

## Religioznost i suočavanje s nevoljama (*coping*)

Šimun Šito ĆORIĆ

### Sažetak

*U ovom prilogu predočene su osnovne psihološke postavke o stresu općenito, potom o procesu suočavanja s teškoćama te, najopširnije, o ulozi religioznosti u procesu suočavanja. U sam pojam stresa uključeni su čimbenici koji djeluju ugrožavajuće na strukturu i funkciju organizma, čovjekove reakcije na te podražaje te posljedice tih ugrožavajućih podražaja. U samom procesu čovjekovog suočavanja s teškoćama moraju se uzeti u obzir sljedeći čimbenici: stupanj tolerancije, čuvstvene reakcije, prilagođeno ponašanje, obrambeni mehanizmi, temeljna struktura procesa suočavanja te psihološke preporuke u suočavanju s poteškoćama.*

*U glavnom dijelu priloga s podnaslovom »Religioznost u suočavanju s poteškoćama« obrađene su sljedeće podteme: najčešći vjerski pristupi u odgovornosti i kontroli u suočavanju s nevoljama, odnos vjerskog i nevjerskog suočavanja, tipovi religijskih smetnji u procesu suočavanja te religijske karakteristike koje pridonose (ne)uspjehu u suočavanju. Na glavno pitanje »funkcionira li religioznost u nevolji?«, optimalan odgovor nije da ili ne, već on ovisi: a) o kakvoj je religioznosti riječ, b) o ustrojstvu ličnosti koja se suočava i c) o konkretnoj situaciji u kojoj se netko suočava. Ovisno o svemu ovome, religioznost pri suočavanju može biti od veoma velike koristi, irelevantna, ali i štetna. Neke manjkavosti religijskih institucija kao i neki oblici nezrele ili devijantne religioznosti pri suočavanju ipak ne mogu zasjeniti veoma važnu ulogu vjere u očuvanju i transformiranju smisla u životnim krizama. Uostalom, o toj pozitivnoj ulozi vjere svjedoče rezultati mnogih eksperimentalnih istraživanja.*

### Uvod

Niti nam je ovdje cilj svesti religioznost na suočavanje s poteškoćama (*coping*), niti suočavanje s teškoćama svesti na područje religioznosti. U ovakvoj stvari potrebno je poštivati posebnost oba procesa, ali i znati za njihove dodirne točke i njihove granice. Ono što je pri tom najvažnije, jest otkrivanje mogućnosti međusobnog korisnog odnosa tih dvaju područja. Proučavanje religioznosti s ove točke gledišta naučit će nas više kako ljudi uz pomoć religioznosti lakše izlaze na kraj sa svojim teškim životnim prilikama. Učeći više o samom suočavanju s teškim nevoljama, dobit ćemo jasniju sliku kako religioznost uspješno funkcionira u životima ljudi, posebice u njihovim kriznim situacijama. Ukratko, proučavajući odnos religioznosti i suočavanja s poteškoćama, produbit će i obogatiti i jedno i drugo.

## 1. O stresu

Već tisućama godina filozofe i umjetnike zanima na koji način ljudi pristupaju kritičnim vremenima u svom životu. Već je Platon uzeo Sokrata za primjer smirenosti i integriteta u smrtnoj opasnosti, a W. Shakespeare je u svojim igrokazima predočio niz ljudskih reakcija u najodlučnijim životnim momentima. Snažne riječi kao što su žalost, osveta, herojstvo, patnja, obnova, strah, hrabrost, predaja, obzirnost, kukavičluk, očaj, trijumf i druge slične, izražavaju stajalište pojedinca prema konfliktu, krizi ili gubitku. No ipak, tek je u zadnjih četrdesetak godina znanstveni interes za proučavanje suočavanja s poteškoćama bitno porastao, kada su znanstvenici počeli posvećivati pravu pažnju proučavanju ljudi koji prolaze kroz kritične trenutke u svom životu.

Sve podražaje, događaje i situacije koje izazivaju poteškoće i stresove nazivamo *stresorima*. Sam pojam stresa nije jednoznačan naziv. Jednom se njime označavaju čimbenici koji djeluju ugrožavajuće na strukturu ili funkciju organizma, drugi put su to čovjekove reakcije na te podražaje, te kao treće dolaze posljedice tih ugrožavajućih podražaja. Na osnovi reakcija koje izazivaju stresori se najčešće dijele na *fiziološke* (npr. fizičke ozljede), *psihološke* (npr. doživljaj napuštenosti, ugroženosti i sl.) i *sociološke* (npr. reakcija neke društvene zajednice ili organizacije izložene ugrožavajućem djelovanju).

Već prve temeljite analize odnosa stresa i njegovoga individualnog shvaćanja<sup>1</sup> ukazale su na činjenicu da je nastanak psihološkog stresa uvjetovan kognitivnom procjenom pojedinca, pa i od njega zavisi hoće li i u kojoj mjeri neki podražaj ili situacija djelovati kao stresor ili ne. Istraživanja su osim toga ukazala i na važnost osobina ličnosti koje pridonose različitosti shvaćanja iste situacije ili interpretacije stresora kod različitih osoba. Upravo kognitivna procjena događaja kao ugrožavajućeg čini bitnu razliku između psihološkog i fiziološkog stresa koji je određen stanjem napadnutog ili oštećenog tkiva.

Stresore se također vrlo često svrstava na osnovi njihova trajanja, veličine reakcija koje izazivaju i broja ljudi na koji djeluju u tri opće kategorije:

- a) *Kataklizmčki događaji* ili stresori koji djeluju naglo i snažno na veći broj ljudi, primjerice svjetski ratovi ili nesreće u nuklearnim pogonima, kao prijetnja svim ljudima koji su im izloženi.
- b) *Osobni stresori* u koje se ubrajaju događaji koji životno ugrožavaju pojedinca, primjerice teške bolesti, smrt bliske osobe i sl.
- c) *Svakodnevni stresori*, tj. neugodni događaji u čovjekovoj svagdašnjici, primjerice dnevna pretjerana opterećenja u obitelji, u susjedstvu, u školi, na poslu, na ulici i sl.<sup>2</sup>

1 Usp. Lazarus, R. S., *Psychological stress and coping process*, New York, 1966; Pribram, K. H., The new neurology and the biology of emotion: A structural approach, *American Psychology*, 22(1967)830–838.

2 Usp. Krizmanić, M., Čuvstva i motivacija, u Šverko, B., *Psihologija*, Zagreb, Školska knjiga, 1995., 121.

## 2. *Suočavanje s teškoćama*

### 2.1. *Stupanj tolerancije, čuvstvene reakcije i prilagođeno ponašanje*

Poznato je da se ljudi razlikuju osjetljivošću i reakcijama na stanje frustracije i stresa te da na njih različito reagiraju. Naravno, reakcije na stresne događaje ovise i o intenzitetu tih događaja. Skala različitog reagiranja proteže se negdje u rasponu od onih koji mogu vrlo uspješno podnijeti, izdržavati i prihvaćati ugrožavajuće situacije kao takve, a da im pri tom nije znatno smanjena sposobnost djelovanja (za njih kažemo da imaju visoku *toleranciju* na stresne događaje), do onih koje i najmanje zapreke mogu izbaciti iz ravnoteže i onemogućiti ih u djelovanju (za njih kažemo da su osobe s niskom tolerancijom na stresne događaje).

*Čuvstvene reakcije* na poteškoće kreću se u rasponu od radosnog uzbuđenja zbog vlastite visoke tolerancije do anksioznosti ili tjeskobe (čuvstvo zabrinutosti, napetosti i strahovanja), srdžbe, obeshrabrenja i depresije.

