

## Važnost duhovnosti u jačanju otpornosti u suočavanju s krizama uzrokovanim potresom

Martina Ganjto\*, Josip Bošnjaković\*\*, Jelena Zadro\*\*\*,  
Suzana Maslač\*\*\*\*

### Sažetak

*Krizne situacije u životu stavljaju pred pojedinca i zajednicu višestruke izazove s kojima su pozvani suočavati se. Potres je jedna od mnogih teških situacija koja pogada pojedinca, obitelji i širu zajednicu, no s kojom je moguće učinkovito se suočavati. U ovom radu, na deskriptivan način, obrađena je tema otpornosti i duhovnosti te su prikazani intervjui s osobama koje proaktivno pružaju psiho-socijalno-duhovnu podršku stradalima u potresu. Na temelju prvoga i drugoga dijela rada donesena su zaključna promišljanja.*

*Ključne riječi: otpornost; duhovnost; potres; pružatelji psiho-socijalno-duhovne podrške*

### Uvod

Dana 28. prosinca 2020. godine dogodila su se tri jaka potresa s epicentrom kod Petrinje. No, 29. prosinca postalo je jasno da su ti potresi bili samo uvod najjačemu potresu magnitude 6.2 prema Richteru koji se je 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 lju-

\* Martina Ganjto, mag. teol., Osnovna škola Vladimira Becića. Adresa: Ul. Vijenac Augusta Cesarca 36, 31000 Osijek, Hrvatska. ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0005-3753-7826>.

E-adresa: [ganjto.martina@gmail.com](mailto:ganjto.martina@gmail.com)

\*\* Izv. prof. dr. sc. Josip Bošnjaković, Katolički bogoslovni fakultet u Đakovu Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. Adresa: Petra Preradovića 17, 31400 Đakovo, Hrvatska. Hrvatsko katoličko sveučilište u Zagrebu. Adresa: Ilica 244, 10000 Zagreb, Hrvatska. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-2324-8717>. E-adresa: [jobosnjakovic@gmail.com](mailto:jobosnjakovic@gmail.com)

\*\*\* Jelena Zadro, mag. psych., Hrvatsko katoličko sveučilište u Zagrebu. Adresa: Ilica 244, 10000 Zagreb, Hrvatska. ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0002-1624-3245>.

E-adresa: [jelena.zadro@unicath.hr](mailto:jelena.zadro@unicath.hr)

\*\*\*\* Dr. sc. Suzana Maslač, Katolički bogoslovni fakultet u Đakovu Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. Adresa: Petra Preradovića 17, 31400 Đakovo, Hrvatska.

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0001-7187-6531>. E-adresa: [suzana.maslac@gmail.com](mailto:suzana.maslac@gmail.com)

di ostali bez obiteljskih domova. Uz sve to, Hrvatska je već bila u teškom stanju, odnosno u vremenu pandemije Covid–19. Potresi su uzrokovali dodatni stres kod ljudi, pa je očuvanje mentalnoga zdravlja postalo svakodnevni izazov. Stoga u ovom radu obrađujemo temu otpornosti ljudi povezanu s duhovnosti. Donosimo definicije otpornosti i osobine otpornih ljudi te temelje i čimbenike otpornosti. Nakon toga prikazujemo kakav utjecaj duhovnost ima na otpornost.

U drugom dijelu rada donosimo odgovore troje sudionika s kojima smo imali intervju o otpornosti, duhovnosti i pružanju psiho–socijalno–duhovne podrške i pomoći stradalima u potresu.<sup>1</sup> Vidljivo je na koje načine pružatelji pomoći jačaju svoju otpornost i kakvu ulogu vjera ima u tom procesu. Ispitanici su odgovarali na pet pitanja. Iznosimo sličnosti, razlike i specifičnosti u odgovorima. Iznimno važnim čini se to da pružatelji psiho–socijalno–duhovne podrške i sami razvijaju otpornost kako bi mogli drugima pomoći u teškim i stresnim životnim situacijama. Sudionici su, svatko sukladno svojem pozivu, educirani za pružanje podrške osobama u teškoćama, imaju obiteljsku i socijalnu podršku, te im je također osigurana stručna supervizija, kroz koju mogu redovito tražiti odgovarajuće odgovore na pitanja koja se pojavljuju u njihovu radu na terenu. Osim toga, svo troje su osobe koje prakticiraju i svjedoče svoju vjeru u Boga.

