

Katarina Lia Kompan Erzar in Urška Mali Kovačič

Čustva in varna navezanost kot pot do osebne vere *Emotions and Secure Attachment* *as a Path to Personal Faith*

Povzetek: Prispevek obravnava čustva kot temeljno človeško intuicijo, ki človeka vodi k pristinim odnosom, varni navezanosti in osebni veri. Poudarja, da čustva za duhovno rast niso ovira, temveč notranji kompas, ki omogoča sočutje, povezanost in zrelost. Avtorica predstavlja pomen varne navezanosti za razvoj čustvene regulacije, empatije in duhovne poglobitve ter prikazuje prenos in preoblikovanje medgeneracijskih čustvenih vzorcev v varnem odnosu. V teološkem okviru je varna navezanost razumljena kot odsev človekove ustvarjenosti po Božji podobi – kot odnos popolne varnosti in zaupanja, ki omogoča integracijo čustev v vero in življenjske skupnosti.

Ključne besede: čustva, varna navezanost, vera, čustvena regulacija, medgeneracijski prenos, duhovnost, pastoralna psihologija

Abstract: The article explores emotions as a fundamental form of human intuition guiding individuals toward authentic relationships, secure attachment, and personal faith. It emphasizes that emotions are not an obstacle to spiritual growth but an inner compass fostering compassion, connection, and maturity. The author highlights the role of secure attachment in developing emotional regulation, empathy, and spiritual depth, as well as the transformation of intergenerational emotional patterns within safe relationships. In a theological context, secure attachment is presented as a reflection of humanity's creation in the image of God – as a relationship of complete safety and trust that enables the integration of emotions into faith and the life of the community.

Keywords: emotions, secure attachment, faith, emotional regulation, intergenerational transmission, spirituality, pastoral psychology

1. Uvod

Vprašanje čustev in njihove vloge v človekovem življenju se zdi danes še bolj aktualno kot prej. Vedno bolj jasno je, da so varni odnosi in sposobnost regulacije ter čustvena fleksibilnost in iz nje izvirajoča kreativnost odločilni dejavnik duševne blaginje in osebne izpolnitve. Razumevanje vloge, pomena in funkcionalno-

sti čustvenega odzivanja prihaja v ospredje tudi pri znanstvenem raziskovanju na vseh področjih znanosti o človeku in delu z ljudmi.¹

Dolgo so bila čustva razumljena zlasti kot nekaj motečega, neracionalnega in nestanovitnega, kar je treba nadzorovati ali celo potlačiti. Vendar sodobne psihološke raziskave, nevroznanost in teologija vse bolj razkrivajo, da so čustva – kadar so ozaveščena in razumljena – pravzaprav temeljna človeška intuicija, globoko vpisana v naše telo in duha, ki nas usmerja k odnosom varnosti in k presežnemu – h globljemu smislu. Kot pravi Brene Brown v svojem delu *Darovi nepopolnosti*, čustva omogočajo ranljivost in pristnost, ki brez njih ne bi bila mogoča – če torej boleča čustva utišamo, bomo skupaj z njimi izgubili tudi pozitivna. Čustva namreč izhajajo iz istega samodejnega odzivanja in so med seboj povezana (2018).

Cilj prispevka je pokazati, da čustva na poti k veri in zrelosti niso ovira, temveč najgloblji kompas, ki človeka vodi v sočutne, pristne in čustveno fleksibilne odnose ter sproščeno raziskovanje sveta – vključno z raziskovanjem in oblikovanjem osebne vere.

V prispevku bomo najprej prikazali psihološki pomen čustvovanja, nato pa povezavo med navezanostjo in krščanskim razumevanjem odnosa. Sledi analiza medgeneracijskega prenosa čustvenih vzorcev, na koncu pa bomo nakazali, kako se vse to zrcali v teološki in pastoralni perspektivi.

2. Čustva kot temeljna komponenta odnosov

Čustva so prepletena z našim telesom in duhom. Sodobna psihologija jih razume kot notranje, večdimenzionalne procese, ki vključujejo fiziološke, kognitivne, motivacijske in vedenjske komponente; predstavljajo odziv na zunanje ali notranje dražljaje (Scherer 2005; Ekman 1992). V sodobni psihologiji ločimo med prehodnimi čustvenimi stanji (*state emotions*) in čustvenimi dispozicijami (*trait emotions*) (Rosenberg 1998). V tem okviru lahko intuicijo razumemo kot hitro, nezavedno oceno situacije (Gigerenzer 2007).