Budući da su svi ljudi u svakoj životnoj dobi izloženi djelovanju ovoga ili onoga stresnog događaja, ključno bi bilo pronalaženje najboljih načina za *prilagođeno ponašanje*. Ono uključuje usmjerenost na promjenu situacije, rješenje problema, uklanjanje stresora, zamjenu onemogućenih ili nedostižnih ciljeva realnima i sve ono što bitno smanjuje stanje frustracije i djelovanje stresora, a ne izaziva nove teškoće. Usmjeravanje na puku promjenu vlastitog doživljavanja, primjerice emocija, smatra se manje prilagođenim ponašanjem, premda postoje situacije u kojima je promjena vlastitog doživljavanja jedino što pojedincu preostaje.

### 2.2. *Obrambeni mehanizmi u suočavanju s poteškoćama*

Svi ljudi ne reagiraju jednako u suočavanju s poteškoćama. Među njima uočavamo razlike, već prema tome što poteškoća za nekoga znači i kojim mehanizmima netko raspolaže za njeno svladavanje. Prema tome, osjetljivost na poteškoće donekle je povezana i sa samim načinom reagiranja u takvoj situaciji. Osobe koje se uspješno suočavaju s poteškoćama najčešće traže načine kako da zaobiđu zapreku, uklone poteškoću ili promijene cilj koji se pokazao nedostižnim.

Poznato je da u stresnim situacijama ljudi često koriste one oblike ponašanja koje nazivamo obrambenim mehanizmima. Pomoću njih oni nastoje izići iz neke stresne situacije ili pak sami pred sobom nastoje opravdati vlastite neuspjehe. Među takvim mehanizmima najčešći su sljedeći:

- a) *Racionalizacija* se najčešće očituje kao umanjivanje vrijednosti onoga što nismo mogli postići ili kao pretjerano isticanje vrijednosti onoga što smo bili prisiljeni izabrati.
- b) *Supstitucija* se očituje kad novoizabrani cilj barem djelomično nadoknađuje onemogućenu potrebu.
- c) *Kompenzacija* je ulaganje većeg truda kako bi se pojedinac istaknuo na jednom području, nadoknađujući time nedostatke na drugom.
- d) *Projekcija* je pripisivanje, primjerice, svojih mana drugima, kako se ne bi moralo suočiti s njima kod sebe.

- e) *Regresija* je djetinjasto i neprikladno ponašanje, vraćanje na prethodne faze razvoja, primjerice kad se vikom ili plakanjem pokušava riješiti neka mučna situacija.
- f) *Fiksacija* se očituje u upornom ponavljanju akcija koje ne dovode do cilja.
- g) *Negiranje* je odbijanje pojedinca da prizna neki svoj nedostatak ili nevolju koja ga je snašla.
- h) *Rezignacija* je odustajanje od suočavanja s nastalom poteškoćom i potpuna pasivizacija pred njom.
- i) *Pomaknuta agresija* se očituje u tome što se pojedinac ne bori protiv izvora poteškoća, nego svoju muku usmjerava na svoje bližnje, na razbijanje predmeta u kući i sl.

Koliko god je očito da je kod uporabe obrambenih mehanizama riječ o različitim kognitivno–čuvstvenim strategijama pomoću kojih čovjek u nevolji u određenom stupnju može smanjiti svoju anksioznost, ipak je pri tome u manjoj ili većoj mjeri riječ o obliku samozavaravanja.

### 2.3. Glavni čimbenici u procesu suočavanja

Na temelju brojnih priloga teoretičara i istraživača, K. I. Pargament<sup>3</sup> je sabrao glavne opise naravi postupaka suočavanja te ih sažeo u sljedeće točke:

1. Ljudi pogođeni nevoljom ne suočavaju se samo s nastalom nesrećom nego i s traženjem njezinog smisla.
2. Ljudi unose vlastiti »sustav orijentiranja« u proces svoga suočavanja, tj. onaj koji donosi sa sobom i sredstva za suočavanje, ali i opterećenja.
3. Ljudi u nevolji ne nastoje samo uvećati ciljeve smisla već i sredstva za njegovo otkrivanje.
4. Ljudi imaju mogućnost ne samo da suočavanjem očuvaju stvari koje su im bitne nego da ih i transformiraju nabolje. To je osnova za mogućnost fundamentalnih promjena glede vrijednosti i načina života, a do kojih je moguće doći uspješnim sučeljavanjem. Pri tome transformacija ima dva oblika: a) revaluacija kao napor mijenjanja destinacije smisla, ali sa zadržavanjem dosadašnjeg puta prema njemu i b) re–kreacija kao napor mijenjanja i jednog i drugog. Primjer za prvi slučaj imamo kod osobe koja u nesreći izgubi bračnog partnera te s vremenom nađe drugoga, a primjer za potonji ako takva osoba odluči ne ulaziti više u brak, nego posvetiti svoj život, recimo, nekoj humanitarnoj djelatnosti.
5. Tu je i uočavanje slabih točaka između metoda i rezultata suočavanja, a što nas potiče na potrebu evaluacije procesa suočavanja kao i njegovih produkata. Ta činjenica je posebice važna za sve zdravstvene profesionalce koji su obično uključeni u napore olakšavanja suočavanja s poteškoćama.

3 Pargament, K. I. et al., Religious participation, religious motivation and individual psychosocial competence, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 18(1979)412–419.

6. I na kraju, isticanje samog procesa suočavanja predstavlja određeni pomak s obzirom na brojnu dosadašnju literaturu koja se više usredotočila na karakter stresnih događaja, nego na pitanje od čega su sve sastavljena kritična iskustva i kako se s njima izlazi na kraj. A upravo proces interpretiranja i izlaska na kraj s raznolikim nesrećama koje snađu čovjeka može nam otvoriti prozor uvida u jakosti i krhkosti ljudskog karaktera.

#### 2.4. Psihološke preporuke u suočavanju s poteškoćama

Odavno je u svagdašnjici i znanosti poznato da kronične i dugotrajne stresne reakcije obično uzrokuju vrlo ozbiljne fiziološke promjene, a koje onda dovode do poremećaja homeostaze organizma.<sup>4</sup> Osim toga, dugotrajne stresne reakcije mogu pogodovati nastanku mnogih psihičkih i fizičkih bolesti. Isto tako, dugotrajne psihičke poteškoće koje organizam ne može izbjeći niti svladati mogu dovesti do trajnih stresnih reakcija, a koje se očituju u raznim fizičkim i psihosomatskim oboljnjima. Dobro je stoga isticati sve ono što pomaže ljudima da se nauče zdravo suočavati s poteškoćama. Evo nekoliko pravila koja psiholozi u tu svrhu predlažu:<sup>5</sup>

1. Sve životne nevolje se mogu lakše podnijeti ako činimo ono što je dobro za naše zdravlje: treba se redovito hraniti, dovoljno spavati, kretati se na svježem zraku, bez ustezanja i dobro se isplakati ako je potrebno i sl. S tim u svezi svakako je zanimljiv podatak da je kemijski sastav isplakanih suza u nevolji drukčiji (kemijski sastav koji izlučuje hipofiza samo u slučajevima tuge i boli) od suza koje nam poteku od luka.
2. Plodonosno je svoje poteškoće uspoređivati s onima čije su nevolje brojnije i teže, a oni se ipak s njima uspješno nose.
3. Na svoje probleme, nevolje i nedostatke korisno je, kad se god to može, gledati s humorom. Ljudi koji se često smiju bolje se prilagođuju teškim situacijama, nego oni koji sebe i druge uvijek shvaćaju smirtno ozbiljno.
4. I u najtežim situacijama ne smije se izgubiti nada u bolje, pa čak ni onda kad nema nikakvog razloga za nadu. Valja vjerovati u nadu »protiv svake nade«!
5. Na mučne situacije možemo se pripremiti tako da ih unaprijed predočimo i tražimo im moguća rješenja te planiramo svoje ponašanje za takav slučaj. Čovjek naime puno smislenije traži rješenje za neku bolnu situaciju koja postoji samo u mašti, nego kada se zaista dogodi.
6. Treba učiti iz iskustava ljudi koji su uspješno preživjeli svoje nevolje, a istraživanja pokazuju da su takvi imali tri zajedničke odlike: a) voljeli su i smatrali važnim svoj posao; b) nepredvidiva iskustva i događaje doživljavali su u pravilu kao izazove i šanse, a ne kao prijetnje; c) bili su uvjereni da čovjek nikada nije potpuno bespomoćan i da barem može kontrolirati svoje doživljavanje i moguće preživljavanje takvih situacija.