## 1. *Otpornost*

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 svladavanje nevolje ili izvora stresa koji osobi donosi konstruktivnu prilagodbu na tešku situaciju, čime ona uspijeva preživjeti rizik te vlastitim snagama i nastojanjima svladati stresnu situaciju (Berc, 2012, 146). U engleskom jeziku najčešće se koristi riječ *resilience* te se ponekada u hrvatskom jeziku može naići i na riječ rezilijentnost, a potječe od latinskog glagola *resilire*, što u prijevodu znači »skloniti, vratiti se, odskočiti«.

Dok je u prvim znanstveno–istraživačkim radovima najčešće proučavana individualna otpornost, u zadnje se vrijeme uzima u obzir to da pojedinci ne žive u izolaciji, nego su u interakciji s mnogim grupama i sustavima. Otpornost može biti karakteristika i obitelji, škole, klubova, organizacija, radnih mjesta, susjedstva, gradova i dr. (Doležal, 2006, 89). Otpornost naglašava trajan i dosljedan način uspješnoga suočavanja sa stresorima te ne gubi iz vida ranjivost ljudi. Izraz *otpornost* naglašava i važnost prilagodbe na novonastale, najčešće teške, životne situacije (Doležal, 2006, 87).

Prema Siebertu, svaki pojedinac ima prirodni potencijal za razvoj otpornosti u bilo kojoj fazi života te, među ostalim, tvrdi da pojedinac može razviti otpor-

1 Rad je jednim dijelom utemeljen na izmijenjenom i doradenom diplomskom radu koji je posvećen temi traumatskoga iskustva potresa pod naslovom: *Potres — traumatsko iskustvo i prilika za jačanje otpornosti putem duhovnosti* (Ganjto, 2022).

nost na pet razina. Prva je održavanje osobne emocionalne stabilnosti. Ona je važna kako bi osoba mogla nastaviti zdravo funkcionirati. Druga je razina sposobnost usmjeravanja na okolinu. Ta 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. Ta razina pretpostavlja različite osobine otporne osobe, primjerice 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 (Berc, 2012, 146).

Otpornost uključuje predanost, kontrolu i izazov. 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 (Antičević, 2021, 433). 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 (Manning et al., 2019, 169). Otpornost nije izjednačena s nepromjenljivošću, neosjetljivošću ili nedodirljivošću na negativne okolnosti, nego sa zaštitnim čimbenicima koji djeluju u prisutnosti rizičnih čimbenika i omogućuju postizanje pozitivnih rezultata (Doležal, 2006, 90).

Otpornost je »proces, sposobnost ili rezultat uspješne prilagodbe usprkos izazovnim ili prijetećim okolnostima« (Belošević i Ferić, 2020, 73). 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 (Belošević i Ferić, 2020, 73). Masten tvrdi da je otpornost sposobnost dinamičnoga 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 (Belošević i Ferić, 2020, 74).

### *1.1. Temelji i čimbenici otpornosti te osobine otpornih ljudi*

Pojedinci različito odgovaraju na traumatske događaje. Pojedini ljudi razvijaju psihološke poremećaje, a za neke se čini da nemaju nikakvih simptoma nakon traume. Ne zna se još sa sigurnošću jesu li otporni ljudi rođeni takvi ili su tijekom godina stekli otpornost. Za sada dokazi upućuju na kombinaciju i jednoga i drugoga (Brewer–Smyth i Koenig, 2014, 252). 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 proces je u kojem potencijali otporne djece i mladih, usvojeni tijekom odrastanja, predstavljaju temelj razvoja otpornosti u odrasloj dobi (Berc, 2012, 146–147). Otporni pojedinci imaju višu razinu samopoštovanja, samostalnosti, empatije, bolje vještine rješavanja problema, uspostavljaju dobre

odnose s vršnjacima i manje su depresivni (Doležal, 2006, 89). 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. Ti čimbenici opremaju ljude vještinama i kompetencijama koje im pomažu u vrijeme izazova (Belošević i Ferić, 2020, 74).

Hoće li osoba biti otpornija ovisi i o pojedinim osnovnim osobinama, kao što je kvaliteta privrženosti razvijena u prve tri godine života (sukladno teoriji privrženosti), ali je i neke vještine, koje pomažu pri jačanju otpornosti, moguće naučiti. To su primjerice komunikacija i razvijanje samostalnosti u odlučivanju. Treba istaknuti i to 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 širega okruženja.