R. C. Solomon v svojem delu *True to Our Feelings* razvija tezo, da življenje živimo zlasti skozi čustva. Nekatere stvari nas navdušijo, druge jezijo, dolgočasijo ali prebudijo naše zanimanje – nekaj nas gane, spet drugo pušča ravnodušne. Ti čustveni vzgibi nas oblikujejo v edinstvene osebnosti, usmerjajo in krojijo naše življenje ter mu dajejo smisel in pomen (Solomon 2007).

Negativna čustva, kot so strah, jeza, sram in žalost, služijo kot alarmni sistem: opozarjajo nas na nevarnost, mobilizirajo naše telo – in nas pripravijo na boj, beg ali umik. Njihov namen je zaščita, a kadar niso prepoznana in integrirana, se lahko izrodijo v trajne vzorce ogroženosti, agresije in obrambnega vedenja (Porges 2021).

Po drugi strani pa pozitivna čustva – veselje, hvaležnost, navdušenje, sočutje in nežnost – širijo našo pozornost, povečujejo ustvarjalnost in nas odpirajo odnosom. Barbara Fredrickson v svoji teoriji »broaden and build (razširi in zgradi)« poudarja,

¹ Prispevek je nastal v okviru raziskovalnega programa P6-0262 »Vrednote v judovsko-krščanskih virih in tradiciji ter možnosti dialoga«, ki ga sofinancira Javna agencija za raziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije (ARIS). Za podporo tej raziskavi niso bili ustvarjeni nobeni novi podatki.

da pozitivna čustva gradijo dolgoročne vire odpornosti in povezanosti: širijo naše doživljanje, poglobljajo občutek smisla in pomagajo graditi trajne vezi. To, kar na videz deluje kot bežen trenutek radosti ali ganjenosti, postane temelj za zaupanje in varno povezanost (Fredrickson 2010).

V tem smislu so čustva kompas: ne samo za materialni svet okoli nas, temveč tudi pot do naše notranjosti, v socialni svet in v svet medosebnih odnosov – tudi v odnosih nas usmerjajo k iskanju varnosti, povezanosti in smisla. Čustva nas kličejo, naj ne ostanemo zaprti vase, ampak se obrnemo k drugemu, k odnosu, v katerem lahko doživimo sprejetost (Brown 2018). Šele v varnem odnosu čustva pridobijo svoj pomen: niso več le moteči impulzi – preoblikujejo se v globoko intuicijo, ki nam pomaga prepoznati naše mesto ob drugih, našo vlogo, in na ta način oblikujejo našo notranjost.

3. Čustva in varno navezovanje v medosebnem okolju

Medosebni odnosi so gotovo eden največjih izzivov, s katerimi se srečujemo skozi vse življenje in v različnih socialnih kontekstih. Pri raziskovanju relacijskih mehanizmov se zato sprašujemo predvsem o dveh vidikih: organskem, samodejnem/nezavednem temelju čustvovanja in o zunanjih oblikah vedenja, prek katerih se ti organski čustveni mehanizmi izražajo in regulirajo. Področji, na katerih lahko do odnosov dostopamo najbolj celostno, sta zato razvojno področje – torej, kakšen je razvoj možganov za odnose – in področje človeške notranje čustvene intime, vključno s sposobnostjo razvoja vere v presežno.

Zaupni in varni medčloveški odnosi so najmočnejši vir osebnega zadovoljstva, čustvene uravnoteženosti in osebnostne rasti. »Človekova ranljivost je v tem, da je v najglobljem bistvu odvisen od tega, kako se nanj odziva pomembna druga oseba. Brez naklonjenosti in odzivnosti teh oseb, ki so zanj pomembne, ni mogoče preživeti.« (Kompan Erzar in Erzar 2018, 16)

Varna navezanost je tudi pogoj za optimalni razvoj, razvoj sposobnosti raziskovanja in učenja: otrok, ki ima pri starših ,varno izhodišče', se v svet podaja pogumno (saj mu prav ta varnost nudi trdno izhodišče za sprejemanje izzivov), hkrati pa se vrača po oporo in tolažbo (Kompan Erzar in Erzar 2018, 32). Ta dinamika se nadaljuje tudi v adolescenci in odraslosti, v kateri varna navezanost ostaja ključen vir čustvene regulacije in medosebne bližine. Osnovna shema odnosnega razvoja torej zajema najprej oblikovanje vzajemnega delovnega modela v odnosu novorojenček – skrbnik in nato ponotranjenje tega delovnega modela v notranji delovni model, ki kasneje postane temeljni avtomatični mehanizem čustvenega odzivanja in povezovanja v odnosih.