4 Usp. Cannon, W. B., *The wisdom of the body*, New York 1932; SELYE, H., *Stress*, Montreal 1950.

5 Usp. Krizmanić, M., Čuvstva i motivacija, u Šverko, B., *Psihologija*, Zagreb, ŠK, 1995., 103–128.

7. Primjereno uzimati u obzir i *primarne i sekundarne kontrole* u vlastitom životu. Prva je češća u mentalitetu zapadne civilizacije i znači: djelovati na svoju okolinu, mijenjajući okolnosti i druge ljude. Potonja je češća u istočnim civilizacijama i poziv je na prilagođavanje okolnoj stvarnosti, na učenje življenja s neprilikama, mijenjajući vlastite stavove, ciljeve i aspiracije. Obje ih na neki način objedinjuje ona iscjeliteljska mudrost američkih Indijanaca i Franje Asiškog, a koja kaže da u životu mijenjamo što možemo promijeniti, prihvatimo ono što ne možemo i točno ocijenimo o kojoj se od tih dviju mogućnosti u našim pojedinačnim neprilikama radi.

### 3. Religioznost u suočavanju s poteškoćama

#### 3.1. Najčešći vjerski pristupi odgovornosti i kontroli u suočavanju s nevoljama

Mada ima dosta ljudi kojima je teško prenijeti svoj svijet vjere u konkretne oblike pomoći u vlastitim teškim prilikama, rezultati različitih istraživanja pokazuju da mnogi od njih nalaze u svojoj vjeri podršku i utjehu u teškim vremenima i da je osobna religioznost jedan od čimbenika koji mogu pozitivno djelovati u mucu suočavanja s nevoljama. Zanimljivo je da je teška kriza i suočavanje s njom bilo od presudne važnosti u životima najutjecajnijih vjerskih i društvenih vođa. Bog sklapa svoj vječni savez s Abrahamom i njegovim potomstvom u jednoj nevjerojatnoj ljudskoj krizi i suočavanju s njome: Abraham mora biti spreman ubiti vlastitog sina Izaka da bi dokazao svoju vjeru i vjernost. Siddhartha Gautama mijenja pravac od osvajača prema spasitelju svijeta tek nakon uviđanja dimenzija ljudske bolesti, starosti, i smrti. Konfucije je razvio svoje nezaboravno učenje o društvenom i kozmičkom redu u kontekstu opće društvene anarhije i tisuća i tisuća masakriranog naroda. Tek nakon što je Isus Krist prošao kroz strašnu krizu smrti na križu, počinju rasti trajni plodovi njegova uskrsnuća. I Muhamed je kao dijete morao proći kroz tragediju smrti svojih roditelja i naći se u vatri kaotičnog društva, da bi tek onda bio u stanju višestruko i bitno utjecati na društvene prilike. I tako sve od Izaije, sv. Augustina, Luthera do G. Foxa, Gandija i Majke Terezije, iskustva i nadahnuća nedvojbeno nezaobilaznih vjerskih ličnosti bila su usko vezana za razdoblja osobnih i društvenih nevolja i pritisaka. Nedvojbeno je dakle da postoji snažna veza između ljudske religioznosti i teških nevolja u kojima se čovjek znade naći.<sup>6</sup> Ima nešto nezaobilazno i rasvjetljujuće u onom anegdotalnom pristupu, da samo školjke koje obole i ne umru odmah stvaraju bisere, te da uistinu posijano pšenično zrno mora istrunuti da bi rod donijelo.

Psiholozi općenito ističu da su pristupi vjernika vlastitoj odgovornosti i kontroli u suočavanju s nevoljama najčešće sljedeći:

1. *Pristup usredotočen na sebe.* To se događa onda kad se ljudi oslone na sebe, a ne na Boga.

6 Koenig, H. G., *Agig and God: Spiritual pathways to mental health in midlife and later years*, New York, Haworth Press, 1994.

2. *Pripustni pristup*. Označava onaj pristup čovjeka u nevolji kad se odgovornost za spas od nevolje ili pasivno prepušta Bogu ili se pak moli Boga da ga on spasi.
3. *Kolaborativni pristup*. U njemu su pojedinac i Bog aktivni partneri u suočavanju s poteškoćama.

Gledano u svjetlu rečenih pristupa, za određeno osvjetljavanje uloge vjere u suočavanju s posttraumatskim stresom ljudi koji su se bez vlastite krivnje i tuđom zloćom našli u životnoj opasnosti, mogu biti ilustrativni rezultati vrlo obuhvatne studije<sup>7</sup> o ljudima koji su preživjeli ono poznato terorističko bombardiranje u Oklahoma Cityju u SAD–u prije nekoliko godina, po užasu slično ovome nedavnom u New Yorku i Washingtonu. Iz te studije proizlaze najčešće primjeri pozitivnog i negativnog modela suočavanja vjernika s nevoljama.

U istraživanju je sudjelovalo 310 kršćana koji su bili izravno izloženi tom strašnom terorističkom napadu i preživjeli ga, a pripadali su tamošnjoj Baptističkoj crkvi i Crkvi Kristovih učenika. Prema autoru<sup>8</sup>, njihovi temeljni stavovi bili su ili pozitivni ili negativni, a izraženi su u sljedećim tvrdnjama:

#### *Pozitivne reakcije*

1. Mislio sam kako je moj život dio šire duhovne moći.
2. Radio sam s Bogom kao partnerom da bih prošao kroz ova teška vremena.
3. Obraćao sam se Bogu za snagu, podršku i vodstvo u toj krizi.
4. Mislio sam da žrtvujem svoje vlastito blagostanje i živim samo za Boga.
5. Pokušao sam nešto naučiti od Boga u ovoj krizi.
6. Molio sam za one koji su ubijeni u bombardiranju i za blagostanje njihovih obitelji i prijatelja.
7. Tražio sam duhovnu podršku od svoje Crkve.
8. Pokušavao sam pružati duhovnu snagu drugima u nevolji.
9. Ispovjedio sam se i tražio od Boga oprostjenje.
10. Molio sam Boga da mi pomogne naći novi smisao života.
11. Podsjećao sam se da su žrtve bombardiranja sada u miru s Bogom u nebu.
12. Molio sam za duhovno spasenje onih koji su izveli bombardiranje.

#### *Negativne reakcije*

1. Nisam se slagao s načinom kako mi je moja Crkva predlagala da razumijem i postupim u ovoj situaciji.
2. Osjećao sam da je bombardiranje bio Božji način kazne za moje grijehе i manjak duhovnosti.
3. Pitao sam se je li nas Bog napustio.