Garmezy 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 u vidu tri dimenzije socijalne podrške: obitelj (neformalna socijalna podrška), savjetnik (formalna socijalna podrška), vršnjaci (neformalna socijalna podrška) (Doležal, 2006, 90–91). Bickart i Wolin (1997) navode sedam karakteristika otpornih ljudi: oštromnost (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), inicijativa (traganje za znanjem, rješavanje problema), kreativnost (izražavanje kroz umjetničke forme), humor (raspoloženost za šale), moral (djelovanje iz savjesti).

### *1.2. Utjecaj duhovnosti na otpornost*

Iako pojedini rezultati nakon traumatskoga događaja ovise o brojnim genskim, razvojnim, kognitivnim, psihološkim i zaštitnim faktorima, religija i duhovnost važne su za proučavanje otpornosti (Brewer–Smyth i Koenig, 2014, 254). Religijska pripadnost, prakticiranje duhovnosti i vjerovanje u temeljne duhovne postavke očituju se u nizu pozitivnih indikatora, među kojima je razvijanje otpornosti (Leutar i Leutar, 2017, 69). Kao vid otpornosti, duhovnost pruža okvir koji vodi osobe kroz izazove života, ublažavajući razliku pozitivnoga i negativnoga. 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 (Manning et al., 2019, 170–171). Na temelju navedenoga možemo pretpostaviti kako prakticiranje duhovnosti (odlaskom na molitve, uključenost u programe Crkve, aktivnim življenjem vjere) doprinosi kvaliteti života pojedinca.

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 (Leutar i Leutar, 2017). 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 se tada okreću više duhovnoj dimenziji čovjeka (Leutar i Leutar, 2017, 74).

Practiciranje duhovnosti može ublažiti negativne učinke traumatskih doživljaja. Duhovnost ima pozitivan utjecaj na fiziološko funkcioniranje organizma i služi za očuvanje živčanoga i imunološkoga sustava. Transcendentno iskustvo smanjuje i štetan utjecaj stresnih okolnosti te može pozitivno utjecati na raspoloženje pojedinca i njegovo zdravstveno stanje (Leutar i Leutar, 2017, 69). Duhovnost štiti od stresa jer jača podršku zajednice, stvara osjećaj pripadnosti te oblikuje vrijednosti osoba i moralne norme (Aukst–Margetić, 2015, 78). 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 potencijalan štetan utjecaj stresa na mentalno i fizičko zdravlje pojedinca i funkcioniranje zajednice (Ivelić i Dučkić–Sertić, 2018). Duhovna praksa umanjuje stres, pojačava kognitivne sposobnosti, potiče suosjećanje, smanjuje tjeskobu i depresiju (Roje Novak, 2018).

Duhovnost je vrlo važan resurs u sprječavanju depresije, emocionalnih strahova te u očuvanju i održavanju mentalnoga 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 potencijalan zaštitni faktor od fizičkih i emocionalnih bolesti i patogenih procesa (Ivelić i Dučkić–Sertić, 2018). Duhovnost može smanjiti beznadnost i spriječiti pesimizam, a promovirati optimizam (Aukst–Margetić, 2015, 78). Schneider i Mannell kažu da su nada i duhovnost dva koncepta koja su vrlo povezana i koja se često njeguju kada su osobe u teškom životnom razdoblju, primjerice kada žive na području čestih potresa (Leutar i Leutar, 2017, 67). 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 (Leutar i Leutar, 2017, 65). Duhovnost je važna u osnaživanju pojedinca za nošenje s teškim i stresnim životnim situacijama, a ujedno je snažan izvor otpornosti i duhovnoga zdravlja (Leutar i Leutar, 2017, 69–70).

Vjera čovjeka ohrabruje i osnažuje tako što mu daje sigurnost da u toj duševnoj tjeskobi i tjelesnoj patnji nije sâm 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, odnosno znak je pouzdanja u Boga (Komadina, 2016, 624).

Osjećaj bespomoćnosti i nadilaženje djelovanja, nemogućnost samopomoći osobu usmjerava na transcendentno promišljanje. Važnost spoznaje koju osoba prepoznava u trenutcima traženja elementa 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 duhovnoga 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 (Leutar i Leutar, 2017, 85). 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 (Abu–Ras i Hosein, 2015, 181).

Prema jednom istraživanju izvori snage u duhovnosti za ljude u riziku su: spoznaja vrijednosti ljubavi (primjerice “Božje sam ljubljeno dijete”), spoznaja vrijednosti vjere i nade (predanje Bogu), osnaživanje članova obitelji kroz prakticiranje vjere (sakramenti), zajedništvo kao sredstvo podrške (primjerice hodočašća), duhovna edukacija (predavanja, seminari), obnavljanje i rast u duhovnosti (duhovne vježbe) te prakticiranje duhovnosti s drugima (obitelj, zajednica) (Leutar i Leutar, 2017, 75).

