

Duhovnost i kvaliteta života osoba sa duševnim smetnjama

Golja, Marta

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:747322>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-05**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

Marta Golja

**DUHOVNOST I KVALITETA ŽIVOTA OSOBA SA DUŠEVNIM
SMETNJAMA**

DIPLOMSKI RAD

Mentorica: izv. prof. dr. sc. Zdravka Leutar

Zagreb, rujan 2024.

Sadržaj

1. Uvod u temu.....	1
2. Duhovnost i religioznost.....	2
2.1 Definicije i razlikovanje duhovnosti i religioznosti.....	2
2.2 Duhovne prakse	6
3. Povezanost duhovnosti i mentalnog zdravlja.....	10
3.1 Značaj duhovnosti na psihološku dobrobit.....	11
3.2 Duhovnost i socijalna povezanost i pripadanje.....	13
4. Teorijski okviri	15
4.1 Psihološki pristup duhovnosti.....	15
4.2 Sociološki pristup duhovnosti.....	16
4.3 Bihevioralni pristup duhovnosti.....	17
5. Duhovnost kao resurs za suočavanje s duševnim smetnjama.....	18
5.1 Izgradnja pozitivne slike o sebi.....	18
5.2 Stvaranje nade i svrhe postojanja.....	20
5.3. Prevladavanje stigme	23
6. Integrativni pristupi u terapiji.....	25
6.1 Duhovnost u psihoterapiji.....	25
6.2 Hagioterapija.....	27
6.3 Holistički pristupi liječenju.....	28
6.4 Uloga zdravstvenih stručnjaka.....	30
7. Preporuka za daljnja istraživanja.....	31
8. Smjernice za integraciju duhovnosti u socijalnu politiku.....	33
9. Zaključak.....	36
Literatura.....	38

Duhovnost i kvaliteta života osoba sa duševnim smetnjama

Sažetak:

Duhovnost i religioznost su pojmovi usko povezani s kvalitetom života, pridonoseći njezinu poboljšanju i obogaćivanju svakodnevnog iskustva. Posebno su bitan resurs oporavka i nade kod osoba koje se bore duševnim smetnjama. Duhovnost se odnosi na povezanost s nečim većim od sebe, nudeći odgovore na pitanja o smislu života, zdravlju, ljubavi i postojanju. Duhovne i religijske prakse, kao što su molitva, meditacija i sudjelovanje u vjerskim zajednicama, nude izvore podrške za osobe koja boluje od duševnih smetnji i mogu znatno ubrzati proces oporavka i ozdravljenja. Vjerske zajednice organizirane kao grupe vjernika sa zajedničkim aktivnostima i druženjima često služe kao resurs za socijalizaciju i smanjivanje usamljenosti i izoliranosti, što dodatno doprinosi jačanju osjećaja pripadnosti i zajedništva kod osoba s duševnim poteškoćama. Korištenje duhovnosti u terapijskim procesima pokazuje potencijal za poboljšanje mentalnog zdravlja, a duhovnost postaje sve važnija u okvirima socijalne politike, otvarajući nove pristupe u socijalnom radu. Ovaj rad ispituje kako integracija duhovnih praksi u socijalni rad može otvoriti novi vidik pružanja pomoći osobama u potrebi te pridonijeti holističkom pristupu koji poboljšava cjelokupno blagostanje korisnika, u psihičkom, fizičkom i emocionalnom smislu.

Ključne riječi: duhovnost, religioznost, duhovne prakse, pristup socijalnog rada, oporavak

Abstract:

Spirituality and religiosity are concepts closely related to the quality of life, contributing to its improvement and enrichment of everyday experience. they are a particularly important resource of recovery and hope for people struggling with mental disorders. Spirituality is about connecting with something bigger than yourself, offering answers to questions about the meaning of life, health, love and existence. Spiritual and religious practices, such as prayer, meditation and participation in religious communities, offer sources of support for people suffering from mental disorders and can significantly speed up the process of recovery and healing. Religious communities organized as groups of believers with joint activities and get-togethers often serve as a resource for socialization and reducing loneliness and isolation, which additionally contributes to strengthening the sense of belonging and togetherness for people with psychological difficulties. The use of spirituality in therapeutic processes shows the potential for improving mental health, and spirituality is becoming more and more important in the framework of social policy, opening new approaches in social work. This thesis examines how the integration of spiritual practices into social work can open a new aspect of providing assistance to people in need and contribute to a holistic approach that improves the overall well-being of the user, in a psychological, physical and emotional sense.

Key words: spirituality, religiosity, spiritual practices, social work approach, recovery

Izjava o izvornosti

Ja, **Marta Golja**, pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključiva autorica diplomskog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristila drugim izvorima do onih navedenih u radu.

Ime i prezime: Marta Golja

Datum: 26. rujna 2024.

1. Uvod u temu

Duhovnost je važan element ljudskog života koji nadilazi materijalno i svjetovno te uključuje potragu za dubljim smislom života, za svrhom i povezanošću s nečim većim od ljudi samih. Kroz duhovnost, ljudi često pronalaze unutarnji mir, snagu i optimizam, što može olakšati proces ozdravljenja i unaprijediti emocionalnu i psihičku stabilnost. Duhovnost je ujedno složen i višedimenzionalan fenomen koji se često povezuje s pitanjima smisla života, postojanja i uloge koju čovjek ima u ovom svijetu. Često se spominje u različitim kontekstima; od vjerskog i emocionalnog pa do psihološkog i terapijskog. U kontekstu ovog rada biti će riječi o ulozi duhovnosti i njezinoj važnosti u kvaliteti života kod osoba sa duševnim smetnjama.

Duhovnost u svakodnevnom životu može se manifestirati kroz različite prakse i aktivnosti koje omogućuju osobama da pronađu mir, smisao i povezanost s nečim većim od sebe. Različite osobe na različite načine doživljavaju duhovnost i pronalaze ju kroz mnoštvo načina na koje se najbolje povezuju s nečim većim i mističnim. Duhovnost može pružiti okvir za razumijevanje svakodnevnih iskustava i izazova, te pomoći osobama da razviju dublje razumijevanje sebe i svoje uloge u svijetu.

Često se u svakodnevnom životu čuje kako ljudi koji su u stanju bolesti postaju više produhovljeni i religiozni nego su to bili ranije. I sama istraživanja potvrđuju kako ljudi u teškim trenucima često okreću svoje lice ka vjeri i duhovnosti kako bi pronašli izvore snage. Istraživači koji se bave ovom tematikom naglašavaju značaj duhovnosti u procesu oporavka i rehabilitacije kod osoba koje se bore s duševnim smetnjama. Duhovnost može pružiti emocionalnu utjehu, olakšati nošenje s psihološkim stresom te poboljšati opće mentalno zdravlje (Koenig, 2009.). Prema Pargamentu (1997.), duhovna praksa i vjerovanja mogu biti ključni izvori emocionalne podrške, posebno u kriznim situacijama, što može pozitivno utjecati na subjektivnu percepciju kvalitete života i procesa prihvatanja sebe i svih prepreka kroz koje osoba trenutno prolazi.

Kako duhovnost pruža značajan izvor snage, pokazuju i istraživanja koja opisuju kako duhovnost može smanjiti simptome depresije, anksioznosti i drugih psihičkih poremećaja, te poboljšati ukupno psihološko blagostanje (Miller i Thoresen, 2003.). Ross (1997.) slično

tome ističe da duhovne potrebe postaju osobito izražene kod osoba koje pate od kroničnih bolesti ili invaliditeta, uključujući lakše i teže duševne smetnje te da zadovoljenje tih potreba može značajno doprinijeti oporavku.

Iako duhovna i vjerska uvjerenja često služe kao snažni izvori utjehe i nade, njihova uloga u kontekstu mentalnog zdravlja može biti složena. Nekoliko istraživanja sugerira da su vjerski doživljaji kod osoba s duševnim smetnjama ponekad složeno isprepleteni s neurotičnim i psihotičnim simptomima bolesti. Primjerice, istraživanje Moreire-Almeida i Koeniga (2006.) pokazuje da religioznost može imati ulogu pozitivnog resursa koji potiče oporavak, ali u nekim slučajevima može pridonijeti produbljivanju simptoma, ovisno o načinu na koji osoba integrira vjeru u svoje iskustvo. Ukoliko osoba gleda na duhovnost kao nešto povezano s negativnim doživljajima ili ju doživljava na iskrivljen način, može se negativno odražavati na proces oporavka.

U ovom radu bit će istražena povezanost duhovnosti i kvalitete života osoba s duševnim smetnjama, s posebnim naglaskom na ulogu duhovnosti u njihovom procesu oporavka. Razmotrit će se na koji način duhovne i religijske prakse mogu pozitivno utjecati na mentalno zdravlje te će biti stavljen naglasak na povezanost duhovnosti i socijalne politike te na važnost njezine integracije u djelatnost socijalne skrbi i politike,

Cilj ovog diplomskog rada je istražiti kako se različita iskustva duhovnosti odražavaju na kvalitetu života kod osoba s duševnim smetnjama, te identificirati na koji način osobe s duševnim smetnjama koriste duhovne resurse u suočavanju sa psihičkim problemima i drugim životnim preprekama. Razumijevanje ovog odnosa može pružiti dragocjene uvide za stručnjake u oblasti mentalnog zdravlja, te doprinijeti razvoju holističkih pristupa u tretmanu i podršci osobama s duševnim smetnjama.

2. Duhovnost i religioznost

2.1. Definicije i razlikovanje duhovnosti i religioznosti

U suvremenom društvu, pojmovi "duhovnost" i "religioznost" se isprepliću te koriste kao sinonimi, iako imaju različite implikacije. Sa sekularizacijom društva ova dva pojma, koja su ranije smatrana gotovo istoznačnima, sve se više razdvajaju. Jedna od glavnih

razlikovanja ovih pojmova je prije svega, širina ovih termina. Duhovnost je šire područje od religije. Također nije nužna njihova istodobna prisutnost, odnosno neka osoba može biti duhovna, ali ne i religiozna te obrnuto.

Prije daljnje razrade teme, valja svakako definirati pojmove religije i duhovnosti kroz prihvaćene definicije različitih autora. Razumijevanje ovih termina ključno je za istraživanje različitih aspekata ljudske vjere i duhovnih praksi, kao i njihovih utjecaja na pojedinca i društvo u cjelini. Pojmovi duhovnosti i religioznosti evoluirali su kroz povijest i kroz različite kulturne kontekste koji su u njih unosili promjene i oblikovali ih, reflektirajući promjenjive perspektive o prirodi čovjekove potrage za smislom i povezanosti s višim silama.

Duhovnost dolazi od latinske riječi *spiritus*; što znači dah, disanje (Feldmeir 2016., prema Leutar i Leutar, 2017.). Ona se odnosi na dublje traženje smisla i povezanosti s nečim većim od samog čovjeka, dok se religioznost u prvom planu odnosi na različite prakse i vjerovanje koje svoj temelj čine na određenoj religiji i njezinom začetniku ili bogu. Duhovnost se može shvatiti kao ljudska potrebu za pronalaženjem krajnjeg smisla i svrhe u životu te želju da se živi integriranim životom. Duhovnost u širem smislu može se definirati kao oznaku duhovne dimenzije čovjeka, za razliku od njegove tjelesne i psihičke dimenzije, dok je ona u užem smislu aktivnost kojom se razvija duhovna sposobnost čovjeka (Leutar i sur. 2013., prema Leutar i Leutar, 2017.). Duhovnost se odnosi na područje ljudske egzistencije, koja leži u onostranosti svih materija, odnosno oblika, koji pružaju vlastitom životu osjećaj smislenosti, povezanosti, integriteta i nade. S druge strane pojam religije odnosi se na znanje, učenje ili metodiku spiritualnosti te se ovdje misli na stvarnu praksu (Leutar i Leutar, 2010.).

Hrvatska enciklopedija daje definiciju religije (lat. *religio*: vjera, od *religare*: povezivati, okupljati) kao sustava vjerovanja, etičkih vrijednosti i čina kojima čovjek izražava svoj odnos prema svetomu. Druga definicija opisuje religiju na sličan način kao sustav shvaćanja, vjerovanja, ponašanja, obreda i ceremonija pomoću kojih pojedinci stavljaju sebe u odnos s Bogom ili s nadnaravnim svijetom i često u odnos jedni s drugima, te od kojega religiozna osoba dobiva niz vrednota prema kojima se ravna i prosuđuje naravni svijet (Ćorić 2002., prema Aukst Margetić, 2015.).

U svakoj religiji tri su sastavnice:

- a) ono prema čemu se članovi religijske zajednice usmjeruju, što je njihova vrhovna vrijednost, što štiju i čemu se klanjaju (sveto);

b) etičko-egzistencijalna jezgra, religiozno iskustvo, doživljaj svetoga;

c) hijerarhijska verbalna, ritualna, predmetna, prostorna i vremenska simbolizacija kojom se iskustvo svetoga objektivira u ustanovi, unutar određenoga društva i kulture (Ćorić 2002., prema Aukst Margetić, 2015.).

Oko opće definicije religije općenito se slažu različiti autori i ona uključuje vjerovanja, prakse i rituale vezane uz ono što je sveto odnosno ono što se odnosi na numinozno (mistično, natprirodno, nadrealno) ili vjerovanje u Boga, a u istočnjačkim religijskim tradicijama, na *Konačnu Istinu ili Stvarnost*. Religija također može uključivati uvjerenja o drugim natprirodnim bićima poput duhova, anđela ili demona koji se kroz različite nazive spominju u religijama od samih početaka (Durkheim, 1912.)

