

UNIVERZA V LJUBLJANI
TEOLOŠKA FAKULTETA
VISOKOŠOLSKI STROKOVNI PROGRAM TEOLOGIJA

Tanja Mestek

DUHOVNA POMOČ LJUDEM V
DEPRESIJI
DIPLOMSKO DELO

Mentor: doc. dr. Ivan Platovnjak

Ljubljana, 2016

Hvala mentorju za motivacijo, pomoč, in napotke pri pripravi diplomske naloge.

Iskrena hvala mami in babici za izjemno podporo, pomoč, razumevanje in vero vame.

Hvala Alenki in Jasmini za vse.

Brez vas bi bila pot veliko težja.

KAZALO

1. UVOD	1
2. ZDRAVJE IN BOLEZEN	3
2.1 ZDRAVJE	3
2.2 BOLEZEN.....	4
2.2.1 Telesna bolezen	4
2.2.2 Duševna bolezen.....	5
2.2.3 Duhovna bolezen	6
2.3 RAZLIČNI VIDIKI BOLEZNI	7
2.3.1 Naravoslovni vidik	7
2.3.2 Sociološki vidik.....	7
2.3.3 Antropološki vidik.....	8
2.3.4 Religiozni vidik	8
3. DEPRESIJA	10
3.1 KAJ JE DEPRESIJA.....	10
3.2 ZNAKI DEPRESIJE	10
3.3 VZROKI IN NASTANEK DEPRESIJE.....	11
4. DUHOVNA POMOČ	13
4.1 JEZUS ZDRAVNIK	13
4.2 PASTORALNO SVETOVANJE.....	15
4.2.1 Kaj je pastoralno svetovanje.....	15
4.2.2 Pastoralni svetovalec	16
4.2.3 Svetovalni pogovor.....	16
4.3 DUHOVNO SPREMLJANJE.....	17
4.3.1 Proces duhovnega spremljanja	17
4.3.2 Duhovni spremljevalec	19
4.3.3 Začetek duhovnega spremljanja	20

4.3.4 Preučitev situacije.....	21
4.3.5 Odnos.....	22
4.3.6 Komunikacija	23
4.3.7 Poslušanje.....	25
4.3.8 Zaključek duhovnega spremljanja.....	27
4.4 UPOŠTEVANJE TELESA	27
4.4.1 Skrb za telo.....	28
4.4.2. Zavedanje telesa in njegovih občutkov	30
4.4.3 Moliti s telesom.....	31
4.5 PRISLUHNI TI DUŠI IN DUHU	32
4.5.1 Moliti z dušo.....	32
4.5.2 Ravnanje s čustvi.....	35
4.5.3 Moliti z duhom	36
4.6 VLOGA VERE IN UPANJA.....	37
4.6.1 Vera	38
4.6.2 Upanje.....	40
4.7 NUJNOST ODPUŠČANJA	41
4.8 NAJTI SMISEL V TRPLJENJU	42
4.9 LJUBEZEN OZDRAVLJA	44
4.10 DAR MILOSTI	45
4.11 POČITEK.....	46
4.12 ŽIVETI V SKUPNOSTI.....	47
5. ZAKLJUČEK	49
POVZETEK IN KLJUČNE BESEDE.....	51
ABSTRACT AND KEYWORDS	52
SEZNAM REFERENC.....	53

1. UVOD

Čas v katerem živimo je zaznamovan s hitrim tempom življenja, ki nas posrka vase. Stresne situacije, nam kot sence sledijo na vsakem koraku. Človek hitro izgubi stik s samim seboj, v vsakdanjem življenju pa vlada neprestana napetost. Ko se v človeku poruši tisto ravnovesje, ki je ključnega pomena za zdravo življenje in zapade v brezup v katerem ne vidi smisla ter rešitve, takrat postane stanje resno. To je stanje katerega so strokovnjaki poimenovali depresija. Dr. William Glasser (2003, 6-7) poudarja, da medicinski pristop k duševni stiski temelji na nedokazanih predpostavkah, zlasti na teoriji, da je temeljni vzrok duševne stiske biološki, da gre za biokemijsko neravnovesje ali genetsko nepravilnost ali oboje. Psihatrija je prepričala sebe in javnost nasploh, da to ni predpostavka, ampak dokazano dejstvo. Zdravniki so se pretirano usmerili v določanje diagnoze duševne bolezni in uvajanje zdravljenja z zdravili. Tako imenovana duševna bolezen postane središče medicinske razprave, bolj bistvena vprašanja, ki so vezana na človeka, njegovo bistvo, čustva, doživljanje le teh, njegova preteklost, stiske in še bi lahko naštevali pa ostanejo neopažena in s tem nerazrešena.

Osnovna teza diplomskega dela je prikazati, da je klinično zdravljenje depresije samo zase pomanjkljivo, saj je premalo poudarka na človeku kot celoti. To pomeni, da moramo gledati na človeka iz treh vidikov: telo, duša in duh. V nalogi bomo izpostavili prav te vidike in se osredotočili na duhovno pomoč ljudem v depresiji, katera ne dovoljuje izključevanja nobenega izmed teh vidikov. S postavljenim ciljem bomo prikazali vrste duhovne pomoči, ki se med seboj prepletajo in dopolnjujejo, hkrati pa ne izključujejo medicinske pomoči.

Povod za izbiro teme diplomske naloge je bilo predhodno delovanje v zavodu za duševno zdravje. Leta delovanja v tovrstni organizaciji človeka soočijo z marsikatero življenjsko situacijo. Iz teh situacij se marsikaj naučiš, osebnostno rasteš, postajaš še bolj sočuten in hkrati ponižen. Pridejo tudi težki trenutki, ko obupaš, vendar na koncu te življenje vedno opomni, zakaj si izbral to pot. Globoko v sebi te osrečuje in prav iz te globine črpaš moč za opravljanje danega poslanstva. Leta delovanja v organizaciji,

pa ne prinesejo samo izkušnje. Začnejo te opominjati tudi na pomanjkljivosti pomoči, ki jo nudijo posamezniku. Porajati se ti začnejo različna vprašanja. Zakaj človek, ki trpi za depresijo, po mnogih letih še vedno obiskuje zavod? Zakaj po mnogih letih še vedno obiskuje psihiatra, ki mu predpisuje zdravila, če pa so zdravila potrebna le za trenutno uravnavanje delovanja možganov? Zakaj po mnogih letih še vedno trpi za depresijo, če je tovrstna pomoč učinkovita? Oseba, ki trpi za duševno motnjo je velikokrat označena le iz terapevtskega ali medicinskega zornega kota. Do sedaj je manjkal košček sestavljanke. To sestavljanko pa bi lahko dopolnila duhovna pomoč ljudem v depresiji.

Pri pisanju diplomske naloge bomo preučili domačo in tujo literaturo. Metode dela bodo temeljile na primerjavi različne literature med seboj. Zbrane podatke iz literature bomo uporabili za doseg ciljev v diplomskem delu.

