nine months. Results show that higher spirituality relates to higher resilience. That connection is stronger among persons who have not experienced earthquake. Therefore, there is connection between spirituality and resilience among the people who have and who have not experienced earthquake in the last year and nine months.

Keywords: *earthquake, traumatic experience, spirituality, resilience*

Uvod

28. prosinca 2020. godine dogodila su se tri jaka potresa s epicentrom kod Petrinje. Nažalost, 29. prosinca se uvidjelo da su ti potresi bili samo uvod najjačem potresu magnitude 6.2 prema Richteru koji se osjetio na području cijele Hrvatske i u okolnim zemljama. Poginulo je sedmero ljudi među kojima je bila i dvanaestogodišnja djevojčica. Petrinja je bila u ruševinama te su stotine ljudi ostali bez obiteljskih domova. Uz sve to, Hrvatska se već nalazila u teškom stanju, odnosno u vremenu pandemije koronavirusa. Potresi su uzrokovali dodatni stres kod ljudi te je očuvanje mentalnog zdravlja postalo svakodnevni izazov. Stoga ćemo u ovome diplomskome radu obraditi traumatsko iskustvo i povezanost duhovnosti s otpornosti ljudi, te ćemo istražiti utječe li duhovnost na otpornost osoba koje su doživjele traumatsko iskustvo potresa. Važno je osvrnuti se na dosadašnje iskustvo kako bi se moglo pomoći ljudima s doživljenim traumama i ukazati im na postojanje i važnost drugih resursa koji utječu na otpornost, kao što su duhovnost i religioznost.

Prvi dio rada posvetit ćemo traumatskom iskustvu. Taj ćemo pojam obraditi iz dvije perspektive. Prvo ćemo uvidjeti kakav je teološki pogled na traumatsko iskustvo, tj. pokušati ćemo odgovoriti na pitanja: zašto Bog dopušta da se zlo događa? Koji je smisao teških situacija u koje su ljudi stavljeni i kako ih prevladati? Zatim ćemo iz psihološke perspektive donijeti nekoliko općih podataka o traumatskom iskustvu i istaknuti razvojne posljedice traumatskoga iskustva te uvidjeti kakav je to socijalni vid traume.

U drugom ćemo poglavlju uvidjeti utječe li duhovnost na otpornost ljudi. Prvo ćemo obraditi temu duhovnosti u kojoj ćemo iznijeti opće podatke o duhovnosti i razlike pojmova duhovnost, religija i religioznost jer se često koriste kao sinonimi, te povezanost duhovnosti s medicinom. Također ćemo iznijeti opće podatke o otpornosti, pokušaje definiranja otpornosti i osobine otpornih ljudi te temelje i čimbenike otpornosti. Posljednji dio poglavlja prikazuje kakav utjecaj duhovnost ima na otpornost te kakvi su to negativni i pozitivni utjecaji duhovnosti na otpornost.

Treći je dio rada istraživački. Istraživanjem želimo uvidjeti kakav je utjecaj duhovnosti na otpornost ljudi i omogućiti produbljivanje razumijevanja i stjecanje novih spoznaja doživljavanja duhovnosti u rizičnim okolnostima u koje su potresi stavili ljude. Istraživanje se sastoji od dva dijela. Intervju obuhvaća tri sudionika koja borave ili žive na potresom pogođenim područjima te djeluju i pomažu ljudima koji su doživjeli traumatsko iskustvo potresa. Ispitanici su odgovarali na osam pitanja, a u radu ćemo iznijeti sličnosti, razlike i

specifičnosti u odgovorima. Drugi dio istraživanja obuhvaća opću populaciju u Hrvatskoj, a dio je šireg projekta kojega su provodili doc. dr. sc. Josip Bošnjaković i Jelena Zadro, mag. psych., pod nazivom *Psihološka otpornost među osobama koje su imale iskustvo potresa i onima koje nisu, na teritoriju Republike Hrvatske*.

Važnost bavljenja ovom tematikom leži u tome što su traumatska iskustva neizbježni dijelovi života svih ljudi, a ovim se radom može pružiti, ne samo psihološka, nego i teološka perspektiva suočavanja i nošenja s kriznim situacijama. Ovaj rad može potaknuti djelatnike Crkve na proširenje spoznaja o velikoj važnosti i ulozi duhovnosti za razvijanje otpornosti u teškim situacijama te to znanje mogu prenijeti onima kojima je potrebna pomoć za lakše suočavanje i nadilaženje doživljene traume.

1. Traumatsko iskustvo

1.1. Teološki pogled na traumatsko iskustvo

Prema kardinalu Robertu Sarahu postoje dvije vrste užasa na zemlji. Jedno je divljaštvo koje čovjek namjerno čini kao što su gulazi, logori i mučenja. Drugu vrstu užasa čine užasi prirode. Tu se svrstavaju tajfuni, erupcije vulkana te potresi koji mogu uništiti čovjeka.¹

Zemlja se često može pokazati u svojoj neukrotivoj i divljoj okrutnosti kao što je to u slučaju potresa. Ljudi su nevine žrtve tih prirodnih sila i teško im je kada se ljudski i materijalni gubitci ne mogu nikomu pripisati. Sve te nevolje dovode u pitanje Boga i zašto je on to dopustio. Ljudi se pitaju zašto baš oni, gdje je Bog bio kada im se urušila kuća ili pak kada su pojedinci umirali pod ruševinama. Zašto Bog šuti? Zašto se zlo događa? Zanima ih ima li smisla postavljati takva pitanja i zašto Bog, ako je svemoguć, ne spriječi zlo?²

1.1.1. Bože, zašto?

Ako usporedimo današnje vrijeme s vremenom Martina Lutera, uvidjet ćemo da čovjek više ne misli da se treba opravdati u Božjim očima, nego misli da se Bog mora opravdavati njemu za sve strahote koje postoje u svijetu.³

Kako je moguće da svemogući Bog stvara svijet u kojem ima zla? Platon misli da zlo koje postoji bog neće stvoriti svjesno i namjerno. Bog je naumio stvoriti svemir. On to čini jer je dobro, ali stvaranje može sa sobom nositi i zlo. Takvo zlo, prema Platonu, ne može spriječiti ni najmoćnije biće, iako se ono može uplesti i nadići ih tako što će ih uklopiti u dobru cjelinu.⁴

Keith Ward smatra da nije sve što postoji posljedica pozitivne Božje volje, nego samo ono dobro. Bog ne želi ono loše, ali ga je prisiljen prihvatiti jer do njega dolazi po nuždi (npr. tektonske se ploče pomiču te uzrokuju potrese) ili ako se nešto dobro izvrgne u loše (npr. ljudi).⁵

Treba spomenuti i kako je Bog zlu prva žrtva. Tako je Maurice Zundel jednom rekao kako će zlo dohvatiti Boga prije nas kao što se to dogodilo na Golgoti. Božja pogođenost zlom nam može biti jasnija ako zamislimo majku s bolesnim djetetom. Majka može proživjeti smrtnu borbu djeteta bolnije nego što ju ono samo proživljava, zbog poistovjećivanja ljubavi s

¹ Usp. R. SARAH i N. DIAT, *Snaga tišine*, Zagreb, 2017., 207.

² Usp. H. KALEM, Ivica RAGUŽ, Šutnja – Molitva – Dokolica, Kršćanska sadašnjost, Zagreb, 2018. 121. str., u: *Diacovensia* 27(2019.)4, 729.

³ Usp. R. SARAH i N. DIAT, *Snaga tišine*, 181.

⁴ Usp. K. WARD, *Bog. Vodič za zbunjene*, Zagreb, 2004., 181-182.

⁵ Usp. *isto*, 182.

ljubljenim bićem. Bog pati poput te majke kad vidi naše patnje. Patnjom nije pogođeno niti jedno biće, a da prije njega nije pogođen Bog. On nas ne ostavlja same, nego sudjeluje u našim patnjama i pomaže nam ih prevladati.⁶

Unatoč tomu, i dalje teško prihvaćamo patnju, pa se okomljujemo na Boga i pitamo ga: „Čemu sve ovo?“ i „Zašto to dopušta?“ U Michelangelovom prikazu Jone u Sikstinskoj kapeli možemo vidjeti kako je on prikazan tako da gleda dijalog između Boga i svijeta te uočava da se Bog postavlja postrance kako bi stvari mogle uzeti oblik. Bog ne želi potrese, smrt ili trpljenja, ali se, ipak, s njima svakodnevno suočavamo. Zašto? On želi izazvati biće da postane ono što samo biće tek nazire kao moguće.⁷ „Velike stvari ne rastu kao krumpiri. Sve što je duhovno napreduje postupno preko smrti i uskrsnuća.“⁸ S druge strane, sveti Ivan od Križa tvrdi da Bog danas šuti jer je sve rekao u Isusu Kristu. Tako da je Bog do svoga ponovnog dolaska Bog šutnje koja ne ugrožava čovjeka, nego čovjeku omogućava slobodu.⁹ Bog nam je dao slobodu. Možemo ga tražiti, ali nas na to ne prisiljava.¹⁰

Bog bdije nad nama. Uvijek je uz nas. Čovjek može iskusiti nezamislive nevolje, ali je Bog cijelo vrijeme s njim.¹¹ Njegovo prisustvo ponekad izgleda kao prazno sjedalo odsutne osobe i zato ljudi često zaboravljaju da je prisutan. No, Bog je skriven. Naša se veličina nalazi u vjeri koja nas približava Bogu, a pogotovo kad smo u kušnji i ne osjećamo njegovu prisutnost.¹² Na tajanstven, ali ipak stvaran način nas Bog podupire trpeći s nama. Jedno je biti ljut na Boga zbog njegove šutnje na naše trpljenje, a drugo je povjerovati mu u tišini trpljenja i prinijeti mu ih da ih preobrazi u pomagalo spasenja.¹³

1.1.2. „Svako zlo za neko dobro“

Francuski filozof Emmanuel Mounier bio je uhićen za vrijeme Drugoga svjetskoga rata zato što je podržavao francuski pokret otpora Njemačkoj. Optužili su ga da je bio vođa na

⁶ Usp. R. SARAH i N. DIAT, *Snaga tišine*, 184-185.

⁷ Usp. A. BODRATO, Bože, gdje si?, u: *Služba Božja* 35(1995.)1, 27.

⁸ E. MOUNIER, *Pisma o boli*, Zagreb, 2006., 75.

⁹ Usp. H. KALEM, Ivica RAGUŽ, *Šutnja – Molitva – Dokolica, Kršćanska sadašnjost*, Zagreb, 2018. 121. str., 729-730.

¹⁰ Usp. A. BODRATO, Bože, gdje si?, 21-22. Gdje je Bog kad ga trebamo? Odgovor na ovo pitanje možemo pokušati shvatiti po primjeru igre skrivača. Dva su se dječaka igrala skrivača. Jedan se sakrio i čekao uvjeren da ga prijatelj traži i ne uspijeva naći. No, nakon dugog čekanja, izašao je iz skrovišta i shvatio da ga prijatelj nije ni tražio. Otrčao je svome djedu. Vikao mu je i plakao protiv prijatelja. A djed mu je na to sve odgovorio da tako jadikuje i Bog. Pitati se gdje je Bog u teškim vremenima znači staviti se u sferu igre skrivača i pri tom priznati vlastitu nespремnost i nemoć da ga tražimo i nađemo.

¹¹ Usp. R. SARAH i N. DIAT, *Snaga tišine*, 188.

¹² Usp. A. BODRATO, Bože, gdje si?, 21.

¹³ Usp. R. SARAH i N. DIAT, *Snaga tišine*, 209.

lyonskom području te su mu pripisali da je potpisao mnoge dokumente koje nikada nije vidio. On je na to rekao da je njegova savjest čista i da nije potišten. Bio je sretan što je iskusio i zatvor jer čovjeku nešto nedostaje ako nije osjetio bolest i nesreću. Za njega to nije bilo sramotno iskustvo, nego je u tom progonstvu uvidio dimenziju blaženstva: „Blago progonjenima zbog pravednosti“ (Mt 5,10).¹⁴

Ljudi na području Sisačke biskupije doživjeli su teško stanje. Neki su izgubili svoje bližnje. Drugi su ostali bez krova nad glavom te su tražili smještaj po župama, domovima, stanovima koje nisu zahvaćene potresom ili su odselili s trusnog područja. Bili su daleko od svoga doma i lako su se mogli osjećati prognanima. No, uvijek treba biti svjestan da „nema nepravde na svijetu koja ne bi našla svoj molitveni odgovor u Bogu“.¹⁵ Kardinal Sarah je upoznao ljude koji su sve izgubili, ali su ponovno počeli raditi. Okrenuli su se Bogu i molili ga da ih izvadi iz nevolja.

Kardinal tvrdi da se čovjek predaje u Božje ruke to odlučnije što mu je više uništen materijalni život.¹⁶ U Bibliji je siromaštvo, s jedne strane, stanje koje ljude približava Bogu. Baudissin na siromaštvo, spomenuto u Deutero-Izaiji, gleda u pozitivnom smislu. On kaže da je siromaštvo stanje u kojem su se Izraelci našli Božjom voljom i da ono prethodi Božjem smilovanju te je ono preduvjet iskustva Božjeg suosjećanja.¹⁷ Robert Sarah ističe da siromaštvom Bog provjerava čovjeka i nameće ga onima koji žele živjeti s njim. Bog želi upoznati istinitost njihova srca i vjernost. Siromaštvo je, prema Sarahu, znak ljubavi. Ono nas ne sputava u bitnome kao što to čine materijalna bogatstva jer siromaštvo podrazumijeva nenavezanost i odijeljenost od svega što stvara zapreku razvoju unutrašnjosti.¹⁸

S druge strane, Bruppacher tvrdi da nigdje u *Bibliji* siromaštvo ne postoji kao ideal.¹⁹ Na njegovu je tragu i Van der Ploeg koji ističe da siromaštvo nije pozitivno ocijenjeno u *Svetom pismu* jer su siromašni pravedni samo ako su žrtve nepravde i da se ne može zaključiti da su oni automatski i pobožni.²⁰

Na prvim je stranicama *Svetoga pisma* jasno izrečena Božja volja da čovjek bude moćno biće koje uživa u materijalnom izobilju, ali oba *Zavjeta* donose činjenicu socioekonomskih

¹⁴ Usp. E. MOUNIER, *Pisma o boli*, 67-69.

¹⁵ Usp. R. SARAH i N. DIAT, *Snaga tišine*, 187.

¹⁶ Usp. *isto*, 207.

¹⁷ Usp. I. ČATIĆ, Siromasi i siromaštvo u Svetom pismu: fenomen i (ne)mogućnost njegova idealiziranja, u: *Bogoslovska smotra* 84(2014.)3, 514.

¹⁸ Usp. R. SARAH i N. DIAT, *Snaga tišine*, 210-213.

¹⁹ Usp. I. ČATIĆ, Siromasi i siromaštvo u Svetom pismu: fenomen i (ne)mogućnost njegova idealiziranja, 515.

²⁰ Usp. *isto*, 515-516.

nepravdi i pitanje osobnih odgovornosti koje pridonosi pojavi siromaha i siromaštva. *Sveto pismo* ne idealizira siromaštvo, nego pred nas stavlja ideal dijeljenja. Kaže da prema potrebitima ne trebamo zatvarati oči jer smo pozvani dijeljenjem dobara pomoći drugima kako bismo više išli prema ostvarenju bića stvorena na sliku Božju.²¹

1.1.3. Kako prevladati tešku situaciju?

Sarah kaže da kada čovjek u nevolji odluči poći u borbu sam, bez tuđe pomoći, tada je on u opasnosti da ostane sam sa svojim ograničenostima, bez pomoći drugoga čovjeka ili samoga Boga.²² *Sveto pismo* nam daje primjere u kojima vidimo da nevolje približavaju ljude i da su drugi spremni pomoći ljudima u potrebi. Tako primjerice *Levitski zakonik* kaže da pojedinci tijekom žetve ostavljaju klasove uz rub kako bi ih siromasi mogli pabirčiti (usp. Lev 19,9), dok se u *Djelima apostolskim* ističe zajedništvo dobara (usp. Dj 2,42-47; 4,32-37).

Potresi mnoge ljude nisu ostavili ravnodušnima. Pomoć je nakon potresa stizala s puno strana i na razne načine. Mostarsko-duvanjski biskup, mons. Petar Palić, u svojoj je okružnici odredio da se 3. siječnja 2021. godine u svim Crkvama i na svim misama moli za duše onih koji su izgubili život u potresu i za one koji trpe bilo kakve posljedice te da sva prikupljena milostinja ide za potrebe Sisačke biskupije.²³ Hrvatska zajednica i Hrvatska katolička misija u Norveškoj pokrenule su akciju prikupljanja sredstava za potresom stradala područja u Hrvatskoj.²⁴ Župa svete Ane u Rudešu darovala je Mjesnom odboru Graberje stambeni kontejner za peteročlanu obitelj, čija je kuća stradala u potresu i više nije bila upotrebljiva za stanovanje.²⁵ Postoje i mnogi drugi primjeri pomaganja unesrećenim osobama po kojima vidimo da čovjek ne mora ulaziti sam u borbu, već da se može osloniti i na drugoga.

Ako se osobe ponekad i osjećaju same u svojim nevoljama ili napuštene od Boga, treba im usmjeriti pozornost na prisposobu o zrnju i kukolju. Ona govori da treba biti ustrajan u strpljivosti i vjerovati da će Bog providjeti pobjedu nad zlom. Iznimno je važno biti ustrajan i ne gubiti nadu. Zlo nikada nema zadnju riječ. Moramo samo Boga uključiti u borbu protiv nepravde. Tišina i molitva su najbolje oružje protiv zla. Molitva uzdiže čovjeka na Božje visine.

²¹ Usp. *isto*, 533-534.

²² Usp. R. SARAH i N. DIAT, *Snaga tišine*, 190.

²³ Usp. Okružnica mostarsko-duvanjskog biskupa mons. Petra Palića u svezi potresa u Hrvatskoj. Dostupno na: <https://ika.hkm.hr/bk-bih/okruznica-mostarsko-duvanjskog-biskupa-mons-petra-palica-u-svezi-potresa-u-hrvatskoj/> (22.1.2022.)

²⁴ Usp. Prikupljanje pomoći za stradale u potresu pokrenuto i u Norveškoj. Dostupno na: <https://ika.hkm.hr/novosti/prikupljanje-pomoci-za-stradale-u-potresu-pokrenuto-i-u-norveskoj/> (22.1.2022.)

²⁵ Usp. Župljani Rudeša darovali dva stambena kontejnera stradalima u potresu. Dostupno na: <https://ika.hkm.hr/novosti/zupljani-rudes-a-darovali-dva-stambena-kontejnera-stradalima-u-potresu/> (22.1.2022.)