Pargament (2007.) u svome radu također razlikuje pojmove duhovnosti i religioznosti. On definira duhovnost kao osjećaj povezanosti s nečim većim od nas samih, što može uključivati vjeru u višu silu, prirodu, ili univerzalne principe kao što su ljubav i suosjećanje. Za mnoge ljude, duhovnost je ključna komponenta njihovog identiteta i vrijednosti svakodnevnog života, pružajući smisao i svrhu, posebno u trenucima krize ili poteškoća. S druge strane, religije obično imaju specifična uvjerenja o životu poslije smrti i pravila o ponašanju koja ljudi moraju slijediti unutar društvene zajednice. Ona je često organizirana praksa i prakticira se unutar zajednice kroz različite religijske rituale poput zajedničkih molitava i zahvala, svete mise, slavljenja svetkovina i blagdana, ali se također može prakticirati i nasamo kroz dublje povezivanje s Bogom ili višom silom na osobnoj razini.

Prema Zinnbaueru i Pargamentu (2005.), duhovnost se može shvatiti kao osobni pokušaj traženje svetog, koje uključuje vjerovanja, osjećaje i praksu koja vode do iskustva smisla i povezanosti sa nečim većim od osobne razine postojanja. U sličnom tonu, Koenig i sur. (2001.) definiraju duhovnost kao "traženje razumijevanja pitanja o životu, smislu i povezanosti s nečim transcendentnim ili svetim". Tanyi (2002.) ističe da je duhovnost "osobno vjerovanje i praksa koja obuhvaća osjećaj povezanosti sa svetim, te daje smisao za svrhovit životu". U svojoj analizi, Hill i Pargament (2003.) navode da duhovnost uključuje "dublje osjećaje, intuitivne spoznaje i iskustva koji nadilaze svakodnevno postojanje". Duhovnost se često povezuje i s holističkim pristupom zdravlju, gdje se tijelo, um i duh promatraju kao integralne komponente cjelokupne ljudske egzistencije, a o njemu će biti riječi u kasnijem poglavlju.

Pojmovi duhovnosti i religioznosti prisutni su od prapovijesnih društava do suvremenog doba, odražavajući promjene kroz svaku etapu razvoja. Ljudi su od samih početaka bili zaokupljeni duhovnošću, religioznošću i višim silama u koje su vjerovali i čije su misterije pokušavali odgonetnuti. Pojmovi duhovnosti i religioznosti imali su drugačiji značaj s obzirom na kulturu, povijesno doba i događaje u svakom periodu razvoja civilizacije. U nastavku će biti opisano kako su se duhovnost i religioznost mijenjale kroz različite razvojne etape.

U prapovijesnim društvima, religioznost se očitovala kroz animizam, totemizam i šamanizam, gdje su ljudi vjerovali u prisutnost duhova u prirodi i prakticirali rituale kako bi komunicirali s duhovima svojih predaka ili drugim osobama iz prošlosti (Tylor, 1871.). Ljudi su ovom razvojnom periodu vjerovali kako sve prirodne nepogode i pojave dolaze od viših sila, te su vjerovali da ih kroz prirodne pojave poput kiša, potresa, vulkana, bogovi kažnjavaju ili pak nagrađuju. Uloga šamana bila je ključna jer su služili kao posrednici između fizičkog svijeta i duhovnih entiteta te su bili izrazito cijenjeni u od strane društva.

Kasnije u klasičnim civilizacijama poput Egipta, Grčke i Rima, religioznost je postala institucionalizirana kroz organizirane hramove bogovima i složene rituale gdje su se ljudi počeli moliti i klanjati različitim bogovima u koje su vjerovali. U ovom dobu također je bio prisutan politeizam. Egipatska religija prva je naglašavala život poslije smrti i bogove poput Ozirisa i Izide (Hornung i sur., 2006.), dok su grčki i rimski bogovi bili antropomorfizirani i povezani s političkim i društvenim životom (Burkert, 1985.).

Dolaskom srednjeg vijeka dominirale su monoteističke religije poput kršćanstva i islama gdje je došlo do temeljnog elementa koji ih razlikuje- vjerovanja u jednog boga. Kršćanstvo je kroz Katoličku crkvu razvilo složeni sustav teologije i sakramenata te je do danas ostala najzastupljenija religija na svijetu (Pelikan, 1971.). Druga najveća religija- Islam oblikovao je kulturni i društveni život kroz pet stupova islama i šerijatski zakon (Haddad i Esposito, 2000.).

Renesansa i prosvjetiteljstvo donijeli su promjene u poimanju religioznosti i duhovnosti. Humanizam renesanse naglašavao je individualnost i racionalno istraživanje te se želio smanjiti utjecaj religije i duhovnosti na život zbog njihove empirijske „nedokazivosti“ (Cassirer, 1951.). Prosvjetiteljstvo je također promoviralo sekularizam i znanstveni pristup, oslabljujući autoritet Crkve i nječući postojanje ikakvom božanskog bića (Gay, 1964.).

U moderno doba, duhovnost se sve više razlikuje od religioznosti. Ona postaje individualnija i subjektivnija, često se veže uz osobni razvoj i potragu za smislom izvan tradicionalnih religijskih okvira koji se često vežu za vjeru u jednoga boga i njegovo slavljenje (Heelas i Woodhead, 2008.), dok religioznost ostaje vezana uz organizirane vjerske zajednice i njihove rituale vjerovanja u božansko biće.

Danas se svjedoči pluralizaciji različitih duhovnih i religioznih praksi. Postmoderna kultura potiče relativizam i individualizam u društvu, rezultirajući sve većim rastom "duhovnosti bez religije" odnosno individualnom pristupu duhovnosti koji se ne veže striktno uz neku od postojećih religijskih smjerova već postoji otvorenost prema alternativnim oblicima duhovnosti (Fuller, 2001.). Ljudi traže duhovna iskustva kroz različite prakse poput meditacije, joge i alternativnih terapija, dok mnogi i dalje pronalaze smisao unutar tradicionalnih religijskih obreda (pr. molitva, mise, klanjanje, hodočašća) koji u posljednje vrijeme sve više dolaze do izražaja u svim dobnim skupinama.

2.2 Duhovne prakse

Duhovne prakse mogu biti važan pokretač čovjekovog života, a posebno kod onih koji se suočavaju s duševnim smetnjama i pate od različitih psihičkih i fizičkih poteškoća. Duhovne i religiozne prakse ne samo da pružaju unutarnji mir i osjećaj smisla, već također mogu značajno doprinijeti poboljšanju kvalitete života. Duhovne prakse mogu se podijeliti na one koje imaju naglasak na religioznosti te na one koje imaju naglasak samo na duhovnosti bez obzira kojoj religiji osoba pripada.

U ovom dijelu rada biti će navedene i opisane različite vrste duhovnih praksi koje su se pokazale važnim resursima ozdravljenja za osobe s duševnim smetnjama:

1. Molitva
2. Sakramenti i vjerski rituali
3. Čitanje svetih tekstova
4. Zajedničke vjerske aktivnosti
5. Hodočašća
6. Meditacija
7. Duhovno savjetovanje

8. Umjetnička terapija

1. Molitva

Za molitvu se može reći da je tiha snaga koja povezuje unutarnji svijet s nepresušnim izvorom duhovnosti, pružajući mir i usmjerenje u teškim trenucima životnih izazova. Ona se smatra jednom od najčešćih religijskih duhovnih praksi. Može biti formalna ili neformalna, individualna ili zajednička, i često pruža osjećaj povezanosti s Bogom ili višom silom u koju osoba vjeruje. Studije sugeriraju da molitva može smanjiti stres, poboljšati raspoloženje i pružiti osjećaj podrške i zajedništva s Bogom (Koenig, 2008.). Za mnoge osobe s duševnim smetnjama, molitva je način suočavanja s izazovima, traženja smirenosti i zaklona. Molitva omogućuje pojedincima da izraze svoje brige, zahvalnosti i nade, što može olakšati emocionalni teret i pružiti duhovnu utjehu.

2. Sakramenti i vjerski rituali

Sakramenti i ritualni obredi igraju važnu ulogu u gotovo svim religijama. U kršćanstvu, sakramenti kao što su ispovijed, euharistija i krštenje pružaju duhovnu obnovu i osjećaj pripadnosti zajednici vjernika. Ovi obredi često uključuju zajedničku molitvu, meditaciju i kontemplaciju, što može biti izvor velike utjehe za osobe s duševnim smetnjama. Sudjelovanje u sakramentima može pomoći pojedincima da se osjećaju povezano s Bogom i svojom zajednicom, te da pronađu duhovni smisao i svrhu u životu (Pargament, 2011.). Primjena molitve i sakramenata zajedno, može osobama uvelike olakšati patnju i probuditi osjećaj nade u bolju budućnost ma u kakvim se patnjama nalazili.

3. Čitanje svetih tekstova

Čitanje i proučavanje svetih tekstova, kao što su Biblija, Kuran ili Tanah, također su važne religijske prakse. Ovi tekstovi pružaju mudrost, smjernice i inspiraciju za život i postupanje u svakodnevnim izazovima, te mogu biti izvor utjehe i snage koju pojedinac pronalazi u riječima koje ga povezuju s Bogom ili drugim božanskim bićem. Za osobe s duševnim smetnjama, čitanje svetih tekstova može ponuditi osjećaj mira, nade i razumijevanja. Sveti tekstovi često sadrže priče i učenja koja pomažu pojedincima da se nose s patnjom i

izazovima života te mogu pronaći primjereni sveti tekst kao ohrabrenje za svaku situaciju s kojom se nose u nekom trenutku života (Koenig, 2012.).

4. Zajedničke vjerske aktivnosti

Sudjelovanje u zajedničkim vjerskim aktivnostima, kao što su bogoslužja, molitvene vjerske grupe i religijske proslave, može pružiti snažan osjećaj zajedništva i prihvaćenosti u zajednicu vjernika. Ovakve aktivnosti omogućuju pojedincima da dijele svoja iskustva, mole zajedno i podržavaju jedni druge u zajedništvu vjere. Za osobe s duševnim smetnjama, ove aktivnosti mogu smanjiti osjećaj izolacije i usamljenosti, te pružiti emocionalnu i duhovnu podršku (Smith i sur., 2003.). Osobe mogu kroz vjerske aktivnosti proširiti svoj krug prijatelja i pronaći ljude sličnih duhovnih uvjerenja koji im mogu biti podrška i naposljetku postati bliske osobe.

5. Hodočašća

Hodočašća su važna religijska praksa u mnogim vjerama. Putovanje na sveta mjesta može pružiti osjećaj duhovnog ispunjenja, obnove i povezanosti s Bogom. Osobe koje pate od različitih fizičkih, ali i psihičkih bolesti često imaju za cilj otići na sveto mjesto što ih motivira i daje nadu u ozdravljanje i oporavak. Hodočašća često uključuju molitvu, meditaciju i ritualne obrede, te mogu pomoći osobama s različitim patnjama da pronađu duhovni mir i smisao. Studije pokazuju da hodočašća mogu poboljšati emocionalno zdravlje, smanjiti stres i pružiti osjećaj povezanosti s Bogom i zajednicom vjernika što se pozitivno odražava na mentalno zdravlje i dobrobit. (Hood i sur., 2009.).

Osim gore opisanih duhovnih praksi koje imaju naglasak na religiji, postoje i ostale duhovne prakse koje nisu nužno povezane s religijom, ali mnogi autori ih opisuju kao korisne metode za poboljšanje psihičke dobrobiti i pronalazak mira. Neke od najpoznatijih biti će opisane u nastavku

6. Meditacija

Meditacija je praksa koja uključuje fokusiranje i umirivanje uma kako bi se postiglo stanje dubokog mira i spokoja. Postoji mnogo različitih oblika meditacije, uključujući mindfulness meditaciju, transcendentalnu meditaciju i vođene meditacije. Istraživanja pokazuju da redovita meditacija može smanjiti simptome anksioznosti i depresije, poboljšati emocionalnu regulaciju i povećati opći osjećaj blagostanja (Goyal i sur., 2014.). Osobe s duševnim smetnjama često pronalaze utjehu i mentalnu stabilnost kroz redovitu meditacijsku praksu, što im omogućuje bolju kontrolu nad vlastitim emocijama i mislima. Meditacija također može ali i ne mora biti nužno povezana s religijom. Tako primjerice postoji kršćanska meditacija koja se često koristi na duhovnim obnovama i religijskim obredima gdje ljudi koriste tehniku umirivanja svoje svijesti i povezivanja s Božjom riječju (Mužić, 2006).

7. Savjetovanje s duhovnim vođama i savjetnicima

Duhovno savjetovanje ili pastoralna skrb uključuje razgovore s duhovnim vođama ili savjetnicima koji pružaju podršku kroz duhovnu i religijsku perspektivu. Ova praksa može biti posebno korisna za osobe koje traže smisao i svrhu u suočavanju s duševnim smetnjama. Duhovno savjetovanje može pomoći pojedincima da se nose s gubitkom, traumom i egzistencijalnim pitanjima, pružajući im duhovne alate za oporavak (Pargament, 2011.). Postoji velik broj slučajeva kada su pojedinci pronašli utjehu u razgovoru sa svećenikom ili drugim duhovnim vođom te su im oni najviše pomogli izboriti se sa različitim problemima, od obiteljskih pa do zdravstvenih i drugih. Poznata vrsta duhovnog savjetovanja koja ima svoje korijenje u Hrvatskoj je hagioterapija čiji je začetnik svećenik Tomislav Ivančić. Hagioterapija je terapijski model istraživanja i liječenja patologije „duše“. Ova vrsta duhovne terapije dovodi u blisku vezu bolesti duše i tijela te se temelji na uvjerenju da se patnje duše mogu odraziti na sve druge tjelesne i duševne bolesti. Jedna od prihvaćenih definicija hagioterapije opisuje ju kao model ili metodu koja određuje kako provoditi ciljanu duhovnu terapiju kojom se ublažava ili uklanja duhovna bol, liječi duhovna trauma ili bolest na duhovnoj duši (Ivančić, 2007.). O ovom obliku duhovne terapije biti će riječi u zasebnom kasnijem poglavlju ovog rada.