2. ZDRAVJE IN BOLEZEN

Preden začnemo z opisovanjem in delitvijo zdravja ter bolezní, je potrebno najprej v ospredje postaviti človeka. Človekova enotnost, celovitost je temeljnega pomena za duhovno življenje, sicer hitro zaidemo v dualistično pojmovanje človeka, ki ga je v zahodno kulturo in krščansko duhovnost prinesla grška filozofija (še posebej platonska) (Platovnjak in Roblek 2005, 63). Človek ima telo, dušo in duha, zato je tudi na zdravje in bolezen potrebno gledati iz teh treh vidikov. Celó več. Te vidiki se med seboj prepletajo in en na drugega tudi vplivajo.

Špidlik (2009, 91) je zelo lepo opisal to medsebojno povezanost in prepletanje: »Bog je ustvaril človekovo telo lepo in skladno: voljno orodje duše, kakor da je harfa, na katero igra duša. Čuti so kakor strune, iz katerih duh izvablja večno hvalnico. Če bi telo moglo govoriti bi reklo duši: 'Skupaj sva na poti zemeljskega življenja, brez mene nisi ničesar naredila, z mojo pomočjo si shranila zaklad kreposti.'« V nadaljevanju si bomo pogledali definicijo zdravja in bolezní.

2.1 ZDRAVJE

»Zdravje je stanje popolne telesne, duhovne in družbene blaginje in ne le stanje brez bolezní in nezmožnosti. Ta definicija vključuje ne le medicino, pač pa vse družbene dejavnike, ki prispevajo k dvigu splošnega družbenega standarda in zdravstvene ravni.« V Medicinski enciklopediji je zdravje obrazloženo kot beseda, ki ima za slehernega človeka drugačen pomen. Posamezniku pomeni dobro počutje, zdravniku manjkanje kliničnih znamenj bolezní, družbi pa temelj za opravljanje družbenih nalog (Brzin et al. 1983, 402). Naloga skrbeti za zdravstvo in zdravljenje bolezní spada v vseh kulturah k posebnemu težišču človeške odgovornosti za lastno življenje in za življenje drugih ljudi. Človek je zdrav samo takrat, ko je zdravo njegovo telo, njegova duša in njegov duh. Za resnično zdravega ne velja človek, ki neprestano stremi za

tem, da živi zdravo in se v skrbi za lastno zdravje ukvarja le s samim sabo. Zdrav je predvsem tisti, ki tako rekoč nenamerno razpolaga s svojim zdravjem ter v njem vidi priložnost za izpolnitev svojih življenjskih nalog v službi za druge (Schockenhoff 2013, 267-278).

2.2 BOLEZEN

Bolezen je sprememba zdravstvenega stanja, ki vključuje skupek bolezenskih znamenj, njihov vzrok, razvoj in določene terapevtske možnosti in prognozo. Bolezen je torej skupek organskih, funkcijskih in duševnih sprememb v človeškem telesu, ki presegajo fiziološka nihanja, čeprav med temi ni ostrih meja. Izzove jo določen povzročitelj bolezni, človek ali žival pa je gostitelj, na katerem se dogajajo določene spremembe; pomembnejše je tudi okolje, ki medsebojno reakcijo omogoča. Bolezen je treba razločevati od sindroma, pri katerem gre za skupek simptomov, ki lahko nastanejo zaradi različnih vzrokov. Poznavanje vzrokov, ki povzročijo bolezen, vodi do zdravljenja ali do odprave vzrokov (Brzin et al. 1980, 135). Bolezen glede na človekovo celoto delimo na telesno, duševno in duhovno. Depresija je duševna bolezen, ki pa lahko močno vpliva ali celo ogroža tako telesno kot duhovno zdravje.

2.2.1 Telesna bolezen

Nezavedno občutenje časa, zaradi katerega doživljamo čas bolezni bolj intenzivno kot njegovo neopazno izginotje v dnevih, ko smo zdravi, odseva tudi v izkustvu naše telesnosti in v izkustvu našega telesa. Zdrav človek ne čuti organov; ne čuti se vezanega na svoje telo, ampak je tako zelo eno z njim, da se dejstva, da ima telo, zares zaveda šele v bolezni in bolečini (Schockenhoff 2013, 268-269). Človek ni bil še nikoli tako ogrožen, kot je danes. Sedanji tempo življenja povzroča v njem nemir, tesnobo, strah, neugodje, stalno napetost, ki se pogosto kaže na zunaj v obliki napadalnosti, razdraženosti in splošnega nezadovoljstva. Duševno razpoloženje pa vpliva seveda na telesno počutje (Lesar 2005, 315).

Sleherni človek ve, kaj je bolezen in vendar naletimo na težave, če skušamo pojem bolezen opredeliti. Telesna bolezen je motnja normalnih življenjskih pojavov, celota vseh odzivov našega telesa na škodljivosti, ki ga zadenejo. Bolezensko sliko sestavljajo posamezna bolezenska znamenja, simptomi. Ti so odsev neposrednih nasledkov poškodbe in obrambnih odzivov telesa po okvari. Bolezen poteka različno. Lahko vodi prek zdravljenja v zdravje ali pa ostanejo nekateri škodljivi nasledki in bolehnost. Lahko pa moč telesa in obramba popustita, nakar nastopi smrt (Venzmer 1979, 238). Telesne bolezni lahko razdelimo v dve skupini: prve nastanejo pred ali med rojstvom, druge pa nastanejo pozneje. Glavne vrste bolezni, ki nastopajo po rojstvu, so alergične, biokemične, degenerativne, vnetne in neoplastične (rakave) (Lock in Smith 1981, 98).

2.2.2 Duševna bolezen

Čeprav ni splošno sprejete definicije, kaj je duševno zdravje, pa obstaja strinjanje glede nekaterih stvari: duševno zdravje se več ne razume ozko medicinsko, kot odsotnost duševne bolezni in motenj (nevroze, psihoze, shizofrenija, itd.). Duševno zdravje se razume kot širša kategorija, ki predstavlja jedro in temelj človekovega zdravlja nasploh. Ko človek izgubi stik z realnostjo – ko se sreča z duševno motnjo, naenkrat ni več sposoben samostojno živeti in normalno delovati. Zaradi nenavadnega delovanja se zalomi na vseh ravneh. (Ravter 2004, 37). Iz teoretičnega zornega kota predstavlja pojem »duševna bolezen« pretirano generalizacijo (posploševanje) besede »bolezen«. Bolezen namreč pomeni spremembo v telesu, ki otežkoča njegovo delovanje in ki jo določimo z uporabo medicinske tehnologije. »Simptomi« »duševne bolezni« torej temeljijo na obnašanju in govoru ljudi, na njihovih prepričanjih, verovanjih in doživetjih, o katerih pripovedujejo. Zato uporaba bolezenskega modela za te pojave logično ni dopustna (Lamovec 1995, 23).