7 Pargament, K. I., *The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice*, New York, The Guilford Press, 1997.

8 Isto, 299.

4. Osjećao sam da Bog kažnjava žrtve bombardiranja za njihove grijehе i manjak duhovnosti.
5. Kušao sam tražiti smisao ove nevolje i odlučivao sam što ću učiniti, ne računajući više na Boga.
6. Pitaо sam se postoji li Bog uopće.
7. Molio sam Boga da pošalje u pakao one koji su odgovorni za bombardiranje.
8. Bio sam bijesan na Boga što tako nešto može dopustiti.
9. Pomišljao sam odreći se Boga i živjeti po svome.

Iz istraživanja je vidljivo da je velika većina tih vjernika bila sklona dobrohotnim metodama i izrazima suočavanja s tragedijom. Uz to, daljnja analiza rezultata pokazuje da visoki stupnjevi posttraumatskog stresa bude i pozitivno i negativno vjersko suočavanje. Kao korisne oblike vjerskog suočavanja u pozitivnim reakcijama prepoznamo duhovnu podršku, kolaborativno vjersko suočavanje s Bogom, podršku vjerske zajednice i prepuštanje volji Božjoj. U negativne oblike se ubrajaju nezadovoljstvo vjerskom zajednicom i Bogom, želje za osvetom, osjećaji krivnje i zaslužene Božje kazne i sl. Naravno, bilo je i »miješanih« oblika suočavanja. Također se iz analiza očitovalo da su ta dva modela vjerskog suočavanja povezani s različitim posljedicama. Ljudi koji su više upotrebljavali pozitivne metode suočavanja, pokazivali su rast u svojoj duhovnoj i psihološkoj snazi, dok su oni s većinski izraženim negativnim vjerskim suočavanjem pokazivali veću bešćutnost prema drugima.

### 3.2 Vjersko i nevjersko suočavanje

Izdaje se sve više studija koje proučavaju i uspoređuju vjersko i nevjersko suočavanje s nevoljama. Međutim, psihološkoj potrazi za što uspješnijim suočavanjem sa životnim teškoćama može naškoditi umjetno rivalstvo sugerirano pitanjem: Što djeluje bolje: vjersko ili nevjersko suočavanje? Naprotiv, znanstveno i praktično svrsishodnije je pitanje: Koju dodatnu dimenziju procesu suočavanja daje suočavanje s nevoljama čovjeka zdrave religioznosti? Stručna literatura ukazuje na višestruku »funkciju« religioznosti u svagdanjoj pomoći čovjeku u nevolji. Ona pomaže kod depresivnih stanja, pri svladavanju teških kriza i životnih razočaranja, u kontroliranju patološkog mišljenja i ponašanja, ali i u uspješnoj socijalizaciji i inkulturaciji čovjeka.<sup>9</sup>

9 Maton, K. I. The stress-buffering role of spiritual support: Cross-sectional and prospective investigations, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 28(1989)310–323; Johnson, DP. & Mullins, L. C., Religiosity and loneliness among the elderly, *Journal of Applied Gerontology*, 8(1989)110–131; Kirkpatrick, L. A., *Loneliness and perception of support from God*, Paper presented at the meeting of the APA, Toronto, 1993. u: Pargament, K. I., *The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice*, New York, The Guilford Press, 1997; Ćorić, Š. Š., *Psihologija religioznosti*, Jastrebarsko, Naklada Slap, 1988.



Ukratko, religioznost bez sumnje daje čovjeku u nevolji dodatnu *pozitivnu i jedinstvenu* dimenziju u procesu suočavanja. Možda i zbog toga što »snage sveto-ga« postaju za mnoge najsnažnije upravo onda kad se ljudske snage pokažu nedovoljnima ili posve zakažu. Uz to, suočavanje kao i religija ima u sebi nešto što je traženje smisla, ali te dvije vrste traženja su očito različite, premda u tom procesu traganja mogu zajedno puno dalje stići.

### 3.3. Tipovi religijskih smetnji u procesu suočavanja

Ima slučajeva u kojima iz raznih razloga religija ne uspijeva pomoći u suočavanju s teškoćama, a ima slučajeva kad mu ona, dapače, može biti i smetnja. Istina, nema univerzalnih rješenja ni metoda u vjerskom suočavanju koje bi bile prikladne za sve ljude i u svim situacijama. Religija može jačati snagu u suočavanju, a može biti i beskorisna. U procesu suočavanja psiholozi upozoravaju na tri najčešća tipa religijskih smetnja, a one dolaze iz područja nezdrave i patološke religioznosti. Ta tri najčešća tipa koja sprječavaju da religioznost bude plodonosna u procesu suočavanja s nevoljama spominju se u psihologiji kao krivi smjer (problemi cilja), krivi put (problemi sredstava) te društvena neprimjerenost (problemi s načinom uvažavanja i prenošenja vjerskih vrijednosti).

1. Problemi cilja. Među problemima cilja u vjernika najčešće susrećemo *vjerske jednostranosti i vjerske neiskrenosti (hipokrizija, farizejstvo)*.

a) Vjersku jednostranost je moguće naći u teoriji i praksi pojedinaca u svakoj religiji, a u kojima se *izdiže duhovno degradirajući tjelesno*. To je onaj dobro poznati odnos zemaljskog i duhovnog u kojemu se ističe značenje duhovne dimenzije, a obezvređuje ona zemaljska, tjelesna. Sv. Augustin je to opisao kao »ljubav prema sebi, pa makar i uz preziranje Boga« ili »ljubav prema Bogu, pa makar uz preziranje sebe.«<sup>10</sup> Već je James naveo mnoge primjere za takav neharmoničan odnos vrijednosti,<sup>11</sup> sve do one stare vjerske preporuke s budističkog Istoka i kršćanskog Zapada, koju je za sebe parafrazirao sv. Ivan od Križa: da u životu ne treba trčati za onim što je najlakše, već za onim što je najteže; ne za onim što je najukusnije već za onim što je najneukusnije, ne za onim što ti čini zadovoljstvo, već za onim što ti se gadi. Koliko se god takvim učenjima ne može zaniijekati izvorna i stanovita osobna svrsihodnost, ona su, čim su postala institucionalizirana i/ili nametana drugima, završavala u nezdravoj vjerskoj jednostranosti.

Za mnoge vjernike duhovno u čovjeku uključuje ljudske potrebe i predstavlja ogromnu organizacijsku snagu za plodonosno življenje s velikim zadovoljstvom i vrijednostima. Stoga teškoće na ovom području nastaju kad se duhovnost definira tako usko da ona isključi druge harmonične osobne i društvene vrijednosti. I danas se na tom polju citira Jamesa: »Kad postoji ravnoteža, nijedna sposobnost ne može biti prejaka — mi samo postajemo snažniji u cijeloj ličnosti... Duhovno odušev-

10 Augustine, Saint, *The city of God*, M. Dods, Transl., New York, Modern Library, 1950, 477.

11 James, W., *The varieties of religious experience: A study in human nature*, New York, Modern Library 1902.

ljenje poprima patološke oblike kad su god drugi interesi svedeni na minimum i kad intelekt biva sužen.«<sup>12</sup> Dakle, kad se god ne nađe put integriranja duhovnih potreba s osobnim i društvenim, tako donesena rješenja bit će bezuspješna i pogrešna, a pojedinac će još više tonuti u daljnje jednostrane odluke i pristupe.