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 (Leutar i Leutar, 2017, 78). 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 (Brewer–Smyth i Koenig, 2014, 253–254).

## 2. Istraživanje

Nakon prvoga dijela rada, u kojem smo govorili o otpornosti kao važnom čimbeniku u suočavanju s teškim životnim situacijama te o duhovnosti kao jednoj od mnogih sastavnica koje doprinose jačanju otpornosti kod osoba, u ovom dijelu rada prikazujemo intervju s troje sudionika koji su svojim proaktivnim pružanjem psiho–socijalno–duhovne podrške i pomoći stradalima u potresu, na području sisačke biskupije, dali velik doprinos u brizi za stradale u potresu. Upravo od njih smo htjeli čuti koji su čimbenici za njih važni u životu kako bi mogli pružati kvalitetnu podršku i pomoć.

### 2.1. Sudionici i metoda

Intervju obuhvaća troje sudionika te je obavljen u proljeće 2022. godine, nešto više od godine dana nakon potresa 29. prosinca 2020. godine. Sudionici su odabrani jer trenutačno borave (Sudionica 1)<sup>2</sup> ili žive (Sudionica 2<sup>3</sup> i Sudionik

- 2 Sudionica 1 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 krizne situacije pri Katoličkom bogoslovnom fakultetu u Đakovu. Od potresa radi na projektu udruge Hrvatsko društvo bračnih i obiteljskih savjetovatelja (HDR BIOS) na području Banovine, u suradnji s Povjerenstvom za pastoral braka i obitelji Sisačke biskupije. Rodena je i živi u Splitu, udana je te je majka četirima kćerima.
- 3 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.

3)<sup>4</sup> na potresom pogođenom području, te djeluju i pomažu ljudima koji su iskusili potrese i koji su doživjeli posljedice izazvane njima na tim područjima. Svo troje sudionika visoko su obrazovane osobe koje žive duhovni život u svojoj svakodnevici te su pripadnici Katoličke crkve. Nakon potresa bilo je iznimno zahtjevno unutar postojećih crkvenih institucija pronaći osobe koje bi dugoročno pružale organiziranu psiho–socijalno–duhovnu podršku. Za potrebe ovoga rada morali smo se ograničiti na manji broj sudionika. Koliko je nama poznato, ne postoji unutar Katoličke crkve neki drugi oblik takvoga pružanja podrške stradalima u potresu na području sisačke biskupije osim onoga što provodi Caritas sisačke biskupije. Sudionica 1 zaposlena je u udruzi Hrvatsko društvo bračnih i obiteljskih savjetovatelja za potrebe pružanja podrške stradalima u potresu. Sudionica 2 radi u Caritasu, a Sudionik 3 je župnik. Zasigurno da sve tri osobe imaju različitu perspektivu pružanja pomoći i podrške. Takvim odabirom sudionika namjera je bila omogućiti produblјivanje 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 nastojimo odgonetnuti pomaže li im duhovnost u jačanju vlastite otpornosti i u obnašanju poziva pružanja pomoći drugima te kakvo je iskustvo psihologinje, savjetodavne terapeutkinje i jednoga župnika koji pružaju pomoć osobama koje su doživjele traumatsko iskustvo potresa.

Podatci su prikupljeni metodom intervjua kako bi se omogućilo što bolje razumijevanje iskustava sudionika. Objašnjeni su im svrha i ciljevi istraživanja. Sudionici su odgovarali na pet sljedećih pitanja od kojih pojedina imaju i podpitanja: (1) Što Vam daje snagu djelovati na potresnom području? (2) Vidite li smisao u teškim situacijama u koje su Vas potresi stavili? (2.1.) Što Vam daje smisao? (2.2.) Što Vas potiče da idete dalje, da se ne predajete? (3) Vode li Vas teške situacije k Bogu ili Vas odbijaju od njega? (3.1.) Kako Vas vode, a kako odbijaju? (3.2.) Dovode li Vas traumatski događaji do krize vjere, duhovnosti? (4) Imate li Vi neki oblik podrške ili pomoći od drugih? (4.1.) Ako da, kakav? (4.2.) Tražite li pomoć i gdje ju tražite? (4.3.) Znači li Vam ako imate nekoga tko će Vas saslušati i udijeliti savjet? (5) Kako biste Vi opisali otpornost? (5.1.) Što smatrate ključnim čimbenikom u ljudskoj otpornosti? (5.2.) Što Vam se čini koliko je važna otpornost u teškim životnim situacijama, poput potresa?