Duševne motnje ne prizadenejo le posameznikov, temveč tudi njihove družine in družbo v celoti. Dolgotrajne duševne motnje povzročajo »manjmožnosti« oziroma individualnost, to zmanjšanje sposobnosti na področjih socialnega delovanja, kamor sodijo na primer zaposlitev, druženje, skrb za gospodinjstvo in zase, sposobnost navezovanja in vzdrževanja socialnih stikov in podobno (Švab 2004, 13). Posledična

škoda je tako psihološka in duhovna, kot tudi materialna. Težave z duševnim zdravjem so pogosto povezane z nagnjenostjo k samomorom in zasvojenostjo ter nasilniškimi obnašanjem. Duševno zdravje lahko prepoznamo v svoji psihološki in duhovni prožnosti, v sposobnosti, da ne glede na okoliščine vidimo smisel svojega življenja in mu sledimo, v moči, da smo nenehno v stiku s samim seboj in s svojim avtentičnim bitjem, kar nam omogoča, da smo vedno v centru svojega lastnega življenja, tukaj in zdaj (Ravter 2004, 36).

2.2.3 Duhovna bolezen

Bolne nas ne naredijo samo potisnjeni nagoni in potlačena jeza, temveč tudi zatajevanje hrepenenja duše in duha. Duša hrepeni po Bogu. Želi okušati Boga, kajti z njim smo najgloblje povezani, ker je naš življenjski temelj in cilj. Če ne moremo izraziti teh hrepenenj, ampak jih zanemarjamo in potlačimo, bomo zboleli (Platovnjak in Roblek 2005, 21). Nekdo, ki ne pozna značilnosti duhovne bolezni, lahko le-to zamenja z depresijo. Tudi takrat, ko se prekrivata, delujeta na različnih ravneh. Duhovna bolezen je delo hudiča in je neodvisna od občutkov zadovoljstva ali stiske. Žalost in stiska sta običajno značilni za duhovno bolezen, kot druge značilnosti depresije, toda v tem primeru so duhovnega vzroka (Munitiz 2005, 67).

Pot k srčnemu miru, kot je bila opisana predvsem v zgodnjem meništvu, je danes zelo aktualna, saj je nemir postal bolezen našega časa. Najti srčni mir je dolga pot, ki preko iskrenega samospoznanja in srečanja s samim seboj končno vodi k Bogu, v katerem se bo, po slavnih besedah sv. Avguština, umirilo naše srce. Nekateri se nikoli ne umirijo. Bojijo se, da bi se v tišini in miru soočili s svojo lastno resnico. Morda bi se oglasila njihova vest. Bog sam nas vabi, da se smemo skriti pod varstvo njegovih kril. On je skala, v kateri sencih najdemo mir. V varnosti Božje ljubezni lahko zdržimo svoje sence, ne da bi se jih prestrašili (Grün 2009, 6-10).

2.3 RAZLIČNI VIDIKI BOLEZNI

Medtem ko velja danes prizadevanje za opredelitev naravnega pojma bolezni za zgrešeno, se kritika rivalskih definicij zdravja in bolezni usmerja predvsem na to, da v definicijah izpostavi predpostavljane vrednostne odločitve. Za probleme glede definicije se pogosto skrivajo normativna vprašanja, ki naj bi jih s pojmovanimi opredelitvami vede ali nevede obšli. Zato bomo v sledečih pregledih izpostavili različne vidike bolezni (Schockenhoff 2013, 269-270).

2.3.1 Naravoslovni vidik

Že sama naravoslovna definicija, ki opredeljuje zdravje in bolezen kot nasprotna pojavna načina življenja, se opira na predstavo o cilju kot normativni prvini. Bolezen moramo s tega vidika razumeti kot poskus »nadaljevanja življenja z obremenitvami«, s katerimi se človeški organizem, ko ti prekoračijo meje običajnih še znosnih odklonov, prilagaja spremenjenim življenjskim pogojem. Označujejo jo nasprotno bolj kot motnjo ravnovesja, ki se sama od sebe ne more več spraviti v red. Za dinamično razumevanje bolezni se bolezen začne, ko telo ni več sposobno za »normalno« delovanje, s katerim bi uravnaval nedelovanje ali motnjo naravnega človeškega procesa. Zdravje ne pomeni popolne odsotnosti bolezni, ampak stalno ogroženo ravnovesje med dvema nasprotnima poloma (Schockenhoff 2013, 270-271).

2.3.2 Sociološki vidik

Opredelitev sociološkega pojma zdravja izhaja iz redukcije na človekovo zunanjo sposobnost funkcioniranja. Obratno se zdi bolezen kot nesposobnost sprejeti naloge in vloge, ki jih mora posameznik prevzeti v socialnih in ekonomskih menjalnih procesih družbe, pri čemer zadevajo telesna obolenja samo izpad omenjenih nalog, psihične bolezni pa nasprotno nesposobnost za izpolnitev vlog.

Velika nevarnost funkcionalističnega pojma bolezní je v tem, da je lahko zlorabljena na mnogovrstne načine. Posameznik lahko po eni strani bolezensko vlogo izkoristi, ker je oproščen odgovornosti za svoj osebni položaj in za svojo držo. Prav tako pa lahko etiketiranje »bolan« služi izključevanju manjšine in vzpostavljanju družbene kontrole ter diskriminacije (Schockenhoff 2013, 273-274).

2.3.3 Antropološki vidik

Zdravje je s tega vidika sposobnost, da lahko živimo s prizadetostmi, poškodbami in boleznimi. S tem zdravje preprosto ni odsotnost bolezní in tegob, ampak moč, da moremo z njimi živeti. Zdrav je tisti, ki ima moč za uresničevanje njemu danega življenjskega poslanstva. K človekovemu zdravju zaradi tega ne spada samo njegova zasebna in poklicna zmožnost, ampak tudi njegova pripravljenost, da prenese neizbežno trpljenje in da je sočuten do trpljenja drugi ljudi (Schockenhoff 2013, 278).

2.3.4 Religiozni vidik

Svetopisemska besedila opisujejo na mnogovrstne načine stanje bolezní in njeno premagovanje z zdravljenjem in čudeži. Vendar se ne zanimajo v prvi vrsti za spektakularne dogodke in za bolezen kot takšno, ampak za človeška temeljna izkustva, ki so povezana z boleznijo. Religiozna interpretacija zdravja in bolezní se skuša izogniti dvema skrajnostma, katerih religiozno razumevanje bolezní se je v njenem zgodovinskem poteku pogosto pojavljajo na eni ali drugi strani. Na zdravje ne gleda niti kot na najvišjo vrednost življenja, niti se ne boji bolezní kot izrecnega ogrožanja zdravja. Prav tako ne zapade v drugo skrajnost, da bi mistificirala trpljenje in povečevala bolezen. Vernemu človeku se zdita oba, zdravje in bolezen, ki se med seboj prepletata in ki ga na različen način usmerjata v njegovi dejanski poklicnosti in proti njegovemu končnemu cilju (Schockenhoff 2013, 288-289).

Kadar zbolimo, moramo po mnenju sv. Ignacija Lojolskega izkusiti prepričanje, »da bolezen ni nič manjši dar kakor zdravje.« Ta svetnik se je spreobrníl ravno v bolezní. Prikovan na posteljo je imel priliko razmišljati, se posvetiti branju in molitvi. Sv.