Ona je darivanje sebe Bogu, a Bog se daruje onima koji se daruju njemu. Molitva ljude ujedinjuje s Bogom.²⁶

Zlo koje se događa čovjeka stavlja pred zagonetku koju ne možemo riješiti. Čovjek ne može istražiti cijelu veličinu svemira, ali se može spustiti u dubine trpljenja. Čovjek može dijelom razumijevati zlo, ali ne u potpunosti. Jedino Bog to može. U ovome se svijetu jedino možemo osloniti na djetinje štovanje, pouzdanje i predanost Bogu.²⁷

1.2. Traumatsko iskustvo iz psihološkog vida

1.2.1. Općenito o traumatskom iskustvu

Farrell tvrdi da je trauma klinički koncept koji se odnosi na iskustvo povrede ili ozljede i kulturalni trop koji tumači traumu kao način nošenja s traumom kroz proces njezine simboličke interpretacije. Pojam „trauma“ nema samo klinički vid, nego je i način ovladavanja traumom tako što joj se dodjeljuje položaj figure (trauma kao kulturni trop) nečemu što se otima bilo kakvoj figuraciji (trauma u kliničkom smislu). Time traumatsko iskustvo kroz svoju preobrazbu u figuru postaje dijelom pojedinoga psihičkoga ili kolektivnoga društvenoga ustroja koji potresa. Farrell tvrdi da ozljeda zahtjeva interpretaciju. Kaže da teror nanesen tijelu traži interpretaciju kako bi bio uklopljen u ličnost.²⁸

Traumatski događaj uključuje za život opasne situacije, ozbiljne povrede, smrt ili osjećaj životne ugroženosti koje su povezane s intenzivnim osjećajem straha i bespomoćnosti. Dugotrajni učinak traume može kod osobe biti prisutan u psihičkom, socijalnom i biološkom smislu.²⁹

Traumatski su događaji oni događaji koji remete uobičajen osjećaj kontrole pojedinca nad vlastitim životom, osjećaj povezanosti s drugima i značenja koja pridaje svijetu koji ga okružuje. Ovakvi događaji uključuju izravnu i neizravnu izloženost stvarnoj ili prijetjećoj smrti. Oni mogu biti jednokratni i ponavljajući. Ponavljajuća traumatska iskustva mogu dovesti do složene ili kompleksne traume koja je povezana s tim ponavljajućim traumatskim iskustvima, kao što je konstantna izloženost potresima.³⁰ Neki od neposredno doživljenih traumatskih

²⁶ Usp. R. SARAH i N. DIAT, *Snaga tišine*, 190.

²⁷ Usp. *isto*, 183.

²⁸ Usp. A. MIJATOVIĆ, Trauma i pitanje reprezentacije: suvremena teorija traume, Sigmund Freud i Walter Benjamin, u: *Fluminensia* 21(2009.)2, 144.

²⁹ Usp. M. KLARIĆ, T. FRANČIŠKOVIĆ, A. SALČIN SATRIANO, Obitelj i psihotrauma, u: *Medicina Fluminensis* 46(2010.)3, 310.

³⁰ Usp. B. PROFACA, Traumatzacija djece i mladih, u: *Ljetopis socijalnog rada* 23(2016.)3, 347.

događaja su: vojna borba, nasilje, otmica, mučenje i prirodne katastrofe. Kognitivna procjena takvih događaja više određuje intenzitet i jačinu reakcija te trajanje oporavka, nego pojavu ili izostanak traume jer su to događaji koji su teški sami po sebi.³¹

Do reakcija dolazi neposredno nakon traumatskog iskustva. Reakcije služe mijenjanju osjećaja povezanih s traumom i većinom raste tolerancija na doživljeno traumatsko iskustvo te se ono prihvaća kao dio života. Nakon traumatskoga događaja, pojedinac je zaokupljen doživljajima, izložen slikama i mislima proživljenoga. Taj proces služi stvaranju tolerancije na proživljeno iskustvo.

Traumatsko iskustvo može utjecati na sva područja života. Ono utječe na osjećaje, ponašanje, zdravlje, socijalne odnose i pamćenje. Reakcije na traumatske događaje su normalne reakcije na nenormalne okolnosti. One se mogu javiti odmah nakon traumatskog događaja, ali i tjednima kasnije.³² Arambašić definira traumatske stresne reakcije kao „neposredne reakcije na traumatski događaj, tj. sklop osjećaja, misli i postupaka za vrijeme trajanja zastrašujućeg događaja ili neposredno nakon njega, a koje su usmjerene na ublažavanje učinka traumatskog iskustva.“³³

Stanovnici na području Sisačke biskupije, doživjeli su potrese. Isti su se dogodili u vrijeme pandemije koronavirusa.³⁴ Sve te okolnosti, u kojima se našla Hrvatska, neke su ljude navele na vjerovanje kako se nalaze u apokaliptičkim vremenima, odnosno da je došao kraj svijeta. Berger tvrdi da kultura na traumu odgovara tako što ju protumači u smislu apokalipse kako bi se mogla prihvatiti nepodnošljivost određenog povijesnog događaja. Takav se događaj u apokaliptičkom ruhu iz tragedije preobražava u eshaton. Time trauma kao apokaliptičko-eshatološki događaj u sebi sadrži i obnovu svijeta. Prema Bergeru, povijest se ne zamišlja samo iz apokaliptičke perspektive neizbježnosti traumatskoga iskustva, nego i iz perspektive da se on mogao izbjeći, da nije bio nužan.³⁵

³¹ Usp. B. PROFACA, L. ARAMBAŠIĆ, Traumatski događaji i trauma kod djece i mladih, u: *Klinička psihologija* 2(2009.)1-2, 54.

³² Usp. B. PROFACA, Traumatizacija djece i mladih, 348.

³³ Usp. *isto*, 348.

³⁴ Usp. Godina dana od razornog potresa kod Petrinje. Dostupno na: https://www.pmf.unizg.hr/geof/seizmoloska_sluzba/potresi_kod_petrinje/2020-2021 (28.12.2021.) Prvi jači potres dogodio se 28.12.2020., magnitude 5.0 prema Richteru, a 29.12.2020. uslijedio je razoran potres magnitude 6.2 prema Richteru (intenziteta VIII-IX stupnjeva EMS ljestvice). Od tada, pa sve do 15.12.2021., dogodilo se 10 jakih potresa (VI-VII EMS), 22 prilično jaka potresa (V-VI EMS), 80 umjerenih (IV-V EMS) i 1259 slabih potresa (intenziteta manjih od III stupnja EMS ljestvice).

³⁵ Usp. A. MIJATOVIĆ, Trauma i pitanje reprezentacije: suvremena teorija traume, Sigmund Freud i Walter Benjamin, 145.

Određeni sklop karakteristika pojedinca, ali i vanjskih okolnosti može izazvati dugoročne i teške posljedice na planu tjelesnoga i mentalnoga zdravlja. One najčešće ne nestaju same od sebe i tada se govori o posttraumatskim stresnim reakcijama, odnosno o sklopu osjećaja, misli i ponašanja vezanih uz sjećanja na traumatsko iskustvo.³⁶

Freud tvrdi da je sva traumatska iskustva moguće nadići, a možda i u potpunosti odagnati, i to radom mašte te prerusavanjem doživljene boli u nove oblike postupcima poistovjećivanja, sublimacije i kreacije.³⁷

Suprotno Freudu, Lacan tvrdi da je traumatsko iskustvo nesavladivo i stalno prisutno. Za njega je trauma iskustvo koje je subjektu postalo kamen spoticanja, otpadak ili regresija realnog. Ona se ne može otkloniti, ali se barem može uravnotežiti. Psihoanalitičkom se anamnezom, prema Lacanu, ne rekonstruira realnost, nego istina.³⁸

1.2.2. Razvojne posljedice traumatskog iskustva

Bowlby je naglašavao da traumatska iskustva mijenjaju unutrašnju sliku svijeta kod osoba, a pogotovo kod djece, oblikuju shvaćanje sebe i drugih te vode očekivanjima od budućnosti koja imaju utjecaj na sadašnje i buduće doživljaje i ponašanje.³⁹

Traumatizirane osobe reagiraju na traumatsko iskustvo znakovima ponovnoga proživljavanja, emocionalnoga izbjegavanja i pobuđenosti. Ponovno proživljavanje ukazuje na to da elementi traumatskog iskustva ostaju aktivno prisutni u mentalnom životu osoba. Izbjegavanje pokazuje da traumatizirane osobe nastavljaju regulirati ili ograničavati vlastite osjećaje u pokušaju kontroliranja dojmova koji se neprestano vraćaju. Izbjegavaju se određene misli, lokacije, ljudi ili ponašanja koja ih podsjećaju na traumatski događaj. Povećana pobuđenost se odnosi na poremećaje spavanja, ljutnju, teškoće s koncentracijom itd.

Pynoos, Steinberg i Goenjian navode područja razvoja koja su pogođena traumatskim izlaganjem. Neka od njih su pažnja, spoznaja, slika o sebi, moralni razvoj, svjesnost, interpersonalni odnosi, specifične brige, reprezentacija sebe i drugih. Psihopatologija povezana s traumatskim iskustvom se može razviti u svakom od ovih područja. Trauma u ranoj dobi nepovoljno djeluje na sazrijevanje sustava regulacije osnovnih bioloških procesa. Dolazi do teškoće reguliranja osjećaja, destruktivnoga ponašanja prema sebi i drugima, negativne slike o

³⁶ Usp. B. PROFACA, Traumatizacija djece i mladih, 348.

³⁷ Usp. B. KATUŠIĆ, Govor i trauma u Andrićevoj Prokleskoj avliji, u: *Književna smotra* 49(2017.)3, 113.

³⁸ Usp. *isto*, 113.

³⁹ Usp. B. PROFACA, Traumatizacija djece i mladih, 350.

sebi i drugima te somatizacije. Oporavak varira u funkciji različitih čimbenika koji uključuju spol, dob, obiteljsku i socijalnu podršku.⁴⁰

Prema Cooku, složena trauma može rezultirati poteškoćama u samoregulaciji i odnosima s drugima. Složena se trauma očituje na sedam područja: biološki razvoj, privrženost, regulacija osjećaja, disocijacija, kontrola ponašanja, kognicija i samopoimanje. Ove poteškoće i simptomi će se razviti kod djece i mladih koji su izloženi situacijama koje je teško predvidjeti i kontrolirati kao što su one kada se dogode potresi. U takvim situacijama roditelji mogu pomoći svojoj djeci u uspostavljanju osjećaja sigurnosti i kontrole. Za razliku od odraslih, djeca nemaju drugih mogućnosti samozaštite, ona su ovisna o skrbniku ili odrasloj osobi.⁴¹

Pynoos i Nader su, prema istraživanju na uzorku od 4177 mladih, naveli četiri okolnosti različitih traumatskih događaja te su grupirali četiri skupine simptoma/posljedica koje proizlaze iz njih. Traumatski događaji su: prijetnja životu, gubitak, briga za druge i podsjetnik na već proživljena iskustva. Posljedica prvog traumatskog događaja može biti posttraumatski stres, drugoga proces tugovanja, trećeg separacijska anksioznost te posljedica četvrtog pojačavanje ili ponovno pojavljivanje simptoma.⁴²

Kako bi se lakše razumjeli ovi traumatski događaji i posljedice koje su proizašle iz njih, možemo ih si približiti ako za primjer uzmemo traumatsko iskustvo potresa koji su se dogodili 28. i 29. prosinca 2020. godine na području Sisačke biskupije.

Stanovnici potresom zahvaćena područja iskusili su traumatski događaj prijetnje životu. Svakoga trena im je mogao dio stropa pasti na glavu i ubiti ih ili su mogli biti zatrpani ispod ruševina. Kod potresa dodatno otežava situaciju to što ih se ne može predvidjeti. Oni se samo dogode i za sobom ostave veliku štetu. Ovakav traumatski događaj, koji ugrožava tuđi život, za posljedicu može razviti kod nekih osoba posttraumatski stresni poremećaj. Dodatno otežavajući čimbenik jest i taj što je velik broj stanovnika s područja Banije pretrpio velike gubitke i nesreće za vrijeme Domovinskog rata ili pak rata u Bosni i Hercegovini, nakon kojega su se doselili na područje Banije.

Osnovno obilježje PTSP-a je razvoj karakterističnih simptoma koji se pojavljuju nakon izloženosti jednom ili više traumatskih događaja. Klinička slika može biti različita. Kod nekih osoba dominiraju emocionalni simptomi, simptomi vezani uz ponašanje i ponovno proživljavanje traume koje je bazirano na strahu. Kod drugih najveću patnju mogu izazvati

⁴⁰ Usp. *isto*, 350-351.

⁴¹ Usp. *isto*, 352.

⁴² Usp. B. PROFACA, L. ARAMBAŠIĆ, Traumatski događaji i trauma kod djece i mladih, 62.

anhedonija (emocionalni poremećaj u kojem bolesnik ne može doživjeti osjećaj zadovoljstva ni u kojem području života⁴³), disforija (neraspoloženje, loš osjećaj⁴⁴) ili negativne misli. Kod nekih je opet ojačana pobuđenost, a kod drugih su dominantni disocijativni simptomi.⁴⁵

Prema nekim istraživanjima, samo 9% pojedinaca izloženih traumatskim stresorima razvije PTSP. U novije se vrijeme misli da je PTSP samo dio sindroma posttraumatskog odgovora koji čine i depresivni, anksiozni i panični poremećaj, a mnogi razviju bolest ovisnosti i somatske bolesti (npr. hipertenziju, astmu i sindrom kroničnog bola). Sve više istraživanja ukazuje i na to da rana psihotraumatizacija može biti i činilac rizika za razvoj psihoze.⁴⁶

Stanovnici Sisačke biskupije iskusili su i traumatsko iskustvo gubitka. Neki su izgubili svoje domove, neki su morali napustiti svoj zavičaj i utočište su pronalazili u sigurnijim krajevima, a neki su, što je i najveći gubitak od svih, ostali bez bližnjih osoba. Petrinja, Glina i ostala mjesta su, nakon potresa koji se dogodio 29. prosinca, bili u ruševinama te je stotine ljudi ostalo bez obiteljskih domova. Osim toga, još tragičnije je to što je poginulo sedmero ljudi među kojima je bila i dvanaestogodišnja djevojčica.⁴⁷

Posljedica traumatskog događaja gubitka je proces tugovanja. Gubitak bliske osobe je težak i bolan životni trenutak. Smrt voljene osobe popraćena je osjećajem tuge i žalosti te procesom tugovanja. Proces tugovanja obuhvaća kulturno i društveno uvjetovane prakse, običaje i tradicije. Potresi su se dogodili u vrijeme pandemije bolesti COVID-19, što je dodatno otežalo situaciju, te još uvijek čini zahtjevnom za život. Tijekom pandemije smrt je postala češća i prisutnija. Svakodnevni izvještaji o broju umrlih, njihovoj dobi i spolu pridonijeli su da smrt postane masovna i vidljivija. Ona je ušla u našu svakodnevicu. Dani su nam brojni izazovi koji prate proces umiranja, suočavanja sa smrću i tugovanjem tijekom pandemije.⁴⁸ Službene protuepidemijske mjere sadrže niz pravila o postupanju s pokojnicima. Uvedene su promjene vezane uz pogrebe i ispraćaje umrlih. Pravila se odnose na ograničen broj sudionika, ukinuti su neki obredi (npr. izlaganje pokojnika u otvorenom lijesu) i običaji vezani uz smrt i postupanje

⁴³ Usp. LJ. JOJIĆ i R. MATASOVIĆ, Anhedonija, u: Hrvatski enciklopedijski rječnik, Zagreb, 2004.

⁴⁴ Usp. LJ. JOJIĆ i R. MATASOVIĆ, Disforija, u: Hrvatski enciklopedijski rječnik, Zagreb, 2004.

⁴⁵ Usp. V. JUKIĆ, G. ARBANAS, *Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje*, Jastrebarsko, 2014., 274.

⁴⁶ Usp. M. KLARIĆ, T. FRANČIŠKOVIĆ, A. SALČIN SATRIANO, Obitelj i psihotrauma, U: *Medicina Fluminensis* 46(2010.)3, 310.

⁴⁷ Usp. UŽIVO: Razorni potres 6,2 po Richteru: razrušeni Petrinja, Sisak, Glina, ima žrtava i ozlijeđenih. Dostupno na: <https://vijesti.hrt.hr/hrvatska/uzivo-razorni-potres-62-po-richteru-razruseni-petrinja-sisak-glina-ima-zrtava-i-ozlijeđenih-678774> (7.12.2021.)

⁴⁸ Usp. A. PERINIĆ LEWIS, P. RAJIĆ ŠIKANJIĆ, „Plaćimo, plaćimo u tišini, umrimo, umrimo u samoći“: promjene praksi tugovanja i pogreba u vrijeme pandemije bolesti COVID-19, u: *Narodna umjetnost* 58(2021.)1, 19-21.

s tijelom (izdan je niz pravila kako osigurati zaraženo tijelo, npr. mora biti obloženo tkaninom koja je natopljena u dezinfekcijskom sredstvu, a zatim ga staviti u tri dezinficirane PVC vreće).⁴⁹ A to je sve utjecalo i na proces tugovanja. Ožalošćeni su članovi obitelji morali prihvatiti nova pravila i prilagoditi im se tako što su modificirali postupak tugovanja.

Prema jednom istraživanju, ožalošćene su obitelji umiranje i tugovanje u samoći istaknuli kao najupitnija mjesta, a nedostatak običaja i tradicija tugovanja uzrokovao je osjećaj nesigurnosti i krivnje kod ožalošćenih.⁵⁰

Smrt je sastavni dio života svih ljudi. Antropološka je činjenica da ćemo svi jednoga dana umrijeti. Usprkos tomu, obilježja smrti mijenjaju se, remete ili čak i prekidaju u slučajevima epidemija, prirodnih katastrofa, ratova, odnosno kada smrt nije „prirodna“, kad ne predstavlja kraj životnog ciklusa, nego nastupa nakon nasilja, prirodnih katastrofa ili bolesti. Pravila postavljena u vrijeme pandemije ožalošćene ostavljaju bez podrške uobičajenih društvenih i kulturnih rituala. Taj prekid koji utječe na sposobnost povezivanja pojedine osobe s pokojnikom, potencijalno može utjecati na osjećaj tuge. Onemogućena prisutnost bližnjih u trenutcima smrti, nemogućnost izbora održavanja sprovoda i tugovanja bez podrške najbližih pojačavaju osjećaj gubitka te utječu na osjećaj tuge.⁵¹

Traumatski događaj brige za druge može imati za posljedicu separacijsku anksioznost. Separacijska anksioznost je primarni strah od odvajanja od roditelja pri čemu je dijete simbiotski vezano uz njih. Djetetova odbojnost ili izbjegavanje prema nečemu proizlazi iz problema u odnosu s majkom u kojem majka nesvjesno na dijete prenosi vlastitu anksioznost te tako nenamjerno potiče djetetovo ovisničko i izbjegavajuće ponašanje. Dijete time ne stječe potreban osjećaj sigurnosti, koji bi mu omogućavao funkcioniranje i kada roditelja nema u blizini. Djeca slabije razvijaju socijalne vještine u obiteljima u kojima su roditelji hiperprotektivni.⁵²

⁴⁹ Usp. *isto*, 22-24.