b) *Vjeske obmane (hipokrizija, farizejstvo)*. Vjerska jednostranost predstavlja još veći problem kad je povezana s vjerskom hipokrizijom, koja se najčešće očituje izlikom, tj. prikrivanjem vlastitih istinskih motiva. To se vidi na sljedećem primjeru. Neki je crkveni službenik odbio sudjelovati u dobrotvornoj akciji jer nije bio u dobrim odnosima s organizatorima. Onda je napismeno uljudno zamoljen da barem u nedjelju najavi gdje, kada i što se održava u korist potrebnih, ali je i to odbio. Nakon mise netko ga je iz skupine vjernika upitao kako to da nije najavio, a zna da je ta akcija važna za siromašnu djecu. »Ah, znam ja da će se dragi Bog pobrinuti za te jadne siromahe i bez te zabave, a vas će ionako dosta tamo doći, pa nije bilo potrebno da i ja još to najavljujem.« Ta službenikova netrpeljivost, čak i vjerski pravdana neuvjerljivo i hipokrizijski, vrlo uspješno utire put onom pristupu vjernika, kojim će oni odbijati njegov govor, recimo o praštanju i dobrohotnosti kao nezaobilaznim kršćanskim vrijednostima, jer im jedno propovijeda, a pred očima im sasvim suprotno radi i to još pokriva »dragim Bogom«. To je ona vrsta religije koja stvarno daje religiji ružno ime. Ne čudi stoga što istraživanja pokazuju da pritužbe na vjersku hipokriziju spadaju u najčešće razloge koje ljudi navode za svoju vjersku pasivnost i udaljavanje od zajednice.<sup>13</sup>

Međutim, nisu svi slučajevi vjerske obmane — hipokrizije — namjerni. Ima slučajeva kad je vjerska izlika stvar samoobmanjivanja, pa su takvi farizejski orijentirani crkveni službenici i ostali vjernici uvjereni u ispravnost svojih pozicija te ih brane s velikim entuzijazmom. Međutim, nedostatak svijesti o vlastitoj vjerskoj hipokriziji ne čini je manje opasnom. Tako je Krist, do kraja svjestan nepredvidivih šteta od vjerske hipokrizije, upravo zbog nje najžešće kritizirao farizeje i nazivao ih »objeljenim grobovima«. Njegova kritika je bila toliko snažna da je A. G. Matoš na jednom mjestu gotovo do kraja pronicavo napisao kako je Isus baš za sve vrste grješnika imao razumijevanja, ali za hipokrite nije.

2. Problemi sredstava. U ovakve smetnje pri uspješnom suočavanju sa životnim poteškoćama obično se ubrajaju: a) pogreške u vjerskom podučavanju, b) pogreške u vjerskoj kontroli i c) pogreške u vjerskoj odmjerivosti.

a) U suočavanju s nevoljama često nailazimo na vjernike koji interpretiraju negativne životne događaje jedino s vjerskog stajališta. Uočavamo također da im određeni vjerski pristupi značajno u tome pomažu. Međutim, ima i onih koji su *nepotpuno vjerski poučeni i odgojeni* pa su uvjereni kako ih njihovom nevoljom Bog kažnjava i osvećuje im se za određene životne promašaje i grijeh. Praksa i studije pokazuju da takvima vjera značajno slabije pomaže da se hrabro suoče sa životnim nevoljama. Valja doduše napomenuti da vjerovanje u kažnjavajuće božanske sile, psihološki gledano, u određenim slučajevima pridonosi sigurnosti da je svijet u

12 Isto, 333.

13 Moberg, D., Holy masquerade: Hypocrisy in religion, *Review of Religious Research*, 29(1987)3–24.

konačnoj crti pravedan i ipak pod kontrolom te da vjera u Boga kojemu se za učinjeno zlo ne može pobjeći, može pridonijeti smanjivanju destruktivnih impulsa u ljudima. U načelu, nema ništa nužno krivo u vjerskom pristupu da zločinci, ako ni od koga drugog, moraju strepiti od Boga, no problem nastaje u procesu suočavanja kad takvo vjersko objašnjenje isključuje dodatna objašnjenja razloga nesreće, a što također treba uzeti u obzir.

Kod nekih pak vjernika u procesu suočavanja uočavamo neprimjerenu vjersku krivnju kao posljedicu krive interpretacije negativnih životnih događaja, koja ih može odvesti i u samu psihijatrijsku kliniku. Ni ovdje nije problem u tome što se netko osjeća krivim, već do problema dolazi onda kad na vjerskim temeljima nastali osjećaj krivnje sprječava otkrivanje ostalih važnih uzroka. Dakle, pogreške u vjerskom odgoju na ovom području nastaju onda kad se za negativne životne događaje optužuje božanstvo, druge ili sebe u toj mjeri da se previđaju i ostali korijeni nastale krize. Psiholozi upozoravaju da propustom u sveobuhvatnom objašnjenju krize pojedinac može i na pogrešan način započeti suočavati se s njom.

b) *Očit primjer pogreške vjerske kontrole* nalazimo u sljedećem slučaju, koji dolazi iz krila »sekte za vjersko liječenje«<sup>14</sup>. Za tu sektu svaka bolest je stvar sotone i izravan rezultat neposlušnosti Bogu. Stoga se i primjerice za ozdravljenje devetomjesečnog Allysona zahtijevalo jedino čitanje Biblije, post te molitveno bdijenje, a odbijala svaka druga medicinska pomoć. A onda je mali Allyson umro nakon desetak dana od pneumonije i meningitisa.

Razvidno je da problem nastaje onda kad se sva moguća obećavajuća rješenja svedu na vjerske sadržaje — obično na molitvu, čitanje Biblije i post, a sva druga isključe, tj. kad se koriste vjerski izvori za isključenje drugih izvora u traženju rješenja. Neke probleme ne može riješiti samo molitva, osim ako se svakim činom molitve ne očekuje čudo, a što je onda u biti prisiljavanje božanstva da ga učini. Slikovitije rečeno, molitva u redovitim slučajevima ne može zamijeniti učenje za ispit, a ni kirurga pri akutnoj upali slijepog crijeva. Ovdje se, dakako, nikako ne isključuje čudo kao mogući učinak molitve. U redovitim pak slučajevima molitva može npr. smiriti kirurga, pomoći čovjeku donijeti pravu odluku, ojačati studentovu namjeru da se brižno pripremi za ispit, uliti sigurnost da se Bog brine za osobu i da će i u nevolji imati za nju rješenje i sl.

Psiholozi će upozoriti i na još jednu krajnost: kao što u suočavanju s teškoćama nije dobro baš sav »posao« ostaviti Bogu, jednako tako nije ni dobro osloniti se samo na vlastite sile. Ipak se pokazalo da je najučinkovitije biti »partner s Bogom«, dijeleći snagu i odgovornost u rješavanju nekontroliranih teškoća.<sup>15</sup>

c) Koliko god nam je poznato da religioznost u svojoj biti upravlja ljude prema dobrim i boljim putovima, ipak ima slučajeva kad vjera, zaboravljajući ono staro pravilo — »sve s mjerom«, može odvesti ljude i na krivi put. Kad se u psihologiji

14 Hughes, R. A., Psychological perspectives of infanticide in a faith healing sect, *Psychotherapy*, 27(1990)107–115.

15 Bickel, C. O. et al., Perceived stress, religious coping styles and depressive affect, u: Pargament, K. I., *The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice*, New York, The Guilford Press, 1997, 330.

govori o takvoj vjerskoj pogreški, najčešće se upotrebljava izraz *vjerska neodmjerenost*, a u nju se običavaju ubrajati *vjerski fanatizam* i *vjerska apatija* (neaktivnost).