## 2.2. Izvori snage za djelovanje

Odgovori na pitanje: Što Vam daje snagu djelovati na potresnom području? Na to 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 mobilnoga tima za pružanje psihoso-

4 Sudionik 3 je župnik u Ivanić–Gradu. Za svećenika je zaređen 2000. godine. Bio je dakon u crkvi sv. Josipa na zagrebačkoj Trešnjevci, kapelan u župi Kravarsko i u župi sv. Pavla u Retkovcu. Od 2010. do 2015. obnašao je dužnost povjerenika za pastoral mladih Sisačke biskupije, a od 2017. godine preuzeo je dužnost župnika župe sv. Petra apostola u Ivanić–Gradu.

cijalne 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.

Sudionik 3 smatra da je ovo milosno vrijeme i da svaki iskren čovjek osjeća da je ovo vrijeme istinskoga pomaganja ljudima u potrebi. Rekao je: “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.” Naglasio je 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 Sudionica 1, 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. 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 Sudionicu 1 njezina je 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. To je na tragu istraživanja Pargament et al. (1992, 509), pri čemu se navodi kako je upravo intrinzična religioznost usko povezana s uspješnim suočavanjem u kriznim situacijama. Zbog nesebičnosti i hrabrosti koju je Sudionica 1 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 3.000 osoba.

### *2.3. Važnost smisla kao čimbenik izgradnje otpornosti u teškim situacijama*

Odgovori na pitanja: 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 to je što živi na potresom pogođenom području i svakodnevno se susreće s ljudima, bilo osobno ili profesionalno, koji trebaju neku vrstu pomoći. Religioznost i duhovnost uvelike joj pomažu u pružanju podrške ljudima na potresom pogođenim područjima te joj to ujedno daje i smisao u svemu što radi.

Sudioniku 3 također smisao za djelovanje na potresom pogođenom području daje prvenstveno Bog: “Bog, za kojega znamo i vjerujemo da je s nama u sve dane. Vjerujemo da je uz nas i svakoga unesrećenoga na poseban način, naš Otac koji brine i skrbi.” Ta Božja briga i skrb su se, prema Sudioniku 3, pokazale po mnogim volonterima i ljudima koji su se dali za druge. Istaknuo je i da osjećaj korisnosti, da se Bog služi ljudima, daje neizmjernu snagu.



Smisao i poticaj za djelovanje i za Sudionicu 1 želja je 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 sada jedni drugima daju informaciju o postojanju toga projekta i mogućnosti za stručnim razgovorom (anonimnim, besplatnim, u njihovu domu ili u župnom uredu).

Sudionica 1 nabrojala je 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 ljevala u Splitu, a u pripremanju 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.”

Sudionica 1 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. Pronalaženje smisla u teškim životnim situacijama je u širem smislu pristup Franklove logoterapije, no i mnoga druga istraživanja govore o tom kako pronalaženje smisla olakšava suočavanje s patnjom (Lewis Hall i Hill, 2019; Wong i Laird, 2024.93–110; Kissane, 2012).

#### *2.4. Kako su teške situacije povezane s odnosom prema Bogu*

Odgovori na pitanja: 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 zaključili da ih traumatski događaji i teške situacije ne odbijaju od Boga niti ih dovode do krize vjere ili duhovnosti, nego upravo suprotno. Sudionik 3 rekao je: “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.”

Sudionik 3 navedenoj 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 provid-

nost. 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.

Sudionica 2 tim pitanjima pristupa iz psihološkoga vida te 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 tom 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.

Sudionica 1 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 dogodale 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.

U tom svojevrsnom teodicejskom pitanju svo troje sudionika odgovorili su kako ih je patnja približila Bogu, što dakako nije uvijek slučaj. Patnja može učiniti čovjeka jačim, poniznijim, ali i potaknuti na pomoć drugima (Kuwornu–Adjaottor, 2013; Wilt et al., 2016).

### *2.5. Doživjeti podršku dok se pomaže drugima*

Odgovori na pitanja: 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?

Sudionik 3 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 dobronamjieran način reći što misle, udijeliti savjet, pa čak i opomenuti, ukazati na nešto čega nije svjestan.