Notranji delovni model, ki se je oblikoval skozi zgodnje otroštvo, je podlaga naših pričakovanj in prepričanj o sebi in drugih tudi v poznejših odnosnih kontekstih (Hart 2010).

4. Medgeneracijski prenos odnosnih čustvenih vzorcev

Eden najglobljih uvidov teorije navezanosti je, da se čustveni vzorci odnosov prek notranjega delovnega modela prenašajo iz generacije v generacijo. Neizgovorjene

bolečine, travme in sram, ki niso bili nikoli sprejeti v varnem odnosu, postanejo breme naslednjih rodov. Otroci tako pogosto nosijo čustva, ki niso njihova, ampak dediščina staršev: nezavedno prevzemajo njihove strahove, obrambne mehanizme in nepredelane travme.

Raziskave potrjujejo, da se stil navezanosti staršev pogosto prenese na otroke. Benoit in Parker (1994) sta denimo pokazala, da se je v kar 82 % primerov način navezanosti nosečih mater ujema z načinom, ki so ga razvili njihovi otroci (Kompan Erzar in Erzar 2018, 145). Longitudinalne raziskave kažejo podobno: da se v 65 % primerov vzorec navezanosti ohranja skozi tri generacije – od babice do matere in vnuka (Benoit in Parker 1994). V družini se zato vedno znova odpira vprašanje: ali bo določena generacija čustva znala preoblikovati v prostor varnosti in usmiljenja – ali pa se bodo stari vzorci ponavljali. »Izgube, travme in bolečine ne uničijo človekovega sveta, če ima ob sebi osebo, ki mu je pripravljena stati ob strani v bolečini in mu dati upanje.« (Kompan Erzar in Erzar 2018, 187) Varna navezanost je torej najpomembnejši varovalni dejavnik, ki omogoča, da se travmatična izkušnja lahko preoblikuje v senzitivnost in postane izhodiščni prostor za rast in poglobitev odnosov.

Če starši otrokovo stisko zmorejo sprejeti, se ob njegovi jezi in žalosti ne zapirajo vase, temveč nudijo prostor razumevanja in pomiritve, se ustvarja nova možnost za uravnavanje zahtevnejših čustvenih stanj. Krog strahu in negotovosti se prekine – vzpostavi se nov način regulacije in vstopanja v odnose, t. i. varna navezanost.

5. Čustva in posttravmatska rast

Če je prvi korak poti zdravega odraščanja prekinitev medgeneracijskega prenosa in predelava travmatičnih vsebin, nas zanima tudi, kaj se zgodi po odpravi in obravnavi teh vsebin – ko torej postanejo uzaveščene in v življenjski zgodbi družine dobijo pomen in smisel. Proces izgradnje čustveno bolj fleksibilnega in svobodnega življenja po travmi prinaša s seboj nove izzive – predvsem na področju sposobnosti za uporabo širšega nabora uzaveščenih čustvenih vzgibov. Vse tisto, kar je bilo prej potlačeno in zavesti skrito, je zdaj na voljo za oblikovanje novega, čustveno in odnosno bogatejšega in bolj barvitnega življenja. Integracija preteklih izkušenj (torej osmišljanje zgodbe, pomiritev bolečih čustvenih vzgibov, vzpostavitev čustveno pristnega in fleksibilnega čustvovanja) odpre povsem drugačen svet delovanja in bistveno večjo svobodo odločanja, prepoznavanja in iniciativnosti. Zato je t. i. posttravmatska rast posebej pomembna v obdobju mladostništva, ko se kognitivne in čustvene strukture v možganih na novo integrirajo in dograjujejo. Mladostnik ima namreč – drugače kot novorojenček – že razvite sposobnosti razmišljanja, razumevanja ter kognitivnega reflektiranja in je zmožen začeti razmišljati tudi o svojih čustvih. Razmišljanje o lastnih čustvenih vzgibih pa je temelj integracije izkušenj ter razvoja sočutja do sebe in drugih. Harmon in Venta (2021) ugotavljata, da so mladostniki, ki so varno navezani in čustveno inteligentni, ob travmatičnih dogodkih manj prizadeti, obenem pa sposobni osebnostne rasti, ki jim izkušnje omogoča integrirati ter oblikovati bolj fleksibilno in kompleksno podobo sebe in drugih.

Daniel Siegel (2023) poudarja, da izkušnje, ki jih je mladostnik zmožen uzvesti, razumeti in integrirati, krepijo razvoj socialnih in možganskih krogotokov, s tem pa omogočajo razvoj samozavedanja, nadzora in fleksibilnega odzivanja na izzive.