8. Umjetnička terapija

Umjetnička terapija je oblik terapije koji koristi kreativne procese za poboljšanje mentalnog zdravlja i emocionalnog blagostanja. Ova terapija omogućuje pojedincima da izraze svoje misli, osjećaje i iskustva na simboličan način, koristeći različite umjetničke medije kao što su slikanje, crtanje, kiparstvo, pisanje i glazba. U ovakav oblik terapije mogu se ukomponirati elementi duhovnosti kroz primjerice duhovnu glazbu, slike i druge elemente koji mogu rezultirati pozitivnim utjecajem na psihičko zdravlje. Ova terapija se često koristi kao dodatak drugim oblicima liječenja, posebno kod korisnika s duševnim smetnjama.

Umjetnička terapija nudi brojne prednosti za osobe s duševnim smetnjama. Ona omogućuje ne-verbalnu komunikaciju, što je posebno korisno za osobe koje svoje osjećaje i misli teško izražavaju riječima. Kroz umjetnost, pojedinci mogu istražiti i izraziti složene emocije, traume i unutarnje konflikte na način koji može biti manje neugodan i više oslobađajući (Riley i Malchiodi, 2003.). Također, kreativni proces sam po sebi može biti terapijski. Angažiranje u umjetničkom stvaralaštvu može smanjiti stres, povećati koncentraciju i pružiti osjećaj vlastitog postignuća. Ovaj proces također može poboljšati samopoštovanje i samopouzdanje, jer pojedinci vide konkretne rezultate svog rada i truda (Liebmann, 2004.).

3. Povezanost duhovnosti i mentalnog zdravlja

S napretkom terapijskih smjerova, duhovnost sve više zauzima mjesto u razumijevanju i pristupu mentalnom zdravlju, posebno korisna može biti u kontekstu terapije osoba s duševnim smetnjama.

Aukst Margetić (2005.) opisuje tri su glavna načina na koji duhovnost/religioznost može utjecati na psihičko zdravlje:

- 1) Duhovnost/religioznost olakšava suočavanje sa stresom i smanjuje intenzitet stresa u teškim životnim situacijama
- 2) Duhovnost/religioznost otvara mogućnosti za pronalazak društvene podrške
- 3) Duhovnost/religioznost potiče na zdravije stilove življenja i ispunjen život

Lidija Đuran u svojoj disertaciji iz 2015. godine pod naslovom „*Duhovnost u liječenju psihijatrijskih bolesnika*” temeljito istražuje ulogu duhovnosti u liječenju osoba s različitim

duševnim smetnjama, uključujući depresiju, anksioznost, shizofreniju i poremećaje osobnosti. Njezino istraživanje ističe kako integracija duhovnosti u terapijski proces može poboljšati ishode liječenja i kvalitetu života korisnika. Ključni nalazi pokazali su kako duhovnost može pozitivno djelovati na simptome anksioznosti i depresije odnosno dokazano je kako korisnici koji redovito prakticiraju duhovne prakse, poput molitve ili meditacije, doživljavaju smanjenje njihovih simptoma. Duhovne prakse pružaju korisnicima osjećaj unutarnjeg mira i stabilnosti, što im pomaže u nošenju sa stresom i negativnim emocijama koje su često prisutne kod duševnih smetnji. Također dokazano je kako duhovnost može povećati otpornost na stres te se ljudi zahvaljujući duhovnosti lakše nose sa stresnim događajima, bolešću i gubitcima. Također i duhovne zajednice imaju veliku ulogu u integraciji i socijalizaciji korisnika sa psihičkim smetnjama te mogu biti nezamjenjiv izvor topline i podrške kroz put oporavka. Bagarić Krakan i Bošković (2016.) nadopunjuju ovo promišljanje, naglašavajući da duhovnost ne doprinosi samo liječenju već i prevenciji mentalnih poremećaja. Njihovo istraživanje ukazuje na to da duhovnost predstavlja neodvojivi dio cjelovitosti mentalnog zdravlja, budući da duhovne prakse poput meditacije i molitve mogu značajno ublažiti stres, anksioznost i depresiju, pružajući pritom osjećaj unutarnjeg mira i emocionalne stabilnosti. Pojedinci koji već prakticiraju duhovne i religijske tehnike u svojem životu, imaju manje šanse da s vremenom zadobiju određene psihičke poteškoće.

Ivelić i Dučkić Sertić (2018.) dodatno potvrđuju kako je duhovnost kao važan resurs za očuvanje mentalnog zdravlja u suvremenom, stresom obilježenom svijetu u kojem danas ljudi žive. Njihov rad sugerira da je integracija duhovnih aspekata u psihijatrijsku praksu ne samo moguća već i vrlo korisna, budući da može pružiti korisnicima dodatnu dimenziju podrške i pomoći im da pronađu dublji smisao i svrhu unutar vlastitih iskustava. Terapeuti, prema njihovom mišljenju, trebaju više pažnje posvetiti duhovnim aspektima svojih korisnika te ih uključiti u terapijske protokole ukoliko to i sami korisnici žele.

Nažalost, u tradicionalnim psihijatrijskim pristupima često su duhovni aspekti terapije još uvijek u premaloj mjeri zastupljeni, unatoč brojnim istraživanjima koja potvrđuju benefite duhovnosti na brži oporavak i održavanje mentalne stabilnosti. Upravo iz tog razloga bitno je da se nastavi istraživati djelovanje duhovnosti u terapiji duševnih smetnji kako bi se elementi duhovnosti u većoj mjeri ukomponirali u elemente terapije.

Ovi radovi zajedno otvaraju važnu diskusiju o ulozi duhovnosti u mentalnom zdravlju, naglašavajući njezin značaj kao neodvojivog dijela cjelovitog pristupa korisnicima. Potrebno je nastaviti istraživati i razvijati načine na koje se duhovnost može integrirati u psihijatrijsku i psihološku praksu kako bi se unaprijedila opće dobrobit korisnika.

3.1 Značaj duhovnosti na psihološku dobrobit

Duhovnost igra ključnu ulogu u očuvanju i unapređenju psihološke dobrobiti, pružajući pojedincima dublji osjećaj smisla, svrhe i povezanosti s nečim većim od njih samih.

Prema Bagarić Krakan i Boškoviću (2016.) duhovnost pomaže u smanjenju anksioznih osjećaja, koji su česti uzroci psihološke patnje. Sudionici njihovih studija često navode kako im duhovna praksa pruža osjećaj mira, sigurnosti i emocionalne stabilnosti, što pozitivno utječe na njihovu ukupnu psihološku dobrobit. Slične nalaze donose Ivelić i Dučkić Sertić (2018.), koji naglašavaju duhovnost kao važan resurs u očuvanju mentalnog zdravlja, posebno u svakodnevnim izazovima posla, obiteljskog života i socijalnih pritisaka s kojima se ljudi susreću. Oni sugeriraju da je integracija duhovnih aspekata u psihološku praksu ključna za cjelovito razumijevanje i skrb o korisnicima. Duhovnost omogućava pojedincima da razviju dublji osjećaj pripadnosti i povezanosti, što može smanjiti osjećaj usamljenosti i izolacije, često prisutne kod osoba s mentalnim poremećajima.

Duhovnost također igra važnu ulogu u postizanju i održavanju emocionalne ravnoteže. Levin (2007.) ističe da duhovne prakse, poput meditacije i molitve, imaju izravan učinak na smanjenje stresa, anksioznosti i depresije, kao i na poboljšanje općeg osjećaja sreće i zadovoljstva životom. Redovna duhovna praksa potiče razvoj pozitivnog razmišljanja, što pomaže u izgradnji otpornosti na negativna emocionalna stanja.

Prema istraživanju Miller i Thoresen (2003.), duhovnost nije samo način na koji pojedinci pronalaze utjehu u teškim trenucima, već je i ključna za cjelokupno psihološko blagostanje. Njihovo istraživanje pokazuje da osobe koje aktivno prakticiraju duhovnost imaju niže razine stresa i bolje opće zdravlje u usporedbi s onima koji nemaju običaj u svome životu prakticirati duhovne prakse. Duhovnost tako postaje važan zaštitni faktor protiv razvoja mentalnih poremećaja, djelujući preventivno i terapijski.

Konačno, prema Hill i Pargamentu (2003.), duhovnost može poslužiti kao važan alat za suočavanje s izazovima i krizama, pružajući pojedincima snagu da prebrode teške trenutke i pronađu novi smisao u životu. Zahvaljujući duhovnosti i religioznosti ljudi lakše pronalaze smisao u svojoj patnji te manje preispituju zašto se nešto baš njima događa, dok su više usmjereni na svoje snage i pozitivne resurse da uspiju prebroditi prepreke koje im stoje na putu. Ovi autori naglašavaju da duhovnost omogućava osobama da integriraju svoja životna iskustva u smislenu životnu cjelinu, što doprinosi njihovom psihološkom rastu i osobnom razvoju.

Razmatrajući spomenute studije, duhovnost se pokazuje kao moćan alat u očuvanju i unapređenju psihološke dobrobiti. Kroz različite duhovne prakse, pojedinci ne samo da pronalaze unutarnji mir i emocionalnu ravnotežu, već i razvijaju otpornost na stres i psihološke poremećaje, što je ključno za dugoročno održivo mentalno zdravlje i otpornost pojedinca na životne stresove.

3.2. Duhovnost i socijalna povezanost i pripadanje

Duhovnost često igra značajnu ulogu u oblikovanju socijalne povezanosti i osjećaja pripadanja, što može biti značajno povezano s mentalnim zdravljem i emocionalnom stabilnošću osobe. Ljudi su po svojoj prirodi oduvijek društvena bića, a potreba za povezivanjem s drugima duboko je ukorijenjena u ljudskoj psihologiji (Baumeister i Leary, 1995.). Ova potreba za povezanošću proizlazi iz temeljne želje za pripadanjem i razumijevanjem od strane drugih, što je ključno za duševno blagostanje i izgradnju identiteta. Socijalne veze pružaju podršku, osjećaj sigurnost i smisla te omogućujući ljudima da se osjećaju uvažanima i ravnopravnim članovima zajednice (Baumeister i Leary, 1995.).

Jedan od značajnih doprinosa u ovom području dolazi od Pargamenta (1997.), koji navodi da duhovnost može djelovati kao snažan socijalni resurs, jačajući veze među članovima zajednice i pomažući pojedincima da zajednički prevladavaju životne izazove. Pargament (1997.) ističe da vjerske i duhovne zajednice često nude podršku kroz zajedničke rituale i aktivnosti, što može stvoriti osjećaj pripadnosti i smanjiti osjećaj usamljenosti. Ljudi često

pronađu u duhovnim zajednicama prijatelje i socijalne veze za cijeli život te izađu iz stanja samoće koja se negativno odražava na mentalno zdravlje.

Slične nalaze nudi Ellison (1995.), koji istražuje povezanost između religijske pripadnosti i socijalne povezanosti. On otkriva da pripadnost religijskoj zajednici može poboljšati socijalnu integraciju i pružiti mrežu socijalne podrške koja je korisna za mentalno zdravlje. Ellison zaključuje da su ljudi koji su aktivno uključeni u religijske zajednice skloniji jačanju socijalnih veza i osjećaju veću socijalnu podršku, što doprinosi njihovoj emocionalnoj stabilnosti.

Koenig, McCullough i Larson (2001.) također podržavaju ovu tvrdnju u svojoj knjizi, gdje ističu da religijska uključenost može pružiti značajnu socijalnu podršku kroz zajedničke organizirane duhovne aktivnosti i društvene interakcije. Oni naglašavaju da duhovne zajednice često nude mrežu podrške koja može biti ključna za očuvanje mentalnog zdravlja, posebno u teškim životnim razdobljima poput gubitka voljenih osoba, smrti i bolesti kada su podrška i razumijevanje bliskih ljudi najpotrebniji.

Slične nalaze iznose Beit-Hallahmi i Argyle (1997.) ukazujući na važnost socijalne povezanosti unutar duhovnih zajednica. Oni ističu da su duhovne zajednice nekada jedini izvor pomoći ljudima u potrebi te da se ljudi prvo okreću svojim duhovnim vođama i vjerskoj zajednici. Ovo je posebno važan oblik pomoći kada se osobe osjećaju odbačeno i neshvaćeno te u konačnici počnu pronalaziti razumijevanje i potporu od strane članova i vođa duhovnih zajednica.

Iz svega navedenog može se potvrditi kako duhovnost može biti bitan resurs u različitim životnim periodima kroz koje ljudi prolaze pružajući pojedincima pomoć i podršku kroz pronalazak osoba iz zajednice koje ih ne osuđuju niti odbacuju već prihvaćaju sa svime što oni jesu. Uključivanje u duhovne zajednice bitan je resurs koji također treba uzeti u obzir u procesima terapije korisnika sa duševnim smetnjama te ih uputiti na duhovne zajednice i grupe koje im mogu uvelike pomoći u procesu socijalizacije i interakcije s drugima.

4. Teorijski okviri

Poglavlje o teorijskim okvirima duhovnosti istražuje različite pristupe koji pomažu u razumijevanju kompleksnosti duhovnih fenomena i njihovog utjecaja na čovjekova iskustva. Duhovnost se može promatrati iz različitih perspektiva, a svaki pristup pruža jedinstven uvid u način na koji duhovne prakse i uvjerenja oblikuju ljudsku svakodnevicu, emocionalno stanje i socijalne interakcije. U ovom poglavlju fokus će biti na tri ključna pristupa: psihološkom, sociološkom i bihevioralnom. U nastavku će biti riječi zasebno o svakome od njih.