Janez Krizostom piše: »Če se v bolezni predaš Bogu, mu je to bolj všeč, kakor če bi zdrav naredil mnogo dobrih del«. In sv. Francišek Saleški pripominja: »Če gledaš na bolezen samo v sebi, izgleda strašna; če pa vidiš v njej božjo voljo, postane kot izraz ljubezni, lahko celo nekaj veselega.« »Poznam nevarnost zdravja – piše Pascal – pa tudi velike prednosti bolezni. Ne pritožuj se, za kristjane je bolezen nekaj naravnega.« (Špidlik 2009, 98)

3. DEPRESIJA

Preden začnemo s predstavitvijo duhovne pomoči ljudem v depresiji, si moramo poglobljeje pogledati kaj depresija je. Predstavljeni bodo tudi vzroki za njen nastanek in na katere znake moramo biti pozorni pri človeku, za katerega predvidevamo, da je zbolel za depresijo.

3.1 KAJ JE DEPRESIJA

Besedo depresija uporabljamo tudi, ko opisujemo občutek otožnosti in žalovanja, ki ga lahko nekdo čuti zaradi osebne tragedije ali izgube. Skrbeti bi nas moralo, če oseba v takih okoliščinah ne bi zmožla izraziti žalosti. Ko pa ti občutki začnejo prevladovati nad vsemi drugimi in jih oseba ne more več nadzorovati, lahko govorimo o »klinični« depresiji. V tem smislu se beseda depresija nanaša na bolezen (Smith 2006, 22). Depresija je bolezen in ni le razumljiva potrtoost zaradi kakšnega dogodka, temveč stanje, ki ga je potrebno zdraviti. Prizadeti subjektivno zelo trpi. Zmanjša se funkcionalna sposobnost na različnih življenjskih področjih. Depresivni ljudje ne morejo prisiliti same sebe, da bi se počutili bolje (Tekavčič 2003, 41).

3.2 ZNAKI DEPRESIJE

Gwendoline Smith (2006, 23) je v svoji knjigi zapisala različne simptome depresije. Med prvimi je navedla izgubo zanimanja ali veselja do dejavnosti, v kateri je oseba nekoč uživala. Lahko se pojavi sprememba teže ali videza (bodisi občutno povečana teža bodisi občutno znižana). Spalne navade se občutno spremenijo (nemiren spanec, nezmožnost sna, zbujanje zgodaj, pretirano spanje, povečana depresija zjutraj). Oseba občuti utrujenost, pomanjkanje energije, pojavi se občutek nemoči, ničvrednosti in

izguba samozavesti. Depresija vodi v nerazsodno razmišljanje (prepričanja, ki ne temeljijo na realnosti, pretirana skrb glede telesnih obolenj, neprestan občutek neracionalne krivde). Gwendoline Smith nadaljuje, da so znaki depresije tudi nezmožnost koncentracije, slabši spomin in nezmožnost sprejemanja odločitev. Lahko se pojavi tudi pogosto razmišljanje o smrti ali samomoru. Depresivna oseba je žalostna, razdražena in nemirna. Medtem ko Onja Tekavčič Grad (2003, 42) poleg naštetih znakov depresije zgoraj, omeni še socialno izolacijo. Depresivni človek ima nizko samospoštovanje in občutek, da je v breme drugim.

3.3 VZROKI IN NASTANEK DEPRESIJE

Znanih vzrokov za depresijo je osem. Prvi je dedni vzrok. Raziskave so pokazale, da tudi pri depresiji obstaja genetska predispozicija, podobno kot pri drugih boleznih. To ne pomeni nujno, da bo oseba zbolela za depresijo, če je zanjo trpel eden od staršev. Pomeni, le da obstaja večja verjetnost in da je genetska zgradba bolj dovzetna za stres, in to poveča tveganje. Drugi vzrok je biokemični. Visoka raven stresa lahko privede do kemičnega neravnovesja ter zmanjša delovanje in učinkovitost nekaterih dejavnosti v možganih, kar ima za posledico nihanja v razpoloženju. Kot tretji je telesni vzrok. Depresijo pogosto spremlja telesno obolenje, še zlasti če je to smrtno nevarno. Včasih je tudi posledica srčne kapi ali poškodbe glave. Biološko tveganje zvišata tudi alkohol in zloraba drog. Tudi občutno pomankanje vitaminov in železa lahko povzroči depresijo, kar je mogoče popraviti s pravilno prehrano.

Razvoj raziskav na tem področju je pripeljal tudi do odkritja, da sta tesnoba in depresija povezani. To naj bi bil četrti vzrok. Ljudje imajo pogosto sočasne simptome tesnobe in depresije. Posamezniki s stalno visoko stopnjo tesnobe, ki postanejo pod stresom še bolj napeti, so dokazano ranljivejši za nastop depresije. Peti vzrok je psihološki. Izjemno pomembno je tudi opredeliti psihološke dejavnike pri zdravljenju depresije. Psihološke teorije depresije so največkrat osnovane na postavki, da lahko travmatičen dogodek v zgodnjem otroštvu ali neurejeno, kaotično in nasilno okolje privede do depresije pozneje v življenju. Šesti vzrok je naučena nemoč. Temelji na domnevi, da se ljudje naučijo, da nima smisla spreminjati stvari, če so bili v preteklosti

(pre)pogosto izpostavljeni neprijetnim dogodkom, ki jih niso mogli kontrolirati. Sedmi vzrok je socialni. Raziskave kažejo, da lahko preveč stresnih dogodkov v življenju vodi do depresije. To je lahko izguba službe, finančni propad, izguba ljubljene osebe, socialna neugodnost (brezposelnost, revščina), nesoglasja v družini in pomanjkljivo družabno življenje. Kot zadnji vzrok je spol. Študije so pokazale, da za depresijo trpi dvakrat več žensk kot moških. Razlogi za to so biološki (hormonski). Seligman trdi, da velik del krivde lahko pripišemo »večnemu prizadevanju za vitkost« v naši kulturi, še zlasti v zvezi z depresijo in motnjami v prehranjevanju. Nihče natančno ne ve, kaj povzroči depresijo, toda zdi se, da ne izvira le iz enega razloga, pač pa gre za kombinacijo dednosti in vzgoje (Smith 2006, 24-27).

4. DUHOVNA POMOČ

V nadaljevanju bomo prikazali vrste duhovne pomoči, katere so ključnega pomena za pomoč ljudem v depresiji. Vrste pomoči, ki jih bomo predstavili vključuje: pastoralno svetovanje, duhovno spremljanje in duhovno prenovo v Duhu. Najprej pa si pogledjmo kaj je duhovno življenje.

Duhovno življenje prihaja od Svetega Duha, ki od znotraj deluje na človekovo osebo in preveva vso njeno duševno in telesno življenje. To bivanje Duha v človeku je pravzaprav prisotnost Ljubezni Boga Očeta v njem, kot razlaga apostol Pavel (Platovnjak in Roblek 2005, 64). Iz tega izhajamo, da je duhovna pomoč ena izmed oblik ljubezni do drugega. Rojevanje drug drugega za Boga je ključni izraz krščanskega življenja. Človeško - in tudi duhovno – ne moremo zoreti drug brez drugega. Od najrosnejših pa vse do zrelih let starosti nas odnosi z drugimi oblikujejo in nam prinašajo življenje. Ljubezen do bližnjega, darovanje in sprejemanje, je zato temeljni zakon duhovne rasti. Ustvarjeni smo za Boga, za izpopolnjenost v njem, zato je eden temeljnih izrazov ljubezni do bližnjega v tem, da mu pomagamo na poti k Bogu in z njim. Ko drugemu stojimo ob strani pri rasti v odnosu z Bogom, mu s tem podarjamo največ in najboljše, nekaj, kar ga ne bo razveseljevalo le za par kratkih trenutkov, marveč mu bo dajalo življenjskega smisla, poguma, moči in ga bo vodilo v srečo, ki bo trajala večno. Ljubezen je največje merilo duševnega in duhovnega ravnovesja (Likar 2005, 5).