Ima slučajeva kad su takve vjerske pretjeranosti puka retorika. No u nekim drugim slučajevima riječ je o stavovima s mogućim vrlo ozbiljnim i tragičnim posljedicama. Svjedoci smo i u našem vremenu da se teški zločini, ne samo nedavni strašan napad na World Trade središte u New Yorku, opravdavaju i religioznim motivima. U biti »problem je u pretjeranoj ljubavi, u fanatičnoj ljubavi koja preokreće religiju u osobno bojno polje, a što je opasno za druge i ponižavajuće za samu vjeru za koju se dotični zaklinje da je veliča.«<sup>16</sup>

U temeljima takve usmjerenosti riječ je zapravo o iskrivljivanju i sredstava i cilja. Cilj se fanaticima toliko čini važnim da su sva sredstva za njegovo ostvarenje opravdana, pa i ako ona uključuju nasilje u obitelji, istrijebljenje neke druge vjerske skupine; čak i kad sama sredstva potkopavaju ciljeve za kojima se čezne, kao npr. u slučaju člana društva »Pravo na život«: on je usmrtio liječnika koji je vršio abortuse. Psihološki gledano, tu se zapravo radi o pretjeranom odgovoru jednoga sustava vrijednosti na opasnost. U nastojanju da zaštiti svoje vrijednosti, pojedinac ili skupina izlaze iz svojih ocrtanih granica i napadaju druge izvan njih.

Već se u jednoj od prvih studija o vjerskoj apatiji<sup>17</sup> vidjelo da posebice dobar dio crkvenih službenika predstavlja njezin tihi primjer, i to u istraživanju njihove reakcije na nepravedan odnos pri upisu studenata crnaca na školovanje. Prema toj studiji, razlozi neaktivnosti crkvenih službenika uključuju cijeli niz čimbenika, od kojih su najočitiji strah od razdora u Crkvi i kritike njihovih poglavara, a oboje bi pak moglo predstavljati određeni rizik za status njihove službe.

U krajnjoj liniji, vjerska apatija predstavlja neuspjeh mobiliziranja potrebnih sredstava da se postigne određeni cilj. Taj napor se apatičnom čovjeku čini neisplativim jer je prevelik, jer vidi previše zapreka i jer mu put do uspjeha izgleda daleko. U takvom slučaju pojedinac ili skupina koju apatija zahvati ostaju nepokretni, neaktivni. Umjesto da se otvorena srca odnose prema aktualnim ljudskim potrebama i zdravom razvoju društva, unutarnji mentalni sklop apatičara u biti odgovara na njih braneći se od promjena i nastupajući protiv njih, bez obzira što zbog takvog ponašanja drugi ljudi i sam sustav življenja zapadaju u poteškoće.

Ukratko, i u slučaju vjerskog fanatizma i vjerske apatije, religioznost ne samo da ne pridonosi plodnom suočavanju s teškoćama koje ljudi imaju već i nanose štetu pozitivnom procesu traženja najboljih rješenja.

3. Problemi neprimjerenosti vjerskog postupanja. Problemi koji nastaju zbog neprimjerenog postupanja i nepoštivanja mentaliteta i načina osjećanja i shvaćanja dotičnih pojedinaca i skupina počesto se pojavljuju u religijskom okruženju. Nositelji te neprimjerenosti nerijetko mogu biti različiti vjerski službenici, ali jednako tako i sami vjernici u svojoj sredini. Tako roditelji ovakvim stavovima negativno utječu na zdrav vjerski odgoj svoje djece. To se uistinu događa, bez obzira što se u

16 Wiesel, E., When passion is dangerous, *Parade Magazine*, 21(1992)2021.

17 Campbell, E. Q. & Pettigrew, T. F., Racial and moral crisis: The role of Little Rock ministers, *American Journal of Sociology*, 64(1959)509–516.

religijama kao bitne ističu i kroz religijski sustav prakticiraju nezaobilazne vrline milosrđa, razboritosti i blagosti u postupanju. Primjerice, u Starom zavjetu Bog čak »zbog okorjelosti« ljudskog srca štošta tolerira te postupno odgaja i pojedinca i čovječanstvo, hraneći ih kao majka dijete najprije »mlijekom«, a onda postupno »tvrđim« ponudama; prilagođavajući se konkretnom pojedincu i naraštaju u procesu njihovog odrastanja. Jedna od velikih istina o Kristu jest ta, da je on »ponajprije došao« radi onih koji ne ispunjavaju uvjete za svrstavanje u kategoriju dobrih ljudi (tj. grješnika), a ne radi »pravednih«. Tek poneki čovjek će se zauzeti za pravednika koji je napadnut, a on se, eto, zauzima čak i za onog koji je kriv.

Dakle, koliko god se u krilu religija njeguje osjetljivost na prilike konkretnog čovjeka i skupine, ipak se katkada javljaju neprimjereni stavovi prema ljudima koji na religijskim izvorima s povjerenjem traže izlaz iz svojih lakših ili težih situacija. Primjeri ovakvih situacija u praksi najčešće su neprimjerena tumačenja »Božje volje« te »pokrivanje« vjerskim razlozima i odredbama da se čovjeku u potrebi ne izide u susret.

Primjerice, u nekoliko islamskih zemalja još uvijek jedino vjerski vođe određuju zakone po kojima obvezno mora funkcionirati cijelo društvo, i to s elementima teškog nametanja i nasilja nad osnovnim ljudskim slobodama i životima. Sjećam se također slučaja crkvenog službenika koji je mladim roditeljima kojima se rodilo dijete kao teški mongoloid počeo dokazivati da je to »veliki dar s neba« i nije odustajao od te svoje neprimjerene teze.<sup>18</sup> Profesionalno poslan da olakša teret nesreće mladom paru u očaju on je, zasigurno s dobrim namjerama ali posve neprimjerenim i vrlo mizernim načinom vjerske utjehe, mladim roditeljima ne samo otežao trenutke suočavanja s tom nevoljom nego i ponudio posve iskrivljenu sliku Boga u kojeg su dotad vjerovali.

Lakše posljedice vjerske neprimjerenosti mogu biti također napetost i demoraliziranost. Problemi se dakle javljaju kad nedostaje širine i razumijevanja za nužnost prikladnog odnosa prema ljudskoj potrebi i nevolji, te kad vjerski pojedinac ili određeni sustav ne tolerira ponudu i izbor sredstava i ciljeva koji kod svakoga pojedinca nešto drukčije pridonosi suočavanju s nevoljama.

Ovdje treba svakako spomenuti da postoje slučajevi u kojima je sasvim jasno da u određenim prilikama *neprikladno suočavanje sustavu* može imati veliku vrijednost, posebice kad je riječ o borbi protiv nedvojbeno iskrivljenih društvenih datosti. Pritom valja imati na umu da takvo plivanje uz maticu i dospijevanje u — kako bi to rekao K. I. Pargament — »aktivnu marginalnost« može imati visoku cijenu jer, primjerice, nije bila bezazlena stvar dignuti ruku protiv nacizma ili biti disident u komunizmu. Međutim, opredijeliti se kao vjernik za alternativno rješenje i podržavati takve sustave svojom pasivnošću ili čak suradnjom po sebi ima užasne posljedice, koje nadilaze pojedinčevu sudbinu i ugrožavaju društvo kao cjelinu.

18 Felker, K., Gift or gafe: Perceptions of mothers of children with handicaps to quasi-theological explanations. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Washington, D. C., u: Pargament, K. I., *The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice*, New York, The Guilford Press, 1997., 335.