⁵⁰ A. PERINIĆ LEWIS, P. RAJIĆ ŠIKANJIĆ, „Plaćimo, plaćimo u tišini, umrimo, umrimo u samoći“: promjene praksi tugovanja i pogreba u vrijeme pandemije bolesti COVID-19

⁵¹ Usp. A. PERINIĆ LEWIS, P. RAJIĆ ŠIKANJIĆ, „Plaćimo, plaćimo u tišini, umrimo, umrimo u samoći“: promjene praksi tugovanja i pogreba u vrijeme pandemije bolesti COVID-19, 25.

⁵² Usp. LJ. PARADŽIK, I. ZEČEVIĆ, A. KORDIĆ, V. BORIČEVIĆ MARŠANIĆ, N. ERCEGOVIĆ, LJ. KARAPETIĆ BOLFAN, D. ŠARIĆ, School Phobia - When Fear Keeps Children Away From School, u: *Socijalna psihijatrija* 47(2019.)2, 219.

1.2.3. Socijalni vid traume

Hoće li osoba prevladati traumatsko iskustvo ili će se razviti neki od patoloških odgovora na traumu, ovisi o značajkama traume, osobnosti i kvaliteti socijalne potpore.

Jedan od najvećih resursa za borbu s traumom je socijalna potpora. Socijalna potpora ima veliku ulogu u procesu ozdravljenja i ona podrazumijeva prirodnu pojavu potpore od strane obitelji, prijatelja i poznanika koji brinu o primarnoj žrtvi traume. Katastrofe ne pogađaju samo individualnu, nego i druge razine ljudskoga iskustva (npr. obiteljsku, užu i širu socijalnu zajednicu). Figley je među prvima proučavao obiteljski sustav kada je jedan član traumatiziran. Analizirao je čimbenike socijalne potpore (emocionalne brige, utjehu, ljubav, ohrabrenje, društvo, savjetovanje i konkretnu pomoć). Iz toga je zaključio da ti čimbenici djeluju poput „protuotrova“ na stresne poremećaje.

Osim toga, kod djece, koja su doživjela traumatsko iskustvo, se može, kroz stvaranje atmosfere povjerenja i omogućavanjem komunikacije kroz lutkarske kreacije, scenski izraz, glazbu, crtež i igru, doći do traumatskoga događaja,. Nadalje, tim im se omogućava da prorade isti te da se uče nositi s traumom i posljedicama traumatskog iskustva.⁵³

2. Utjecaj duhovnosti na otpornost

2.1. Duhovnost

2.1.1. Općenito o duhovnosti

Biologija, medicina, psihologija, filozofija i teologija pokušavaju pomoći čovjeku u bitnim pitanjima njegove egzistencije koja se konstantno pojavljuju u različitim povijesnim razdobljima. Čovjek često ostaje nijem pred pitanjima: „Odakle dolazimo?“ ili „Kamo idemo?“, ali se ne zadovoljava šutnjom koju dobije. On traži potpun, a ne polovičan odgovor, to jest odgovor koji zadovoljava i pruža mir njegovim danima.⁵⁴

U duhovnost spadaju teme do kojih je svim ljudima stalo: mir, zdravlje, sreća, smisao života, ljubav, život i smrt. Duhovnost je vrlo složen dio ljudskoga iskustva. Mnogi su ljudi u potrazi za autentičnim oblicima duhovnosti kako bi pronašli utjehu, odgovore na pitanja ili rješenje problema s kojima se svakodnevno susreću.

⁵³ Usp. Z. SELIMBAŠIĆ, E. AVDIBEGOVIĆ, Radionice kao terapijske intervencije u radu s traumatiziranom djecom, u: *Ljetopis socijalnog rada* 4 (1997.)1, 157.

⁵⁴ Usp. V. BEŠLIĆ, Duhovnost i duhovnik u palijativnoj skrbi, u: *Nova prisutnost* 15(2017.)1, 92-93.

Pojam „duhovnost“ dolazi od latinske riječi *spiritus* što znači dah, disanje.⁵⁵ Duhovnost je u širem smislu oznaka duhovne dimenzije čovjeka, koji posjeduje i tjelesnu i psihičku dimenziju, a u užem smislu, ona je aktivnost kojom se razvija duhovna sposobnost čovjeka.⁵⁶

Duhovnost je životno iskustvo koje izražava najdublje čežnje osobe za ostvarivanjem emocionalnih i intelektualnih čežnji, koja istovremeno uključuje i odnose s drugim ljudima i odnos prema samome sebi.⁵⁷

Feldmeier tvrdi da svaki čovjek ima svoje ideje o tome tko je Bog iako često toga ljudi nisu svjesni. Isto je tako i s duhovnošću jer svatko ima svoje ideje o tome što njegov život čini smislenim.⁵⁸

Prema Aristotelu, čovjek je duhovno biće, ali i biće koje traži smisao života i boga. Čovjek je po naravi religiozno biće, bio on toga svjestan ili ne, priznavao to ili nijekao.⁵⁹ Duhovnost je svjesno ili nesvjesno traganje za smislom i svrhom radosti, života, patnje i smrti i u tome je smislu svaki čovjek duhovan. Ona postoji u svakom čovjeku i potajno utječe na njegov život različitim načinima.⁶⁰ Toma Akvinski tvrdi da je čovjekova duša sposobna nadživjeti čovjekov život na zemlji. Čovjek je transcendentne naravi koja je usmjerena prema savršenosti, apsolutnom dobru, koja je sam Bog.⁶¹ Svaki je čovjek izvorno duhovan i zato svatko može razvijati svoju duhovnost. Duhovnost nije u suprotnosti materiji ili tijelu, nego je postignuće najviše kvalitete cjelovitoga čovjeka, koji kroz nju može ostvariti svoju osobnost.⁶²

Za kršćane je duhovnost djelovanje Duha Svetoga, život s Bogom koji se produbljuje i osvjetljava naš odnos prema bližnjemu i prema svemu stvorenom. Tako duhovnost označava sve ono što se tiče Božjega života u čovjeku.⁶³

⁵⁵ Usp. I. LEUTAR, Z. LEUTAR, Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima, u: *Nova prisutnost* 15(2017.)1, 66.

⁵⁶ Usp. Z. LEUTAR, I. LEUTAR, J. TURČINOVIĆ, Iskustvo socijalnih radnika o duhovnosti u socijalnom radu, u: *Ljetopis socijalnog rada* 20(2013.)2, 216.

⁵⁷ Usp. G. BERC, Obiteljska otpornost – teorija i primjena koncepta u socijalnom radu, u: *Ljetopis socijalnog rada* 19(2012.)1, 149.

⁵⁸ Usp. I. LEUTAR, Z. LEUTAR, Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima, 66.

⁵⁹ Usp. V. BEŠLIĆ, Duhovnost i duhovnik u palijativnoj skrbi, 93.

⁶⁰ Usp. Z. LEUTAR, I. LEUTAR, J. TURČINOVIĆ, Iskustvo socijalnih radnika o duhovnosti u socijalnom radu, 217.

⁶¹ Usp. V. BEŠLIĆ, Duhovnost i duhovnik u palijativnoj skrbi, 93.

⁶² Usp. Z. LEUTAR, I. LEUTAR, J. TURČINOVIĆ, Iskustvo socijalnih radnika o duhovnosti u socijalnom radu, 216.

⁶³ Usp. I. LEUTAR, Z. LEUTAR, Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima, 67.

2.1.2. Razlika duhovnosti, religije i religioznosti

Pojmovi duhovnost, religija i religioznost često se koriste kao sinonimi, ali se većina znanstvenika s time ne slaže, stoga će ovdje biti prikazana njihova razlika.

Duhovnost je osobno traganje za razumijevanjem odgovora na čovjekova egzistencijalna pitanja o životu, smislu i o odnosu s transcendentnim. Ona se odnosi na područje ljudskoga života i na ono što vlastitom životu daje osjećaj smislenosti, povezanosti, integriteta i nade.⁶⁴ Duhovnost je širi pojam od religioznosti jer se odnosi na značenje, vrijednosti i svrhu u životu, na traženje smisla. Ona je osobno iskustvo i potreba osobe za transcencijom i ne mora biti vezana uz organizirani vjerski ritual ili crkvenu instituciju.⁶⁵ Duhovnost može obuhvaćati vrijednosni sustav i skup vjerovanja koji se odražavaju izvan postojećih religioznih sustava, ali unutar osobe i njezinog identiteta. Pod to se podrazumijeva oblikovanje unutarnjeg i vanjskog života kod čovjeka prema većoj sili ili nadnaravnome. To ne mora nužno podrazumijevati i pripadnost religiji.⁶⁶

Religija se više odnosi na znanje, učenje ili metodiku spiritualnosti, stvarnu praksu.⁶⁷ Ona je sustav shvaćanja, vjerovanja, ponašanja, obreda i ceremonija pomoću kojih pojedinci stavljaju sebe u odnos s Bogom ili nadnaravnim svijetom od kojega religiozna osoba dobiva niz vrednota prema kojima se ravna.⁶⁸

Religioznost je organizirani sustav vjerovanja, prakticiranja rituala i simbola stvorenih da jačaju bliskost sa svetim i transcendentnim, da jačaju razumijevanje odnosa i odgovornosti prema ljudima.⁶⁹

Usprkos razlikama između religije i duhovnosti, utvrđeno je da i religija i duhovnost utječu na zdravlje i dobrobit čovjeka.⁷⁰ Kad osobe dožive traumu, one često traže novi smisao, novu svrhu u njihovom životu. Duhovna vjerovanja i religijske prakse su važne za skoro sve kulture. Duhovnost i religioznost su snažno vezane uz osobnu potragu i razumijevanje pitanja

⁶⁴ Usp. Z. LEUTAR, I. LEUTAR, J. TURČINOVIĆ, Iskustvo socijalnih radnika o duhovnosti u socijalnom radu, 217.

⁶⁵ Usp. B. AUKST MARGETIĆ, Duhovnost i psihijatrija, u: *Zdravstveni glasnik* 1(2015.)1, 78.

⁶⁶ Usp. Z. LEUTAR, I. LEUTAR, J. TURČINOVIĆ, Iskustvo socijalnih radnika o duhovnosti u socijalnom radu, 217.

⁶⁷ Usp. I. LEUTAR, Z. LEUTAR, Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima, 66.

⁶⁸ Usp. B. AUKST MARGETIĆ, Duhovnost i psihijatrija, 77-78.

⁶⁹ Usp. Z. LEUTAR, I. LEUTAR, J. TURČINOVIĆ, Iskustvo socijalnih radnika o duhovnosti u socijalnom radu, 217.

⁷⁰ Usp. N. E. Y. DEY, B. AMPONSAH, C. B. WIAFE-AKENTENG, Spirituality and subjective well-being of Ghanaian parents of children with special needs: The mediating role of resilience, u: *Journal of Health Psychology* 26(2019.)9, 1378.

o životu, smisli i vezama sa svetim i transcendentnim. Duhovnost može imati važan utjecaj na to kako će osobe interpretirati i nositi se s traumatskim događajima.⁷¹

2.1.3. Duhovnost u medicini

Pojam „duhovnost“, dugo je vremena bio poznat samo u crkvenim krugovima, a u posljednje se vrijeme susreće i u sekulariziranom svijetu.⁷² Duhovnost je tek u novije vrijeme postala istraživački fenomen medicine. Ona početkom 21. stoljeća u većem broju zemalja nalazi svoje mjesto u direktnoj primjeni kroz programe kojima je cilj integrirati duhovne potrebe i potencijale pacijenata s terapijskim procesom.⁷³ Medicina ima pragmatičan pristup duhovnosti, iz perspektive pacijenta.⁷⁴

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) 1998. godine objavila je da su se donedavno pacijente liječili samo terapijama, tj. lijekovima i kirurškim zahvatima, zanemarujući utjecaj duhovnosti i vjere na liječenje pacijenta. Prepoznavanje duhovne dimenzije pridonijelo je cjelovitom razumijevanju bolesnika kojemu je, bilo da je on pogođen fizičkom ili psihičkom bolešću, potrebno ne samo tjelesno ozdravljenje, nego i duševno okrijepljene.⁷⁵ Duhovnost je povezana s fenomenom zdravlja, bolesti, liječenja. Brojna su znanstvena istraživanja kroz povijest potvrdila povezanost duhovnosti i poboljšanja zdravlja. Povezanost duhovnosti i zdravlja potvrđena je na području srčanih bolesti, prevencija ovisnosti, suicida, psihičkih bolesti itd.⁷⁶

Duhovni život, istinskog i praktičnog vjernika, može štititi od brojnih neuroza. Nužno je razlikovati terapijsko djelovanje vjere od redovite i nužne medicinske terapije. Tako treba jasno istaknuti da se duševni poremećaji ne liječe obraćenjem i molitvom, nego psihoterapijom. Glavobolja se ne liječi molitvom i ispovijedi, nego analgetikom. Molitva može pomoći bolesniku da uspostavi vedrije duševno raspoloženje, da lakše prihvati svoju bolest, ali to ne

⁷¹ Usp. K. A. O'GRADY, J. D. ORTON, K. WHITE, N. SNYDER, A way forward for spirituality, resilience, and international social science, u: *Journal of Psychology and Theology* 44(2016.)2, 169-170.

⁷² Usp. V. BEŠLIĆ, Duhovnost i duhovnik u palijativnoj skrbi, 90.

⁷³ Usp. A. RACZ, J. PAVIĆ, V. ČUTURA, Duhovna strana izlječenja – nadnaravno čudo ili spontana remisija, u: *Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti* 2(2016.)1, 16.

⁷⁴ Usp. V. BEŠLIĆ, Duhovnost i duhovnik u palijativnoj skrbi, 91.

⁷⁵ Usp. A. KOMADINA, Uloga duhovnosti u liječenju bolesnika i djelovanju zdravstvenih djelatnika, u: *Crkva u svijetu* 51(2016.)4, 616.

⁷⁶ Usp. A. RACZ, J. PAVIĆ, V. ČUTURA, Duhovna strana izlječenja – nadnaravno čudo ili spontana remisija, 15-16.

znači da možemo isključiti naravna sredstva liječenja jer smo dužni bdjeti nad svojim zdravljem i liječiti ga.⁷⁷

2.2. Otpornost

2.2.1. Što je otpornost?

Riječ „otporan“ dolazi od latinskog glagola *resilire* što u prijevodu znači skloniti, vratiti se, odskočiti. Otpornost je dinamičan proces pozitivne prilagodbe u kontekstu trajanja rizika. Ona je kapacitet koji omogućava uspješne životne ishode unatoč izloženosti visokim rizicima. Otpornost je reakcija osobe usmjerena na savladavanje nevolje ili izvora stresa koja osobi donosi konstruktivnu prilagodbu na tešku situaciju, čime ona uspijeva preživjeti rizik i vlastitim snagama i nastojanjima svladati stresnu situaciju.⁷⁸

Prije se samo proučavala individualna otpornost, a u zadnje vrijeme se uzima u obzir to da pojedinci ne žive u izolaciji, nego su u interakciji s mnogim grupama i sustavima. Dakle, otpornost može biti karakteristika i obitelji, škole, klubova, organizacija, radnih mjesta, susjedstva, gradova itd.⁷⁹

Zašto se koristi termin „otpornost“, a ne osnaživanje, ili neki drugi? Termin „otpornost“ prikladniji je jer naglašava trajniji i dosljedniji način uspješnog suočavanja sa stresorima i ne gubi iz vida ranjivost ljudi (ne znači da su neranjivi oni koji su otporniji i koji imaju manje posljedice na traumatske događaje). Pojam „otpornost“ naglašava prilagodbu.⁸⁰

Imati otpornost znači imati kapacitet odbiti se od loših događaja i postati osnaženiji i kreativniji u korištenju tehnika odupiranja negativnim iskustvima. To je aktivan proces izdržljivosti, samoispravljanja i rasta kao odgovor na krizna razdoblja i životne izazove. Ona tvrdi i da otpornost pretpostavlja kako ljudi pogođeni raznim nevoljama mogu iz njih izaći kao pobjednici, to jest oni ponovno preuzimaju kontrolu nad svojim životom.⁸¹

Prema Siebertu, svaki pojedinac ima prirodan potencijal za razvoj otpornosti u bilo kojoj fazi života. On tvrdi da pojedinac može razviti otpornost na pet razina. Prva je održavanje osobne emocionalne stabilnosti. Ona je važna kako bi osoba mogla nastaviti zdravo

⁷⁷ Usp. A. KOMADINA, Uloga duhovnosti u liječenju bolesnika i djelovanju zdravstvenih djelatnika, 623-624.

⁷⁸ Usp. G. BERC, Obiteljska otpornost – teorija i primjena koncepta u socijalnom radu, 146.

⁷⁹ Usp. D. DOLEŽAL, Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju, u: *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja* 42(2006.)1, 89.

⁸⁰ Usp. *isto*, 87.