4.1 JEZUS ZDRAVNIK

Brezmejna Božja ljubezen se je razodela v osebi Jezus Kristus in je najodličnejši odraz Božje ljubezni do ljudi. Že v stari zavezi se je Bog razodel izvoljenemu ljudstvu kot Bog, ki ozdravlja (2 Mz 15,26). Izraelci so veliko trpeli pod faraonom in nato še

štirideset let na svoji poti po puščavi. Bili so duševno in fizično utrujeni in bolni. Potrebovali so zdravnika za dušo in telo. Zato se jim je Bog razodel kot Bog, ki ozdravlja. V mesijanskem Izaijevem preroštvu je Jezus predstavljen kot zdravnik duše in telesa: »V resnici je nosil naše bolezni, naložil si je naše bolečine, mi pa smo ga imeli za zadetega, udarjenega od Boga in ponižanega. On pa je bil ranjen zaradi naših prestopkov, strtljivo zaradi naših krivd. Kazen za naš mir je padla nanj, po njegovih ranah smo bili ozdravljeni. Mi vsi smo tavalili kakor ovce, obrnili smo se vsak na svojo pot. Gospod pa je naložil nanj krivdo nas vseh. Bil je mučen, a se je uklonil in ni odprl svojih ust« (Iz 53, 4-7). Dobri pastir Jezus je ranjen visel na križu zato, da bi bili po njegovih ranah obvezani ranjeni in ozdravljeni bolni: »Sam je na svojem telesu ponesele naše grehe na les, da bi mi grehom odmrli in živeli za pravičnost. Po njegovih ranah ste bili ozdravljeni« (1 Pt 2,24) (Manjackal 2006, 74-75).

Četudi so zgodbe o čudežih, ki obravnavajo izganjanje hudih duhov in druga Jezusova ozdravljanja, močno zaznamovana z vero povelikonočnega občestva, pa te zgodbe vendar ne dopuščajo nobenega dvoma o tem, da je Jezus bolne ozdravljal. Sinoptična poročila o ozdravljenih se ne zanimajo za medicinske diagnoze ali za natančen opis zdravnilnega postopka v današnjem smislu. Njihov pravi namen obstaja predvsem v tem, da v veri ozdravljenih prikaže človeški odgovor na predhodno Božje dejanje (Schockenhoff 2012, 295-296).

James Manjackal (2006, 76) poudarja pomembnost evharistične daritve, ki jo prejmemo pri sv. maši. Danes si pri evharistični daritvi lastimo vse blagoslove neposredno, saj je ta daritev ponavzočenje Jezusove smrti na križu. Največji čudež na svetu je spremenjenje kruha in vina v telo in kri Jezusa Kristusa med sveto mašo. Nadaljuje, da pozna na tisoče ljudi, ki so pričali o notranjem ozdravljenju, ki so ga prejeli, ko so zbrano sodelovali pri sv. maši. Jezus je prelil svojo kri, da bi nas opravičil, odrešil in zveličal. Z Jezusovo krvjo se lahko umijemo, da se očistimo in vstopimo pred Božje obličje. Kristusova kri ima moč, da nas očisti, ozdravi in posveti ter nam da novo življenje, ki nas spreminja v izvorno podobo in sliko Boga, po katerem smo bili ustvarjeni (Manjackal 2006, 82).

Eberhard Schockenhoff (2013, 301) pa glede na Manjackla poudarja, pomembnost skupnosti s Kristusom v njegovem trpljenju. Na bolezen se sedaj nič več ne gleda kot na Božjo kazen ali kot na preskušnjo, ki jo Bog pošilja za poboljšanje, ampak kot na

odlično možnost, da človek postane gotov Božje bližine. Z boleznijo se ne povezuje neki povzdignjeni smoter Božje pedagogike, ampak se kristjan v njej zaveda, da je na poseben način v skupnosti s trpečim Kristusom. V tej skupnosti pa tudi njegovo lastno trpljenje dobi smisel (Schockenhoff 2013, 301).

4.2 PASTORALNO SVETOVANJE

Pastoralno svetovanje je ena od vrst duhovne pomoči. Pastoralni svetovalec lahko s svojo svetovalno usposobljenostjo, strokovnostjo in znanjem iz psihologije pomaga ljudem v depresiji. Da bi lahko razumeli kako in na kakšen način, si moramo pogledati, kaj pastoralno svetovanje je, kdo je pastoralni svetovalec in kaj je svetovalni pogovor.

4.2.1 Kaj je pastoralno svetovanje

Pastoralno svetovanje lahko opredelimo kot odnos. Ta odnos pa lahko razumemo kot proces, kateri nastane med pastoralnim delavcem in bolnikom. Pri tem procesu mu pomaga izrabiti lastne človeške, duhovne in nadnaravne vire, da bi se soočili s težko situacijo v kateri se nahaja in da bi le-to spremenili v priložnost za lastno rast in razvoj. Za učinkovito opravljanje tega poslanstva v odnosu do tistih, ki čutijo, da je prizadeta oziroma okrnjena njihova ljubezen – njihovi življenjski načrti, ideali, ki so jih le te osebe gojile že od nekdaj, si mora, poleg virov, ki jih črpa iz svoje duhovnosti, prisvojiti tudi znanja in tehnike, ki jih ponujajo humanistične vede, ki obravnavajo človekovo vedenj, predvsem psihologijo (Brusco 2014, 13-14). Rečemo lahko, da je to organizirana oblika pomoči posamezniku pri njegovem nadaljnjem napredku, osebni rasti in razvoju. Med svetovanjem posameznik razmišlja o sebi, spreminja in sprejme ustrezne odločitve o sebi in svojem življenju, kar mu pomaga zaživeti ubrano s samim seboj in okoljem, v katerem živi, kar je pri depresiji ključnega pomena (Kristančič 1995, 10).

4.2.2 Pastoralni svetovalec

Svetovalec je strokovnjak, ki začinja interaktivni proces, ga olajšuje in vzdržuje ter oblikuje svetovalni odnos. Pogoj za to je, da se s svetovancem sporazumeva spontano, s čustveno toplino, strpnostjo, spoštovanjem in iskrenostjo. Pri tem pa sta nujna tudi poklicna usposobljenost in družbena razgledanost. V prvi vrsti je svetovalec osebnost, z vsemi svojimi značilnostmi, potrebami in obrambami. Poleg teoretičnega znanja in poznavanja tehnik in metod svetovanja, mora biti življenjski in tako tudi reagirati. Svetovalec, ki ne more razumeti sveta drugega, njegovih čustev, doživljanja, vedenja, njegovega načina sporazumevanja, njega samega kot celovite osebnosti, tudi ne more graditi učinkovite strukture svetovalnega procesa (Kristančič 1995, 11-13).