Kilmer (2006) pa izpostavlja sedem področij, ki odločajo, ali bo mladostnik po zahtevnih izkušnjah zmožen doživeti osebno rast. Ta področja zajemajo delovanje pred travmo, odziv staršev, socialno oporo, kognitivne sposobnosti, notranjo strukturiranost in odpornost. Brez čustvene podpore odraslih mladostniki travmo pogosto ponotranjijo kot potrditev ogroženosti – medtem ko lahko v varnih odnosih bolečino preoblikujejo v vir sočutja in novih zmožnosti.

Kot povzemata Kompan Erzar in Erzar (2018), »je za otroka ali mladostnika najtežje, kadar mora bolečino nositi sam – brez zmožnosti, da bi jo delil z nekom, ki ga razume in sprejema« (192). Prav v deljenju bolečine pa se oblikuje prostor za posttravmatsko rast in iniciativnost.

6. Varna navezanost kot duhovna kategorija

»Navezovalno vedenje človeka spremlja od zibelke do groba.« (Bowlby 1979, 129) To torej pomeni, da navezanost presega razvojne faze in ostaja bistvena vse življenja. »Navezovanje na najbližje ni prehodna potreba, ampak naravni pogoj človeškega razvoja, ustvarjalnosti in samouresničenja.« (Kompan Erzar in Erzar 2018, 19)

Sposobnost upravljanja najširšega nabora čustvenih odzivov oziroma čustvena regulacija je zmožnost, ki odloča o tem, koliko potenciala za učenje in razvoj bo posameznik imel na voljo. Otrok notranje delovne modele (*internal working models*) glede sebe in drugih razvija na podlagi izkušenj s starši ali skrbniki. Če so ti odnosi zaznamovani z občutkom varnosti, bližine in dosledne odzivnosti, otrok razvije varno navezanost – občutek, da je ljubljen, vreden in sposoben drugim zaupati. Če pa odnosi temeljijo na zavrnitvi, nepovezanosti ali celo zlorabi, nastanejo različne oblike negotove navezanosti, zaznamovane s strahom pred zapuščenostjo, sramom in dvomom o lastni vrednosti. S tem pa se seveda okrepijo vse tiste oblike vedenja in odzivanja, ki otroka naredijo nevidnega, nemotečega ali pa agresivnega in reaktivnega (Schore 2012).

Če je človekov notranji delovni model utemeljen na ne-varni navezanosti – torej na izkušnji zavračanja in nevrednosti –, bo toliko težje verjel, da mu odnosi lahko prinesejo brezpogojno ljubljenost in sprejetost. Ta negotovost pa se bo prenašala tudi na področje vere in na podobo Boga.

Varno navezani verniki, ki Boga lahko doživljajo kot dobrega očeta, si izražanje dvomov, raziskovanje temeljev svoje vere in postavljanje vprašanj o Bogu lažje »privoščijo« – čutijo namreč, da jim Bog tega ne bo zameril, da bo ostal zvest in jih bo vedno znova znal poiskati in srečati. Ni jih strah, da bi zatavali tako daleč, da bi jih Bog zapustil ali jih obsojal. To zaupanje v Božjo milost lahko postane temelj za poglobitev in osebno vero (Hart 2010). Lahko bi rekli, da privilegij varne navezanosti posamezniku omogoča, da vedno znova odkriva novosti in presenečenja vere ter jo skozi svoje življenje, razvoj in izkušnje prenavlja in pogloblja. Pri tem pa so čustva seveda vodilni vzgib, ki to raziskovanje usmerja.

Ko papež Frančišek govori, da ne živimo zgolj v dobi sprememb, temveč v spremembi dobe, opozarja na ta globok premik v razumevanju človeka in njegovih odnosov. Vera nas vabi, da v čustvenih izzivih ne vidimo zgolj grožnje, ampak priložnost za rast, poglobitev sočutja ter za odkrivanje resnice o sebi in o drugem. Varna navezanost v teološkem smislu pomeni, da človek v Božjo zanesljivost zmore verovati tudi tedaj, ko je njegovo življenje pretreseno od čustvenih viharjev (Frančišek 2019).

Varna navezanost se zato ne kaže le kot psihološki konstrukt, temveč kot duhovna resničnost: človek je ustvarjen po Božji podobi, ki je sama po sebi odnos. Vsak človeški odnos, še posebej družinski, je lahko odsev tega božanskega temelja.