⁸¹ Usp. *isto*, 89.

funkcionirati. Druga razina je sposobnost usmjeravanja na okolinu. Ova je razina bitna da bi se osoba mogla uspješno nositi sa zahtjevima okoline. Treća je razina sposobnost usmjeravanja i brige za sebe. Ona pretpostavlja visoko samopoštovanje i samopouzdanje pojedinca te pozitivnu sliku o sebi. Četvrta su dobro razvijene vještine za fleksibilnost i prilagodljivost. Ova razina pretpostavlja različite osobine otporne osobe, npr. prilagodljivost. Peta se odnosi na otvorenost prema novim, ugodnim i sretnim iskustvima, što pokazuje visoke sposobnosti osobe da i u nepovoljnim životnim uvjetima nađe rješenje i razlog za mir i sreću.⁸²

Otpornost je proces prilagodbe u suočavanju s nepovoljnim okolnostima, traumatskim situacijama, tragedijama ili prijetnjama. Ona uključuje sposobnost pojedinca da takve situacije uspješno prevlada. Otpornost uključuje dimenzije predanosti, kontrole i izazova. Predanost se odnosi na osjećaj svrhe i smisla, kontrola na uvjerenje da se može utjecati na situacije u životu, a izazov predstavlja uvjerenje osobe u mogućnost pozitivne promjene, unatoč negativnim okolnostima.⁸³

Iz toga je vidljivo da je otpornost dinamičan proces koji se mijenja u vremenu kroz različita životna iskustva. Ramsey tvrdi da se otpornost treba promatrati i kao proces i kao ishod zbog mogućnosti snalaženja pod nepovoljnim okolnostima koji su djelomično rezultat iskustva preživljavanja teških situacija tijekom cijeloga života. Time vidimo da otpornost nije statična.⁸⁴ Otpornost tako nije izjednačena s nepromjenjivošću, neosjetljivošću ili nedodirljivošću na negativne okolnosti, nego sa zaštitnim čimbenicima koji djeluju u prisutnosti rizičnih čimbenika i omogućuju postizanje pozitivnih rezultata.⁸⁵

2.2.2. Pokušaji definiranja otpornosti

Otpornost je „proces sposobnost ili rezultat uspješne prilagodbe usprkos izazovnim ili prijetećim okolnostima.“⁸⁶ Greenberg ističe da je ona svjesnost pojedinaca o njihovim karakteristikama važnim za suočavanje s problemima i sposobnost suočavanja s teškoćama pomoću vlastitih resursa, kako bi pridonijeli osobnom rastu i razvoju.⁸⁷ Masten tvrdi da je

⁸² Usp. G. BERG, Obiteljska otpornost – teorija i primjena koncepta u socijalnom radu, 146.

⁸³ Usp. V. ANTIČEVIĆ, Učinci pandemije na mentalno zdravlje, u: *Društvena istraživanja* 30(2021.)2, 433.

⁸⁴ Usp. L. MANNING, M. FERRIS, C. NARVAEZ ROSARIO, M. PRUES, L. BOUCHARD, Spiritual resilience: Understanding the protection and promotion of well-being in the later life, u: *Journal of Religion, Spirituality and Aging* 31(2019.)2, 169.

⁸⁵ Usp. D. DOLEŽAL, Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju, 90.

⁸⁶ M. BELOŠEVIĆ, M. FERİĆ, Čimbenici individualne otpornosti i zadovoljstvo obiteljskim životom: percepcija srednjoškolaca grada Zagreba, u: *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja* 56(2020.)1, 73.

⁸⁷ Usp. isto, 73.

otpornost sposobnost dinamičnog sustava da se uspješno prilagodi na razne smetnje i poremećaje stabilnosti koji ugrožavaju njegovo funkcioniranje, održivost ili razvoj, bilo da je riječ o individui ili sustavu.⁸⁸

Neki opisuju otpornost kao opći sustav vjerovanja kroz koji osobe procjenjuju događaje i situacije u okolini. Tako mogu definirati situacije iz svoje okoline kao izazov i mogućnost za djelovanje s razumijevanjem, povjerenjem i ustrajanjem u svladavanju posljedica traumatskog događaja, putem ovladavanja okolinom i individualnom prilagodbom.⁸⁹

Postoje mnoge definicije otpornosti, ali u njima postoje i dodirne točke. Pet je dodirnih točki definicija: ljudski sustav, optimum zdravlja i funkcioniranja, rizik, zaštitni čimbenici te vrijeme.

Iz svega toga slijedi da je otpornost sposobnost individua i sustava (obitelj, zajednica) za uspješno suočavanje s ozbiljnim nevoljama ili rizicima. Otpornost se razvija i mijenja tijekom vremena, pojačava se zaštitnim faktorima i pridonosi održavanju ili jačanju zdravlja.⁹⁰

2.2.3. Temelji i čimbenici otpornosti te osobine otpornih ljudi

Pojedinci različito odgovaraju na traumatske događaje, neki razvijaju psihološke poremećaje, dok se čini da drugi nemaju nikakvih simptoma nakon traume. Ne zna se još sa sigurnošću jesu li otporni ljudi rođeni ili su tijekom godina stekli otpornost. Za sada dokazi upućuju na kombinaciju i jednoga i drugoga.⁹¹

Temelji za otpornost stvaraju se tijekom djetinjstva i mladenaštva osoba u njihovim primarnim obiteljima ili sredinama koje su zamjena. Otpornost mogu izgraditi djeca čiji su roditelji kvalitetni roditelji, koji žive u dobrim socio-ekonomskim uvjetima, u čijim obiteljima prevladavaju topli i podržavajući odnosi, želja za napredovanjem i razvojem vještina. Stvaranje otpornosti je proces u kojem potencijali otporne djece i mladih, usvojeni tijekom odrastanja, predstavljaju temelj razvoja otpornosti u odrasloj dobi.⁹²

Mnogi događaji imaju neugodan i uznemirujući učinak na osobe, ali se osobe razlikuju s obzirom na otpornost kako će se nositi s njima.⁹³ Otporni pojedinci imaju višu razinu

⁸⁸ Usp. *isto*, 74.

⁸⁹ Usp. D. DOLEŽAL, Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju, 87.

⁹⁰ Usp. *isto*, 89.

⁹¹ Usp. K. BREWER-SMYTH, H. G. KOENING, Could spirituality and religion promote stress resilience in survivors of childhood trauma?, u: *Issues in Mental Health Nursing* 35(2014.)4, 252.

⁹² Usp. G. BERC, Obiteljska otpornost – teorija i primjena koncepta u socijalnom radu, 146-147.

⁹³ Usp. D. DOLEŽAL, Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju, 88.

samopoštovanja, samostalnosti, empatije, bolje vještine rješavanja problema, uspostavljaju dobre odnose s vršnjacima, manje su depresivni i usprkos nevoljama i izazovima više uspijevaju u životu.

Čimbenici ukazuju na područja na kojima je pojedinac učinkovitiji i na područja kojima može poboljšati vještine i povećati vlastite potencijale. Neki od individualnih čimbenika koji mogu promovirati razvoj otpornosti pojedinca su: podržavajući odnosi, razvoj osobnog identiteta, predanost, samoučinkovitost, iskustvo uspjeha, smisao za humor, proaktivnost, strpljenje, optimizam, vjera, vještine rješavanja problema, planiranje te povezanost sa zdravim zajednicama. Ovi čimbenici opremaju ljude vještinama i kompetencijama koje im pomažu u vrijeme izazova.⁹⁴

Može li se otpornost naučiti? Kako bi osoba bila otpornija, o tome ovise i neke osnovne osobine, kao što je jačina povezanosti s roditeljima u prve tri godine života, ali se i neke vještine, koje pomažu pri jačanju otpornosti, mogu naučiti. To su primjerice komunikacija i razvijanje samostalnosti u odlučivanju. Treba istaknuti i da otpornost nije jednostavna određena karakteristika koju osoba posjeduje ili ne posjeduje. Ona je kompleksna, dinamična interakcija između određenih karakteristika ljudskih sustava (obitelji, zajednice) i šireg okruženja.

Garnezy navodi tri zaštitna mehanizma koja čine otpornost pojedinca: karakteristike djeteta (temperament, intelektualne sposobnosti, humor), obiteljska podrška (kompetentni, strpljivi, sposobni roditelji, dobar odnos s barem jednim roditeljem), sposobnost korištenja vanjskih sustava podrške (tri dimenzije socijalne podrške – obitelj, formalna-savjetnik, neformalna-vršnjaci).⁹⁵

Bickart i Wolin navode sedam karakteristika otpornih ljudi: oštroumnost (postavljanje smislenih pitanja i davanje iskrenih odgovora), neovisnost (emocionalna i fizička distanca od teških osjećaja, upravljanje vlastitim životom), odnosi (stvaranje i održavanje kvalitetnih veza s drugima), inicijativnost (traganje za znanjem, rješavanje problema), kreativnost (izražavanje kroz umjetničke forme), humor (raspoloženost za šale), moral (djelovanje iz savjesti).

⁹⁴ Usp. M. BELOŠEVIĆ, M. FERİĆ, Čimbenici individualne otpornosti i zadovoljstvo obiteljskim životom: percepcija srednjoškolaca grada Zagreba, 74.

⁹⁵ Usp. D. DOLEŽAL, Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju, 90-91.

2.3. Utječe li duhovnost na otpornost ljudi?

Iako pojedini rezultati nakon traumatskog događaja ovise o brojnim genskim, razvojnim, kognitivnim, psihološkim i zaštitnim faktorima, religija i duhovnost su važne za proučavanje otpornosti.⁹⁶

2.3.1. Utjecaj duhovnosti na otpornost

Religijska pripadnost, prakticiranje duhovnosti i vjerovanje u temeljne duhovne postavke, očituju se u nizu pozitivnih indikatora, među kojima je razvijanje otpornosti.⁹⁷

Postoji veza između duhovnosti i otpornosti. Kao vid otpornosti, duhovnost pruža okvir koji vodi osobe kroz izazove života, ublažavajući razliku pozitivnog i negativnog. Duhovnost se može promatrati i kao put k otpornosti. Faigin i Pargament tvrde da oslanjanje na duhovnost pruža utjehu i udobnost kroz život i nadu u pozitivan ishod.⁹⁸

Practiciranje duhovnosti (odlaskom na molitve, uključenost u programe Crkve, aktivnim življenjem vjere) doprinosi kvaliteti života pojedinca. Vjera daje smisao njihovu životu te putem nje i odnosa s Bogom aktivno traže odgovore na osnovna životna pitanja.

Osobe koje prihvaćaju svoju vjersku pripadnost i prakticiraju duhovnost, one posjeduju i snažan resurs koji je posebno izražen u kriznim razdobljima života. Duhovnost može biti velika blagodat kod suočavanja s različitim vrstama stresora jer pridonosi dobrobiti osobe, osigurava društvenu podršku, utječe na kvalitetu života, propitkuje i traži odgovore i rješenja te tako ubrzava kognitivni razvoj osobe jer djeluje proaktivno, a ne pasivizirajući. Duhovnost jača i proces samoaktualizacije.⁹⁹

Duhovna iskustva jačaju, proširuju i određuju način na koji pojedinac gleda na sebe, na smisao bolesti i života. Vjera je u životnim poteškoćama intenzivnija i pojedinci tada okreću više duhovnoj dimenziji čovjeka. Uloga je vjere značajan faktor u nadilaženju životnih problema.¹⁰⁰

Practiciranje duhovnosti može ublažiti negativne učinke traumatskih doživljaja. Duhovnost ima pozitivan utjecaj na fiziološko funkcioniranje organizma i služi za čuvanje

⁹⁶ Usp. K. BREWER-SMYTH, H. G. KOENING, Could spirituality and religion promote stress resilience in survivors of childhood trauma?, 254.

⁹⁷ Usp. I. LEUTAR, Z. LEUTAR, Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima, 69.

⁹⁸ Usp. L. MANNING, M. FERRIS, C. NARVAEZ ROSARIO, M. PRUES, L. BOUCHARD, Spiritual resilience: Understanding the protection and promotion of well-being in the later life, 170-171.

⁹⁹ Usp. I. LEUTAR, Z. LEUTAR, Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima,

¹⁰⁰ Usp. *isto*, 74.

živčanoga i imunološkoga sustava. Transcendentalno iskustvo smanjuje i štetan utjecaj stresnih okolnosti i može pozitivno utjecati na raspoloženje pojedinca i njegovo zdravstveno stanje.¹⁰¹

Duhovnost štiti od stresa jer jača podršku zajednice, stvara osjećaj pripadnosti i oblikuje vrijednosti osoba te moralne norme.¹⁰² Obitelji i pojedinci, koji žive svoju duhovnost kroz duhovne prakse i aktivnim sudjelovanjem u svojim vjerskim zajednicama, mijenjaju percepcije stresnih okolnosti što utječe na razvoj sposobnosti za nošenje sa stresom. Time se smanjuje potencijalni štetni utjecaj stresa na mentalno i fizičko zdravlje pojedinca i funkcioniranje zajednice.¹⁰³

Čak je i Freud, koji religioznost smatra opsesivno-kompulzivnom neurozom, smatrao da su vjernici zaštićeni od određenih oblika stresnih situacija iz vanjskog svijeta, ali i od vlastitih unutarnjih impulsa.¹⁰⁴

I neuroznanosti pokazuju da je duhovnost blagonaklona za mentalno i fizičko zdravlje ljudi. Duhovna praksa umanjuje stres, pojačava kognitivne sposobnosti, potiče suosjećanje, smanjuje tjeskobu i depresiju.¹⁰⁵

Kako bi duhovnost bila resurs otpornosti, važne su predispozicije odgoja u vjeri i njegovanja duhovnosti članova od najranije dobi. Duhovnost može biti otkrivena kao resurs kroz krizu i kao sredstvo transformacije života.¹⁰⁶

Pronalazak smisla života, preoblikovanje govora o gubitku i izgradnja zajednice su neki od puteva u kojima duhovnost obnavlja otpornost. Duhovnost je sastavljena od kognitivnih i afektivnih elemenata te od elementa odnosa koji rade zajedno podržavajući individualne sposobnosti nošenja s izazovima u životu.¹⁰⁷

Duhovnost je vrlo važan resurs u sprječavanju depresije, emocionalnih strahova i u očuvanju te održavanju mentalnoga zdravlja. Pozitivne emocije, koje proizlaze iz subjektivnoga duhovnoga iskustva, mogu pomoći u prevladavanju svakodnevnih stresnih situacija i mogu utjecati na fiziološke funkcije tijela. Subjektivna religioznost predstavlja izvor za mentalno

¹⁰¹ Usp. *isto*, 69.

¹⁰² Usp. B. AUKST MARGETIĆ, Duhovnost i psihijatrija, 78.

¹⁰³ Usp. J. IVELIĆ, A. DUČKIĆ SERTIĆ, Spirituality as empowerment resource in mental health, u: *Psychiatria Danubina* 30(2018.)1, 18.

¹⁰⁴ Usp. B. AUKST MARGETIĆ, Duhovnost i psihijatrija, 78.

¹⁰⁵ Usp. M. ROJE NOVAK, Spiritual practice changes brain - neuroscientific approach, u: *Psychiatria Danubina* 30(2018.)1, 19.

¹⁰⁶ Usp. I. LEUTAR, Z. LEUTAR, Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima, 65-66.

¹⁰⁷ Usp. L. MANNING, M. FERRIS, C. NARVAEZ ROSARIO, M. PRUES, L. BOUCHARD, Spiritual resilience: Understanding the protection and promotion of well-being in the later life, 171..

zdravlje. Bez obzira vjeruje li netko u Boga ili neku silu, duhovnost ima važnu ulogu jer može proizvesti vjeru i nadu, tj. pozitivna očekivanja koja predstavljaju potencijalni zaštitni faktor od fizičkih i emocionalnih bolesti i patogenih procesa.¹⁰⁸ Duhovnost može smanjiti beznadnost i spriječiti pesimizam, a promovirati optimizam.¹⁰⁹

Schneider i Mannell kažu da su nada i duhovnost dva koncepta koja su besekrajno povezana i koja se često njeguju kada se osobe nalaze u teškom životnom razdoblju, primjerice kada žive na području čestih potresa.¹¹⁰ Uočeno je da religiozne obitelji za vrijeme trajanja nesigurnosti, neizvjesnosti i stresa imaju veću razinu vjere i nade u dobar ishod. Tako se, za razliku od nereligioznih obitelji, rjeđe javljaju sociopatološke pojave.¹¹¹

Vidimo da je duhovnost veliki resurs jer daje jasnu strategiju kao odgovor na krizno stanje u kojem se pojedinac nalazi. Ona sadrži terapijske elemente, a uz to oblikuje stil života i pomaže u suočavanju sa stresnim i kriznim situacijama. Duhovnost je važan aspekt osnaživanja pojedinca za nošenje s teškim i stresnim životnim situacijama, a ujedno je i snažan izvor otpornosti.¹¹²

2.3.2. Negativni i pozitivni utjecaji duhovnosti na otpornost

Duhovnost može kod nekih ljudi utjecati pozitivno na otpornost, dok opet kod nekih ima negativan utjecaj. Kao posljedica traume kod žrtava se mogu javiti duboke promjene. Iako duhovnost za vjernike uglavnom predstavlja izvor utjehe, vodstva i sigurnosti, ona u traumi može postati izvor negativnih osjećaja. Tako neke osobe koje su do traume bile religiozne, mogu potražiti nove načine suočavanja, mogu pitati zašto ih Bog kažnjava i zaključiti da su vjerojatno napravile nešto čime su to zaslužile. Neki tvrde da više ne vjeruju u Boga jer da postoji, ne bi dozvolio da se ružne stvari dogode.¹¹³ Tim osobama treba naglasiti da bolest ne dolazi od Boga, da ona nije Božja kazna.¹¹⁴

Iako postoje osobe kojima duhovnost negativno utječe na otpornost, 80% istraživanja našlo je pozitivne veze duhovnosti i duševnog zdravlja. Istraživanja su mješovita, ali često

¹⁰⁸ Usp. J. IVELIĆ, A. DUČKIĆ SERTIĆ, Spirituality as empowerment resource in mental health, 18.

¹⁰⁹ Usp. B. AUKST MARGETIĆ, Duhovnost i psihijatrija, 78.

¹¹⁰ Usp. I. LEUTAR, Z. LEUTAR, Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima, 67.

¹¹¹ Usp. *isto*, 65.

¹¹² Usp. *isto*, 69-70.

¹¹³ Usp. B. AUKST MARGETIĆ, Duhovnost i psihijatrija, 80.