Nadalje, u ovo područje spadaju i slučajevi kad se s pozicije vlastite moći *a priori* traže razlozi »da se osobi ne iziđe u susret«, tj. kada primjerice vjerski službenici ljudima koji ih trebaju u nekoj poteškoći otežavaju riješiti problem, pokrivaajući se vjerskim i/ili navodnim administrativnim razlozima. Jedno istraživanje ustaljenim postupkom *studija slučaja* pokazalo je da kod onih koji imaju izraženu takvu negativnu karakteristiku u svom postupanju s povjerenim im ljudima, dolaze do izražaja i druge dvije karakteristike koje negativno utječu na suočavanje: prvo, skloni su *hipokriziji* i drugo, imaju neke crte *patološke religioznosti*.<sup>19</sup>

Primjerice, jedna će se takva crkvena osoba riječima snažno zauzimati za duboku duhovnost i karizmatičke susrete, a već u autobusu na povratku s netom obavljenih duhovnih vježba ili hodočašća pokušavat će javno, na lukav način i tobože s iskrenom zabrinutošću doslovce klevetati i umanjivati vrijednost svog kolege, čiji je stil djelovanja drukčiji i puno obljubljeniji od njegovog. Drugi će pak crkveni službenik grmjeti o kršćanskim vrlinama dobrohotnosti i međusobnog mira, a već na samoj misi odbit će pruženu ruku za mir. I nakon toga sasvim će mirno i s neprirodnim smiješkom otići, te iz nepružene ruke za mir — dijeliti pričest vjernicima.

Takvi službenici, koji svojim vjerskim autoritetom neuko i krivo nameću ljudima svoje tumačenje »Božje volje« ili koji, u drugom slučaju, (ne)svjesno traže razloge »da ne iziđu u susret čovjeku«, stoje i po još nekim karakteristikama sasvim nasuprot onima koji u takvim slučajevima *a priori* traže mogućnosti »da osobi iziđu u susret«.

### 3.4. Religijske karakteristike koje pridonose neuspjehu u suočavanju

Postoje mnoga istraživanja koja pokazuju da su određeni pozitivni oblici religioznosti i nesebičnog vjerskog predanja vezani uz optimizam<sup>20</sup>, samopoštovanje<sup>21</sup>, osobno blagostanje<sup>22</sup>, psihosocijalnu kompetenciju<sup>23</sup>, društvenu podršku<sup>24</sup>, bračno zadovoljstvo<sup>25</sup> i još neke čimbenike. Međutim, ima studija koje upozoravaju na određene *karakteristike religioznosti* koje pridonose neuspjehu religije u suočavanju. U literaturi se za to spominje više »vjerskih krivaca«. Najčešći su sljedeći:

19 Čorić, Š. Š., Problemi neprimjerenosti vjerskog postupanja — tri studija slučaja (2001., neobjavljeno).

20 Sethy, S., & Seligman, M. E. P., Optimism and fundamentalism, *Psychological Science*, 4(1993)256–259.

21 Benson, P. L. & Spilka, B., God image as a function of self-esteem and locus of control, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 13(1973)297–310.

22 Witter, B. A., Stock, W. A., Okun, M. A., & Haring, M. J., Religion and subjective well-being in adulthood: A quantitative synthesis, *Review of Religious Research*, 26(1985)332–342.

23 Pargament, K. I. et al., Religious participation, religious motivation, and individual psychosocial competence, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 18(1979)412–419.

24 Taylor, R. J., & Chatters, L. M., Church members as a source of informal social support, *Review of Religious Research*, 30(1988)193–203.

25 Wilson, M. R. & Filsinger, E. E., Religiosity and marital adjustment: Multidimensional relationships, *Journal of Marriage and the Family*, 48(1986)147–151.

1. neizdiferencirana religioznost;
  2. pretjerana podložnost »Božjoj volji«;
  3. nezdrav odnos prema negativnim stranama života;
  4. osjećaj nemogućnosti pokajanja, očišćenja i spasenja;
  5. nepotpuna, fragmentarna religioznost;
  6. vjerska krutost, dogmatizam, fundamentizam i predrasude.
- 1) Kad vjernici nisu svjesni sve osebnosti i višestrukih distinkcija religijskih spoznaja, prakтика i moralnih kodova, tada se u psihologiji govori o *neizdiferenciranoj, neprofinjenoj religioznosti*. Istraživanja pokazuju da će takvi vjernici (primjerice kad netko ostane na razini slikovne biblijske poruke vjeronauka za djecu i smatra npr. da je zlo u čovjeka došlo zbog toga što prvi ljudi u zemaljskom raju nisu poslušali Boga da ne jedu zabranjeno voće), biti ranjiviji od većih životnih stresora te im takva religioznost neće pomoći u uspješnom suočavanju s njima.
  - 2) *Pretjerana podložnost Božjoj volji* izvire iz nezdravog vjerovanja u najčešće nepromjenjivu sudbinu. Vjernik je prema tome dužan podmetnuti leđa svemu čime ga život optereti, uključujući nevolju i patnju, jer mu sam Bog to navodno šalje i onda to mora imati smisao, pa se stoga svemu treba naprosto prepustiti. Primjer ovakve pasivnosti Baider i De-Nour ilustriraju riječima muslimanke s rakom dojke: »Nije u našoj moći odlučivati o našoj sudbini. Vi ili liječnik ne možete mi pomoći jer je to izvan ljudskih odluka. Bolesti su dio naše sudbine.«<sup>26</sup> Uzalud je bilo objašnjavati da se pravodobnim otkrivanjem raka dojke smrti može izbjeći ili je barem značajno odgoditi.
  - 3) Vjersko uvjerenje koje se ne može suočiti s *negativnom stranom života niti odgovoriti na nju* ne može poduprijeti pojedinca u njegovim najtežim životnim iskustvima. U isto vrijeme, *ignoriranje negativnih strana religije*, uz svu njezinu pozitivnu orijentiranost, čini pojedinca loše osposobljenim da se suoči s događajima koji zahtijevaju razvoj i rast zdrave religioznosti.
  - 4) Kad u čovjekovoj religioznosti *ne ostane mjesta za mogućnost pokajanja, očišćenja i spasenja*, riječ je o nezdravoj religioznosti koja se ne može uspješno nositi sa životnim zahtjevima. Oni vjernici koji nisu u stanju baciti pogled s druge strane osobne grješnosti i krivnje, obično ne pronađu rješenje, tj. Božje oprostjenje i njegovu milost.<sup>27</sup>
  - 5) Nasuprot »praktičnim vjernicima«, *nepotpuna, fragmentarna religioznost* označava neharmoničan zbroj samo nekih religijskih vjerovanja, prakse, motivacija i institucionalnih djelovanja. Ni takva sporadična religioznost ne pomaže značajno u uspješnom suočavanju s nevoljama. Može se 90%

26 Baider, L. & De-Nour, A. K., The meaning of a disease: An exploratory study of Moslem Arab women after a mastectomy, *Journal of Psychosocial Oncology*, 4(1987)9.

27 Watson, P. J., Morris, R. J., Hood, R. W., Jr. Sin and self-functioning, *Journal of psychology and Theology*, 16(1988)348–361.

Kanađana izjasniti kršćanima, ali dvostruko ih više radije čita horoskop nego Bibliju, te ih samo 20% privatno moli ili je osobno doživjelo Božju prisutnost.<sup>28</sup> Psiholozi posebice zapažaju nekonzistentnost između religije i drugih vidika života, između vjerovanja i prakse, te između vjerske motivacije i vjerske prakse.

- 6) Iz gore predloženog očito je da je tek dobro izdiferencirana i harmonično izgrađena vjerska orijentacija nužan preduvjet za uspješno suočavanje s nevoljama. No, ni to još nije dovoljno. Još je nužno da čitav vjerski sustav religioznosti bude fleksibilan, tj. da izbjegava svaku vjersku krutost, dogmatizam, fundamentalizam i predrasude.