Izkušnje nas učijo, da je pri usposabljanju duhovnikov in študentov teologije za vlogo svetovalca najtežja in najbolj občutljiva stvar, da se ti ljudje začnejo zavedati predvsem tega, kaj se dogaja v njih samih. Seveda je pomembno, da svetovalec dobro pozna svojo stranko, da pozna široko paleto njenih zmožnosti in da jo jemlje kot enkratno osebo. Toda svetovalec lahko ve vse o svoji stranki, pa kljub temu ni zmožen vzpostaviti koristnih odnosov z njo (Brusco 2007, 61).

4.2.3 Svetovalni pogovor

Svetovalni pogovor je pogovor med svetovancem in svetovalcem, pri čemer je v vlogi svetovalca lahko kdorkoli, pomembno je, da mu svetovalec priznava zmožnost, da mu pri rešitvi problema pomaga. Ni vsako dajanje nasvetov že svetovalni pogovor – praviloma v dajanju nasvetov hitro prepoznamo ukazovalni ali napeljevalni pogovor. O svetovalnem pogovoru govorimo takrat, ko svetovalec svetovancu ne vsiljuje svojih vpogledov in stališč, ampak mu le pomaga, da bi širše videl možnosti za reševanje problema in se lažje odločil (Žorž 2005, 120).

Ko se ukvarjamo z vsebino procesa svetovanja, ne smemo pozabiti na dejstvo, da na svetovalni odnos vpliva tudi kraj, kjer svetovanje poteka. Ni vseeno, ali je to v bolnišnici, v centru za socialno delo in podobno. Prav pripadnost določeni ustanovi, v kateri svetovalec dela, zelo vpliva na zaznavo, vzajemni odnos in dojetanje tega

odnosa med udeležencema svetovalnega procesa. Pomen odnosa je odvisen od tega, kako udeleženca svetovalnega procesa dojemata drug drugega. Na vse to pa vpliva tudi kraj, kjer poteka svetovanje (Kristančič 1995, 20). S pastoralnim svetovanjem človek pridobi tako psihološko zdravljenje kot duhovno pomoč, vendar potrebuje trdne temelje v veri. Svoj odnos z Bogom lahko še bolj okrepi s pomočjo duhovnega spremljanja, ki bo predstavljeno v nadaljevanju.

4.3 DUHOVNO SPREMLJANJE

Duhovno spremljanje ni niti psihološka pomoč niti preprosto klepetanje z duhovnikom, temveč srečanje treh, pri čemer ima Sveti Duh odločilno vlogo.

4.3.1 Proces duhovnega spremljanja

Duhovno spremljanje je spremljanje osebe; konkretnije njenega odnosa z Bogom, skozi molitev in dojetanje duhovnosti. Pomen in vsebina duhovnega spremljanja ni v zakramentih (kot npr. spoved), niti v svetovanju (kot različne terapije), ampak gre res za spremljanje v molitvi oziroma v odnosu posameznika z Bogom (Černivec 2009, 7). Osnovni cilj duhovnega spremljanja je predvsem razvoj odnosa z Gospodom. Duhovno pomoč definiramo kot pomoč osebi, da postane pozorna na osebno komuniciranje z Gospodom, da raste v intimnosti z Njim in da živi posledice tega odnosa (Spiritual Growth Ministries 2004). Izraz duhovno spremljanje nam torej pove, da glavna skrb tovrstne pomoči niso zunanji ukrepi, temveč notranje življenje, pri kateri je vključen Gospodov Duh. Dejavnost Duha pa obstaja v vsaki osebi, vključno s tisto, ki išče duhovno smer (Platovnjak 2008, 35).

Pred vsakim drugim razmišljanjem sama narava duhovnega spremljanja vsekakor terja predhodno razlago njegovega mesta ter tudi določitev njegovega pomena v krščanskem izkustvu. Sama beseda »izkustvo« vključuje še drugo besedo: »življenje«. To velja še zlasti na tem področju, saj je milost krščanske vere v bistvu

»življenje«, in to v njegovem najizrazitejšem pomenu: gibanje, napetost, rast, težnja po samouresničitvi, prizadevanje za popolno zrelost. Toda, kar je življenje, ni brez grožnje smrti, neizpolnitev vsega tistega, kar se je obetalo. Življenje lahko peša, ohromi, se zaduši in nazadnje ugasne. Če je to najbolj neposredno zaznavano dojetje življenja, je vendarle treba razjasniti, kaj pomeni izraz »krščansko življenje«. Če povemo s karseda preprostimi besedami, gre za seme Božjega življenja, ki mu pravimo tudi milost in ga prejmemo pri krstu.

Razvoj semena življenja ne poteka vedno gladko in neizogibno prinaša določeno negotovost in nasprotja, ki so včasih boleča. Na poti se bodo pojavile ovire, ki so pri nekaterih tako prefinjene, da jih je možno razpoznati samo z največjo skrbnostjo, ker bi lahko zapadli v utvare, ki so v teh okoliščinah vedno možne. Ranjeni človek ne sliši, ne čuti, ne vidi tega, kar je v njem Božjega. Kakor potrebuje drugega, brata, da je seme Božjega življenja po krstu položeno v njegovo srce, tako bo navadno potreboval nekoga, nek nov bratski odnos, da se bo seme razvijalo brez preprek.

Skušajmo narediti še korak naprej v razumevanju življenjske sile, ki deluje v vsakem izmed nas. Poiščimo jo v največji globini, v najglobljem jedru nas samih, pri izviranju svojega bitja. Lahko bi jo opisali takole: človekova notranjost je tisti metafizični kraj v njem, kjer se ga Bog v vsakem trenutku dotika s svojo ustvarjalno roko. Na tem kraju Bog ne neha ustvarjati človeka in ga ohranjati v njegovem bivanju. Če naj bi človek razvil do popolnosti svojo človeškost, je potrebno, da njegova zavest zazna vsaj nekaj tega Božjega kraja, da bi ga postopoma v celoti sprejel v zavest. Pogovor pri duhovnem spremljanju bo tista izjemna priložnost, da se uresniči.

Dejansko ta nikakor ni odvisen od naših naporov niti od katerekoli tehnike meditacije ali zbranosti. V resnici ne gre toliko za to, da bi dosegli določeni napredek ali prehodili določeno pot, pač pa za to, da prestanemo, se podvržemo, dopustimo, da se nam zgodi, pustimo, da v notranjosti stvari pridejo na površje. Bolj se bo treba naučiti opuščati določeno število stvari, ustaviti kar nekaj gibanja, sprostiti, kar je krčevito, se prepustiti, izgubiti tla pod nogami in se spustiti v tisto globoko resničnost v srcu nas samih, kjer nam Kristus in Duh prihajata naproti. Pomembno je, da ne zamudimo, ko bosta šla mimo, da bomo tedaj na pravem mestu, na edinem mestu, kjer bo srečanje možno. Ena najpomembnejših nalog duhovnega spremljanja je naučiti brata ali sestro, kako naj se postavi na pravo mesto, pripravljen in predan nenehnemu in neskončnemu

čakanju. Bog nam je vedno zelo blizu, a ne samo blizu, temveč je v nas, v srcu nas samih, v srcu našega srca.