4.1 Psihološki pristup duhovnosti

Psihološki pristup duhovnosti istražuje unutarnje procese i emocionalna iskustva pojedinca, naglašavajući kako duhovni resursi mogu utjecati na mentalno zdravlje, emocionalnu otpornost i osobni razvoj. Humanistička psihologija koja se može povezati s ovim pristupom, a razvili su je Abraham Maslow i Carl Rogers, vidi duhovnost kao ključni element samoaktualizacije i pridaje važnost duhovnosti kao sredstvu kroz koje pojedinac pronalazi sebe i svoj smisao postojanja. Maslow (1964.) ističe da duhovnost doprinosi esencijalnim iskustvima koja su središnja za postizanje osobnog razvoja i zadovoljstva, dok Rogers (1961.) vjeruje da autentičnost i samoprihvatanje vode do dubljeg duhovnog razumijevanja. Ovi poznati autori koji su se bavili ljudskom psihologijom promatrali su duhovnost s klasičnog religijskog smisla, ali su također i naglašavali individualni utjecaj na pojedinca kroz procese boljeg razumijevanja sebe, samoprihvatanja i osobnog razvitka.

Carl Gustav Jung kao jedan od najvećih psihoanalitičara iz prošlog stoljeća, kroz svoju teoriju arhetipova i nesvjesnog ističe ključnu ulogu duhovnosti u postizanju psihičke cjelovitosti. Prema Jungu, arhetipovi su univerzalni obrasci prisutni u svakom čovjeku, koji omogućuju pojedincu da se poveže s dubljim dijelovima svoje psihe do kojih je teško proniknuti. Duhovnost, prema ovoj teoriji, predstavlja važan faktor u postizanju optimalnog psihičkog zdravlja i dobrobiti jer pomaže pojedincu da integrira različite dijelove svoje osobnosti i dostigne unutarnju ravnotežu (Jung, 1928.)

Još jedna grana psihologije koja se može uvrstiti u psihološki pristup duhovnosti je transpersonalna psihologija, koju su razvili Stanislav Grof i Ken Wilber, a ona integrira

duhovne dimenzije ljudskog iskustva. Grof (1985.) naglašava da transpersonalna iskustva, uključujući mistična iskustva poput duhovnosti, mogu imati transformativan učinak na čovjeka i u potpunosti promijeniti njegov pogled na život, dok Wilber (2000.) vidi duhovnost kao sredstvo kojim ljudi nadvladaju vlastiti ego, oslobode se pretjerane usmjerenosti na sebe i povežu s nečim dubljim od sebe samog. Ovi pristupi koji se mogu sažeti pod psihološki pristup duhovnosti osvjetljavaju kako duhovnost može biti važan pokretač u čovjekom upoznavanju sebe, nesvjesnoga djela sebe i prekretnica samoostvarenja.

4.2 Sociološki pristup duhovnosti

Sociološki pristup duhovnosti proučava kako duhovna vjerovanja, prakse i institucije utječu na društvene strukture i odnose. Ova perspektiva analizira ulogu duhovnosti u oblikovanju društvenih normi, identiteta i zajednica, istražujući kako se duhovnost manifestira u različitim društvenim kontekstima.

Aukst Margetić i Margetić (2005.) opisuju kako sociološke teorije tvrde da duhovnost/religioznost štiti od stresa, jača podršku zajednice, stvara osjećaj pripadnosti, omogućava da se ljudi identificiraju sa društvenom zajednicom, oblikuje njihove vrijednosti norme. Oni navode kako duhovnost/religioznost može također pomoći razvoju suportivnih socijalnih mreža i tako smanjiti negativne emocije kod osobe.

Jedan od ključnih socioloških pristupa duhovnosti je funkcionalistički, koji analizira kako duhovnost doprinosi stabilnosti i koheziji društva. Emile Durkheim (1912.) smatrao je da religija ima važnu ulogu u održavanju društvenog reda i morala u zajednici. Prema Durkheimu, religijske prakse i vjerovanja služe kao sredstvo za stvaranje zajedničkog identiteta i normi, čime pomažu u očuvanju socijalne kohezije i stabilnosti društva. Smatrao je kako je religija temeljni stup ljudskog ponašanja i kako usmjerava ljude na koji način trebaju postupati prema drugima. Durkheim je tvrdio da religija pruža temelje za moralne norme i društvene vrijednosti koje omogućuju funkcioniranje društva kao cjeline (Durkheim, 1912.).

Suprotno od Durkheimova pristupa, teorija sekularizacije istražuje kako modernizacija i racionalizacija mogu smanjiti utjecaj religije u društvu. Wilson (2016.) tvrdio je da proces

sekularizacije smanjuje religijsku snagu i njezin utjecaj u svakodnevnom životu. Tvrдио je kako s razvojem društva dolazi do sve veće sekularizacije te religija prestaje biti temeljni moralni putokaz u društvu. Wilson je tvrdio kako znanstveno utemeljeno razmišljanje i racionalizam mogu dovesti do smanjenja religijskih vjerovanja i praksi, te se religija na taj način prebacuje iz središnjeg u sekundarni dio života (Wilson, 2016.).

U suvremenim društvima, sociologija duhovnosti također istražuje fenomen "nove duhovnosti" i individualiziranih duhovnih praksi. Lyon (2000.) istražuje kako su novi oblici duhovnosti, uključujući New Age pokrete i alternativne religijske prakse, postali sve prisutniji u suvremenom društvu te kako se društvo ponovno okreće duhovnosti i različitim religijskim pravcima. Lyon analizira kako ove nove forme duhovnosti reflektiraju i odgovaraju na promjene u društvenim strukturama i kulturnim normama, te kako se prilagođavaju potrebama modernih društava (Lyon, 2000.). Iz ovoga se može zaključiti kako religioznost i duhovnost nikada skroz ne izumiru, već samo različite etape razvoja utječu na jačanje ili smanjenje utjecaja religioznosti i duhovnosti.

4.3 Bihevioralni pristup duhovnosti

Bihevioralni teorijski pristup duhovnosti temelji se na istraživanju kako duhovna vjerovanja i prakse utječu na ponašanje pojedinca, te kako se kroz ponašanje mogu manifestirati duhovne dimenzije ljudskog iskustva. Bihevioralna psihologija, koja se primarno fokusira na proučavanje ponašanja kao odgovora na određene podražaje iz okoline, proširena je na područje duhovnosti kako bi se razumjelo kako religioznost i duhovnost oblikuju ljudsko ponašanje i emocionalne reakcije.

Jedan od ključnih aspekata bihevioralnog pristupa duhovnosti je analiza kako duhovna uvjerenja utječu na ponašanje kroz proces socijalnog učenja. Ovo se svakako može povezati sa učenjem Alberta Bandure (1977.), jednog od vodećih bihevioralnih psihologa, koji je razvio teoriju socijalnog učenja koja ističe da se ponašanje uči kroz promatranje i oponašanje drugih, što se može odnositi i na vjerske odnosno duhovne praksama. Prema ovoj teoriji socijalnog učenja, vjerske zajednice i rituali mogu pružiti modele ponašanja koje pojedinci usvajaju kroz proces imitacije i identifikacije te na taj način osoba može usvojiti vjerske ili duhovne prakse od drugih članova zajednica, članova obitelji ili ostalih bitnih osoba.

Bihevioralna psihologija također razmatra ulogu uvjetovanja u razvoju duhovnih praksi. Burrhus Frederic Skinner (1953.), jedan od najpoznatijih biheviorista, istraživao je kako operantno uvjetovanje može oblikovati određene oblike ponašanja. Ako povežemo duhovnost s ovom teorijom, pozitivno potkrepljenje poput društvene podrške ili osjećaja pripadnosti, može potaknuti osobu na daljnju primjenu religijskih praksi, dok negativno potkrepljenje može suzbiti nepoželjna ponašanja. Objasnivši na primjeru, ljudi mogu nastaviti moliti u crkvenoj zajednici zbog pozitivnih osjećaja zajedništva i povezanosti s Bogom, a primjerice prestati negativno ponašanje poput psovki zbog osjećaja srama i neodobravanja od strane drugih.

Bihevioralni pristup također opisuje kako duhovnost može biti alat za promjenu ponašanja, osobito u kontekstu terapije. Terapijski programi kao što su Dvanaest koraka, koji se koriste u tretmanu ovisnosti, oslanjaju se na duhovne principe za promicanje pozitivnih promjena u ponašanju korisnika primjerice kod osoba ovisnih o alkoholu. Martin Seligman (2004.), poznat po svom radu na pozitivnoj psihologiji, naglašava da duhovne prakse mogu igrati ključnu ulogu u izgradnji otpornosti i promicanju pozitivnih ponašanja (Seligman, 2004.).

5. Duhovnost kao resurs za suočavanje s duševnim smetnjama

U suvremenom društvu, suočavanje s duševnim smetnjama postaje sve važniji izazov zbog povećanog stresa, ubrzanog načina života i sve većeg broja obveza i zadataka s kojima se čovjek mora nositi u sve kraćem vremenu. Tradicionalni pristupi mentalnom zdravlju, kao što su psihoterapija i farmakološki tretmani, pokazali su se učinkovitim u mnogim slučajevima rada sa korisnicima, no u zadnje vrijeme se sve veća pažnja posvećuje istraživanju uloge duhovnosti kao dodatnog resursa na terapijskom putu.

Različiti oblici duhovnih praksi koji su već spominjani kroz ovaj rad mogu pružiti emocionalnu podršku, potaknuti osjećaj pripadnosti i smanjiti osjećaj izolacije koji često prati duševne smetnje. Nadalje, duhovni elementi u terapiji mogu pomoći pojedincima u pronalaženju smisla i lakšem nošenju s teškim životnim situacijama, što može pozitivno utjecati na njihovu otpornost i sposobnost suočavanja sa stresom i anksioznošću tada ali i dalje u budućim teškim situacijama.

Ovo poglavlje istražuje različite aspekte duhovnosti kao resursa otpornosti za mentalno zdravlje, s posebnim naglaskom na način na koji duhovna vjerovanja i prakse mogu poslužiti kao moćni alati u terapijskim procesima i svakodnevnom životu. U ovom poglavlju biti će riječi o tome kako duhovnost može biti od važnosti u izgradnji pozitivne slike o sebi, stvaranju nade i svrhe postojanja te prevladavanju stigme, koja je nažalost i dalje česta kod korisnika s duševnim smetnjama.

5.1 Izgradnja pozitivne slike o sebi

Jedan od ključnih načina na koji duhovnost doprinosi pozitivnoj slici o sebi jest pružanje osjećaja vlastite vrijednosti i važnosti koju osoba kao individua ima u svijetu. Frankl (2006.) ističe da potraga za smislom predstavlja primarnu motivaciju u ljudskom životu, a duhovnost često služi kao okvir kroz koji pojedinci pronalaze taj smisao. Kada osoba osjeti da njezin život ima dublju svrhu, povećava se osjećaj vlastite vrijednosti i samopoštovanja te osoba doživljava sebe vrijednim, a svoj život dostojnim življenja. Steger i Frazier (2005.) također su pronašli pozitivnu korelaciju između osjećaja životnog smisla i samopoštovanja, pri čemu su duhovne prakse bile značajan prediktor većeg osjećaja smisla. Oni su istraživali povezanost između religioznosti, smisla u životu i općeg blagostanja, otkrivši da je osjećaj smisla u životu ključan posrednik između religioznosti i psihološkog zdravlja. Njihova studija pokazala je da pojedinci koji kroz svoju religioznost razvijaju snažan osjećaj životnog smisla, istovremeno doživljavaju veće samopoštovanje i opće blagostanje. Drugim riječima, slijedeći njihove nalaze, religiozna uvjerenja i prakse nisu samo krajnji cilj, već služe kao sredstvo za izgradnju smislenog života. Na taj način povećava se osjećaj samopouzdanje i sigurnosti u svoju vrijednost i ulogu koja nam je dana. Nadalje, autori Park i sur. (2012.) koji su se također bavili tematikom religioznosti i samopoštovanja, naglašavaju da duhovna vjerovanja pomažu pojedincima u suočavanju s neočekivanim stresovima, što rezultira jačanjem pozitivne slike o sebi i konačnom osjećaja osnaženosti i uspjeha.

Svi ovi autori naglašavaju važnost smislenosti i samoprihvatanja kao ključnog aspekta duhovnog života koji pomaže u oblikovanju pozitivne slike o sebi i ispravnog pogleda na život.

Ako se поближе razmotri povezanost duhovnih praksi i samoprihvatanja, Kabat-Zinn (2003.) naglašava da meditacija, molitva i druge duhovne prakse mogu potaknuti dublje samoprihvatanje i samosvijest. On je поближе istraživao utjecaj meditativne prakse za mentalno zdravlje te u svojim rezultatima dokazao kako meditacija promiče svjesnost i prihvaćanje trenutnog iskustva bez osuđivanja sebe, što može voditi do boljeg razumijevanja i prihvaćanja sebe. Studija koju su proveli Birnie i sur. (2010.) pokazala je da redovita praksa meditacije svjesnosti dovodi do značajnog povećanja samoprihvatanja i smanjenja samokritičnosti prema sebi i ostalim ljudima, što rezultira osjećajem mira i prihvaćanjem kako sebe tako i drugih. Slično tome, Hill i Pargament (2003.) utvrdili su kako molitva kao duhovna praksa može smanjiti stres i poboljšati smirenost u svakodnevnom životu, što doprinosi pozitivnijem doživljaju sebe. Ovakvi procesi samoprihvatanja ključni su za razvoj pozitivne slike o sebi i prihvaćanja sebe kakvim netko jest.