¹¹⁴ Usp. A. KOMADINA, Uloga duhovnosti u liječenju bolesnika i djelovanju zdravstvenih djelatnika, 624.

pokazuju da su traumatizirane osobe postale nakon traume manje religiozne, a one koje su održale duhovna vjerovanja, pokazuju bolju kvalitetu života.¹¹⁵

Vjera čovjeka ohrabruje i osnažuje tako što mu daje sigurnost da u toj duševnoj tjeskobi i tjelesnoj patnji nije sam jer Bog zna za njegovo trpljenje. To uvjerenje da je Bog svjestan koliko čovjek trpi, pobuđuje u njemu nadu da će mu On pružiti svoju ruku i pomoći mu. Svjestan je i toga da Bog u svojoj providnosti zna što je najbolje za svakoga i zato je svaka nevolja svojevrsni ispit vjermičke zrelosti, to jest pouzdanja i predanja Bogu.¹¹⁶

Osjećaj bespomoćnosti i nadilaženje djelovanja, nemogućnost samopomoći osobu usmjerava na transcendentno promišljanje. Važnost spoznaje koju osoba prepozna u trenucima traženja je element koji je čini otvorenom da u vjeri i nadi vidi pozitivan ishod. Iskustvo životnih kriza i oslanjanje na Boga u teškim životnim situacijama, ljude dovodi do duhovnog iskustva koje se manifestira u konkretnim promjenama života. Duhovna iskustva jačaju, proširuju i definiraju način na koji pojedinac gleda na sebe, na smisao i svoju ulogu u životu.¹¹⁷

Ljudi koji prakticiraju svoju religiju imaju višu razinu blagostanja i sposobnosti prilagodbe na stres. Sposobnost i sloboda prakticiranja vjere pruža pozitivnu samopercepciju i smanjuje vjerojatnost razvijanja psihičkih bolesti. Duhovnost štiti od stresa, trauma i suicidalnosti te hrani otpornost. Ljudi suočeni sa stresom mogu osjetiti olakšanje ili rješenje situacije kroz molitvu Bogu, obavljanje religijskih rituala ili traženjem pomoći od religijskih vođa.¹¹⁸

Temeljna je poruka vjere da naš zemaljski život ne završava s točkom, nego s dvotočkom. Zna se da poslije njega slijedi život gdje više nema smrti. Tko vjeruje u Boga koji daruje vječni život, nikad se neće osjećati bespomoćnim i napuštenim. Zato i najveća nevolja neće kod osobe koja vjeruje pobuditi očaj, nego radosnu nadu u konačni i vječni susret s Bogom. Strah unosi u čovjeka nemir, a učinak vjere je unutarnji mir, pouzdanje u Boga i radost zbog susreta s njim.

I biblijski citati imaju također terapijsku vrijednost. Ako ih čovjek, koji je doživio neko traumatsko iskustvo, redovito i često ponavlja, onda oni prelaze iz svjesnog u nesvjesni um te se ondje duboko urezuju u njegov mentalni sklop i mogu djelovati iscjeliteljski.

¹¹⁵ Usp. B. AUKST MARGETIĆ, Duhovnost i psihijatrija, 79-80.

¹¹⁶ Usp. A. KOMADINA, Uloga duhovnosti u liječenju bolesnika i djelovanju zdravstvenih djelatnika, 624.

¹¹⁷ Usp. I. LEUTAR, Z. LEUTAR, Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima, 85.

¹¹⁸ Usp. W. ABU-RAS, S. HOSEIN, Understanding resiliency through vulnerability: Cultural meaning and religious practice among Muslim military personnel, u: *Psychology of Religion and Spirituality* 7(2015.)3, 181.

Molitva je također velika pomoć u jačanju otpornosti čovjeka. Naime, molitva je razgovor s Bogom. Kada je čovjek u raspoloženju povjerenja, pouzdanja i ljubavi prema Bogu, molitva mu ozdravlja dušu, spasonosna je i može djelovati terapijski i na dušu i na tijelo. Kroz molitvu osoba verbalizira i priopćava, riječima, mislima i emocijama, svoje duševno i tjelesno stanje. Molitva je vrijedno psihoterapeutsko sredstvo jer stvara ozračje u kojem osoba može Bogu priopćiti sve što ga muči i što ga opterećuje. Čovjek molitvom čisti svoj duh i misli, a neuroze, strahovi i depresije bivaju nadvladane.¹¹⁹

Molitva je i djelotvoran izvor snage u stresnim situacijama. Ona smanjuje stres, tjeskobu, beznade i očaj te ima snagu osnaživanja. Molitva čuva emocionalno i mentalno zdravlje jer ima izravne fiziološke učinke kroz pozitivne emocije i pozitivna očekivanja. U molitvi je i važno što se spoznaje ljubav koju pojedinac osjeća i koja postaje izvor osnaživanja i liječenja osobe. Blagotvoran učinak na osobe imaju i sakramenti (pogotovo ispovijed), Božja riječ, post, dijeljenje iskustava s duhovnim osobama, razmišljanje o Bogu, slušanje katoličkog radija i predanje Bogu.¹²⁰

Življena je vjera djelotvorna pomoć kojom čovjek izgrađuje osobnost zdravog i jakog duha. Čovjek koji je u odnosu s Bogom, neće se osjećati bespomoćnim, ostavljenim i zaboravljenim, osjećat će se ljubljenim i spašenim, bez obzira u kakvom je ovozemaljskom stanju. Moć vjere očituje se i onda kada osoba doživljava najveće duševne i tjelesne patnje izazvane neizbježnim i neshvatljivim tragedijama. Vjera daje ili pomaže čovjeku pronaći smisao života i osnažuje ga u svladavanju životnih poteškoća.¹²¹

Podrška i blizina drugih ljudi u kriznim situacijama postaje izvor snage. Duhovnost se očituje kao pozitivna snaga u obitelji i zajednicama. Ona članovima pomaže prevladati osjećaj nemoći i očaja te oslanjanjem na vjeru jačaju svoje zajedništvo i osjećaj samopouzdanja.¹²²

Prema jednom istraživanju¹²³ izvori snage u duhovnosti za ljude u riziku su: spoznaja vrednote ljubavi (npr. Božje sam ljubljeno dijete), spoznaja vrednota vjere i nade (predanje Bogu), osnaživanje članova obitelji kroz prakticiranje vjere (sakramenti), zajedništvo kao

¹¹⁹ Usp. A. KOMADINA, Uloga duhovnosti u liječenju bolesnika i djelovanju zdravstvenih djelatnika, 623-625.

¹²⁰ Usp. I. LEUTAR, Z. LEUTAR, Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima, 76-77.

¹²¹ Usp. A. KOMADINA, Uloga duhovnosti u liječenju bolesnika i djelovanju zdravstvenih djelatnika, 627.

¹²² Usp. I. LEUTAR, Z. LEUTAR, Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima, 78.

¹²³ I. LEUTAR, Z. LEUTAR, Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima

sredstvo podrške (npr. hodočašća), duhovna edukacija (predavanja, seminari), obnavljanje i rast u duhovnosti (duhovne vježbe) i prakticiranje duhovnosti s drugima (obitelj, zajednica).¹²⁴

Religija i duhovnost mogu dobro utjecati na otpornost kroz unutarnji i izvanjski oblik socijalne podrške. Unutarnja podrška može doći od religioznoga uvjerenja koja daju značenje traumatskom događaju i pružaju bliski, podržavajući odnos s Bogom. Izvanjski oblik podrške dolazi od drugih članova zajednice vjernika. Otpornost je povezana s optimizmom, pozitivnim emocijama, humorom, duhovnošću, pronalaskom smisla, socijalnom podrškom i aktivnim suočavanjem.

Grupe osnovane zbog vjere pružaju pozitivan utjecaj ili preusmjeravaju pažnju od traumatskih iskustava na zaštitničke misli i emocije. To može izgrađivati otpornost nakon određenih događaja.¹²⁵ Worthington objašnjava da mnogi ljudi traže vjerske zajednice, vjerske vođe i teološke pripovijesti koje bi im pružile utjehu i pravac za upotpunjavanje fizičkih i emocionalnih potreba. Opraštanje može igrati veliku ulogu u promicanju otpornosti ublažavajući učinke neprekidnog proživljavanja negativnih misli i emocionalnih reakcija.¹²⁶

3. Istraživanje

3.1. Intervju s pastoralno-stručnim djelatnicima na području Sisačke biskupije

Intervju obuhvaća tri sudionika. Sudionici su: Maja Jakšić, Sudionica 2 i vlč. Branko Koretić. Svi oni odabrani su zato što borave ili žive na potresom pogođenim područjima, ali što je najvažnije, oni djeluju i pomažu ljudima koji su iskusili potrese i koji su doživjeli posljedice izazvane njima na tim područjima. Gospođa Jakšić, Sudionica 2 i vlč. Koretić obrazovane su osobe koje žive duhovni život u svojoj svakodnevici te su pripadnici Katoličke Crkve. Ovakvim odabirom sudionika namjera je bila omogućiti produbljivanje razumijevanja i stjecanje novih spoznaja o načinima doživljavanja duhovnosti u rizičnim okolnostima u koje su potresi stavili njih i osobe koje traže njihovu pomoć. Potom se nastoji odgonetnuti pomaže li im duhovnost u jačanju vlastite otpornosti i u vršenju poziva pružanja pomoći drugima te kakvo je iskustvo psihologinje, savjetodavne terapeutkinje i jednog župnika koji pružaju pomoć osobama koje su doživjele traumatsko iskustvo potresa.

¹²⁴ Usp. I. LEUTAR, Z. LEUTAR, Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima, 75.

¹²⁵ Usp. K. BREWER-SMYTH, H. G. KOENING, Could spirituality and religion promote stress resilience in survivors of childhood trauma?, 253-254.

¹²⁶ Usp. K. A. O'GRADY, J. D. ORTON, K. WHITE, N. SNYDER, A way forward for spirituality, resilience, and international social science, 170.

Maja Jakšić završila je Teološko-katehetski studij i diplomirana je katehistica. Ima diplomu iz realitetne psihoterapije (European Certificate of Psychotherapy) i završen poslijediplomski specijalistički studij iz Pastoralne kriznih situacija pri Katoličkom bogoslovnom fakultetu u Đakovu. Zaposlena je u Klesarstvu Jakšić, a od potresa radi na projektu Udruge Hrvatskog društva bračnih i obiteljskih savjetovatelja (HRD BiOS) na području Banovine, zajedno u suradnji s Povjerenstvom za pastoral braka i obitelji Sisačke biskupije¹²⁷. Rodila se i živi u Splitu, udana je te je majka četirima kćerima.

Sudionica 2 je psihologinja koja je završila Filozofski fakultet u Zagrebu. Radi u Caritasu Sisačke biskupije kao psiholog. Za vrijeme potresa i sama je ostala bez kuće. Živi u Petrinji sa svojom obitelji.

Velečasni Branko Koretić za svećenika je zaređen 2000. godine. Bio je đakon u crkvi sv. Josipa na zagrebačkoj Trešnjevci, kapelan u župi Kravarsko i u župi sv. Pavla u Retkovcu. Od 2010. do 2015. velečasni Branko vršio je dužnost povjerenika za pastoral mladih Sisačke biskupije, a od 2017. godine preuzima dužnost župnika župe sv. Petra apostola u Ivanić-Gradu.

Istraživanje je provedeno za potrebe ovog diplomskog rada. Podaci su prikupljeni metodom intervjua kako bi se omogućilo što bolje razumijevanje iskustava sudionika. Objašnjeni su im svrha i ciljevi istraživanja. Sudionici su odgovarali na osam pitanja.

3.1.1. Što Vam daje snagu djelovati na potresnom području?

Na ovo pitanje svi su sudionici odgovorili da im Bog i vjera u Boga daju snagu djelovati na potresom pogođenim područjima te uvjerenje i vjerovanje da pomažu ljudima. Sudionica 2, budući da je članica mobilnog tima za pružanje psihosocijalne podrške, uvidjela je da joj najveću snagu za djelovanje daje uvjerenje i vjerovanje da pomaže ljudima te smatra da je to u skladu s njezinom vjerom i profesionalnom ulogom.

Velečasni Koretić smatra da je ovo milosno vrijeme i da svaki iskren čovjek osjeća da je ovo vrijeme istinskog pomaganja ljudima u potrebi. Rekao je da „Bog nadahnjuje i vodi mnoge da budu bliski potrebitima na razne načine, s obzirom na njihovu potrebu. Zato snaga za djelovanje izvire prvenstveno iz Ljubavi prema Bogu, a onda i bratu, sestri čovjeku.“

¹²⁷ Projekt pastoralne podrške obiteljima pogođenim potresom. Dostupno na: <https://savjetovaliste.hr/projekt-pastoralne-podrske-obiceljima-pogodenim-potresom/> (31.08.2022.)

Velečasni je naglasio da ga na djelovanje potiče i Isusova opomena učenicima: što god učiniste jednom od ove moje najmanje braće, meni učiniste (usp. Mt 25,45).

Slično na pitanje odgovara i gospođa Jakšić koja izjavljuje:

„Za odlazak na Banovinu najviše su me potaknule navijačke skupine koje su bez razmišljanja odmah krenule pružati pomoć. Bilo mi je nezamislivo da sa završenom specijalizacijom iz kriznih situacija s kauča gledam vijesti o potresu. Javila sam se Caritasu i stavila na raspolaganje. U međuvremenu me kontaktirao don Josip Bošnjaković i rekao mi kako Caritas iz Linza traži osobu koja bi u sklopu projekta pastoralne podrške došla raditi na Banovinu. Tako je krenulo. Snagu za ovaj posao mi daje kombinacija vjere u Dobro i dva desetljeća iskustva u radu s ljudima, a ponajviše to što svoj posao ne doživljavam kao skup zadataka koje treba obaviti nego kao poziv od Boga.“

Za gospođu Jakšić je njezina aktivnost i djelovanje prvenstveno poziv od Boga. Ona je uvidjela da je osobama pogođenim potresom potrebno njezino znanje i iskustvo kako bi im pružila pomoć. Nije se ustručavala staviti na raspolaganje. Zbog njene nesebičnosti i hrabrosti koju je imala kako bi došla raditi na Banovinu, podršku i pomoć primilo je od nje više od sedamdeset obitelji i mnoštvo osoba koje su joj se obratile, a u 20 mjeseci djelovanja bila je u kontaktu s 3000 osoba.

3.1.2. Vidite li smisao u teškim situacijama u koje su Vas potresi stavili? Što Vam daje smisao? Što Vas potiče da idete dalje, da se ne predajete?

Sudionica 2 istaknula je kako vidi da ima smisla njezino djelovanje i pomaganje ljudima. Najvidljivije je kada osobe podijele svoja iskustva s njom te kada joj daju pozitivne povratne informacije. Ono što ju potiče da ide dalje i da se ne predaje jest to što živi na potresom pogođenom području i svakodnevno se susreće s ljudima, bilo osobno ili profesionalno, koji trebaju neku vrstu pomoći. Uvjerila se iz vlastitog iskustva tijekom rada na terenu kao član mobilnog tima za pružanje psihosocijalne podrške da je potreba za takvom pomoći velika. Religioznost i duhovnost joj uvelike pomažu u pružanju podrške ljudima na potresom pogođenim područjima te joj to ujedno daje i smisao u svemu što radi.

Velečasnom Koretiću, također smisao za djelovanje na potresom pogođenom području daje prvenstveno „Bog, za kojega znamo i vjerujemo da je s nama u sve dane. Vjerujemo da je

uz nas i svakog unesrećenoga na poseban način, naš Otac koji brine i skrbi.“ Ta Božja briga i skrb su se, prema vlč. Koretiću, pokazala po mnogim volonterima i ljudima koji su se dali za druge. „Pružajući pomoć drugima osjetili smo veliko ispunjenje i zadovoljstvo, više nego umor“, rekao je vlč. Koretić. Istaknuo je i da osjećaj korisnosti, da se Bog služi ljudima, daje neizmjernu snagu.

Smisao i poticaj za djelovanje je i za gospođu Jakšić želja za pomaganjem drugima, odnosno želja da svoje znanje, iskustvo i utjehu pruži i prenese drugima, te da im tako pomogne na što je moguće bolji način. Primijetila je da u samom početku nitko nije zvao na dežurni mobitel i da su ljudi bili vrlo nepovjerljivi u smislu da su smatrali kako im ne treba ni materijalna, a pogotovo psihološka pomoć. No, s vremenom su stekli povjerenje i sad jedni drugima daju informaciju o postojanju ovog projekta i mogućnosti za stručnim razgovorom (anonimnim, besplatnim, u njihovom domu ili u župnom uredu).

Gospođa Jakšić je nabrojala neke od načina kako je uspješno pružena pomoć ljudima u potrebi. Stoga je navela:

„Za velik broj korisnika ovoga projekta su ravnatelj škole i vrtića iz Splita te brojne župe iz Splitsko-makarske nadbiskupije skupljali materijalnu pomoć. Za nekoliko obitelji su organizirana ljetovanja u Splitu. Udruga Slijepih iz Siska (trideset osoba) lani je lještovala u Splitu, a u pripremama smo i za ovo ljeto. Moja djeca su u OŠ Meje, koju pohađaju, organizirala u dva navrata slanje paketa kombijem za djecu za sv. Nikolu i božićnih paketa za jedno kontejnersko naselje.“

Gospođa Jakšić primijetila je kako su podjednako radosni bili i oni koji daju i oni koji primaju. Vidjela je s koliko ljubavi ljudi pomažu jedni drugima i kako se rado odazivaju na pozive i prijedloge za pomoć potrebitima. Za nju je to snaga koja pokreće i koja joj ne dopušta predati se kada postane teško.

3.1.3. Vode li Vas teške situacije k Bogu ili Vas odbijaju od njega? Kako Vas vode, a kako odbijaju? Dovode li Vas traumatski događaji do krize vjere, duhovnosti?

Teške situacije i krizni događaji mogu dovesti do okrivljavanja Boga za sve zlo koje se ljudima dogodilo, ali može biti i prilika da se Bogu približimo. Svi su sudionici zaključilo da ih traumatski događaji i teške situacije ne odbijaju od Boga, niti ih dovode do krize vjere ili

duhovnosti, nego upravo suprotno. Takvi ih događaji približavaju Bogu, potiču ih da traže Boga, da žive bliže njemu i da ga više trebaju. Evo kako na to gleda vlč. Koretić:

„Teške situacije me jako približavaju Bogu. Tada više osjećam Njegovu blizinu, brigu, utjehu, mir... Njegovu snagu. Teškoće me ne odbijaju od Boga, jer znam da Zlo, nesreće ne dolaze od Boga već od ovoga svijeta. Sve dok smo na ovom svijetu, dok smo u tijelu, bit će i nevolja, muka, stradanja, nesreća. Znam zbog čega je potres, što se događa sa zemljom, tektonskim pločama itd. Za neke događaje nemamo objašnjenja, ali znamo da Bog ne čini zlo svojoj djeci, već nam daje mnoga dobra i to nas tješi i zato se još više pouzdamo u Njega. Obiteljski odgoj i vjerničko iskustvo daje mi zdrav stav prema Bogu. A to nije 'kad mi je dobro, onda vjerujem, a kada je teško ili zlo, onda sumnjam'. Nego naprotiv, u krizama još više trebam, tražim i živim Božju blizinu.“

Velečasni Koretić situaciji, koja je posljedica potresa, pristupa na racionalan, ali i duhovan način. On razumije kako je do potresa došlo (pomicanjem tektonskih ploča), nema objašnjenje zašto, ali se pouzda u Boga i njegovu providnost. Teške situacije ga ne slamaju, nego ga potiču da se uvijek iznova vrati Bogu i od njega crpi snagu za sebe te za daljnje djelovanje i služenje drugima. Velečasni ističe da je postizanju takvog stava dosta pomogao obiteljski odgoj i vjerničko iskustvo.