Što se tiče stručne pomoći, Sudionica 1 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, Sudionica 1 je od prava na dva sata tjedno supervizije, zbog obveza, 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 interviziju s voditeljicom savjetovališta i svećenikom koji su iz drugih psihoterapijskih pravaca. Osim supervizija, Sudionica 1 podršku prima od svoje obitelji, a posebno od svojega supruga, a Sudionica 2 prima podršku od kolega s kojima radi te kolega koji rado dijele svoja iskustva.

Svo troje sudionika shvaća 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. Sudionica 1 rekla je 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.

Bitno je primijetiti kako se u istraživanjima navodi da pomaganje drugima, ako je intrinzično motivirano, zapravo sa sobom donosi blagodat i onima koji pomažu (Oarga et al., 2015; Schwartz i Sendor, 1999), no isto tako važno je dobivati podršku drugih dok je osoba i sama u ulozi pomagača (Alvarez i Leeuwen, 2014).

## 2.6. Razumijevanje otpornosti na temelju iskustva

Odgovori na pitanja: 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 1 i Sudionica 2 tim su pitanjima pristupile iz stručne perspektive. Sudionica 2 je, također, podijelila i svoje iskustvo kako je duhovnost utjecala na ljude nakon potresa. Napominje: “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.” Upravo i istraživanje Keessen et al. (2013) ističe važnost prilagodba kao važnoga čimbenika u otpornosti.

Za Sudionicu 1 otpornost je sposobnost i proces, što je i na tragu proučavanja Stainton et al. (2018), koji govore o otpornosti kao multimodalnom procesu. Vjera je, prema Sudionici 1, od velike važnosti za oporavak od životnih teškoća te ona smatra da se premalo govori o tom resursu otpornosti. Sudionica 1 je, nakon opisivanja otpornosti, opisala i svoje vlastito iskustvo nošenja s teškim situacijama: “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 vrлина — zahvalnosti i opraštanja. 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.”

Sudionik 3 je, osim vremena, snage, pomoći okoline i jačanja vlastitih jakih sposobnosti, nabrojao i druge čimbenike otpornosti. Kao i Sudionica 1, naveo je koliko je važna vjernost Bogu i pouzdanje u Boga. Sudionik 3 smatra bitnim za otpornost sljedeće: “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.”

Sudionik 3 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, što uključuje osobni stav osobe prema Bogu, za razliku od religioznosti, koja prije svega označava pripadnost određenoj zajednici ili instituciji, a što potvrđuje i metaanaliza Schwalm et al. (2021).

### *2.7. Sažimanje intervjua*

Otpornost je sposobnost pojedinaca i sustava (primjerice obitelj) za uspješno suočavanje s nevoljama i rizicima. Postoji mnoštvo resursa koji jačaju otpornost, a jedan je od njih i duhovnost. Mnoga su istraživanja ukazala na veliku korist duhovnosti u medicini i na povezanost duhovnosti sa zdravljem (usp. Koenig, 2012; Dučić i Kokorić Blažeka, 2014). Duhovnost je vrlo važan resurs u sprječavanju depresije (Dew et al., 2008), emocionalnih strahova te u očuvanju i 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 izvor je mentalnoga 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 potencijalan zaštitni faktor od fizičkih i emocionalnih bolesti i patogenih procesa. Duhovnost može smanjiti beznadnost i spriječiti pesimizam, a promovirati optimizam (Mofidi et al., 2007).

Intervjuom sa sudionicima pružanja psiho–socijalno–duhovne podrške i pomoći uvidjeli smo da vjera čovjeka ohrabruje i osnažuje tako što mu daje sigurnost da u duševnoj tjeskobi i tjelesnoj patnji nije sâm 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 svakog i zato je svaka nevolja svojevrsni ispit vjerničke zrelosti, to jest pouzdanja i predanja Bogu. Pokazalo se je 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 s traumom, a pogotovo podrška obitelji, prijatelja, pa i kolega, te da veliku ulogu imaju ispovjednici i duhovnici.