V življenju so koraki naprej in nazaj, vzponi in padci. Takšen je ritem življenja na zemlji in takšen je tudi ritem vsakega duhovnega življenja. Spremljati pomeni določeno držo do drugega. To ne pomeni, da mu vsilimo določen načrt potovanja, niti da poznamo smer, v katero bo šel, pač pa da hodimo ob njegovi strani. Pri duhovnem spremljanju gre za to, da človek pomaga drugemu, da se rodi sebi, svojemu pravemu jazu mimo svojih ran in odporov. Spremljevalec spremlja, to se pravi, da hodi ob njem, v isto smer. Opozarja na ovire in jih odstranjuje. Ne gre pred njim, pa tudi ne za njim. Njegove posebne poti pogosto ni mogoče primerjati s potjo tistega, ki ga spremlja. Vsaka pot je edinstvena (Louf 2001, 39-50).

Pri duhovnem spremljanju gre za to, da celotno življenje živimo v odnosu z Bogom. Bistvo duhovnega spremljanja je osebna molitev vsakega posameznika, vezana na njegovo življenje. Življenjske preizkušnje in izkušnje posredujejo človeku snov za molitev, le ta pa osmisli duhovno spremljanje. Duhovno spremljanje je hoja dveh kristjanov na njuni skupni poti, kjer se prepletata usmerjanje in prijateljstvo (Culling 2002, 117-178).

4.3.2 Duhovni spremljevalec

Kako človek postane duhovni spremljevalec? Kdo je poklican, da to postane? Kako se dejansko ustvari vez, ki tako tesno zbliža dve osebi? Nihče si ne more prilaščati te vloge, niti predpostavljati, da ima potrebne sposobnosti na tem področju. Notranja drža spremljanca bo nagnila tehtnico in odločala. Navsezadnje je tudi edino, kar je potrebno: drža, ki v vsem odraža željo, pričakovanje, pripravljenost. Prav ta bo v učitelju novincev prebudila voditelja in učitelja, ki v njem še dremata (Louf 2001, 61-62). Duhovni spremljevalec je tisti, ki nam pomaga prepoznavati izkustvo Boga, njegovo navzočnost v življenju, razločevati pot, po kateri nas želi voditi, vztrajati v trenutkih notranje suhote, bojev, vprašanj. Ni tisti, ki bi nam narekoval, kaj moramo storiti, pomaga pa nam rasti v notranjem življenju in svobodi, da bi sami bolje prepoznavali svoje izkustvo Boga in njegove klice ter v negotovostih življenja, nestalnosti in minljivosti čustev ali v preizkušnjah odkrivali močno in blago oporo

Svetega Duha (Likar 2005, 6). Lahko je duhovnik ali laik, ki je posebej usposobljen, da zna prepoznati, kaj se dogaja s spremljancem, ali gre proč od bistva duhovnosti in molitve, proč od Boga, zato ga na to opozori (Černivec 2009, 7). Duhovni spremljevalec človeka opozarja, vodi, spremlja proti cilju in mu s svojimi izkušnjami kaže pot, zlasti za katero meni, da je prava (Platovnjak 2008, 34).

Temeljni pogoj, na katerem mora sloneti osebna pripravljenost duhovnega spremljevalca, predstavlja odprtost za proces človeške in duhovne rasti. To nekako nakazuje, da mora biti duhovni spremljevalec nagnjen k samospoznanju in k spreminjanju in da mora to nagnjene pokazati vsakič, ko ga te notranji in zunanji vzgibi ter klici Duha opozorijo na nujnost razkriti to nagnjenje. Dejavnost duhovnega spremljanja zahteva veliko telesne in čustvene energije, zato je pomembno, da duhovni spremljevalec skrbi za svoje telo in si ga prizadeva ohraniti zdravega ter da hkrati hrani tudi svojega duha, to pa tako, da se izpopolnjuje, da se krepi z opazovanjem narave, da bere pomembne knjige, da posluša glasbo, da izkazuje ljubezen do vsega tistega, kar je lepo, da goji prijateljstvo, da se združuje z Bogom prek molitve in zakramentov, predvsem evharistije, zaradi česa ljubezen do drugih dobi prefinjenost (Brusco 2014, 50-58).

Kot smo rekli, nismo sami, nismo prepuščeno sebi, ko nam je dano, da se zavemo svoje notranjosti. Notranjost presega človeka, ki jo doživlja, tako da obenem odkriva tisto, kar ga povezuje z vsemi drugimi ljudmi. Spremljanje lahko obema udeleženi osebama odpre pot proti njunem najglobljem bitju, proti njunem resničnemu jazu v Bogu. Toda ne zaradi tega kar človek naredi ali reče, temveč predvsem preprosto zaradi tega, kar je (Louf 2001, 25-51).

4.3.3 Začetek duhovnega spremljanja

Preden usmerimo pozornost na vse, kar se dogaja v srcu spremljanja, bi bilo dobro omeniti, da se ta odnos uresničuje na različne načine, kar je odvisno od posameznega primera (Louf 2001, 52). »Kakšna bo trasa, ki ji bomo sledili?« Ne moremo se izogniti temu vprašanju, ki so mu posvetili veliko svojega časa in energije številni strokovnjaki na področju humanističnih ved, ki obravnavajo človekovo vedenje. Duhovno spremljanje vključuje tri etape, ki jih je potrebno prehoditi pri svoji

dejavnosti. Preučitev situacije, razumevanje dejavnikov, ki so povzročili takšno situacijo in delovanje (Brusco 2014, 80-81).

Notranjost je nadosebna in hkrati nadzgodovinska resničnost. To je naš delež večnosti, po kateri smo v stiski s celotnim človeštvom in z vesoljem. In v tem najdemo osnovni pogoj vsakega duhovnega spremljanja, saj zaradi povezanosti ob isti notranjosti, ki sta je deležna oba udeleženca, duhovno spremljanje postane možno in bo lahko bolj ali manj uspešno. Dve bitji, eno drugemu pred očmi, naj bi prehodili skupaj kos poti. Med njima se mora nekaj zgoditi, prišlo bo do nekega dogodka. Dogodka v zelo globokem pomenu besede. Ta bo veliko več, kakor izmenjava nekega vedenja ali dajanje nasveta (Louf 2001 51- 57).

4.3.4 Preučitev situacije

V današnjem času je veliko tistih, ki označijo utrujenost, izčrpanost in prekomerno delo za depresijo. Podobno je pri duhovni bolezni, saj gre velikokrat za preprosto razočaranje nad duhovnim življenjem zato, ker ga idealizirajo, pri čemer pa ni nujno, da gre za depresijo. Da bi se lahko izognili nejasnostim je potrebno upoštevati razlikovanje med duhovno boleznijo in depresijo (Aufauvre 2001, 47). Duhovni spremljevalec se mora zavedati, da oseba, ki je trpela ali trpi za depresijo, lahko le-to spremlja tudi stanje duhovne bolezni, v kateri si oseba zvesto prizadeva, da moli kljub skušnjavam, ki vodijo v dvom in celo v obup. V primeru depresije je najbolje usmeriti človeka do strokovnega delavca. V primeru obojega pa bo oseba potrebovala tako psihološko kot duhovno pomoč (Munitiz 2005, 68).