Sudionica 2 ovome pitanju pristupa iz psihološkoga vida gdje shvaća da traumatski događaji po svojoj definiciji podrazumijevaju krizu koja može odvesti do negativnih, ali i pozitivnih ishoda, odnosno posljedica. Njoj vjera najviše pomaže u tome da takve krizne situacije prebrodi. Vlastitim iskustvom može potvrditi da takve situacije približavaju Bogu, a ne odbijaju od njega. Tvrdi da prolazne krize duhovnosti zapravo dovode do toga da u svojoj vjeri budemo još čvršći te da se pouzdamo u Boga.

Gospođa Jakšić na pouzdanje u Boga i povjerenje u Boga u teškim okolnostima gleda kao na cjeloživotni proces. Ona je i sama prošla neke krizne situacije u životu te u trenucima u kojima su se događale, nije vidjela nikakav smisao. No, vjeru u Boga nikada nije (iz)gubila. Ističe da je s godinama dobila iskustvo kako je Bog u svakoj situaciji prisutan i kako će u konačnici sve biti dobro. Za razliku od prijašnjih iskustava kriznih situacija, sada joj treba puno manje vremena za uvidjeti dobro i smisao u svakoj situaciji koja joj se dogodi.

3.1.4. Što Vam najviše pomaže u životnim situacijama? Što Vam najteže pada?

Gospođi Jakšić u životnim i problemskim situacijama najviše pomažu vjera i znanje iz psihoterapije. Ona ističe da su to „dvije potpuno različite stvarnosti – znanost i dar.“ I psihoterapija i vjera joj pokazuju kako preuzeti odgovornost za svoj život. Gospođa Jakšić naglasak uvijek ima na vjeri jer joj daje snagu na razini koju psihoterapiji nije moguće doseći.

„Psihoterapija u jednom trenutku stavlja točku, a u vjeri imamo zarez nakon kojega tek sve počinje. Ona ne može obrisati sve suze. Krist može jer u potpunosti razumije bol i zna sve o patnji. Iako ožiljci ostaju, Krist ozdravlja bolna sjećanja, stoga smatram da je ključno preusmjeriti svoj fokus sa sebe na Krista. Usmjereni na sebe, uvijek ćemo vidjeti samo svoje ožiljke. Zagledani u Njegove, vidimo kako su patnja i bol stvarni, ali da je i izbavljenje stvarno – čak i ako ne dolazi kada i kako smo mi to zamislili. Sigurna sam da zlo i nepravde neće imati posljednju riječ. Bog je na djelu i onda kad to ne možemo vidjeti ni razumjeti.“ (Jakšić)

Sudionica 2 ističe kako joj u teškim životnim situacijama pomaže puno toga, ali da veliku ulogu svakako ima vjera. Pomaže joj što zna da daje najviše i najbolje što može od sebe u svom profesionalnom djelovanju. Isto tako, pomaže joj vjera da Bog ima svoje razloge zašto nas ponekad stavlja u neke situacije kako bismo priznali sebi da smo ponekad i sami slabi i ranjivi.

Poput gospođe Jakšić i Sudionice 2, velečasni Koretić također prepoznaje da mu najviše Bog pomaže u teškim životnim situacijama. Koretić je rekao da ga vjera u Boga i spoznanje Boga dovodi do predanja u Njegove ruke. Najviše mu u tome pomažu euharistija, molitva, ispovijed, susret s ljudima te rad za druge.

Ono što sudionicima najteže pada u teškim situacijama su nepravda, osjećaj bespomoćnosti te ljudska pokvarenost. Velečasni Koretić tvrdi da mu je najteže prihvatiti „ljudsku bijedu, zločestoću, podlost, pakost, podmuklost i dvoličnost“. On ne može razumijete podlo ponašanje ljudi, pa i u najkritičnijim situacijama koje su prouzročili potresi. Neki ljudi promatraju samo sebe i gledaju samo kako mogu izvući vlastitu korist, dok za drugoga nemaju mjesta u srcu ili vremena, a ni sućuti. Sudionici 2 najteže pada osjećaj bespomoćnosti, iako daje sve od sebe kako bi pomogla drugima. „Ponekad se nađemo u situacijama gdje ne vidimo kako možemo pomoći ili smatramo da ne možemo ništa učiniti. Taj osjećaj bespomoćnosti i ponekad najteže pada, ali tada mi i najviše pomažu duhovnost i vjera.“ Gospođi Jakšić najteže padaju

nepravde. Ona kaže da bolesti, umiranje i smrt može razumjeti kao sastavnice prirodnog ljudskog iskustva. Dok nepravde i zlostavljanja (a ponajviše okretanje glave od takvih situacija) radi kojih ljudi silno pate, prema njoj, bi se mogle velikim dijelom izbjeći s edukacijom i ranom prevencijom.

3.1.5. Imate li Vi neki oblik podrške ili pomoći od drugih? Ako da, kakav? Tražite li pomoć i gdje ju tražite? Znači li Vam ako imate nekoga tko će Vas saslušati i udijeliti savjet?

Velečasni Koretić veliku pomoć vidi u iskrenom sakramentalnom životu, u iskrenim razgovorima s prijateljima i kolegama, u iskrenoj i zdravoj komunikaciji sa suradnicima i župljanima. Smatra da je važno imati dobrog ispovjednika, duhovnika te iskrene i dobre prijatelje koji nas poznaju i znaju prepoznati naše stanje. Prijatelje koji će na iskren, obazriv i dobronamjerman način reći što misle, udijeliti savjet, pa čak i opomenuti, ukazati na nešto čega nije svjestan.

Što se tiče stručne pomoći, gospođa Jakšić i Sudionica 2 imaju pravo na supervizije. Sudionica 2 još nije tražila pomoć za sebe, ali ako osjeti potrebu ili poteškoće, neće se ustručavati tražiti ju. S druge strane, gospođa Jakšić je od prava na dva sata tjedno supervizije, zbog obaveza, prihvatila superviziju jednom tjedno. Ona smatra da je to od presudne važnosti u poslu kojim se bavi. Također navodi da u splitskom savjetovalištu pri Nadbiskupiji ima prijateljsku superviziju s voditeljicom savjetovališta i jednim svećenikom koji su iz drugih psihoterapijskih pravaca. Rekla je da joj njihova podrška i pomoć puno znače. Osim supervizija, gospođa Jakšić podršku prima od svoje obitelji, a posebno od svoga supruga, a Sudionica 2 prima podršku od kolega s kojima radi te kolega koji rado dijele svoja iskustva.

Velečasni Koretić, gospođa Jakšić i Sudionica 2 shvaćaju kolika je njihova odgovornost i koliko je važno pobrinuti se za sebe kako bi mogli biti od veće koristi i pomoći drugima kojima je potrebna njihova pomoć. Gospođa Jakšić je rekla da „masku s kisikom prvo trebamo staviti sebi, a tek onda onima oko nas“. Svima njima puno znači podrška drugih, a pogotovo obitelji, prijatelja i kolega. Znači im što imaju nekoga tko će im udijeliti savjet, saslušati ih te ih opomenuti ako je potrebno.

3.1.6. Kako biste Vi opisali otpornost? Što smatrate ključnim čimbenikom u ljudskoj otpornosti? Što Vam se čini koliko je važna otpornost u teškim životnim situacijama, poput potresa?

Sudionica 2 i Gospođa Jakšić ovome su pitanju pristupile iz stručne perspektive. Sudionica 2 je, također, podijelila i svoje iskustvo kako je duhovnost utjecala na ljude nakon potresa. Evo što je sve rekla:

„Otpornost za mene znači sposobnost prilagodbe i uključuje značajnu ulogu naše osobnosti. Ponekad ovisi koliko smo u nečemu rigidni, a koliko fleksibilni da u nekim kriznim situacijama možemo imati dovoljno snage prepoznati priliku. U teškim životnim situacijama, kao što su rat ili potres, psihološka otpornost ima veliku ulogu i zapravo ju treba razvijati kroz osnaživanje i rad na vlastitim jakim stranama, odnosno snagama. Duhovnost u tom smislu igra veliku ulogu. Nakon potresa je jako puno ljudi ostalo bez materijalnog, ali su se duhovno osnažili.“

Za gospođu Jakšić je otpornost sposobnost i proces. Otpornost osnažuje ljude da se lakše prilagode. Vjera, prema gospođi Jakšić, je od velike važnosti za oporavak od životnih teškoća te ona smatra da se premalo govori o tome resursu otpornosti. Gospođa Jakšić je, nakon opisivanja otpornosti, opisala i svoje vlastito iskustvo nošenja s teškim situacijama. Istaknula je koliko joj je važna vjera, pouzdanje u Boga i zahvaljivanje za sve što ima.

„Otpornost vidim kao sposobnost oporavka od teških životnih događaja kroz rad na svojoj boli i patnji. Otpornost osnažuje ljude da se prilagode novim situacijama i krenu naprijed. Potrebno je vrijeme, snaga i pomoć okoline za oporavak i rast unatoč životnim teškoćama i padovima. Premalo se govori o važnosti vjere na putu oporavka. Sve veći broj istraživanja pokazuje zdravstvene koristi molitve, sakramentalnoga života i njegovanja kršćanskih vrlina – zahvalnosti i opraštanja. To ne znači da ću tugovati kad mi umre ljubav ili da neću biti ljutita kao roditelj adolescenata ili tužna zbog problema u obitelji, ali to znači da se neću suočiti sa strahom/ tugom/ boli sama u vlastitoj snazi. Neuroznanost je potvrdila mudrost *Svetoga pisma* koje nam govori da tjeskobu i strah zamijenimo zahvaljivanjem i stalnim podsjećanjem na Božju vjernost. Duboko vjerujem da je Bog veći od naših problema, strahova, briga i strepnji. Naučiti se oslanjati na Boga i biti mu zahvalna na svemu što mi pruža, najviše mi pomaže za obnavljanje uma i

suočavanje s nevoljama. Najveća je zasluga otpornosti to što sam puno jača nego što sam mislila da jesam. Trudim se fokusirati na ono što mogu mijenjati, a prihvatiti ono što se ne može promijeniti. Događaje, prošlost, budućnost, okolnosti, ljude (što drugi misle, rade, govore, osjećaju) – ne mogu kontrolirati ni mijenjati – mijenjati mogu samo svoje ponašanje.“ (Jakšić)

Velečasni Koretić je, osim vremena, snage, pomoći okoline i jačanja vlastitih jakih sposobnosti, nabrojao i druge čimbenike otpornosti. Isto je kao i gospođa Jakšić naveo koliko je važna vjernost Bogu i pouzdanje u Boga. Evo što vlč. Koretić smatra bitnim za otpornost:

„Smatram da je za otpornost važno kako živimo. Potrebno je zdravo duhovno, psihičko i tjelesno razvijanje. Kao što je za tjelesno zdravlje potreban dobar imunitet, tako je potrebno i za duhovno zdravlje imunitet koji se izgrađuje svaki dan. Zdravo psihičko i duhovno okruženje. Zdravi temeljni stavovi spram života, zdrave vrijednosti, ispravan razvoj smisla postojanja, smisla života. Zašto postojim? Kamo idem? Što nakon smrti? U svemu tome, za nas vjernike vrlo je važna vjera u Boga i pouzdanje u Boga. Otvaranje Bogu i povjerenje da nas On vodi po Duhu Svetom.“

Velečasni je primijetio da je duhovnost jako bitna u jačanju otpornosti. Prema njemu, jako je važno razvijati odgovore na temeljna egzistencijalna pitanja (o smislu života, o postojanju i o životu nakon smrti). Važno je imati i zdravu duhovnost. Gospođa Jakšić je u svome odgovoru navela kako su brojna istraživanja pokazale zdravstvenu korist molitve, sakramentalnoga života, *Svetoga pisma* te čuvanja i razvijanja kršćanskih vrlina (zahvaljivanja i opraštanja).

3.1.7. Što ste naučili u zadnjih godinu i pol dana radeći s osobama i obiteljima koje su doživjele potres?

Svi su sudionici primijetili, doživjeli i naučili nešto važno tijekom svoga djelovanja i pomaganja ljudima na potresima pogođenom području. Sudionica 2 uvidjela je veliku važnost pružanja psihološke podrške i osnaživanja ljudi s kojima je radila. Zaključila je da duhovnost ima veliku ulogu u pružanju pomoći i pomaganju ljudima te da ju ne treba zanemarivati niti isključivati uz materijalno pomaganje.

Tijekom svoga rada na Banovini, gospođa Jakšić se, kroz rad s dobrim ljudima koje susreće i obilazi, najviše naučila zahvalnosti i strpljenju. Njezino je mišljenje da osobe, koje su iskusile posljedice potresa, svoju patnju podnose možda i previše strpljivo. Te osobe opisuje kao jako skromne, poštene i dobre ljude. Maja posjećuje 77 obitelji, župe, udruge, vrtiće i ističe kako nije imala niti jedno loše iskustvo u radu s njima te da je susret bio pravo bogatstvo za nju.

Velečasni Koretić je primijetio što je pomagalo ljudima koje su potresi stavili u teške životne situacije, a što im je otežavalo. Uvidio je koliko je teško ljudima koji se oslanjaju samo na svoju snagu i svoje sposobnosti. No, obitelji koje su našle oslonac u Bogu, molitvi, sv. misi, pronašle su strpljivost i put pozitivnog gledanja na budućnost te da su bile spremne potražiti pomoć od stručnih osoba. Otvarale su se u razgovoru sa svećenicima i psihoterapeutima. Kao posljedica toga su se događale mnoge pozitivne reakcije.

3.1.8. Kako ste se osjećali kad se cijela Hrvatska i dijaspora ujedinila u pružanju pomoći potresom zahvaćenim područjima?

Nakon velikih potresa koji su se dogodili u Petrinji u prosincu 2020. godine, pomoć je krenula dolaziti sa svih strana. Diljem Hrvatske i iseljeničtva pokrenuli su se ljudi, izvaninstitucionalno, ali i kroz ugledne crkvene i humanitarne organizacije (npr. Hrvatski Caritas i Hrvatski Crveni križ) koje su odmah organizirale svoje podružnice te je krenula akcija prikupljanja pomoći stradalima u potresu. Među prvima su se organizirale hrvatske katoličke župe i misije te navijačke skupine (Torcide, Kohorte, Bad Blue Boysa i ostali) koje su krenule kombijem i počele pružati pomoć na Banovini istog popodneva 29. prosinca 2020. kada se dogodio razorni potres. Već drugoga dana nakon toga potresa pokrenula se i hrvatska dijaspora te hrvatske katoličke misije diljem svijeta koje su počele prikupljati i slati pomoć.¹²⁸

Pomoć koja je pristizala sa svih strana, Sudionici 2 značila je puno. U takvim se teškim situacijama osjećala kao da nije sama i smatra da je taj osjećaj zajedništva i povezanosti uvelike pomogao da i sama može pomagati drugima. Gospođa Jakšić je, radi pomoći drugih, osjećala silan ponos, ali i tugu. Rekla je da smatra „da je posao države i institucija brza i učinkovita

¹²⁸ Usp. FOTOREPORTAŽA Potres na Banovini probudio veliko hrvatsko srce u Domovini i diljem svijeta. Dostupno na: <https://ika.hkm.hr/novosti/fotogalerija-potres-na-banovini-probudio-veliko-hrvatsko-srce-u-domovini-i-diljem-svijeta/> (29.08.2022.)

reakcija u kriznim situacijama, a to je izostalo“. Istaknula je kako je i Crkva bila tu za ljude od prvoga dana na svim razinama, od pružanja materijalne do psihološke pomoći.

Velečasnom Koretiću je pomoć, koja je pristizala na potresom zahvaćena područja, također puno značila. On je sretan i jako zahvalan Bogu i ljudima koji su se odazvali na Božji poziv. Kao i Sudionica 2, primijetio je koliko je velika snaga zajedništva i koliko jedinstvo ljude čini jakima.

„U velikom mnoštvu volontera koji su dolazili sa svih strana domovine, čak i Europe, vidio sam Boga na djelu, Božju Providnost, brigu i pomoć preko ljudi koji su se nesebično davali mnoge dane, koji su uzimali godišnji da bi mogli pomagati unesrećenima. Vidio sam u tome mnoštvo osoba kojima je upravo pomaganje drugima pomoglo u njihovim životima. Promijenili su se na bolje. Pomoglo im je nesebično darivanje, vratili su vjeru u ljude, jednostavniji život i konkretniji život s Bogom. Mnogi su se „pročistili“ kroz patnju drugih i pomaganje unesrećenima. U svemu tome se vidi kolika je snaga zajedništva, dobrote, istinske i jednostavne ljubavi. Ohrabrujuće je kako smo moćni kada smo jedinstveni. Dobri ljudi mogu puno pomoći. To nisu savršeni ljudi, bez mane, bez problema i teškoća. Već su dobri u sebi i Bog je našao put do njihova srca i vodio ih do potrebitih. To su bili dani Nade koja dolazi od samog Boga. Bogu hvala na tome.“ (vlč. Koretić)

3.2. Istraživanje među osobama sa i bez iskustva potresa

3.2.1. Cilj i kontekst istraživanja

Cilj ovoga istraživanja je ispitivanje povezanosti religioznosti i psihološke otpornosti kod osoba koje su doživjele potres u zadnjih godinu dana i devet mjeseci te kod osoba koje nisu doživjele potres u tome istome razdoblju, na teritoriju Republike Hrvatske. Ovaj dio istraživanja, kako smo naveli u Uvodu, obuhvaća opću populaciju u Hrvatskoj, a dio je šireg projekta kojega su provodili djelatnici Hrvatskog katoličkog sveučilišta, doc. dr. sc. Josip Bošnjaković i Jelena Zadro, mag. psych., pod nazivom *Psihološka otpornost među osobama koje su imale iskustvo potresa i onima koje nisu, na teritoriju Republike Hrvatske*.

3.2.2. Metoda

3.2.2.1. Sudionici

U ovom jednokratnom korelacijskom istraživanju sudjelovalo je 163 sudionika diljem Republike Hrvatske, 55 muškaraca te 108 žena, pri čemu 88 osoba koje su doživjele potres u zadnjih godinu i pol dana te 75 osoba koje nisu doživjele potres u zadnjih godinu i pol dana. Osobe koje su doživjele potres (N=88) nalaze se u županijama Sisačko-moslavačka (N=19), Zagrebačka (N=19) i Grad Zagreb (N=50). Osobe koje nisu doživjele potres (N=75) nalaze se u županijama Varaždinska, Bjelovarsko-bilogorska, Primorsko-goranska, Ličko-senjska, Virovitičko-podravska, Brodsko-posavska, Osječko-baranjska, Šibensko-kninska, Vukovarsko-srijemska, Splitsko-dalmatinska te Istarska. Najveći postotak sudionika, odnosno njih 39,9% pripada dobnoj skupini između 18. i 29. godine života te ih je većina završila višu razinu obrazovanja (diplomski, preddiplomski ili poslijediplomski studij). Najveći broj sudionika koji je doživio potres, nakon potresa je ostao živjeti u istom stambenom prostoru (48,5%). Najveći broj sudionika živi u kućanstvu koji se sastoji od tri do pet osoba, njih 92, zatim ih 14 živi sam/a, 37 njih živi u kućanstvu koji čine 2 osobe te njih 20 živi u kućanstvu koji se sastoji od više od 5 osoba. Detaljniji opis sudionika prikazan je u Tablici 1.