### *Zaključak*

Traume su stvarnost koju čovjek ne može izbjeći u svojem 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 te imaju neugodan utjecaj na ljude i 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 duhovnost. Uočili smo da se duhovnost pokazala važnim resursom otpornosti. Ona pozitivno utječe i na psihičko i na fizičko zdravlje. Intervju je pak 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, uvidjeli smo da je i socijalna podrška važna, a pogotovo od obitelji, prijatelja i crkvene zajednice, kolega, duhovnika i ispovjednika. Na poseban način uočavamo kako je važno planirano, institucionalno i strukturirano izgrađivati i formirati osobe koje će biti sposobne pružati psiho-socijalno-duhovnu pomoć i podršku ljudima u kriznim situacijama, što se može integrirati i u teološki studij ili neki drugi humanističko-društveni studij. Osim toga, i specijalistički studiji koji bi se usmjerili usavršavanju osoba za pružanje pomoći u kriznim situacijama, a koje se redovito ponavljaju, također bi bio dobar primjer dugoročnoga planiranja pružanja podrške i pomoći. 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. Nedostatak je rada u tom što smo u intervjuu uzeli u obzir samo osobe koje se izjašnjavaju kao vjernici. Bilo bi korisno čuti i one osobe koje se ne izjašnjavaju kao vjernici.

### Literatura

- Abu-Ras Wahiba; Hosein, Shereda (2015). Understanding resiliency through vulnerability: Cultural meaning and religious practice among Muslim military personnel. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(3), 179–191.
- Alvarez, Katherina; Leeuwen, Esther van (2014). Paying it forward: How helping others can reduce the psychological threat of receiving help. *Journal of Applied Social Psychology*, 45(1), 1–9.
- Antičević, Vesna (2021). Učinci pandemije na mentalno zdravlje. *Društvena istraživanja*, 30(2), 423–443.
- Aukst-Margetić, Branka (2015). Duhovnost i psihijatrija. *Zdravstveni glasnik*, 1, 77–84.
- Belošević, Matea; Ferić, Martina (2020). Čimbenici individualne otpornosti i zadovoljstvo obiteljskim životom: Percepcija srednjoškolaca grada Zagreba. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 56(1), 73–84.
- Berc, Gordana (2012). Obiteljska otpornost — teorija i primjena koncepta u socijalnom radu. *Ljetopis socijalnog rada*, 19(1), 145–167.
- Bickart, Toni; Wolin, Sybil (1997). Practicing resilience in the elementary classroom. *National Association of Elementary and Middle School Principals*, 7(2), 21–22.
- Brewer-Smyth, Kathleen; Koenig, Harold G. (2014). Could spirituality and religion promote stress resilience in survivors of childhood trauma? *Issues in Mental Health Nursing*, 35(4), 251–256.
- Dew, Rachel E.; Daniel, Stephanie S; Goldston, David B.; Koenig, Harold G. (2008). Religion, spirituality, and depression in adolescent psychiatric outpatients. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(3), 247–251.

- Doležal, Dalibor (2006). Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 42(1), 87–103.
- Dučkić, Anita; Kokorić Blažeka, Slavica (2014). Duhovnost — resurs za prevladavanje kriznih životnih situacija kod pripadnika karizmatičkih zajednica. *Ljetopis socijalnog rada*, 21(3), 425–452.
- Ivelić, Jelena; Dučkić–Sertić, Anita (2018). Spirituality as empowerment resource in mental health. *Psychiatria Danubina*, 30(1), 18.
- Keessen Andrea M.; Hamer Jurrien M.; Van Rijswick Helena F. M. W.; Wiering, Mark (2013). The concept of resilience from a normative perspective: Examples from Dutch adaptation strategies. *Ecology and Society*, 18(2), 45.
- Kissane, David W. (2012). The relief of existential suffering. *Archives of Internal Medicine*, 172(19), 1501–1505.
- Koenig, Harold G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Network Psychiatry*, 8, 1–33.
- Komadina, Ante (2016). Uloga duhovnosti u liječenju bolesnika i djelovanju zdravstvenih djelatnika. *Crkva u svijetu*, 51(4), 615–638.
- Kuwornu–Adjaottor, Jonathan E. T. (2013). God and the suffering of His people. *Journal of Science and Technology*, 33(1), 114–120.
- Leutar, Ivan; Leutar, Zdravka (2017). Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima. *Nova prisutnost*, 15(1), 65–87.
- Lewis Hall, M. Elizabeth; Hill, Peter (2019). Meaning–making, suffering, and religion: A worldview conception. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(5), 467–479.
- Manning, Lydia; Ferris, Morgan; Narvaez Rosario, Carla; Prues, Molly; Bouchard, Lauren (2019). Spiritual resilience: Understanding the protection and promotion of well–being in the later life. *Journal of Religion, Spirituality and Aging*, 31(2), 168–186.
- Mofidi, Mahyar; DeVellis, Robert F.; DeVellis, Brenda M.; Blazer, Dan G.; Panter, A. T.; Jordan, Joanne M. (2007). The relationship between spirituality and depressive symptoms. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(8), 681–688.
- Oarga, Cristina; Stavrova, Olga; Fetchenhauer, Detlef (2015). When and why is helping others good for well–being?: The role of belief in reciprocity and conformity to society’s expectations. *European Journal of Social Psychology*, 45(2), 242–254.
- Pargament, Kenneth I.; Olsen, Hannah; Reilly, Barbara; Falgout, Kathryn; Ensing, David S.; Haitzma, Kimberly van (1992). God help me (II): The relationship of religious orientations to religious coping with negative life events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31(4), 504–513.
- Roje Novak, Maja (2018). Spiritual practice changes brain — neuroscientific approach. *Psychiatria Danubina*, 30(1), 19.
- Schwalm, Fábio D.; Zandavalli, Rafaela B.; Castro Filho, Eno D. de; Lucchetti, Giancarlo (2021). Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience?: A systematic review and meta–analysis of observational studies. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 1218–1232.
- Schwartz, Carolyn E.; Sendor, Rabbi M. (1999). Helping others helps oneself: Response shift effects in peer support. *Social Science & Medicine*, 48(11), 1563–1575.
- Stainton, Alexandra; Chisholm, Katharine; Kaiser, Nathalie; Rosen, Marlene; Upthegrove, Rachel; Ruhrmann, Stephan; Wood, Stephen J. (2018). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(4), 725–732.
- Wilt, Joshua A.; Exline, Julie J.; Grubbs, Joshua B.; Park, Chrystal L.; Pargament, Kenneth I. (2016). God’s role in suffering: Theodicies, divine struggle, and mental health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(4), 352–362.