Na teološki ravni pojem varne navezanosti sicer uporabljamo metaforično: ne kot psihološko kategorizacijo odnosov, temveč kot opis izkušnje zaupanja v Božjo bližino in gotovosti, da je naše življenje zasidrano v presežni ljubezni. Ne trdimo, da psihološka varna navezanost vodi v vero v Boga, temveč da teološko-psihološki model navezanosti lahko pomaga opisati, kako posamezniki odnos z Bogom razumejo in doživljajo (Granqvist and Kirkpatrick 2016). Pri tem je pomembno upoštevati, da je lahko smer odnosa tudi obratna – religiozne izkušnje lahko posamezniku nudijo kompenzacijo za pomanjkljivosti v zgodnjih odnosih, kar opisuje t. i. teorija kompenzacije (*compensation hypothesis*) (Granqvist 2020). V tem smislu družina postane 'Cerkev v malem', kjer se evangelij razodeva najgloblje: da ljubezen vedno znova odpira prostor za sprejetost in prenavo (Frančišek 2019).

Krščanska vera ponuja moč, da se začarani krogi ne-varne navezanosti in medgeneracijskega prenosa travme prekinejo. Kristus na križu sprejema vso človeško jezo, sram in strah, ne da bi jih vračal z nasiljem. S tem odpira možnost, da se čustva preoblikujejo v prostor usmiljenja: v izkušnjo, da nas Bog sprejema takšne, kot smo, da naše rane niso zadnja beseda in da lahko prav prek njih razvijemo bolj sočutno držo (do sebe in drugih). Pri tem je treba omeniti ključno vlogo empatije kot zmožnosti čutiti, kaj čuti drugi. Empatija – tako afektivna kot kognitivna – se prav tako razvija v okviru zgodnjih navezovalnih izkušenj in do konca izoblikuje v obdobju mladostništva (Decety in Jackson 2004).

Odrešenijska dinamika se v čustvenem in razvojnem smislu najmočneje izraža prav skozi doživljanje in razvoj mladostnikov. Mladostništvo (kot obdobje povečane čustvene in mentalne ranljivosti ter potrebe po zaupanju in pripadnosti) je zato za razvoj osebne vere ter zaupanja v odrešenijsko dinamiko in za prehod iz otroške v bolj osebno in zrelo vero najbolj plodno. Varno navezani mladostniki o veri razmišljajo z dosti večjim zanimanjem, se o njej sprašujejo in jih ni strah izraziti dvomov in nestrinjanja, s tem pa se njihova vera pogloblja in postaja vedno bolj utemeljena (Frančišek 2019).

7. Varna navezanost, čustvena regulacija in čustvena varnost v mladostništvu

Kako torej vera vstopa v naš psihološki in organski sistem? Kot smo videli, optimalni razvoj mladostnika temelji na primarni varni navezanosti, čustveni regulaciji, pa tudi razvoju čustveno varnih medvrstniških odnosov, ki vsi skupaj omogočajo op-

timalno uresničitev razvojnega potenciala ter pripravo na zrelo odraslo delovanje. Raziskave kažejo, da varna navezanost, ki jo zaznamujejo toplota, povezanost in ustrezno starševsko vodenje, podpira empatijo, socialne veščine in čustveno regulacijo tudi v medvrstniških odnosih mladostnika. Mladostniki, ki so na starše varno navezani, njihovi starši pa živijo v ljubečem odnosu, se z izzivi mladostništva lažje soočajo (Yoo, Bauman in Corcoran 2020; Pinquart, 2023; Stern et al. 2024; Zuo 2023; Aneesh, Sia in Kumar 2023). Kvalitetni medvrstniški odnosi so tesno povezani s sposobnostjo čustvene regulacije, socialno zrelostjo in psihičnim zdravjem (Zuo 2023; Aneesh et al. 2023).

Čustvena varnost predstavlja temelj za zdravo odraščanje in vzpostavitev zrelega odraslega delovanja. Mladostniki, ki so ob odraslih razvili pristne in tople odnose, so bolj opremljeni za soočanje z razvojnimi izzivi in imajo bolj kompleksno psihično strukturo (Kilmer 2006; Stern et al. 2024). Medgeneracijski prenos pozitivnega starševstva dodatno potrjuje, da čustveno varno okolje vodi v boljše medvrstniške odnose in kasneje v razvoj empatije pri odraslih (Stern et al. 2024). Tako čustvena inteligenca kot prosocialno vedenje se razvijata prav skozi odnose, omogočata uglašeno mladostnika z okoljem in prispevata k celostnemu razvoju (Moreno in Jurado 2024).