Tablica 1. *Sociodemografska obilježja sudionika*

	n (%)
<i>Spol</i>	
Muško	55 (33,7%)
Žensko	108 (66,3%)
<i>Dob</i>	
18-29	65 (39,9%)
30-39	34 (20,9%)
40-49	36 (22,1%)
50-60	19 (11,7%)
više od 60	9 (5,5%)
<i>Stupanj obrazovanja</i>	

Završena osnovna škola	7 (4,3%)
Završena srednja škola	53 (32,5%)
Završena preddiplomski studij	30 (18,4%)
Završen diplomski studij	59 (36,2%)
Završen poslijediplomski studij	14 (8,6%)

Stambeni status nakon potresa

Ostao/la sam živjeti u istom stambenom prostoru	79 (48,5%)
Živim u kontejneru pokraj kuće/stana	4 (2,5%)
Privremeno sam se preselio/la kod obitelji/susjeda/prijatelja	6 (3,7%)
Odselio/la sam u drugo mjesto	6 (3,7%)

Broj osoba u kućanstvu

Jedna osoba	14 (8,6%)
Dvije osobe	37 (22,7%)
Tri do pet osoba	92 (56,4%)
Više od pet osoba	20 (12,3%)

3.2.2.2. Mjerni instrumenti

3.2.2.2.1. Upitnik religioznosti

Upitnik religioznosti¹²⁹ sadrži ukupno 26 čestica koje mjere tri dimenzije religioznosti, a ujedno čine i tri subskale: *religijska vjerovanja*, *obredna religioznost* i *posljedice religioznosti na socijalno ponašanje*. Subskala religijska vjerovanja odnosi se na internalizirana vjerovanja i osjećaje neovisno o vjerskoj zajednici ili ponašanju. Ova subskala sastoji se od 10 čestica, a jedna od njih glasi: „Kada mi se dogodi nešto lijepo zahvalim se Bogu“. Obredna religioznost odnosi se na stupanj u kojem osoba izvršava obrede i rituale propisane od strane vjerske zajednice čiji je član. Subskala obredne religioznosti također je opisana s 10 čestica poput „Redovito odlazim u crkvu (hram Božji)“. Treća subskala, posljedice religioznosti na socijalno

¹²⁹ D. LJUBOTINA, Razvoj novog instrumenta za mjerenje religioznosti, u: Ć.V. ADORIĆ, I. MANENICA, Z.PENEZIĆ (ur.), *XIV. Dani psihologije u Zadru*, Zadar, 2004.

ponašanje, odnosi se na utjecaj religioznosti pojedinca na njegovo socijalno ponašanje. Primjer jedne od 6 čestica kojima je opisana ova subskala glasi: „S ljudima druge religije nikada nisam bio/la tako prisan/na kao sa svojim“ (Ljubotina, 2004). Od sudionika se u upitniku tražilo da procjene u kojoj mjeri je tvrdnja točno opisala njihovo uobičajeno ponašanje. Odgovori se nalaze na ljestvici od 4 stupnja (0-3) gdje 0 označava “sasvim netočno”, a 3 “sasvim točno”. Rezultat na pojedinoj dimenziji formira se zbrajanjem rezultata pripadajućih tvrdnji uz invertiranje odgovarajućih čestica. Viši rezultat upućuje na više izraženu dimenziju religioznosti. Za prve dvije dimenzije teorijski raspon rezultata kreće se od 0 do 30, dok se za treću kreću od 0 do 18.¹³⁰

3.2.2.2.2. Connor-Davidson skala otpornosti

Connor-Davidson skala otpornosti (*Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC*) sadrži 25 čestica koje opisuju različite aspekte otpornosti.¹³¹ Skala uključuje čestice koje mjere čvrstoću, nošenje sa stresom, prilagodljivost/fleksibilnost, smislenost/svrhu, optimizam, regulaciju emocija i kognicije te samoučinkovitost. U nekim slučajevima, čestice se preklapaju s više od jednog navedenog konstrukta. Od sudionika se tražio stupanj u kojem se oni slažu, odnosno ne slažu s navedenom tvrdnjom. Skala se vrednuje na temelju osjećaja ispitanika u proteklih mjesec dana. Čestice se nalaze na skali od 5 stupnjeva (0-4) pa tako odgovor 0 predstavlja “potpuno netočno”, a 4 “gotovo uvijek točno”. Ukupni raspon rezultata kreće se od 0-100 gdje viši rezultat reflektira višu razinu otpornosti. Ukupni rezultat formira se zbrajanjem svih čestica. Neki od primjera čestica su “*Mogu se dobro nositi s bilo kakvim izazovima*”, “*Za vrijeme stresnih/kriznih vremena, znam gdje mogu tražiti pomoć*”, “*Mislim da sam snažna osoba prilikom rješavanja životnih izazova i problema*” te „*Volim izazove*“.¹³²

3.2.2.3. Postupak

Prvotno je pribavljena odluka Etičkog povjerenstva Hrvatskog katoličkog sveučilišta kojom se potvrđuje da je ovo istraživanje u skladu s Etičkim kodeksom te ostalim pravilima i zakonskim regulativama provođenja istraživanja u koje je uključen čovjek. Podatci su

¹³⁰ Usp. J. KVESTIĆ, *Odnos religioznosti, otpornosti i vrijednosti studenata u Hrvatskoj. Diplomski rad*, Zagreb, 2021., 18.

¹³¹ K.M. CONNOR, J.R. DAVIDSON, Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), u: *Depress Anxiety* 18(2003.)2, 76-82.

¹³² Usp. J. KVESTIĆ, *Odnos religioznosti, otpornosti i vrijednosti studenata u Hrvatskoj. Diplomski rad*, 19.

prikupljeni tijekom travnja i svibnja 2022. godine, online putem. Svi sudionici su prije provođenja istraživanja informirani o temi i svrsi istraživanja te anonimnosti i povjerljivosti podataka. Nakon informiranog pristanka, sudionici su ispunjavali upitnike. Svaki sudionik ispunio je Upitnik religioznosti, Skalu otpornosti te Upitnik općih podataka.

3.2.2.4. Opis statističkih analiza korištenih u istraživanju

Podatci prikupljeni ovim istraživanjem obrađeni su pomoću statističkog paketa za društvene znanosti *IBM SPSS Statistics 25*. Prvotno je provedena deskriptivna statistička analiza na varijablama religioznost i otpornost. Od deskriptivnih podataka računale su se aritmetičke sredine, standardne devijacije te dobiveni raspon varijabli. Nadalje, kako bi se utvrdila povezanost između varijabli religioznost i otpornost provedena je korelacijska analiza.

3.2.3. Rezultati

3.2.3.1. Prikaz deskriptivnih podataka ispitanih varijabli u istraživanju

U Tablici 2. prikazani su deskriptivni podatci za varijable religioznost i otpornost. Osobe koje su doživjele potres na varijabli religioznosti prosječno izvještavaju o umjerenoj religioznosti ($M = 34,55$; $SD = 22,91$) te na varijabli otpornosti prosječno izvještavaju o višoj otpornosti ($M = 72,25$; $SD = 16,04$). Osobe koje nisu doživjele potres na varijabli religioznosti prosječno izvještavaju o višoj religioznosti ($M = 58,13$; $SD = 19,53$) te na varijabli otpornosti prosječno izvještavaju o višoj otpornosti ($M = 74,47$; $SD = 13,71$). Odnosno, osobe koje nisu doživjele potres višim procjenjuju religioznost ($M = 58,13$; $SD = 19,53$) i otpornost ($M = 74,47$; $SD = 13,71$) od osoba koje su doživjele potres (religioznost $M = 34,55$; $SD = 22,91$) (otpornost $M = 72,25$; $SD = 16,04$).

	Religioznost			Otpornost		
	Raspon			Raspon		
	M (SD)	Stvarni	Mogući	M (SD)	Stvarni	Mogući
Osobe koje su doživjele potres (N=88)	34,55 (22,91)	0-77	0-78	72,25 (16,04)	18-100	0-100

Osobe koje nisu doživjele potres (N=75)	58,13 (19,53)	6-78	0-78	74,47 (13,71)	20-99	0-100
---	---------------	------	------	---------------	-------	-------

3.2.3.2. Korelacijska analiza

Kako bi se utvrdilo postojanje statistički značajnih povezanosti između spola, dobi, stupnja obrazovanja, stambenog statusa, broja ukućana, religioznosti i otpornosti kod osoba koje su doživjele potres i kod osoba koje nisu doživjele potres u zadnjih godinu i devet mjeseci, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije.

Kod osoba koje su doživjele potres rezultati korelacijskih analiza pokazali su kako je viša religioznost umjereno povezana s višom otpornošću ($r = 0,34; p < 0,01$). Ženski spol se pokazao nisko povezan s višom religioznošću ($r = -0,27; p < 0,05$). Starija dob pokazala se nisko povezana s višom otpornošću ($r = 0,24; p < 0,05$).

Kod osoba koje nisu doživjele potres rezultati korelacijskih analiza pokazali su kako je viša religioznost umjereno povezana s višom otpornošću ($r = 0,48; p < 0,01$). Starija dob se pokazala nisko povezana s višom religioznošću ($r = 0,26; p < 0,05$).

3.2.4. Rasprava

Rezultati istraživanja pokazuju da osobe koje nisu doživjele potres višim procjenjuju religioznost ($M = 58,13; SD = 19,53$) i otpornost ($M = 74,47; SD = 13,71$) od osoba koje su doživjele potres (religioznost $M = 34,55; SD = 22,91$) (otpornost $M = 72,25; SD = 16,04$). Već smo ranije u radu naveli kako duhovnost može kod nekih ljudi utjecati pozitivno na otpornost, dok opet kod nekih ima negativan utjecaj. Iako duhovnost za vjernike predstavlja utjehu, vodstvo i sigurnost, ona u traumi može postati izvorom negativnih osjećaja. Tako neke osobe koje su do traume bile religiozne, mogu se udaljiti od religije i pronaći nove načine suočavanja s traumom.¹³³ Moguće je da su se neke osobe, koje su iskusile potres, doživjele razočaranost u Boga zbog teške situacije u kojoj su se našli te su se zbog toga udaljile od religije, za razliku od osoba koje nisu doživjele traumatsko iskustvo potresa i koje se nisu udaljile od svoje vjere. Između otpornosti ljudi koji nisu doživjeli potres i onih koji su ga doživjeli, vidljiva je manja

¹³³ Usp. A. KOMADINA, Uloga duhovnosti u liječenju bolesnika i djelovanju zdravstvenih djelatnika, 624.

razlika, nego kod religioznosti tih dviju skupina. To nas može dovesti do zaključka da su osobe, koje su doživjele potres, pronašle i druge resurse za jačanje otpornosti, a ne samo duhovnost.

Istraživanjem se uvidjelo da kod osoba koje su doživjele potres rezultati korelacijskih analiza pokazali su, kod osoba koje su doživjele potres, da je viša religioznost umjereno povezana s višom otpornosti ($r = 0,34$; $p < 0,01$). Ženski spol se pokazao nisko povezan s višom religioznosti ($r = -0,27$; $p < 0,05$). Ne začuđuje podatak koji pokazuje da se kod žena religioznost pokazala značajnijom nego kod muškaraca. Prema istraživanju Franjevačkog instituta za kulturu mira, veći broj žena opće populacije procjenjuje sebe religioznima (84,9% žena u odnosu na 70,1% muškaraca).¹³⁴ Klarin i Krasicki također tvrde da je življenje i izražavanje vjere snažnije izraženo kod žena nego kod muškaraca. Ističu da je mogući razlogi takvoga stanja socijalno ponašanje i životno okruženje koje je obilježeno poniznošću i poslušnošću te narav žena koja je otvorenija za duhovnost.¹³⁵

Korelacijska analiza pokazala je i da su starije osobe nisko povezana s višom otpornosti ($r = 0,24$; $p < 0,05$), odnosno postoji statistička značajnost između starije dobi i više otpornosti iako je povezanost niska. U vrijeme potresa, mnogi su izgubili prividne zaštite i sigurnosti. To je moglo utjecati i ubrzati proces da na površinu isplivaju stari problemi, potisnute rane, neriješeni konflikti.¹³⁶ Moguće je da su mlađe osobe zbog tih razloga pokazale manju otpornost. Jedan od razloga jače otpornosti starijih osoba moglo bi biti životno iskustvo. Starije osobe u Republici Hrvatskoj doživjele su mnoge traume. Neke od trauma su Domovinski rat, pandemija koronavirusa i naposljetku potrese. Sve te doživljene traume i iskustvo nošenja s njima, mogle su pozitivno utjecati na jačanje otpornosti starijih osoba. Drugi mogući razlog njihove jače otpornosti je češće prakticiranje vjere. Prvi nam je dio istraživanja pokazao kako sakramentalni život, molitva i pohađanje svetih misa mogu pozitivno utjecati na otpornost. Rezultati istraživanja pod nazivom Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima, također pokazuju da su duhovne prakse, odnosno sakramenti, molitva i čitanje *Svetoga pisma*, važni resursi u nošenju s teškim obiteljskim situacijama.¹³⁷

¹³⁴ Usp. R.J. ANIĆ, Spolne razlike u religioznosti pod vidom obrazovanja, u: *Bogoslovska smotra* 78(2008.)4, 880.

¹³⁵ Usp. M. KLARIN, A KRASICKI, Religioznost i neke dimenzije psihološke dobrobiti kod mladih, u: *Nova prisutnost* 18 (2020.)2, 232.

¹³⁶ Usp. S. SMOLJO-DOBROVOLJSKI, Skrb za svoju ranjivost i otpornost u vrijeme pandemije COVID-a 19., u: *Crkva u svijetu* 56(2021.)3, 464.

¹³⁷ Usp. I. LEUTAR, Z. LEUTAR, Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima, 65.

Kod osoba koje nisu doživjele potres rezultati korelacijskih analiza pokazali su kako je viša religioznost umjereno povezana s višom otpornošću ($r = 0,48$; $p < 0,01$). Starija dob se pokazala nisko povezana s višom religioznošću ($r = 0,26$; $p < 0,05$). Povezanost s višom religioznošću je veća kod starijih osoba, nego kod mladih zbog češćeg prakticiranja vjere, što smo već istaknuli, te se čini kako je ovo činjenica bez obzira na iskustvo potresa. I sami smo svjesni činjenice da na mise preko tjedna češće odlaze starije osobe te one više sudjeluju u pučkim pobožnostima. Moguće je da mladi ljudi zbog obaveza, posla, obrazovanja, manjka vremena i brige za obitelj ne uspijevaju češće živjeti svoju religioznost. Osim toga i životno iskustvo sa sobom donosi dodatne uvid u stvarnost života, te se i prioritete s obzirom na moguće urušeno zdravlje kao i bliži trenutak smrti mijenjaju.

3.2.5. Zaključak

Čovjek kroz svoj život doživi puno toga dobrog, ali i onoga lošeg. On se u teškim trenucima može pitati gdje je Bog i zašto šuti, ali Bog je na tajanstven način prisutan i podupire čovjeka te daje smisao njegovom trpljenju. Traumatski događaji, koje čovjek iskusi, remete uobičajeni osjećaj kontrole koji osobe imaju te takvi događaji imaju neugodan i uznemirujuć učinak na ljude, ali se osobe razlikuju s obzirom na otpornost kako će se nositi s njima.

Otpornost je sposobnost individua i sustava (npr. obitelj) za uspješno suočavanje s nevoljama i rizicima. Postoji mnoštvo resursa koji jačaju otpornost, a jedan od njih je i duhovnost. Mnoga su istraživanja ukazala na veliku korist duhovnosti u medicini i na povezanost duhovnosti sa zdravljem. Duhovnost je vrlo važan resurs u sprječavanju depresije, emocionalnih strahova i u očuvanju te održavanju mentalnoga zdravlja. Pozitivne emocije, koje proizlaze iz subjektivnoga duhovnoga iskustva, mogu pomoći u prevladavanju svakodnevnih stresnih situacija i mogu utjecati na fiziološke funkcije tijela. Subjektivna religioznost je izvor mentalnog zdravlja. Bez obzira vjeruje li netko u Boga ili neku silu, duhovnost ima važnu ulogu jer može proizvesti vjeru i nadu, tj. pozitivna očekivanja koja predstavljaju potencijalni zaštitni faktor od fizičkih i emocionalnih bolesti i patogenih procesa. Duhovnost može smanjiti beznadnost i spriječiti pesimizam, a promovirati optimizam.

Intervjuom smo uvidjeli da vjera čovjeka ohrabruje i osnažuje tako što mu daje sigurnost da u toj duševnoj tjeskobi i tjelesnoj patnji nije sam jer Bog zna za njegovo trpljenje. To uvjerenje da je Bog svjestan koliko čovjek trpi, pobuđuje u njemu nadu da će mu On pružiti svoju ruku i pomoći mu. Svjestan je i toga da Bog u svojoj providnosti zna što je najbolje za

svakoga i zato je svaka nevolja svojevrsni ispit vjerničke zrelosti, to jest pouzdanja i predanja Bogu. Pokazalo se i da prakticiranje vlastite religije, tj. sakramentalni život, odlasci na mise, molitva i čitanje *Svetoga pisma*, dobro utječu na otpornost ljudi. Također smo uvidjeli i da je važna socijalna podrška za lakše nošenje sa traumom, a pogotovo podrška obitelji, prijatelja, pa i kolega te da veliku ulogu imaju i ispovjednici i duhovnici.

Drugi je dio istraživanja ispitao povezanost religioznosti i psihološke otpornosti kod osoba koje su doživjele potres u zadnjih godinu dana i devet mjeseci te kod osoba koje nisu doživjele potres u tome istome razdoblju. Došlo se do zaključka da su osobe, koje su doživjele potrese, prosječno umjereno religiozne te da imaju višu otpornost, dok osobe koje nisu doživjele potres, prosječno su više religiozne te imaju višu otpornost. Odnosno, osobe koje nisu doživjele potrese višim procjenjuju religioznost i otpornost od osoba koje su doživjele potrese. Dakle, postoji povezanost religioznosti s otpornosti i kod osoba koje su doživjele potres i kod osoba koje nisu. Trebalo bi istaknuti podatak da je općenito viša religioznost povezana s višom otpornosti.