Wong, Paul T; Laird, Don (2024). The suffering hypothesis: Viktor Frankl's spiritual remedies and recent developments. U: Alexander Batthyány (ur.), *Logotherapy and Existential Analysis* (str. 93–110). Springer.

### *The Importance of Spirituality in Strengthening Resilience in Confronting Crises Caused by Earthquakes*

Martina Ganjto<sup>\*</sup>, Josip Bošnjaković<sup>\*\*</sup>, Jelena Zadro<sup>\*\*\*</sup>, Suzana Maslač<sup>\*\*\*\*</sup>

#### *Summary*

*Crisis situations in one's life present both the individual and the community with multiple challenges which they are thereby called to face. Earthquakes are one of many such difficult situations which affect individuals, families and the broader community, but which can nevertheless be effectively dealt with. At such time as earthquakes occur, experts are invariably placed at the service of victims of earthquakes or other crises, either professionally, by invitation or on a voluntary basis. Thus, this paper deals with the topic of resilience and spirituality. It summarizes the results of interviews with three persons who proactively provide psycho-social-spiritual support to earthquake victims. Resilience assumes that people affected by various troubles can emerge from them as winners, that is, they can regain control of their lives. At the same time, it is a process through which the individual and the community learn to successfully adapt to new and difficult situations, despite circumstances which may pose a threat. One of the factors that contributes to resilience is a healthy spirituality, since, in order to achieve resilience. It is extremely important to have at least one quality relationship in life, which includes a relationship with an individual, but also a relationship with God. From this perspective, it was important for us to approach professional helpers and understand how they see spirituality, resilience and the providing of help and support to others, and so to draw useful conclusions from their answers for the purpose of further research.*

**Keywords:** *resilience; spirituality; earthquake; psycho-social-spiritual helpers*

\* Martina Ganjto, mag. teol., Primary School Vladimira Becića. Address: Ul. Vijenac Augusta Cesarca 36, 31000 Osijek, Croatia. E-mail: [ganjto.martina@gmail.com](mailto:ganjto.martina@gmail.com)

\*\* Josip Bošnjaković, Ph.D., Associate Professor, Catholic Faculty of Theology in Đakovo, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Address: Petra Preradovića 17, 31400 Đakovo, Croatia. Catholic University of Croatia. Address: Ilica 244, 10000 Zagreb, Croatia. E-mail: [jobosnjakovic@gmail.com](mailto:jobosnjakovic@gmail.com)

\*\*\* Jelena Zadro, mag. psych., Catholic University of Croatia. Address: Ilica 244, 10000 Zagreb, Croatia. E-mail: [jelena.zadro@unicath.hr](mailto:jelena.zadro@unicath.hr)

\*\*\*\* Suzana Maslač, Ph.D., Catholic Faculty of Theology in Đakovo, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Address: Petra Preradovića 17, 31400 Đakovo, Croatia. E-mail: [suzana.maslac@gmail.com](mailto:suzana.maslac@gmail.com)