Kot poudarjata Lerner in Bornstein (2021), povprečnega mladostnika ni, saj ima vsak svoj edinstven razvojni potencial, ki ga lahko v polnosti razvije le ob podpori varne navezanosti, čustvene regulacije in čustveno varnega okolja. Pri tem pa je seveda bistvenega pomena, kako globoko in varno lahko svoj čustveni odziv raziskuje, zaznava in oblikuje.

Rast v osebni veri je tako tudi rast v edinstvenosti in polnem razvoju potenciala, ki je položen v vsakega mladostnika. In prav na to edinstvenost se sklicuje papež Frančišek v svoji okrožnici „Bog je mlad“, v kateri mlade poziva in vabi, da se tega potenciala in razvojne poti ne ustrašijo.

8. Teološka interpretacija čustev

Čustva so bila v krščanski tradiciji pogosto obravnavana ambivalentno: po eni strani kot nevarnost, ki človeka zapira vase, po drugi strani pa kot izraz pristnega človeškega življenja. V svetopisemskem izročilu se razkriva razvejan spekter čustvenih doživetij, kot so strah, sram in žalost, kakor tudi pozitivna čustva veselja, ljubezni, hvaležnosti in upanja (Avsenik Nabergoj 2023). Irena Avsenik Nabergoj je v svojih raziskavah pokazala, da čustva v svetopisemskih besedilih delujejo kot bistveni hermenevtični ključ za razumevanje človekove notranjosti in njegovega odnosa z Bogom. Skozi čustva se razodevata tako človekova duhovna ranljivost kot potencial za vero in zaupanje (Avsenik Nabergoj 2023a). Čustva s tem lahko postanejo temeljni interpretativni okvir, znotraj katerega svetopisemska besedila razkrivajo notranjo dinamiko vere, dialektiko med bolečino in upanjem ter presežno razsežnost človeške izkušnje (Avsenik Nabergoj 2023; 2023a; 2024).

Sveti Avguštin v svojih *Izpovedih* pogosto govori o tem, kako so ga čustva vodila v stranpoti, a tudi, kako so ga – ko jih je preoblikovala milost – vodila k Bogu. Tudi sveti Tomaž Akvinski je poudarjal, da so čustva del človekove narave, ki je milost ne uničuje, temveč izpopolnjuje.

Kot poudarja tudi sodobna katoliška kateheza o čustvih (KKC), so čustva sama po sebi moralno nevtralna, a vedno nosijo sporočilo o človekovi notranji usmerjenosti. Niso greh, temveč ‚signalni sistem‘, ki kliče k razločevanju. Greh nastopi šele tedaj, ko jim človek brez razsodnosti sledi in jih sprevrže v dejanja, ki nasprotujejo ljubezni in resnici.

»Same po sebi strasti niso ne dobre ne zle. Svojo nravno kvalifikacijo (opredeljenost) dobijo samo toliko, kolikor so dejansko odvisne od razuma in volje.« (KKC, 1767)

»Velika čustva ne odločajo niti o moralnosti niti o svetosti oseb; čustva so neizčrpen ‚zbiralnik‘ podob in nagnjenj, v katerih se izraža nravno življenje.« (KKC, 1768)

Čustva tako potrebujejo oblikovanje – usmeritev razuma in kreposti, da postanejo prostor rasti v odnosu z Bogom in ljudmi.

»V krščanskem življenju Sveti Duh sam izvršuje svoje delo tako, da pritegne celotno bitje, tudi njegove bolečine, strahove in bridkosti, kakor se to vidi v Gospodovem smrtnem boju in trpljenju. V Kristusu morejo človeška čustva prejeti svojo dovršitev v ljubezni in božji blaženosti.« (KKC, 1769)

Posebej je treba opozoriti, da katoliška tradicija čustev ne razume kot sovražnika duhovnega življenja, temveč kot tisti kraj, kjer lahko milost človekovo spontanost preobrazi v ljubeče in krepostno delovanje. Ljubezen, sočutje, hvaležnost in veselje – če so pravilno integrirani – človeka odpirajo Bogu in bližnjemu. Po drugi strani pa strah, jeza ali žalost niso nujno slabi, saj nas opozarjajo na nevarnost, krivico ali izgubo – toda zahtevajo, da jih človek v odnosu z Bogom in skupnostjo predela in usmeri v zdrave oblike odzivanja.

V tem smislu so čustva kraj formacije v krepostih: krotkost uravnava jezo, pogum preobraža strah, upanje osvetljuje žalost, hvaležnost razširja veselje. Človek ne postaja zrel tako, da čustva zatira, temveč da jih prepozna, sprejema in usmerja k dobremu v sodelovanju z milostjo. To je temeljno krščansko razumevanje čustev kot neke vrste mostu med naravnim in nadnaravnim – kot poti, ki nas vodi k svetosti.