Duhovnost također igra i važnu ulogu u razvoju otpornosti, omogućavajući pojedincima da se učinkovitije suoče s životnim izazovima i nevoljama. Otpornost je često povezana s pozitivnom slikom o sebi, jer omogućuje pojedincima da vjeruju u svoju sposobnost prevladavanja prepreka i ne odustanu u teškim trenucima. Pargament i Cummings (2010.) naglašavaju da duhovna vjerovanja pružaju kognitivne i emocionalne resurse koji povećavaju otpornost, uključujući osjećaj nade, optimizma i unutarnje snage. Studija koju su proveli Ai i sur. (2007.) otkrila je da je viša razina duhovnosti povezana s većom otpornosti i boljim mentalnim zdravljem nakon događanja traumatskih iskustava. Ova otpornost pridonosi pozitivnoj slici o sebi, jer pojedinci prepoznaju i cijene svoju sposobnost prilagodbe i prevladavanja poteškoća. Otpornost je usko povezana sa osjećajem samopoštovanja i samoprihvatanja te će osoba s višom razinom otpornosti teže narušiti sliku o samoj sebi (Pargament i Cummings, 2010.).

Zaključno s ovim nalazima, može se zaključiti kako je izgradnja pozitivne slike o sebi ključna za osobni razvoj i opću dobrobit. Duhovnost u tome igra važnu ulogu, jer pruža dublje razumijevanje smisla života, potiče čovjeka na pronalazak unutarnjih snaga i vjeru u svoje mogućnosti. Duhovna praksa može biti moćan alat za prihvaćanje sebe, izgradnju samopouzdanja i postizanje mira, pomažući pojedincima da prevladaju unutarnje sukobe i razviju stabilnu, pozitivnu sliku o sebi. Kroz duhovnost, osoba ne samo da gradi vlastitu vrijednost, već razvija i suosjećanje te povezanost s okolinom, što dodatno doprinosi njezinom emocionalnom i psihološkom blagostanju.

5.2 Stvaranje nade i svrhe postojanja

Osjećaj nade i svrhe postojanja jedni su od esencijalnih stanja za ispunjen i sretan život svakog čovjeka. Duhovnost je često ključni element u stvaranju osjećaja nade i svrhe postojanja. Ona nudi okvir kroz koji pojedinci mogu razumjeti svoju ulogu u svijetu i pronaći unutarnji mir, posebno u suočavanju s egzistencijalnim pitanjima i životnim izazovima. Različiti autori ističu kako duhovna praksa i vjerovanja mogu značajno doprinijeti osjećaju nade, pružajući pojedincima oslonac i snagu za prevladavanje poteškoća.

Nada je, prema nekim autorima, bitan element duhovnog zdravlja. Lauren Miller, psihologinja i stručnjakinja za duhovnost, u svojoj knjizi *The Spiritual Child: The New Science on Parenting for Health and Lifelong Thriving* (2015.) opisuje istraživanje koje naglašava važnost duhovnosti u razvoju djece i mladih, ali njezini nalazi imaju širu primjenu i na odrasle osobe. Miller se fokusira na ulogu duhovnosti u oblikovanju pozitivnih životnih ishoda, uključujući stvaranje nade i osjećaja svrhe.

Jedan od ključnih nalaza u Millerinom istraživanju jest da duhovnost može djelovati kao zaštitni faktor protiv različitih oblika psiholoških i emocionalnih poteškoća. Miller naglašava da duhovnost može značajno doprinijeti psihološkoj otpornosti. Djeca i odrasli s razvijenim duhovnim osjećajem imaju tendenciju bolje se nositi s traumama, gubicima i drugim životnim izazovima jer duhovnost pruža okvir kroz koji mogu razumjeti i preraditi teške životne situacije. Miller (2016.) također ukazuje na to da duhovnost potiče razvoj nade, koja je ključna za mentalno zdravlje i opću dobrobit. Nada se razvija kroz vjeru u pozitivan ishod i osjećaj da postoji svrha iza svakog životnog događaja. Kroz duhovnu praksu, kao što su molitva, meditacija ili sudjelovanje u vjerskim obredima, pojedinci često pronalaze unutarnji mir i snagu, što im pomaže da se optimistično suočavaju s budućnošću, čak i kada se suočavaju s neizvjesnošću. Nadalje, Miller (2016.) ističe važnost zajedništva u duhovnom kontekstu. Ona tvrdi da povezanost s drugim ljudima kroz duhovne zajednice ili zajedničke vjerske aktivnosti može dodatno ojačati osjećaj blagostanja. Ovaj socijalni aspekt duhovnosti pruža podršku i osjećaj pripadnosti, što je posebno važno u teškim vremenima. Takva povezanost može pomoći pojedincima da se osjećaju manje izolirano, povećavajući osjećaj sigurnosti i optimizma. Nalazi iz ovog istraživanja također naglašavaju da duhovnost nije nužno vezana uz formalnu religiju. Ona ističe da duhovnost može biti osobna i

individualna, bez obzira na religijsku pripadnost. To znači da ljudi mogu razviti snažan osjećaj produhovljenosti kroz različite duhovne prakse, uključujući i one koje nisu povezane s organiziranim religijama.

Slično prethodnim nalazima, Frankl (2006.) ističe da je traženje smisla ključno za ljudsku egzistenciju i prihvaćanje životnih prepreka i izazova. On je smatrao da ljudska bića mogu podnijeti gotovo sve ako su sposobna pronaći smisao u onome što proživljavaju. Prema Franklu (2006.), smisao može biti prisutna u različitim aspektima života, uključujući stvaranje ili postizanje nečega važnog, ljubav prema drugima, ili čak u samom suočavanju s patnjom. Postoje četiri ključna aspekta njegova rada koja će biti svaki zasebno opisana u nastavku:

1. *Volja za smislom*
2. *Smisao kroz patnju*
3. *Egzistencijalni vakuum i kriza smisla*
4. *Duhovnost i transcendentno*

1. Želja za smislom

Frankl (2006) je smatrao da je *želja za smislom* temeljni motivacijski pokretač u životu. Suprotstavljajući se Freudovoj teoriji "volje za užitkom" i Adlerovoj "volji za moći", Frankl je tvrdio da ljudi prvenstveno žele pronaći smisao u svojim životima i razumjeti zašto se nešto događa baš njima. Želja za smislom postaje najvažnija u trenucima kriza i patnji, kada su svi drugi oslonci, poput sigurnosti, užitka ili moći, ugroženi ili nedostaju. Prema Franklu (2006.), smisao se može pronaći u tri glavna područja: kroz rad (stvaranje ili postizanje nečega vrijednog), kroz ljubav (povezivanje s drugima) i kroz hrabrost u suočavanju s problemima.

2. Smisao kroz patnju

Frankl (2006.) je posebno zagovarao činjenicu kako se smisao života može pronaći i u najtežim trenucima, uključujući tešku patnju i bol. On je tvrdio da patnja, iako je sama po sebi nepoželjna i nitko je ne želi doživjeti, ipak može imati smisao ako se osoba prema njoj odnosi s prihvaćanjem i nalazi u njoj priliku za osobni rast ili ispunjavanje moralne dužnosti. U koncentracijskim logorima, Frankl (2006.) je primijetio da su oni koji su uspjeli pronaći smisao u svojoj patnji imali veću šansu da uspiju preživjeti odnosno razvili su bolje vještine

za nošenje s užasima logora. Sposobnost neke osobe da pronađe smisao u teškim trenucima može transformirati patnju iz nečega što uništava u nešto što obogaćuje život .

3. Egzistencijalni vakuum i kriza smisla

Frankl (2006.) je također opazio pojavu *egzistencijalnog vakuuma* kod mnogih ljudi, posebno u današnjem modernom društvu. Ovaj vakuum se očituje kao osjećaj praznine i beznađa, koji je često povezan s nedostatkom jasnih ciljeva ili smjera u životu. Frankl (2006.) je tvrdio da je ovaj osjećaj praznine posljedica gubitka tradicionalnih vrijednosti i uvjerenja, te da je rješenje u traženju svog smisla i osluškivanju svojih osjećaja.

Logoterapija, čiji je začetnik i osnivač upravo Frankl, fokusira se na pomoć ljudima u pronalaženju dubljeg smisla života kako bi nadvladali osjećaj praznine i povratili psihološku stabilnost da se mogu uspješno nositi sa svakodnevnim izazovima.

4. Duhovnost i transcendentno

Iako Frankl (2006.) nije isključivo govorio o duhovnosti u religijskom smislu, njegovo razumijevanje smisla često je uključivalo transcendentni element. On je smatrao da je pronalaženje smisla povezano s nečim što nadilazi materijalno i svakodnevno, bilo da se radi o duhovnoj dimenziji, ljubavi prema drugim ljudima, ili posvećenosti nekom višem cilju. Ovaj transcendentni aspekt daje ljudima osjećaj svrhe koji nije ograničen na njihovu individualnu egzistenciju, već je povezan s nečim većim i značajnijim (Frankl, 2006.).

Dakle iz gore navedenih nalaza, može se zaključiti kako duhovnost nudi duboko ukorijenjen okvir za stvaranje emocionalne i duhovne dobrobiti ljudi. Ona omogućava pojedincima da kroz vjeru, povezanost i traženje smisla pronađu stabilnost i pokretač, a posebno za nošenje s krizama i izazovima. Ove duhovne dimenzije pomažu ljudima da se osjećaju povezani s nečim mističnim i velikim, pružajući im potrebne resurse za sve s čime će se susresti kroz život i za put prema sretnom životu.

5.3 Prevladavanje stigme

Stigma povezana s duševnim smetnjama koja je nažalost i dalje često prisutna u društvu predstavlja ozbiljan problem, koji značajno otežava život osobama s duševnim smetnjama.

Stigma djeluje kao povreda njihovom dostojanstvu i narušava osjećaj samopoštovanja. Ona je vrlo opasna za zdravlje pojedinca-često rezultira socijalnom izolacijom, diskriminacijom i unutarnjim osjećajem sramote, što može dodatno pogoršati simptome duševnih smetnji i spriječiti pojedince da potraže potrebnu pomoć (Corrigan i Watson, 2002.). Nabrojane posljedice stigmatizacije mogu dodatno pogoršati simptome psihičkih smetnji te osobi koja se liječi dodatno usporiti proces oporavka. U ovom kontekstu, duhovnost se pokazuje kao ohrabrujući resurs koji može pomoći osobama da se nose s negativnim učincima stigme, potičući pozitivan stav i ohrabrujuće razmišljanje bez osobnog shvaćanja negativnih stavova s kojima se susreću.

Duhovnost kao izvor osnaživanja nudi okvir kroz koji pojedinci mogu reinterpretirati svoje iskustvo duševnih smetnji, što može igrati važnu ulogu u prevladavanju stigme. Koenig (2009.) ističe da duhovnost često pomaže pojedincima da pronađu smisao i svrhu u svojoj patnji, što može smanjiti osjećaje srama i manje vrijednosti koji su povezani sa stigmatizacijom koju doživljavaju zbog svojih duševnih smetnji. Kroz vjerovanje u višu silu ili božanska bića, ljudi mogu doživjeti svoja iskustva kao dio duhovnog putovanja i nešto što će ih osnažiti kada to prebrode, a ne kao osobni neuspjeh. Takav način nošenja s duševnim patnjama i stigmom može ojačati samoprihvatanje i potaknuti otpornost na osudu i stigmatu (Koenig, 2009.).

Koenig (2012.) u svojem kasnijem istraživanju naglašava kako duhovne prakse, poput molitve, meditacija ili sudjelovanja u vjerskim obredima, može pomoći u razvijanju unutarnje snage potrebne za suočavanje sa stigmom. Ove prakse pružaju osjećaj smirenosti i povezanosti, što može umanjiti emocionalni stres izazvan negativnim društvenim percepcijama. Kada se pojedinci osjećaju duhovno prihvaćenima, oni stigme na koje nailaze shvaćaju manje osobno i mogu održati pozitivan stav prema sebi unatoč vanjskim negativnim pritiscima.

Ovdje je neophodno spomenuti i važnost duhovnih zajednica na korisnike sa duševnim smetnjama. One često pružaju utjehu i osjećaj vrijednosti osobama s duševnim smetnjama, što u velikoj mjeri smanjuje efekte stigmatizacije i izoliranosti. Prema Pargamentu (2007.), vjerske i duhovne zajednice pružaju osjećaj pripadnosti i prihvaćanja, koji može biti od iznimne važnosti za osobe koje se osjećaju izolirano zbog svojih duševnih smetnji. Ova povezanost s drugima koji dijele slična uvjerenja i vrijednosti može pomoći u izgradnji osjećaja zajedništva i sigurnosti, te stvaranju prijateljstava i veza sa osobama koji se nose sa

sličnim preprekama i osudama okoline i koje najbolje shvaćaju kroz što neka osoba sa njima zajedničkim problemima prolazi.

Pargament (2007.) također naglašava koncept "*vjerskog suočavanja*" (religious coping), gdje duhovnost pomaže pojedincima da se nose s negativnim iskustvima, uključujući i stigmatu. Pozitivno vjersko suočavanje može uključivati osjećaj Božje prisutnosti i ljubavi, što jača otpornost i pruža utjehu u trenucima kad se pojedinac suočava s diskriminacijom ili predrasudama ili se osjeća odbačeno od svih drugih. Ova duhovna praksa može potaknuti pojedince da se odupru stigmati i da se ne povlače iz društva i zajednice, već da vjerujući u Božji plan, aktivno sudjeluju u zajedničkim aktivnostima i hrabro se nose sa izazovima koje bolest nosi.

Valja spomenuti kako duhovnost može igrati važnu ulogu u promjeni načina na koji pojedinci i zajednice percipiraju duševne smetnje.

Corrigan i Watson (2002.) u svome radu ističu kako stigmatizacija nije samo osobni, već i društveni problem, te da se promjena percepcije duševnih smetnji mora odvijati na više razina. Vjerski vođe i duhovne zajednice mogu biti ključni akteri u promicanju razumijevanja i prihvaćanja duševnih poremećaja koji su prisutni u društvu. Kroz edukaciju i otvoreni dijalog, duhovne zajednice mogu smanjiti predrasude i potaknuti suosjećanje prema osobama s duševnim smetnjama.