### *Zaključne misli o religioznom suočavanju s poteškoćama*

Na pitanje »funkcionira li religioznost u nevolji?« optimalan odgovor nije »da« ili »ne«, već on ovisi o tome o kakvoj je religioznosti riječ, zatim o tome tko se suočava te, naposljetku, o situaciji u kojoj se netko suočava. Zavisno od međusobnog odnosa ovih triju sastavnica, religioznost može koristiti, biti irelevantna ili čak štetiti.

Prema već spominjanim zbirnim studijama K. I. Pargamenta,<sup>29</sup> ključ u suočavanju nije u posebnim vjerovanjima i praksi, nego u sretnoj integraciji psiholoških, socijalnih i situacijskih dimenzija koje čine proces suočavanja. Da bi se pomoglo ljudima u nalaženju smisla u teškim životnim prilikama, nužno je svakako znati u kojim slučajevima religija ne funkcionira i kako može nanijeti štetu. Neke manjkavosti religijskih institucija i elementi nezrele religioznosti u suočavanju nikako ne bi smjeli zasjeniti očitu činjenicu da religija može imati uistinu nezaobilazan prinos u čuvanju i transformiranju smisla u životnim krizama. Osim toga, eksperimentalna istraživanja nedvojbeno pokazuju da religioznost puno više pomaže nego što šteti u suočavanju s teškim situacijama. Važno je za praksu znati i sljedeće: a) što su ljudi religiozniji, to bolje funkcionira vjersko suočavanje, b) religioznost može upravljati ili značajno umanjiti posljedice životnih nevolja i c) vjersko suočavanje daje jedinstvenu dimenziju procesu suočavanja.

Uz sve to, ove činjenice ne treba znanstveno precijeniti jer su istraživanja na ovom području još uvijek skromna. Osim toga, ona često upućuju i na to da je religioznost samo jedna od silnica koje utječu na rezultate suočavanja. No sve to nikako ne oslabljuje unutarnju sigurnost svakog zdravog religioznog čovjeka — da Bog sve okreće na dobro onima koji ga ljube te da svaka patnja ima svoj dublji, duhovni smisao.

28 Bibby, R. W., *Fragmented gods: The poverty and potential of religion in Canada*, Toronto, Irwin, 1987.

29 Pargament, K. I., *The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice*, New York, The Guilford, 1997.



*Literatura:*

- Arnold, W., Eysenck, H. J. & Meili, R., *Lexikon der Psychologie*, Augsburg, Bechtermünz Verlag, 1996.
- Baider, L. & De-Nour, A. K., The meaning of a disease: An exploratory study of Moslem Arab women after a mastectomy, *Journal of Psychosocial Oncology*, 4(1987)1–13.
- Benson, P. L. & Spilka, B., God image as a function of self-esteem and locus of control, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 13(1973)297–310.
- Bibby, R. W., *Fragmented gods: The poverty and potential of religion in Canada*, Toronto, Irwin, 1987.
- Bickel, C. O., et al., Perceived stress, religious coping styles and depressive affect, u Pargament, K. I., *The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice*, New York, The Guilford Press, 1997.
- Campbell, E. Q. & Pettigrew, T. F., Racial and moral crisis: The role of Little Rock ministers, *American Journal of Sociology*, 64(1959)509–516.
- Cannon, W. B., *The wisdom of the body*, New York, 1932.
- Ćorić, Š. Š., *Problemi neprimjerenosti vjerskog postupanja — tri studija slučaja*, (neobj.), 2001.
- Ćorić, Š. Š., *Psihologija religioznosti*, Jastrebarsko, Naklada Slap, 1988.
- Hughes, R. A., Psychological perspectives of infanticide in a faith healing sect. *Psychotherapy*, 27(1990)107–115.
- Johnson, D. P. & Mullins, L. C., Religiosity and loneliness among the elderly, *Journal of Applied Gerontology*, 8(1989)110–131.
- Kirkpatrick, L. A., *Loneliness and perception of support from God*, Paper presented at the meeting of the APA, Toronto, 1993., u: Pargament, K. I., *The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice*, New York, The Guilford Press, 1997.
- Koenig, H. G., *Agid and God: Spiritual pathways to mental health in midlife and later years*, New York, Haworth Press, 1994.
- Krizmanić, M. (1995). Čuvstva i motivacija, u Šverko, B. (ur.), *Psihologija*, Zagreb, ŠK, 1995.
- Lazarus, R. S., *Psychological stress and coping process*, New York, 1966.
- Maton, K. I., The stress-buffering role of spiritual support: Cross-sectional and prospective investigations, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 28(1989)310–323.
- Moberg, D., Holy masquerade: Hypocrisy in religion, *Review of Religious Research*, 29(1987)3–24.
- Pargament, K. I., *The psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice*, New York, The Guilford Press, 1997.
- Pargament, K. I., Smith, B. & Koenig, H. G., *Religious coping with the Oklahoma City Bombing: The brief SCOPE*, Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Toronto, 1996., u: Pargament, K. I., *The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice*, New York, The Guilford Press, 1997.
- Pargament, K. I. et al., Religious participation, religious motivation, and individual psychosocial competence, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 18(1979)412–419.
- Pribram, K. H., The new neurology and the biology of emotion: A structural approach, *American Psychology*, 22(1967)830–838.
- Selye, H., *Stress*, Montreal, 1950.
- Sethy, S., & Seligman, M. E. P., Optimism and fundamentalism, *Psychological Science*, 4(1993)256–259.
- Šverko, B. (ur.); *Psihologija*, Zagreb, ŠK, 1995.

- Watson, P. J., Morris, R. J., Hood, R. W. Jr., Sin and self-functioning, *Journal of psychology and Theology*, 16(1988)348–341.
- Wiesel, E., When passion is dangerous, *Parade Magazine*, 1992, 20–21.
- Wilson, M. R. & Filsinger, E. E., Religiosity and marital adjustment: Multidimensional relationships, *Journal of Marriage and the Family*, 48(1986)147–151.
- Witter, B. A., Stock, W. A., Okun, M. A. & Haring, M. J., Religion and subjective well-being in adulthood: A quantitative synthesis, *Review of Religious Research*, 26(1985)332–342.

## RELIGIOSITY AND COPING

Šimun Šito ĆORIĆ

### Summary

*In this article we are presented, firstly, with the basic psychological tenets on stress in general; secondly, we encounter the process of coping with stress followed by a very extensive discussion on the role of religiosity in the coping process. When speaking of stress we must take into account all factors inherent in the notion which may jeopardize the structure and functioning of the organism, the individual's reaction to stressful stimuli and also the consequences thereof. When dealing with the coping process itself, one must consider the following factors: degree of tolerance, emotional reaction, modified behaviour, defence mechanisms, basic structure of the coping process and psychological recommendations for coping.*

*In the body of the essay entitled "Religiosity in the Coping Process" the following subtopics are addressed: most common religious approaches to the question of responsibility and control in coping; the relationship between religious and nonreligious coping; types of religious distress in the coping process and religious traits which contribute to success (or failure) in coping. The optimal answer to the prevailing question, "Does religiosity work in times of difficulty?", is not yes or no, but rather, it depends upon a) the kind of religiosity we are dealing with, b) the personality structure of the individual involved, and c) the particular situation with which the individual must cope. Thus, we can conclude that religiosity may be very advantageous in coping with stress, it may be irrelevant but also harmful. Despite the fact that some religious institutions may be defective and despite the possibility of immature applications or deviant forms of religiosity in the coping process, these cannot overshadow the prominent role of religion in determining one's capability to endure and maintain one's purpose in life in times of crisis. Furthermore, the results of experimental research testify to religion's positive role.*