»Popolnost nravno dobrega je, če človeka ne nagiba k dobremu samo njegova volja, marveč tudi srce.« (KKC, 1775)

Človekova jeza, žalost ali veselje sami po sebi niso dobri ali slabi: ko so prepoznani in sprejeti v odnosu, postanejo zdravi in odrešujoči. Takrat čustva postanejo glasniki resnice: pomagajo nam spoznati, kdo smo, kaj nas ogroža, kje potrebujemo bližino. V veri se razkriva, da so čustva tudi kraj srečanja z Bogom: Bog vstopa v našo notranjost – tu se čustva dotikajo naše najgloblje biti (Beck 2006).

9. Pastoralne implikacije

Temelj zdravega razvoja in kvalitetnega odraščanja je – kot smo videli – čustvena in fizična varnost (Porges 2017). Iskanje varnosti je glavni vzgib samodejnega telesnega odzivanja na zunanji svet, ki ne velja zgolj za najzgodnejše obdobje življenja, temveč za celoten razvoj in tudi odraslo delovanje. Varnost, ki jo otroku nudi fizična bližina odrasle naklonjene osebe, ni le pogoj preživetja, ampak pogoj za otrokov vsestranski čustveni, socialni in kognitivni razvoj. Pa vendar tega pogoja za otrokov zdrav razvoj marsikatera stroka in institucija kar noče jemati dovolj resno: »Ključna vloga »varnosti« v našem življenju je tako intuitivna in pomembna, da je prav presenetljivo, kako jo naše institucije zanemarjajo.« (Porges 2017, 33)

Za pastoralno delo je prepoznavanje vloge čustev in čustvenih vzorcev navezovalnega vedenja ter vedenja v odnosih nasploh izjemno pomembno. Sposobnost čustvene regulacije je odločilni dejavnik, ki religioznost/duhovnost povezuje s pozitivnimi psihičnimi izidi, kot so odpornost, zmanjšanje tesnobe in depresivnosti ter večje zadovoljstvo z življenjem. Nasprotno pa slaba čustvena regulacija v povezavi z religioznostjo lahko krepi negativne izide – kot so togost, moraliziranje in povečana tesnoba (Bradshaw 2010).

Pogosto se dogaja, da verniki svoja čustva razumejo kot nekaj, kar je z vero v nasprotju: strah in jezo doživljajo kot pomanjkanje zaupanja, žalost kot znak šibkosti. Toda prav sprejemanje teh čustev v varnem odnosu – naj bo to v zakonu, družini ali v občestvu – odpira prostor za prenavo. Odnosov ne moremo razumeti ločeno od čustev in njihove vloge pri oblikovanju stika s seboj in drugimi. Čustva imajo namreč močno telesno dimenzijo, ki je za naše presojanje in vstopanje v odnose odločilna (Kompan Erzar 2019). Negativna čustva – čustva, ki so hipna, močna, pogosto razdiralna in utrujajoča – so tista, ki telo prek ustreznega hormonskega odziva pripravijo na boj, beg, zamrznitev ali izklop. Delujejo tako, da s pomočjo na hitro aktivirane energije poskrbijo za naše preživetje in varnost. Ko mobilizirajo energijo za hitre spremembe in aktivnost, obenem ustavijo vse procese, ki niso nujno potrebni – med njimi je seveda tudi razmišljanje (Fredricson 2012).

Pastoralna skrb mora zato ustvarjati varna okolja, kjer se čustva lahko izrazijo, ne da bi bila obsojana. To pomeni graditi občestva, kjer obstaja prostor za ranljivost, pogovor o bolečini, skupno žalovanje in tudi za veselje. Predvsem pa občestva, ki so sposobna pristnih in čustveno transparentnih odnosov – ne zgolj odnosov prilagajanja in »prenašanja drug drugega«.

Pastorala mora biti občutljiva na medgeneracijske rane: pogosto ljudje v odnose vstopajo s čustvenimi bremenami, ki izvirajo iz zgodb staršev ali starih staršev. Spremljanje, ki te razsežnosti upošteva, omogoča resnično duhovno rast – ne gre zgolj za spodbudo k molitvi, temveč za ustvarjanje prostora, v katerem čustva postanejo pot k Bogu (Erzar in Kompan Erzar 2018).