Koenig (2009.) sugerira da vjerski vođe trebaju imati presudan utjecaj na stavove članova njihovih zajednica, te da njihova potpora i educiranje sljedbenika zajednice mogu pomoći u smanjenju stigme i upoznavanju drugih ljudi sa važnošću prihvaćanja duševnih smetnji kao i svih drugih bolesti koje nikada nisu opravdan razlog za omalovažavanje i osudu okoline. Kroz propovijedi, savjetovanja i pastoralnu skrb, vjerski vođe mogu educirati članove zajednice o prirodi mentalnih poremećaja i važnosti pružanja podrške onima koji se s njima suočavaju. Ovakav pristup može doprinijeti stvaranju prijateljskog okruženja u kojemu se osobe s duševnim smetnjama osjećaju prihvaćenima i uvažanima, umjesto da osjećaju sram i osude.

Pargament (2007.) također istražuje kako duhovnost može pomoći pojedincima u reinterpretaciji svojih iskustava s duševnim smetnjama. On objašnjava kako pojedinci umjesto da gledaju na svoje stanje kao na nešto što ih negativno definira ili kao na znak

slabosti, oni kroz duhovnost mogu svoje probleme vidjeti kao izazove kroz koje prolaze na svom putu vjere ili kao Božja iskušenja koja će im naposljetku donijeti blagoslov i milost. Ova reinterpretacija može transformirati negativne osjećaje srama i krivnje u osjećaje ohrabrenja, što može značajno smanjiti unutarnju stigmju.

Osim toga, duhovnost igra ulogu u izgradnji pozitivnog identiteta kod ljudi s duševnim smetnjama i stigmama zbog istih, gdje se oni ne definiraju kroz svoju bolest, već kroz svoje duhovne vrijednosti i uvjerenja. Na ovaj način, duhovnost pruža širi kontekst u kojem osoba može pronaći smisao i vrijednost, unatoč suočavanju s duševnim smetnjama. Posebno je važno smanjiti rizik od internalizacije stigme i potaknuti osobe da potraže pomoć i podršku.

6. Integrativni pristupi u terapiji

Integrativni pristupi u terapiji predstavljaju sveobuhvatan model rada s korisnicima kojima je to potrebno, a ovaj način rada obuhvaća kombinaciju različitih psihoterapijskih tehnika i teorijskih okvira na kojima se psihoterapija temelji. Ideja na kojoj se integrativna terapija temelji jest da nijedna pojedinačna metoda nije univerzalno primjenjiva ni optimalna za sve korisnike te da je važno prilagoditi terapijski pristup specifičnim potrebama i značajkama svakog pojedinca posebno. Ovaj fleksibilan i holistički pristup omogućuje stručnjacima da biraju najprikladnije tehnike iz različitih smjerova psihoterapije, uključujući psihoanalizu, kognitivno-bihevioralnu terapiju (KBT), humanističku terapiju, egzistencijalnu terapiju, kao i aspekte tjelesno-orijentirane terapije i terapije usmjerene na rješavanje trauma. Integrativni terapeuti često naglašavaju važnost uključivanja cijelog spektra ljudskog iskustva – emocionalnog, fizičkog, socijalnog, ali i duhovnog te naglašavaju kako je ovo jedini ispravan način da osoba postigne opće blagostanje i mir (Davis i Gergen, 2013.)

6.1 Duhovnost u psihoterapiji

U posljednjim desetljećima, duhovnost je postala sve važniji element proučavanja u pristupima psihoterapiji, reflektirajući potrebu za holističkim pristupom koji uzima u obzir cjelokupno ljudsko iskustvo. Sve je više istraživanja povezanosti duhovnosti/religioznosti i psihičkog i tjelesnog zdravlja. Tradicionalne metode psihoterapije, koje se često fokusiraju

na psihološke, emocionalne i bihevioralne aspekte, počinju integrirati duhovne dimenzije kako bi obuhvatile širi spektar ljudskog iskustva i potreba (Pargament, 2007., prema Davis i Gergen, 2013.).

Aukst Margetić (2015.) u svom znanstvenom glasniku opisuje kako je duhovnost vrlo važna u životima mnogih korisnika u sustavu liječenja, te je stoga od interesa i za psihijatriju kao kliničku i istraživačku disciplinu. Duhovna, uključujući i religijska vjerovanja, ciljevi i praksa imaju efekt na razmišljanje, afekt, motivaciju i ponašanje korisnika.

Aukst Margetić (2015.) navodi kako je zadnjih godina učinjeno dosta pomaka u pogledu uključivanja koncepta duhovnosti u psihijatriju. Ona opisuje kako je Svjetska zdravstvena organizacija uključila duhovnost, religiju i osobna vjerovanja u šest osnovnih domena kvalitete života (uz tjelesno zdravlje, psihološko zdravlje, stupanj neovisnosti, socijalne odnose, okolinu). Američka psihijatrijska organizacija navela je preporuke u smjernicama kako bi psihijatri u sklopu pisanja anamneze trebali upitati korisnika o njegovoj religijskoj i duhovnoj orijentaciji kako bi se mogli osloniti na duhovnost kao jedan od bitnih resursa ozdravljenja. Također po prvi put je u DSM-IV priručnik za mentalne poremećaje uključeno područje „Religijski i duhovni problemi“ u dio knjige koji opisuje „Ostala stanja od važnosti za kliničku praksu“. Zadnji pomak u integraciji je duhovnosti je što su duhovno-religijska pitanja uključena su u program specijalizacije psihijatrije na medicinskim sveučilištima u niz zemalja (Americi, Velikoj Britaniji, Novom Zelandu, Kanadi) (Aukst Margetić, 2015.).

6.2 Hagioterapija

Jedan autentični model pružanja duhovne pomoći koji se razvio u Hrvatskoj postoji je hagioterapija. Ona se temelji na načelu da je svaka osoba duhovno/egzistencijalno biće koje u sebi nosi prirodni moralni zakon po kojem se specifično razlikuje od svih ostalih stvorenja. Područje rada hagioterapije je tzv. "duhovna duša" (Mihaljević i sur., 2010.). Riječ hagioterapija u doslovnom prijevodu znači liječenje svetoga (grč.hagios – svet, therapeuo – liječiti) (Hagiohr.hr.) Ona se razvila kao specifičan oblik duhovnog liječenja, nastala je u kontekstu sve većeg prepoznavanja važnosti duhovnosti u ljudskom zdravlju i psihološkoj dobrobiti. Ovaj terapijski pristup utemeljio je Tomislav Ivančić, hrvatski teolog i svećenik, počiva na kršćanskoj antropologiji i ima za cilj iscjeljivanje ljudske duhovne dimenzije

(Ivančić, 2007.). Za razliku od klasičnih psihoterapijskih metoda, koje se fokusiraju na emocionalne i kognitivne aspekte ljudskog života, hagioterapija se bavi egzistencijalnim pitanjima i duhovnim stanjima koja često leže u osnovi psiholoških i životnih poteškoća. Hagioterapija je područje terapije između psihologije, psihijatrije i psihoterapije s jedne strane te religije i pastoralnog djelovanja Crkve s druge. (Hagiohr.hr) Središte cijele hagioterapije je duh koji je izvor, smisao i cilj svega postojanja. Duh je izvorno božanska supstancija koja predstavlja slobodu što znači da je čovjekov duh slobodan od prostora i vremena te transparentan, samosvjestan, transcendentan, autorefleksivan, superioran i sposoban preobražavati (Ivančić, 2007.).

Ivančić (2007.) u svom radu spominje duhovne bolesti kao treću kategoriju bolesti uz fizičke i psihičke. Objašnjava kako do njih dolazi razaranjem duhovne dimenzije, odnosno strukture duše što uzrokuje bol duhovne naravi koja prati kako fizičku tako i mentalnu patnju odnosno one se međusobno se isprepliću. Frankl (2006.) potvrđuje povezanost duhovne i psihičke bolesti čovjeka te navodi kako suvremena istraživanja potvrđuju da je temeljni uzrok suicida krivica, ponajviše podsvjesna koje se manifestira kroz osjećaje besmisla, beskorisnosti života i besciljnosti te ljudi ne pronalaze više razlog za život.

Mihaljević i sur. (2010.) u svome pilot istraživanju potvrdili su kako postoji doprinos hagioterapije u tretmanu depresije i depresivnosti, koje mogu biti odraz duhovne bolesti. Iako hagioterapija u svojoj praksi nema liječenje fizičkih ili psihičkih bolesti, neke od njih ulaze u stanje remisije jer im je uzrok na duhovnom području. U svom istraživanju to se pokazali za depresiju, koja je ujedno jedna od vodećih bolesti današnjice te prema procjeni znanstvenika se smatra kako zahvaća preko 120 milijuna ljudi diljem svijeta (WHO, 2007, prema Mihaljević i sur., 2010.).

Hagioterapija se također smatra velikim postignućem na hrvatskom područje koja je pomogla mnoštvu ljudi ponovno naći svoj smisao života i ozdraviti svoj duh, a često i tijelo.

6.3 Holistički pristup liječenju

Holistički pristup u liječenju duševnih bolesti temelji se na tvrdnji da je čovjek jedna neodvojiva cjelina, gdje su fizički, psihološki, emocionalni i duhovni aspekti međusobno povezani i neraskidivi (Koenig, 2009.).

U liječenju duševnih bolesti, poput depresije, anksioznih poremećaja i bipolarnog poremećaja, tradicionalne metode koje se isključivo oslanjaju na farmakoterapiju i psihoterapiju često ne mogu ponuditi potpuno rješenje. Holistički model prepoznaje potrebu da se i duhovna dimenzija uključi u proces terapije kao važan resurs iscjeljenja (Koenig, 2009.; prema Moreira-Almeida i sur., 2014.). Duhovnost, kao temeljna komponenta holističkog pristupa, pomaže korisnicima u suočavanju s egzistencijalnim pitanjima, patnjom i potrebom za smislom.

Istraživanja su pokazala da duhovnost može igrati bitnu ulogu u poboljšanju psihološke otpornosti i mentalnog zdravlja, čineći korisnike otpornijima na stres i emocionalnu patnju, što se pozitivno odražava i na elemente fizičkog zdravlja (Koenig, 2009.; Pargament, 2007.). Također, duhovnost može doprinijeti smanjenju simptoma depresije i anksioznosti, kao i pomoći u oporavku nakon teških emocionalnih trauma (Smith i sur., 2003.).

Šilje i sur. (2017.) u svome radu opisuju kako se u terapiji duševnih smetnji često ključno i jedino bitnim smatra zadržati duševnu bolest korisnika pod kontrolom, isključujući pritom bolesnikovo opće zdravlje uzimajući u obzir fizički, emocionalni i duhovni aspekt.

Holistički pristup kao što je već navedeno prepoznaje da je liječenje duševnih bolesti najučinkovitije kada se uzimaju u obzir svi aspekti ljudskog života. On integrira različite terapijske metode – od psihoterapije i medicinske intervencije do tehnika samopomoći i duhovnih praksi. Duhovnost je, u ovom kontekstu, često neistraženi resurs koji može biti od velikog značaja za dugoročno iscjeljenje i osobni rast korisnika (Miller, 2013.).

Mnogi korisnici s duševnim bolestima potvrdili su da im duhovne prakse, kao što su molitva, meditacija, mindfulness i sudjelovanje u religijskim zajednicama, pružaju osjećaj smirenosti, povezanosti i ohrabrenja (Moreira-Almeida i sur., 2014.). Osim toga, duhovnost potiče korisnike na samorefleksiju i osobni rast, što može biti ključan faktor u njihovom potpunom oporavku (Pargament, 2007.).

Velik broj autora slaže se kako je potrebna šira edukacija zdravstvenih djelatnika o potrebama holističkog pristupa duševnim bolesnicima, kako u primarnoj, tako i u sekundarnoj zdravstvenoj skrbi, te bolja fluidnost podataka. Povećavanjem svijesti kroz dodatne edukacije zdravstvenih djelatnika o holističkom pristupu korisnicima s duševnim smetnjama, te o važnosti ne samo psihičkog, već i tjelesnog zdravlja, pravovremenim

edukacijama korisnika i njihovih obitelji, kontinuiranom, sveobuhvatnom skrbi te uočavanjem i liječenjem simptoma – mogao bi se prevenirati veći broj simptoma te unaprijediti usluge liječenja i skrbi ovih korisnika (Šilje i sur., 2017.) .

Važan element holističkog pristupa je svakako i uloga samog terapeuta, koji mora biti svjestan duhovnih potreba svojih korisnika. Integracija duhovnosti u psihoterapiju omogućuje korisnicima da pronađu svoju duhovnu dimenziju, pri čemu terapeut pomaže u pronalaženju izvora životnog smisla i unutarnje snage. Studije pokazuju da je korisnicima često lakše suočiti se s izazovima kada mogu povezati svoje iskustvo s dubljim duhovnim uvjerenjima (Koenig, 2009.).

Uzevši u obzir navedene podatke daje se zaključiti kako postoji sve veća potreba za implementacijom holističkog pristupa u terapijske smjerove, uključujući i aspekt duhovnosti koji ljudima uvelike može pomoći u nošenju sa patnjom i duševnim smetnjama s kojima se bore.

6.4 Uloga zdravstvenih stručnjaka

Uloga zdravstvenih stručnjaka u integrativnim pristupima ključna je za osiguranje strukturiranog, pouzdanog i učinkovitog liječenja koji će biti prilagođen korisnikovim potrebama i specifikacijama. Zdravstveni stručnjaci uključuju: liječnike, psihologe, radne terapeute, medicinske sestre i druge educirane profesionalce, imaju važnu ulogu u implementaciji integrativnih pristupa koji također uključuju i duhovne komponente. Njihova odgovornost je osigurati da se različite terapijske metode, uključujući duhovne prakse, koriste na način koji maksimizira prednosti za korisnike i pruža cjelovitu skrb.