Jedna od prednosti istraživanja je što se sastoji od dva dijela, pa se utjecaj duhovnosti na otpornost mogao promatrati iz dvije perspektive (onih koji djeluju i pomažu ljudima koji su doživjeli potres te velikog broja osoba koje su doživjele potres i one koje nisu, na području cijele Republike Hrvatske).

Iako rad ima prednosti, pokazala su se i određena ograničenja. Naime, u istraživanju je najvećim dijelom zastupljeno ženskih sudionika (66.3%), a to upućuje na mogućnost prikazivanja spolne pristranosti u rezultatima. Nedostatak je i taj što istraživanje nije eksperimentalnog tipa, nego je korelacijskog i zato ne možemo govoriti o uzročno-posljedičnom zaključivanju među ispitanicima. Također, nedostatak oba dijela istraživanja je i mogućnost da su se sudionici htjeli prikazati u socijalno poželjnom svijetlu te da je zbog dužine upitnika i intervju moglo doći do zamora i gubljenja motivacije.

Ovaj bi rad mogao biti poticaj za daljnje proučavanje povezanosti i otpornosti te bi se moglo više istražiti kako to da osobe koje su doživjele potres prosječno imaju umjerenu religioznost dok osobe koje nisu doživjele potres imaju višu religioznost jer se ovaj rad samo površinski dotiče toga podatka. Također, podaci ovoga rada mogu biti poticaj drugim istraživačima da dublje propitaju fenomene religioznosti i otpornosti kako bi pridonijeli njihovom boljem razumijevanju. Ovo istraživanje može biti poticaj i djelatnicima Crkve da

prošire spoznaje o važnosti duhovnosti i religioznosti za razvijanje otpornosti u kriznim situacijama.

Zaključak

Traume su stvarnost koju čovjek ne može izbjeći u svome životu. Teške situacije, koje čovjek proživljava, pobuđuju egzistencijalna pitanja i traži se njihov smisao i razlog zašto su se dogodile. Traumatski događaji remete uobičajen osjećaj kontrole koji osobe imaju i imaju neugodan utjecaj na ljude te pobuđuju osjećaj uznemirenosti. Otpornost je sposobnost osobe da se uspješno suoči s tim nevoljama i rizicima. U radu su navedeni mnogi resursi otpornosti, a jedan od njih je i duhovnosti. Uočili smo da se duhovnost pokazala važnim resursom otpornosti. Ona pozitivno utječe i na psihičko i na fizičko zdravlje. Intervju je pokazao da vjera i povjerenje u Boga, sakramentalni život, molitva, čitanje biblijskih tekstova i odlasci na svete mise jačaju otpornost i olakšavaju teške situacije u kojima se ljudi nalaze. Također, uvidjelo se da je i socijalna podrška važna, a pogotovo od obitelji i prijatelja te crkvene zajednice, kolega, duhovnika i ispovjednika. Uz pomoć drugoga dijela istraživanja, došli smo do zaključka da postoji povezanost religioznosti i otpornosti i kod osoba koje su doživjele potrebe i kod onih koje nisu te da je viša religioznost povezana s višom otpornosti.

Jedna od prednosti ovoga rada jest ta što sadrži u sebi istraživanje. Također, prednost je ta što se istraživanje sastoji od dva dijela koja nam omogućavaju pogled na utjecaj duhovnosti iz dva vida. Velik broj sudionika nam je omogućio veću preciznost mjerenja, a time i vjerodostojnije podatke. Ograničenje ovoga istraživanja je to što obuhvaća više ženskih sudionika (66.3%), što može dovesti do spolne pristranosti u rezultatima. Nedostatak oba dijela istraživanja je i mogućnost da su se sudionici htjeli pokazati u socijalno poželjnom svjetlu te da je zbog duljine ankete i intervjua moglo doći do zamora i gubitka motiviranosti.

Podaci skupljeni u ovome radu mogli bi biti poticaj drugim istraživačima da dublje propitaju fenomene religioznosti i otpornosti kako bi pridonijeli njihovom boljem razumijevanju. Djelatnici Crkve mogu proširiti spoznaje o važnosti duhovnosti u razvijanju otpornosti širem krugu ljudi, kako bi im pomogli u prevladavanju teških situacija.

Na temelju dobivenih rezultata, možemo zaključiti kako su navodi i reference s prvih stranica rada potvrđeni. Rezultati su pokazali kako je religioznost pozitivno povezana s otpornošću i da utječe na njezino jačanje. Duhovnost se pokazala i pozitivnim indikatorom otpornosti, što nam govori da religiozniji ljudi lakše prihvaćaju i lakše se nose sa teškim situacijama koje dožive.

Literatura

Djela

JOJIĆ, L.J., MATASOVIĆ, R., *Hrvatski enciklopedijski rječnik*, Zagreb, 2004.

JUKIĆ, V., ARBANAS, G., *Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje*, Jastrebarsko, 2014.

MOUNIER, E., *Pisma o boli*, Zagreb, 2006.

SARAH, R., DIAT, N., *Snaga tišine*, Zagreb, 2017.

WARD, K., *Bog. Vodič za zbunjene*, Zagreb, 2004.

Članci

ANTIČEVIĆ, V., Učinci pandemije na mentalno zdravlje, u: *Društvena istraživanja* 30(2021.)2, 423-443.

ANIĆ, R.J., Spolne razlike u religioznosti pod vidom obrazovanja, u: *Bogoslovska smotra* 78(2008.)4, 873-903.

AUKST MARGETIĆ, B., Duhovnost i psihijatrija, u: *Zdravstveni glasnik* 1(2015.)1, 77-84.

BELOŠEVIĆ, M., FERIĆ, M., Čimbenici individualne otpornosti i zadovoljstvo obiteljskim životom: percepcija srednjoškolaca grada Zagreba, u: *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja* 56(2020.)1, 73-84.

BERC, G., Obiteljska otpornost – teorija i primjena koncepta u socijalnom radu, u: *Ljetopis socijalnog rada* 19(2012.)1, 145-167.

BEŠLIĆ, V., Duhovnost i duhovnik u palijativnoj skrbi, u: *Nova prisutnost* 15(2017.)1, 89-99.

BICKART, T.S., WOLIN, S., Practicing resilience in the Elementary Classroom, u: *National Association of Elementary and Middle School Principals* 77(1997.)2, 21-22.

BODRATO, A., Bože, gdje si?, u: *Služba Božja* 35(1995.)1, 21-28.

CONNOR, K.M., DAVIDSON, J.R., Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), u: *Depress Anxiety* 18(2003.)2, 76-82.

- ČATIĆ, I., Siromasi i siromaštvo u Svetom pismu: fenomen i (ne)mogućnost njegova idealiziranja, u: *Bogoslovska smotra* 84(2014.)3, 505-535.
- DOLEŽAL, D., Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju, u: *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja* 42(2006.)1, 87-103.
- FAIGIN, C.A., PARGAMENT, K.L., Strengthened by the spirit: Religion, spirituality, and resilience through adulthood and aging, u: B. RESNICK, L.P. GWYTHYER, K.A. ROBERTO (ur.), *Resilience in aging: Concepts, research and outcomes*, San Francisco, 163-178.
- FELDMEIER, P., What is spirituality?, u: *U.S. Catholic* 81(2016.)15, 20-24.
- IVELIĆ, J., DUČKIĆ SERTIĆ, A., Spirituality as empowerment resource in mental health, u: *Psychiatria Danubina* 30(2018.)1, 18.
- KALEM, H., Ivica RAGUŽ, Šutnja – Molitva – Dokolica, Kršćanska sadašnjost, Zagreb, 2018. 121. str., u: *Diacovensia* 27(2019.)4, 729-732.
- KATUŠIĆ, B., Govor i trauma u Andrićevoj Prokletoj avliji, u: *Književna smotra* 49(2017.)3, 113-123.
- KLARIĆ, M., FRANČIŠKOVIĆ, T., SALČIN SATRIANO, A., Obitelj i psihotrauma, u: *Medicina Fluminensis* 46(2010.)3, 309-317.
- M. KLARIN, A KRASICKI, Religioznost i neke dimenzije psihološke dobrobiti kod mladih, u: *Nova prisutnost* 18 (2020.)2, 229-242.
- KOMADINA, A., Uloga duhovnosti u liječenju bolesnika i djelovanju zdravstvenih djelatnika, u: *Crkva u svijetu* 51(2016.)4, 615-638.
- LEUTAR, I., LEUTAR, Z., Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima, u: *Nova prisutnost* 15(2017.)1, 65-87.
- LEUTAR, Z., LEUTAR, I., TURČINOVIĆ, J., Iskustvo socijalnih radnika o duhovnosti u socijalnom radu, u: *Ljetopis socijalnog rada* 20(2013.)2, 215-239.
- LJUBOTINA, D., Razvoj novog instrumenta za mjerenje religioznosti, u: Č.V. ADORIĆ, I. MANENICA, Z.PENEZIĆ (ur.), *XIV. Dani psihologije u Zadru*, Zadar, 2004.

- MASTEN, A.S., Global perspectives on resilience in children and youth, u: *Child Development* 85(2014.)1, 6-20.
- MIJATOVIĆ, A., Trauma i pitanje reprezentacije: suvremena teorija traume, Sigmund Freud i Walter Benjamin, u: *Fluminensia* 21(2009.)2, 143-162.
- PARADŽIK, LJ., ZEČEVIĆ, I., KORDIĆ, A., BORIČEVIĆ MARŠANIĆ, V., ERCEGOVIĆ, N., KARAPETIĆ BOLFAN, LJ., ŠARIĆ, D., School Phobia - When Fear Keeps Children Away From School, u: *Socijalna psihijatrija* 47(2019.)2, 214-231.
- PERINIĆ LEWIS, A., RAJIĆ ŠIKANJIĆ, P., „Plaćimo, plaćimo u tišini, umrimo, umrimo u samoći”: promjene praksi tugovanja i pogreba u vrijeme pandemije bolesti COVID-19, u: *Narodna umjetnost* 58(2021.)1, 19-40.
- PROFACA, B., Traumatizacija djece i mladih, u: *Ljetopis socijalnog rada* 23(2016.)3, 345-361.
- PROFACA, B., ARAMBAŠIĆ, L., Traumatski događaji i trauma kod djece i mladih, u: *Klinička psihologija* 2(2009.)1-2, 53-73.
- RACZ, A., PAVIĆ, J., ČUTURA, V., Duhovna strana izlječenja – nadnaravno čudo ili spontana remisija, u: *Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti* 2(2016.)1, 15-22.
- RAMSEY, J.L., Spirituality and aging: Cognitive, affective, and relational pathways to resiliency, u: *Annual Review of Gerontology and Geriatrics* 32(2012.)1, 131-150.
- ROJE NOVAK, M., Spiritual practice changes brain - neuroscientific approach, u: *Psychiatria Danubina*, 30(2018.)1, 19.
- SCHNEIDER, M.A., MANNELL, R.C., Bacon in the storm: An exploration of the spirituality and faith of parents whose children have cancer, u: *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing* 29(2006.)1, 3-24.
- SELIMBAŠIĆ, Z., AVDIBEGOVIĆ, E., Radionice kao terapijske intervencije u radu s traumatiziranom djecom, u: *Ljetopis socijalnog rada* 4 (1997.)1, 157-165.
- SMOLJO-DOBROVOLJSKI, S., Skrb za svoju ranjivost i otpornost u vrijeme pandemije COVID-a 19., u: *Crkva u svijetu* 56(2021.)3, 455-471.

Web materijali

- ABU-RAS, W., HOSEIN, S., Understanding resiliency through vulnerability: Cultural meaning and religious practice among Muslim military personnel, u: *Psychology of Religion and Spirituality* 7(2015.)3, 179–191. Dostupno na: <https://psycnet.apa.org/record/2014-50649-001> (26.1.2022.).
- BREWER-SMYTH, K., KOENING, H.G., Could spirituality and religion promote stress resilience in survivors of childhood trauma?, u: *Issues in Mental Health Nursing* 35(2014.)4, 251-256. Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24702209/> (26.1.2022.).
- DEY, N.E.Y., AMPONSAH, B., WIAFE-AKENTENG, C.B., Spirituality and subjective well-being of Ghanaian parents of children with special needs: The mediating role of resilience, u: *Journal of Health Psychology* 26(2019.)9, 1377-1388. Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31516014/> (26.1.2022.).
- FOTOREPORTAŽA Potres na Banovini probudio veliko hrvatsko srce u Domovini i diljem svijeta. Dostupno na: <https://ika.hkm.hr/novosti/fotogalerija-potres-na-banovini-probudio-veliko-hrvatsko-srce-u-domovini-i-diljem-svijeta/> (29.8.2022.)
- Godina dana od razornog potresa kod Petrinje. Dostupno na: https://www.pmf.unizg.hr/geof/seizmoloska_sluzba/potresi_kod_petrinje/2020-2021 (28.12.2021.)
- HILL, P.C., PARGAMENT, K.I., Advances in the conceptualization and measurement of religion and spiritualiti. Implications for physical and mental health research, u: *American Psychologist* 58(2003.)1, 64-74. Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12674819/> (25.1.2022.).
- MANNING, L., FERRIS, M., NARVAEZ ROSARIO, C., PRUES, M., BOUCHARD, L., Spiritual resilience: Understanding the protection and promotion of well-being in the later life, u: *Journal of Religion, Spirituality and Aging* 31(2019.)2, 168-186. Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33335455/> (25.1.2022.).

O'GRADY, K.A., ORTON, J.D., WHITE, K., SNYDER, N., A way forward for spirituality, resilience, and international social science, u: *Journal of Psychology and Theology* 44(2016.)2, 166-172. Dostupno na: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/009164711604400207?journalCode=ptja#> (26.1.2022.).

Okružnica mostarsko-duvanjskog biskupa mons. Petra Palića u svezi potresa u Hrvatskoj. Dostupno na: <https://ika.hkm.hr/bk-bih/okruznica-mostarsko-duvanjskog-biskupa-mons-petra-palica-u-svezi-potresa-u-hrvatskoj/> (22.1.2022.)

Prikupljanje pomoći za stradale u potresu pokrenuto i u Norveškoj. Dostupno na: <https://ika.hkm.hr/novosti/prikupljanje-pomoci-za-stradale-u-potresu-pokrenuto-i-u-norveskoj/> (22.1.2022.)

Projekt pastoralne podrške obiteljima pogođenim potresom. Dostupno na: <https://savjetovaliste.hr/projekt-pastoralne-podrske-obiteljima-pogodenim-potresom/> (31.08.2022.)

UŽIVO: Razorni potres 6,2 po Richteru: razrušeni Petrinja, Sisak, Glina, ima žrtava i ozlijeđenih. Dostupno na: <https://vijesti.hrt.hr/hrvatska/uzivo-razorni-potres-62-po-richteru-razruseni-petrinja-sisak-glina-ima-zrtava-i-ozlijedenih-678774> (7.12.2021.)

Župljani Rudeša darovali dva stambena kontejnera stradalima u potresu. Dostupno na: <https://ika.hkm.hr/novosti/zupljani-rudes-a-darovali-dva-stambena-kontejnera-stradalima-u-potresu/> (22.1.2022.)

Diplomski rad

KVESTIĆ, J., *Odnos religioznosti, otpornosti i vrijednosti studenata u Hrvatskoj. Diplomski rad*, Zagreb, 2021.

Prilozi

Prilog 1 – Pitanja korištena za Intervju

1. Što Vam daje snagu djelovati na potresnom području?
2. Vidite li smisao u teškim situacijama u koje su Vas potresi stavili? Što Vam daje smisao? Što Vas potiče da idete dalje, da se ne predajete?
3. Vode li Vas teške situacije k Bogu ili Vas odbijaju od njega? Kako Vas vode, a kako odbijaju? Dovode li Vas traumatski događaji do krize vjere, duhovnosti?
4. Što Vam najviše pomaže u Vašim životnim situacijama? Što Vam najteže pada?
5. Imate li Vi neki oblik podrške ili pomoći od drugih? Ako da, kakav? Tražite li pomoć i gdje ju tražite? Znači li Vam ako imate nekoga tko će Vas saslušati i udijeliti savjet?
6. Kako biste Vi opisali otpornost? Što smatrate ključnim čimbenikom u ljudskoj otpornosti? Što Vam se čini koliko je važna otpornost u teškim životnim situacijama, poput potresa?
7. Što ste naučili u zadnjih godinu i pol dana radeći s osobama i obiteljima koje su doživjele potres?
8. Kako ste osjećali kad se cijela Hrvatska i dijaspora ujedinila u pružanju pomoći potresom zahvaćenim područjima?

Prilog 2 – Uputa sudionicima u istraživanju

Poštovani/a,

molimo Vas za sudjelovanje u istraživanju kojim se želi ispitati povezanost nekih odrednica sa psihološkom otpornošću kod osoba koje su doživjele iskustvo potresa i kod onih koji nisu. Dobiveni podaci koristit će se u svrhu istraživačkog rada.

Sudjelovanje u istraživanju je dobrovoljno i u potpunosti anonimno te možete odustati u bilo kojem trenutku bez ikakvih posljedica. Razina stresa i/ili neugode u ovom istraživanju nije veća od one koju doživljavate u svakodnevnim situacijama. Ukoliko tijekom odgovaranja na pitanja u upitnicima osjetiti prag stresa s kojim se ne uspijevate nositi možete kontaktirati članove tima na broj: + 385 (0) 1 370 66 67.

Rezultati istraživanja analizirat će se na grupnoj razini te se odgovori neće povezivati s pojedinim sudionikom/com, stoga Vas molimo da na pitanja odgovarate spontano i iskreno. Za ispunjavanje upitnika bit će Vam potrebno oko 20 minuta. Molimo Vas da prije odgovaranja na pitanja pažljivo pročitate prethodnu uputu. Neovlašteno kopiranje pitanja iz ovog istraživanja nije dozvoljeno.

Ako imate pitanja u vezi istraživanja ili Vas zanimaju konačni rezultati možete se obratiti istraživačkom timu na: josip.bosnjakovic@unicath.hr ili jelena.zadro@unicath.hr.

Unaprijed Vam zahvaljujemo na izdvojenom vremenu i suradnji!

U ime istraživačkog tima

doc. dr. sc. Josip Bošnjaković (voditelj istraživačkog tima)

Jelena Zadro, mag. psych. (članica istraživačkog tima)

Prelaskom na sljedeću stranicu potvrđujete da ste pročitali uputu i dajete svoju suglasnost za sudjelovanje u istraživanju.