10. Zaključek

Čustva za vero niso ovira, temveč najgloblji kompas, ki nas lahko vodi k resnici odnosa in k presežnemu. V čustvih se razodeva, da je človek ustvarjen za varno navezanost, ki je hkrati psihološka in duhovna resničnost. Varna navezanost se oblikuje, kadar so čustva prepoznana, sprejeta in preoblikovana v odnosu – tedaj lahko postanejo kraj usmiljenja, kraj srečanja z Božjo ljubeznijo in drug z drugim.

V času, ko družine in družba doživljajo številne stiske, je treba znova poudariti, da pot do varnosti in vere ne vodi prek zanikanja čustev, temveč skozi njihovo integracijo v odnosih, ki so utemeljeni na Ljubezni. Čustva so tista notranja govorica, ki človeka usmerja, da je sposoben verovati, upati in ljubiti. So kot kompas, ki kaže na resničnost, da smo ustvarjeni za občestvo z Bogom in drug z drugim.

Reference

- Beck, R.** 2006. God as a Secure Base: Attachment to God and Theological Exploration. *Journal of Psychology and Theology* 34, št. 2:125–132. <https://doi.org/10.1177/009164710603400202>.
- Benoit, D., and K. C. Parker.** 1994. Adult Attachment Interview and Child Attachment. *Developmental Psychology* 30, št. 5:701–714.
- Bowlby, J.** 1988. *A Secure Base: Parent–Child Attachment and Healthy Human Development*. London: Routledge.
- Bradshaw, M., C. G. Ellison, and J. P. Marcum.** 2010. Attachment to God, Images of God, and Psychological Distress in a Nationwide Sample of Presbyterians. *International Journal for the Psychology of Religion* 20, št. 2:130–147. <https://doi.org/10.1080/10508611003608049>.
- Brown, B.** 2018. *Darovi nepopolnosti*. Ljubljana: Cangura.
- Fredrickson, B. L.** 2010. *Positivity*. New York: Crown Publishing.
- Freund, A., J. Fuchshuber, G. Silani, and H. F. Unterrainer.** 2024. The Relationship between Attachment, Primary Emotions and Positive/Negative Spirituality: A Path Analysis. *Frontiers in Public Health* 12:1375850. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1375850>.
- Hart, J. T., A. Limke, and P. R. Budd.** 2010. Attachment and Faith Development. *Journal of Psychology and Theology* 38, št. 2:122–128. <https://doi.org/10.1177/009164711003800205>.
- Kilmer, R. P.** 2006. Resilience and Posttraumatic Growth in Children and Youth. *Trauma, Violence, & Abuse* 7, št. 2:123–137.
- Kompan Erzar, K., in T. Erzar.** 2018. *Varna navezanost in družina*. Ljubljana: Družina.
- Moreno, M., in P. Jurado.** 2024. Emotional Intelligence and Prosocial Behavior in Adolescents. *Journal of Youth Studies* 27, št. 3:415–432.
- Porges, S. W.** 2017. *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory*. New York: W. W. Norton.
- . 2021. *Polyvagal Safety: Attachment, Communication, Self-Regulation*. New York: W. W. Norton.
- Siegel, D. J.** 2013. *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*. New York: Penguin.
- Siegel, D. J., in C. Drulis.** 2023. An Interpersonal Neurobiology Perspective on the Mind and Mental Health. *Annals of General Psychiatry* 22, št. 5. <https://doi.org/10.1186/s12991-023-00434-5>.
- Solomon, R. C.** 2007. *True to Our Feelings: What Our Emotions Are Really Telling Us*. New York: Oxford University Press.
- Stern, A., Rachael Hinton, Meheret Melles-Brewer, Danielle Engel, Willibald Zeck, Lucy Fagan, Joanna Herat, Gogontlejang Phaladi, David Imbago-Jácome, Pauline Anyona, Alicia Sanchez, Nazneen Damji, Fatiha Terki, Valentina Baltag, George Patton, Avi Silverman, Helga Fogstad, Anshu Banerjee, Anshu Mohan.** 2024. Emotional Security and Adolescent Well-Being. *Journal of Child Psychology* 95, št. 1:55–78.
- Van Cappellen, P., M. Toth-Gauthier, V. Saroglou, in B. L. Fredrickson.** 2014. Religion and Well-Being: The Mediating Role of Positive Emotions. *Journal of Happiness Studies* 17:485–505. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9605-5>.
- Yoo, J., S. Bauman, in M. Corcoran.** 2020. Attachment, Emotional Regulation, and Adolescent Development. *Developmental Review* 60:100–124.
- Zuo, S.** 2023. Peer Attachment and Emotional Regulation in Adolescence. *Adolescent Research Review* 8, št. 2:245–262.