Zdravstveni stručnjaci koji rade s korisnicima s duševnim smetnjama imaju zadatak pratiti evaluaciju zdravstvenog stanja korisnika i pouzdano donositi odluke o tome koje terapije, konvencionalne i komplementarne, mogu najbolje djelovati zajedno. Budući da je sigurnost korisnika uvijek na prvom mjestu, zdravstveni stručnjaci pomažu minimizirati rizik od potencijalnih interakcija među različitim terapijama, što je osobito važno u kombiniranju farmakoloških tretmana s alternativnim pristupima (Koenig, 2009.).

Isto tako, stručnjaci igraju ključnu ulogu u edukaciji korisnika o različitim terapijskim opcijama i pružanju podrške prilikom odabira odgovarajućih metoda, uključujući duhovne

prakse kao sastavni dio procesa iscjeljenja (Smith i sur., 2003.). Oni mogu usmjeriti korisnike koji oblik duhovne prakse je optimalan za njihove potrebe, pomoći im približiti sadržaje svoje duhovne zajednici te ih ohrabriti u primjeni duhovnosti u svoj život, ako naravno pokažu za time želju. Kroz edukaciju i podršku, zdravstveni stručnjaci pomažu korisnicima da preuzmu aktivniju ulogu u svom oporavku, čime se poboljšava ukupna kvaliteta života.

U pogledu stavova medicinskih stručnjaka prema integraciji duhovnosti u liječenje, istraživanja pokazuju kako zdravstveni stručnjaci većinom pokazuju pozitivne stavove prema duhovnosti u terapiji te se slažu kako mogu vidjeti pozitivne promjene koje ona donosi korisnicima sa duševnim, ali i fizičkim bolestima i smetnjama.

7. Preporuke za daljnja istraživanja

Istraživanje povezanosti između duhovnosti i kvalitete života osoba s duševnim smetnjama nudi mnoge mogućnosti za daljnji razvitak ovog područja. Dosadašnji radovi sugeriraju kako duhovnost može imati važnu ulogu u oporavku, smanjenju stresa te poboljšanju emocionalne i psihološke dobrobiti osoba sa stanjima duševnih smetnji (Koenig, 2009.; Pargament, 2007.). Ipak, kako bi se bolje razumjeli specifični mehanizmi kroz koje duhovnost utječe na mentalno zdravlje, nužno je provesti dodatna istraživanja s naglaskom na različite dimenzije duhovnosti i njihove dugoročne učinke na poboljšanje zdravlja korisnika.

Jedno od ključnih područja na koja bi bilo dobro da se usmjere buduća istraživanja jest ispitivanje specifičnih duhovnih praksi i njihove učinkovitosti u poboljšanju kvalitete života osoba s različitim vrstama duševnih smetnji. Većina dosadašnjih istraživanja usredotočena je na generalnu povezanost duhovnosti i mentalnog zdravlja, no potrebno je detaljnije proučiti kako različite prakse, poput meditacije, molitve, mindfulnessa i vođene vizualizacije, djeluju na simptome određenih psihičkih poremećaja kao što su anksioznost, depresija ili shizofrenija. Daljnja istraživanja trebala bi se usmjeriti na komparativne studije koje bi uspoređivale učinke tih praksi unutar specifičnih kliničkih populacija s ciljem pronalaženja optimalnih duhovnih intervencija za pojedine poremećaje.

Također, dok su postojeća istraživanja često usmjerena na kratkoročne učinke duhovnosti na mentalno zdravlje, postoji jasna potreba za longitudinalnim studijama koje bi pratile

ulogu duhovnih praksi u dugoročnom oporavku osoba s duševnim smetnjama. Potrebno je proučiti kako kontinuirano prakticiranje duhovnih aktivnosti utječe na dugoročne zdravstvene ishode, smanjenje relapsa i otpornost na stresne situacije. Također, korisno bi bilo istražiti kako promjene u duhovnim uvjerenjima i praksama tijekom života utječu na kvalitetu života i mentalno zdravlje. Korisno bi bilo provesti i studije s na povezanost između duhovnosti, socijalne podrške i mentalnog zdravlja. Mnoge duhovne tradicije uključuju elemente zajedništva i socijalne interakcije, a zajednice često pružaju osjećaj pripadnosti i emocionalne podrške. Buduća istraživanja mogla bi proučavati kako sudjelovanje u duhovnim zajednicama ili grupama podrške s duhovnom komponentom doprinosi poboljšanju mentalnog zdravlja i kvaliteti života osoba s duševnim smetnjama.

Buduća istraživanja trebala bi obuhvatiti i individualne razlike u načinu na koji duhovnost utječe na mentalno zdravlje svake osobe. Budući da je svaka osoba zasebna individua koja posjeduje drugačije crte ličnosti, razmišljanja i djelovanja, dobro je razmotriti razlike i utvrditi koja je duhovna praksa optimalnija za nju.

Osobna duhovna uvjerenja, kulturni i socijalni kontekst te životna iskustva mogu značajno utjecati na percepciju duhovnosti i njezin značaj na oporavak korisnika. Proučavanje individualnih varijacija u pristupu duhovnosti moglo bi pomoći u oblikovanju personaliziranih terapijskih tehnika koje uključuju duhovnost kao komponentu oporavka.

Kako bi se pružio dublji uvid u složeni odnos između duhovnosti i kvalitete života osoba s duševnim smetnjama, sugerira se provedba multidisciplinarnih istraživanja koja bi obuhvatila različite grane pružanja pomoći ovoj kategoriji korisnika, koje obuhvaćaju psihologiju, teologiju, sociologiju i alternativne metode i drugo.

Područje duhovnosti u liječenju osoba sa duševnim smetnjama ima prostora za još veći napredak i ispitivanje benefita koje duhovnost i religioznost imaju kako na fizičko tako i na psihičko zdravlje.

8. Smjernice za integraciju duhovnosti u socijalnu politiku

Integracija duhovnosti u socijalnu politiku do sada nije nažalost u dovoljnoj mjeri implementirana, ostavljajući prostor za daljnji razvoj i unaprjeđenje ovog važnog aspekta holističkog pristupa socijalnoj skrbi. Iako duhovnost još nije u velikoj mjeri ukomponirana u djelatnosti socijalne politike, ona itekako može biti važan element i pokretač društvenih promjena. Šagi (1995.) u svome radu spominje kako hrvatska kršćanska tradicija ne formulira izravno socijalnu politiku, ali ipak utječe na nju.

Često se iz medija može vidjeti kako neke skupine građana pružaju otpor prema uključenosti vjere i Crkve u ikakve političke aktivnosti, ali postoji i velik dio građana koji opravdana uključenost religijskih uvjerenja u politiku, pogotovo ako se radi o zemlji u kojoj prevladava vjerovanje u jednog boga. Šagi (1995.) u svom dijelu navodi kako postoje neodvojive poveznice između vjere točnije kršćanstva i nauka socijalne politike. Spominje kako je sam Papa Ivan Pavao II. Rekao kako je „središnje mjesto čovjeka unutar društva“, što je temeljna vrednota i same socijalne politike i njene djelatnosti. Šagi (1995.) potvrđuje kako su za formiranje djelovanja socijalne politike bitne tri odrednice: osobe, njihova uzajamnost (solidarnost) i supsidijarnost društvenih struktura koje služe općemu dobru - dobru osoba; što se obično izražava s tri ključne riječi: osoba, solidarnost i supsidijarnost. On također spominje pojam *socijalnost* koji je bitna odrednica kršćanskog nauka i duhovnosti pojedinca, a pod socijalnošću se misli na pravednost, uzajamnost, zajedništvo i solidarnost među ljudima u društvu. Upravo socijalna politika ima za svoju zadaću brigu dobrobiti svih ljudi, njihovu integraciju u zajednicu i solidarnost u društvu te se stoga može reći kako postoje neodvojive spone između duhovne dimenzije i socijalne politike. Kada osoba ima razvijenu duhovnu razinu svojeg bića, ona pronalazi u svom životu smisao, snagu i ohrabrenje da krene na pravi put i odabere ispunjen i kvalitetan život. Socijalna politika igra ključnu ulogu u stvaranju solidarnog i pravednog društva u kojem svaka osoba može pronaći svoje mjesto i živjeti dostojanstvenim životom. Ona se ne bavi samo pružanjem materijalnih resursa, već je most koji povezuje ljude, potiče socijalnu pravdu i stvara uvjete u kojima se svatko može razvijati, kako na osobnoj, tako i na duhovnoj razini. U trenutku kada socijalna politika prepozna i vrednuje duhovne aspekte čovjeka, ona otvara put prema zajedništvu i solidarnosti, gdje uzajamna pomoć i suosjećanje postaju temelj društvenog napretka.

Kada pojedinac pronađe smisao svog postojanja kroz duhovnost i vjeru u nešto više, taj unutarnji mir i duhovna snaga prelijevaju se na cijelo društvo u cjelini. Takvi pojedinci ne samo da pronalaze osobnu sreću, već postaju nositelji promjena u zajednici, potičući druge na međusobnu podršku, pravdu i suradnju. Socijalna politika koja obuhvaća ove vrijednosti

postaje alat kojim se gradi bolje društvo, društvo u kojem nema socijalne nepravde i u kojem svaka osoba može doseći svoj puni potencijal. Ona je odraz zajedničke brige i odgovornosti za dobrobit svih, pružajući svim ljudima okvir da, vođeni duhovnošću, žive u svijetu ispunjenom nadom, pravdom i solidarnošću.

Iz svega navedenog može se sa sigurnošću reći kako duhovnost može biti veliki potencijal za djelovanje socijalne politike, a integracija duhovnosti u socijalnu politiku tema je koja otvara nove mogućnosti za oblikovanje sustava socijalne skrbi koji promiče cjelovitu dobrobit pojedinca i društva u cjelini. Preporučuje se da socijalna politika u budućnosti uključi duhovne aspekte, jer bi prepoznavanje duhovne dimenzije, uz materijalne, emocionalne i društvene čimbenike, moglo značajno doprinijeti osnaživanju svakog čovjeka, a posebice najranjivijih skupina u društvu.

U nastavku će biti predloženo nekoliko smjernica za integraciju duhovnosti u socijalnu politiku, s ciljem unapređenja socijalne pravednosti, društvenog razvoja i blagostanja.

1. Primjena duhovnosti kao resursa za socijalnu integraciju

Duhovnost se može promatrati kao izvor smisla, snage i otpornosti, posebno među ranjivim skupinama poput beskućnika, dugotrajno nezaposlenih ili osoba s mentalnim i tjelesnim poteškoćama. Uključivanje duhovnih aspekata u socijalnu politiku može osnažiti te osobe da pronađu dublji osjećaj smisla i nade, što ih može motivirati da aktivnije potraže svoju ulogu u društvu i uključe se u zajednicu i traženje pomoći. Programi socijalne skrbi trebali bi omogućiti prostor za duhovnu praksu, poštujući različite vjerske i duhovne tradicije svakog korisnika, kao i osiguravanje poticajne okoline za one koji duhovnost vide kao ključni element svog oporavka i osobnog rasta.

2. Stvaranje programa koji potiču duhovni razvoj

Socijalna politika koja uključuje duhovnost trebala bi osigurati razvoj terapijskih programe koji potiču duhovni razvoj i osobno osnaživanje. Takvi programi mogu biti edukativne prirode, kreativne radionice o duhovnom razvoju, meditacijske grupe ili inicijative koje potiču rad na sebi i korištenje duhovnih resursa u svojim programima. Ovakav pristup omogućio bi korisnicima da istraže duhovne dimenzije vlastitog života te se povežu s drugima na dubljoj razini, čime se jača socijalna kohezija i osjećaj zajedništva.

3. Razvoj multidisciplinarnih timova

Kako bi duhovnost bila optimalno integrirana u domenu socijalne politike, važno je da stručnjaci iz područja socijalne skrbi, psihologije, psihološkog savjetovanja i javnog zdravstva surađuju unutar multidisciplinarnih timova i izmjenjuju preporuke i iskustva u svom radu. Takav pristup omogućava holističko razumijevanje potreba pojedinca te osigurava pružanje sveobuhvatne podrške. Edukacija socijalnih radnika i drugih stručnjaka iz tog područja o važnosti duhovnosti i njenoj ulozi u socijalnoj rehabilitaciji ključna je za implementaciju ovakvih modela podrške.

4. Prilagodba socijalne skrbi različitim vjerskim i duhovnim uvjerenjima.

Socijalna politika treba biti fleksibilna na različite društvene potrebe i prilagođena različitim vjerskim i duhovnim uvjerenjima. To podrazumijeva stvaranje poticajnog i sigurnog okruženja u kojem su prihvaćene sve duhovne tradicije, bez obzira na njihovu različitosti. Uvođenjem duhovno integrirane skrbi, primjerice kroz suradnju s vjerskim i duhovnim liderima u zajednici, socijalni sustavi mogu pružiti dodatne izvore podrške osobama koje se oslanjaju na duhovnost kao ključni element svog života.

5. Poticanje daljnjih studija o utjecaju duhovnosti i religioznosti

Daljnja istraživanja o utjecaju duhovnosti na kvalitetu života mogu otvoriti bitne spoznaje u kojem se smjerovima socijalna politika treba razvijati. Bitno je da sustav socijalne skrbi potiče proučavanje kako duhovnost može doprinijeti procesu oporavka, povećanju otpornosti na stres i boljoj socijalnoj uključenosti. Također, treba se usredotočiti na dugoročne učinke integracije duhovnih praksi u socijalne programe i provesti evaluaciju njihovog utjecaja na pojedince i zajednice. Ove spoznaje mogu biti od velike važnosti za prilagodbu i poboljšanje postojećih socijalnih programa.

Uključivanje duhovnosti u socijalnu politiku zahtijeva suradnju različitih disciplina koje prepoznaju značaj duhovnih aspekata u radu sa korisnicima socijalne skrbi. Prepoznavanje i podržavanje duhovnih potreba može poboljšati terapijsku uspješnost i osigurati cjelovit pristup korisniku, što može rezultirati dugotrajnim pozitivnim ishodima kako za pojedince, tako i za zajednicu. Programi socijalne skrbi koji uvažavaju duhovnost mogu dodatno osnažiti marginalizirane skupine, jačajući njihov osjećaj pripadnosti i povezanosti unutar društva te stvarajući osnažujuće resurse za izlazak iz nepovoljnih životnih situacija.

9. Zaključak

Na temelju provedenih studija i dostupne literature, može se reći da je duhovnost važan resurs kvalitete života kako kod zdravih osoba, tako i kod osoba koje se bore s različitim oblicima duševnih, ali fizičkih smetnji.

Budući da je u ovom radu naglasak stavljen na osobe sa duševnim smetnjama, kroz brojne dostupne studije istraživalo se kako duhovnost i religioznost mogu utjecati na oporavak i kvalitetu života ove skupine korisnika. Veći broj stručnjaka koji se bavio ovom temom potvrdio je kako osobe s duševnim smetnjama mogu kroz aktivnosti poput vođene meditacije, molitve ili sudjelovanja u misnim slavljenjima doživjeti osjećaj pripadanja i bolju emocionalnu otpornost i otpornost. Pokazalo se kako duhovne prakse često doprinose smanjenju stresa, anksioznosti i depresivnih simptoma, što je osobito važno za one koji se suočavaju s duševnim smetnjama. Također bitna je uzeti u obzir kako različitim osobama odgovaraju različiti oblici duhovnih tehnika, pa je od velike važnosti da osobe sa stanjima duševnih smetnji pronađu one koje imaju najbolji učinak na njihovu emocionalnu i psihičku dobrobit.

Kao što je u radu već spomenuto, valja naglasiti kako duhovnost može imati benefite i u smanjenju osjećaja izolacije pružajući socijalnu podršku. Uključivanje u vjerske zajednice omogućava osobama da se povežu s drugima koji imaju slična uvjerenja i interese, stvarajući pritom osjećaj pripadnosti i zajedništva. Ovakva socijalna povezanost koja svoj temelj gradi na vjeri i duhovnosti može poboljšati kvalitetu života kroz emocionalnu podršku i smanjenje osjećaja usamljenosti, što je čest osjećaj kod osoba s izazovima duševnih smetnji.

Osim emocionalnih i socijalnih dobrobiti na život pojedinaca, duhovnost može poboljšati strategije suočavanja sa stresom i prilagodbu na stresne situacije. Duhovna uvjerenja i prakse često nude mehanizme suočavanja koji pomažu osobama da se nose s izazovima i stresom povezanim s njihovim mentalnim stanjem u kojem se nalaze. Osobe koje se oslanjaju na duhovne i vjerske resurse često pokazuju veću otpornost i vedriji pristup prema životnim problemima, što može značajno poboljšati njihovu svakodnevnu funkcionalnost i opće zadovoljstvo životom.

Unatoč ovim pozitivnim aspektima, važno je napomenuti da duhovnost nije univerzalno rješenje i njezina učinkovitost može varirati među pojedincima. Stoga je ključno pristupiti personaliziranom i holističkom pristupu u integraciji duhovnosti u terapijske strategije za osobe s duševnim smetnjama. Daljnja istraživanja potrebna su kako bi se bolje razumjeli specifični mehanizmi kroz koje duhovnost utječe na kvalitetu života i kako se može optimalno primijeniti u kliničkoj praksi.

Zaključno, duhovnost i religioznost kompleksne su pojave koje nude značajne potencijale za poboljšanje psihičkom i emocionalnog stanja kod korisnika u potrebi. Njihova sposobnost da pružaju osjećaj osnaženosti i povezanosti čini ih važnim aspektom sveobuhvatnog pristupa liječenju i rehabilitaciji za ovu vrstu korisnika.

Zaključno valja spomenuti kako razumijevanje i integracija duhovnosti u terapijske modele još u velikoj mjeri ovise o istraživanju i ispitivanju ovog područja te je potrebno nastaviti proučavati na koje način duhovnost doprinosi procesu oporavka i na taj način bolje razumjeti kako ju optimalno integrirati u rad s korisnicima. Važno je razumjeti kako na najbolji način kroz različite socijalne akcije i planove integrirati duhovnost kao izvor pomoći i nade za osobe u nevoljama i dodatno ispitati koliko mogu biti korisne u procesu oporavka. Postoji sve veća nada kako će duhovnost biti sve više prepoznata kao blagodat za mentalno zdravlje i kako će stručnjaci iz različitih područja biti otvoreni prema korištenju duhovnosti u svojim terapijskim i drugim elementima rada s korisnicima.

Jedan citat poznatog danskog svećenika Henrija Nouwmena (1992.) govori: „*Duhovnost nije bijeg od svijeta, već povratak njemu s dubljim razumijevanjem, širim srcem i jačom sposobnošću za ljubav.*” Na njega ne treba puno toga nadodati već zatvoriti ovaj rad s nadom kako će u svijetu sve više ljudi otvoriti svoje srce ka duhovnosti i vjeri te kako će uvidjeti da za sreću nije potrebno: puno novaca, moći i osvajanja, već je potrebno samo čisto srce, zahvalnost, ljubav i povezanost među ljudima, a sve to dolazi- kada osoba ima u sebi živi Duh.

LITERATURA

1. Ai, A. et al. (2007). Posttraumatic symptoms and growth of Kosovar war refugees: The influence of hope and cognitive coping. *The Journal of Positive Psychology*, 2(1), 55-65.
2. Aukst Margetić, B. (2015). Duhovnost i psihijatrija. *Zdravstveni glasnik*, 1(1), 77-84.
3. Aukst-Margetić, B., i Margetić, B. (2005). Religiosity and health outcomes: review of literature. *Collegium antropologicum*, 29(1), 365-371.
4. Bagarić Krakan, L. i Bošković, M. (2016). Duhovnost i mentalno zdravlje. *Hrana u zdravlju i bolesti: znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku*, 2(8), 1-1.
5. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
6. Baumeister, R. F. i Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
7. Beit-Hallahmi, B., i Argyle, M. (1997). The psychology of religious belief, behaviour and experience. *London: Routledge*.
8. Birnie, K., Speca, M., i Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371.
9. Burkert, W. (1985). *Greek Religion*. Harvard University Press.
10. C. Riley, S. i Malchiodi, C. A. (2003). Family art therapy. *Handbook of art therapy*, 362, 374.
11. Cassirer, E. (1951). The philosophy of the enlightenment. *Princeton University Press*, 2, 1890-1907.
12. Corrigan, P. W i Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16–20.
13. Ćorić, Š. Š. (2002). Religioznost i suočavanje s nevoljama. *Obnovljeni Život: časopis za filozofiju i religijske znanosti*, 57(2), 221-238.
14. Davis, S. N. i Gergen, M. (2013). Toward a new psychology of gender: Opening conversations. In *Toward a new psychology of gender* (str. 1-27). Routledg.
15. Durkheim, E. (1912). *Elementary forms of religious life*.

16. Đuran, L. (2015). *Duhovnost u liječenju psihijatrijskih bolesnika* (Doctoral dissertation, University North. University centre Varaždin. Department of Biomedical Sciences.
17. Ellison, C. G. (1995). Race, religious involvement and depressive symptomatology in a southeastern US community. *Social Science & Medicine*, 40(11), 1561-1572.
18. Feldmeier, P. (2016). Perils and possibilities of multiple religions belonging: test case in Roman Catholicism. *Open Theology*, 3(1), 73-89.
19. Frankl, V. E. (2006). *Čovjekovo traganje za smislom*. Naklada Ljevak.
20. Fuller, R. C. (2001). *Spiritual, but not Religious: Understanding Unchurched America*. Oxford University Press.
21. Gay, P. (1964). *The Enlightenment: An Interpretation*.
22. Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.
23. Grof, S. (1985). *Beyond the brain: Birth, death, and transcendence in psychotherapy*. State University of New York Press.
24. Haddad, Y. Y. i Esposito, J. L. (2000). *Muslims on the Americanization path?*. Oxford University Press.
25. HagioHr. <<https://hagio.hr/hagioterapija/>>. Pristupljeno 25. kolovoza 2024.
26. Heelas, P., Woodhead, L. (2008). *The Spiritual Revolution: Why Religion is Giving Way to Spirituality*. Blackwell Publishing.
27. Hill, P. C., i Pargament, K. I. (2003). *Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research*. American Psychologist.
28. Hood, R. W., Hill, P. C. i Spilka, B. (2009). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. Guilford Press.
29. Hornung, E., Krauss, R. i Warburton, D. A. (2006). *Ancient Egyptian Chronology (83)*. Brill.
30. Hrvatska enciklopedija. <<https://www.enciklopedija.hr/clanak/religija>>. Pristupljeno 25. kolovoza 2024.
31. Ivančić, T. (2007). Hagioterapija-model terapijske antropologije. *Nova prisutnost: časopis za intelektualna i duhovna pitanja*, (1), 7-18.
32. Ivelić, J. i Dučkić Sertić, A. (2018). Duhovnost kao resurs u očuvanju mentalnog zdravlja. *4. hrvatsko–ruski kongres duhovne psihijatrije s međunarodnim*

- sudjelovanjem = 4th International symposium croatian-russian psychiatric congress*, 18-19.
33. Jung, C. G. (1928). The spiritual problem of modern man. *Collected works*, 10, 74-94.
 34. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
 35. Koenig H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. *ISRN psychiatry*, 2012, 278730.
 36. Koenig, H. G. (2008). Religion and mental health: what should psychiatrists do?. *Psychiatric Bulletin*, 32(6), 201-203.
 37. Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291.
 38. Koenig, H. G., McCullough, M. E. i Larson, D. B. (2001). Religion and health. *New York, NY: Oxford University Press Inc*, 1, 276-291.
 39. Leutar, I. i Leutar, Z. (2017). Duhovnost kao resurs snage i otpornosti obitelji u rizičnim okolnostima. *Nova prisutnost: časopis za intelektualna i duhovna pitanja*, 15(1), 65-87.
 40. Leutar, Z. i Leutar, I. (2010). Religioznost i duhovnost u socijalnom radu. *Crkva u svijetu: Crkva u svijetu*, 45(1), 78-103.
 41. Leutar, Z., Leutar, I. i Turčinović, J. (2013). Iskustvo socijalnih radnika o duhovnosti u socijalnom radu. *Ljetopis Socijalnog Rada/Annual of Social Work*, 20(2). 215-239.
 42. Levin, J. (2007). *God, faith, and health: Exploring the spirituality-healing connection*. Turner Publishing Company.
 43. Liebmann, M. (2004). *Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes and Exercises*. Routledge.
 44. Lyon, D. (2013). *Jesus in Disneyland: Religion in postmodern times*. John Wiley & Sons.
 45. Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak-experiences*. Penguin Books.
 46. Mihaljević, S., Murgić, L., i Marinović, M. (2010). Hagioterapija, depresivnost i ljestvica životnih vrijednosti. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 6(21).
 47. Miller, L. (2016). *The spiritual child: The new science on parenting for health and lifelong thriving*. Macmillan.
 48. Miller, L.J. (2013). *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*. Oxford University Press.

49. Miller, W. R., i Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health. *American Psychologist*, 58(1), 24-35.
50. Moreira-Almeida, A. i Koenig, H. G. (2006). Religiousness and Mental Health: A Review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 28(3), 242-250.
51. Moreira-Almeida, A., Neto, F. L i Koenig, H. G. (2014). *Religiousness and mental health: A review*. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 36(2), 176–182.
52. Mužić, J. (2006). Filozofija i kršćanska meditacija. In *Filozofija i psiha. Povodom 150. obljetnice rođenja Sigmunda Freuda*.
53. Nouwen, H. J. M. (1992). *The return of the prodigal son: A story of homecoming*. Image Books.
54. Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
55. Pargament, K. I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Guilford Press.
56. Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford press.
57. Park, C. L., Edmondson, D., i Lee, J. (2012). Development of self-regulation abilities as predictors of psychological adjustment across the first year of college. *Journal of Adult Development*, 19, 40-49.
58. Pelikan, J. (1971). *The Christian Tradition: A History of the Development of Doctrine: The Spirit of Eastern Christendom*. University of Chicago Press.
59. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
60. Ross, L. A. (1997). The nurse's role in assessing and responding to patients' spiritual needs. *International Journal of Palliative Nursing*, 3(1), 37-42.
61. Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
62. Skinner, B. F. (1965). *Science and human behavior* . Simon and Schuster.
63. Smith, T. B., McCullough, M. E., i Poll, J. (2003). Religiousness and depression: evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological bulletin*, 129(4), 614.
64. Steger, M. F., i Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of counseling psychology*, 52(4), 574.
65. Šagi, Z. B. (1995). Crkva i socijalna politika u našim okolnostima. *Revija za socijalnu politiku*, 2 (1), 1-11

66. Šilje, M., i Glavinić, N. (2017). Potrebna znanja i vještine medicinske sestre/tehničara: vještine postavljanja pitanja potrebne za savjetovanje i metode koje pomažu u prihvaćanju dijagnoze. *Sestrinski glasnik*, 22(1), 18-22.
67. Tanyi, R. A. (2002). Towards clarification of the meaning of spirituality. *Journal of advanced nursing*, 39(5), 500-509.
68. Tylor, E. B. (1871). *Primitive culture: researches into the development of mythology, philosophy, religion, art, and custom*, 1., J. Murray.
69. Wilber, K. (2000). *A theory of everything: An integral vision for business, politics, science, and spirituality*. Shambhala Publications.
70. Wilson, B. R. (2016). *Religion in secular society: fifty years on*. Oxford University Press.
71. [World Health Organization \(WHO\)](https://www.who.int/). <<https://www.who.int/>> Pristupljeno 01.rujna 2024.
72. Zinnbauer, B. J. i Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, 54, 1-6.