Osebi, ki trpi za depresijo, mora duhovni spremljevalec zagotoviti, da je slišana in ne sme dovoljevati zaključka, da ima opisano trpljenje duhovni izvor. Paziti mora, da ne daje nasvetov o psihološkem trpljenju, saj tisto kar je pripeljalo do depresije ni v sferi duhovnega spremljanja. Pomagati ji mora priti do spoznanja, da njeno duhovno življenje ni spremenjeno zaradi tega trpljenja. Osebo spodbuja, da se posvetuje s strokovnjakom, kateri je kvalificiran na področju duševnega zdravja. Duhovni spremljevalec se mora posvetovati z osebo o tem, kako lahko še naprej neguje svoje življenje (Aufauvre 2003, 54-55). Zato je na začetku duhovnega spremljanja zelo pomembna tudi duhovna ocena, ki jo mora spremljevalec podati. Namen ocene je

razumeti duhovno izkušnjo, usmerjenost in prepričanja spremljanca. Čeprav je duhovna izkušnja jedro duhovnega spremljanja, je koristno razumeti, kako posameznikova prepričanja in izkušnje v odnosu z Bogom, vplivajo na njegove življenjske situacije (Spery 2003, 6).

4.3.5 Odnos

Skušajmo si sedaj поблиžje pogledati vez, ki se splete med dvema človekoma, ki stojita drug pred drugim: med tistim, ki prosi za spremljanje, in tistim, ki spremlja. Takoj smo v jedru človeškega odnosa, ki bo nenadoma dobil čisto novo vlogo. Prav znotraj tega odnosa bo namreč opravljena določena pot (Louf 2001, 56). Kadar razmišljaš o odnosu v luči vere, takoj pomisliš na Trojico, ki je popoln model vsakega odnosa. Ljubezen, s katero se Oče postavlja v odnos s Sinom in Sin z Očetom, je tako močna, da lahko oblikuje osebo, Svetega Duha. Ljubezen, ki vlada med osebami Trojice, se je pokazala tudi v odnosu, ki ga je Bog vzpostavil z ljudmi in je dosegel svoj najpopolnejši izraz v osebi Jezusa: »Bog je namreč svet tako vzljubil, da je dal svojega edinorojenega Sina, da bi se nihče, kdor vanj veruje, ne pogubil, ampak bi imel večno življenje« (Jn 3,16) (Brusco 2014, 113).

Odnos pri duhovnem spremljanju se postopoma splete tako, da se včasih tega skorajda ne zavedamo. Počasi se ustvarja tesnejši odnos s kakšno osebo iz bližnjega okolja, ki se odlikuje po določenih lastnostih, na primer po sposobnosti spremljanja, sočutenja, izkušenosti, razumnosti, vernosti. Ob njej se človek počuti sproščenega in čuti, da ji lahko zaupa stvari, ki jih nebi zaupal vsakomur. Na obrazu spremljevalca, moškega ali ženske, bo skozi njegove besede in dejanja prosevalo nekaj Božje ljubezni. Božja ljubezen v duhovnem spremljanju pomeni veliko nežnosti in miline, istočasno pa tudi veliko moči in trdnosti. Ta resničnost je sama po sebi zahtevna in pomembna.

Kot smo že videli, je pri duhovnem spremljanju notranje življenje, h kateremu stremimo, življenje Svetega Duha, ki se mora razodeti v drugem. To je tisti dogodek, ki si ga drugi bolj ali manj nejasno želi. Ljubezen, ki se bo morala razodeti v jedru odnosa spremljanja, je samo drugo ime za tisto notranje življenje Svetega Duha, ki je temelj odnosa in pogovora med spremljevalcem in spremljancem. Prav tako je ta

ljubezen tisto duhovno zdravje in popolna človeška zrelost, ki sta temelj vsakega spremljanja.

V vsakem konkretnem človeškem odnosu morata enakovredno delovati dva pola: globlja resničnost, ki se poraja med drugim in menoj, in istočasno vloga, ki jo projiciramo vanj. Ta proces se pojavlja tudi v odnosu, ki se vzpostavi med terapevtom in osebo, ki želi, da bi bila ozdravljena. Vendar zdravilna moč, ki deluje v procesu duhovnega spremljanja, ne prihaja toliko prek tako imenovanega »transferja in kontra transferja«, temveč predvsem iz neke kakovosti odnosa, v katerem deluje pomembna resničnost, resničnost, ki si jo delita oba sogovornika in ki ju povezuje na ravni njunega notranjega jedra, v njunem bistvu (Louf 2001, 56-81).

Angelo Brusco (2014, 102-104) opozarja, da lahko znotraj duhovnega spremljanja pride do dveh vrst odnosov. Prva vrsta odnosa, ki se imenuje tudi funkcionalni odnos, se udejanji, ko nekdo ravna s sogovornikom kot s predmetom. Človeško bitje pade na raven navadnega predmeta, pri čemer druga oseba vidi to bitje kot nekoga, ki služi za zadovoljitev lastnih potreb. Ta vrsta odnosa ni dopustna. Pri drugi vrsti odnosa, ki se mu reče pristni odnos, pa nekdo jemlje sogovornika v njegovem dostojanstvu kot osebo. Odločilni moment izkušnje, v kateri se splete pristen odnos med dvema človekoma, je prijateljstvo, ki najde svojo najpopolnejšo uresničitvev v ljubezni. Takrat govorimo o pravem in učinkovitem odnosu.

4.3.6 Komunikacija

Ko govorimo o sporazumevanju, imamo v mislih tri nivoje sporazumevanja: sporazumevanja človeka z drugimi, sporazumevanje s samim seboj ter sporazumevanje človeka z Bogom. Tu bi morda neverujoči protestirali, češ da je to religiozno dejanje, ki ne more biti značilnost vseh ljudi, ampak so si ga izmislili verujoči. Očitek ne drži, saj tudi neverujoči poznajo tako ali drugačno obliko duhovnega sporazumevanja – z nekimi obćimi vrednotami, naravo ali podobnim (Žorž 2005, 104). Duhovno spremljanje vključuje pogovor pri katerem oseba lahko globoko v sebi začuti premik kateri pripelje do zavedanja, da stvari ne bodo nikoli več iste. Duhovnost vsebuje toliko področji na katera oseba ne pomisli, vse dokler ne začne pogovora (Culling 2002, 187).

Komunikacija med Bogom in človekom je našla svoj polni izraz v Jezusu. Jezus nam je zapustil zgled, kako se pogovarjati z Očetom in z ljudmi, pa naj gre za trenutek tihote in zbranosti ali za pridiganje na vseh krajih in v različnih možnih govoricah. Kakor vsaka človeška stvarnost se je tudi komuniciranje uredilo in obnovilo z odrešenjem; uresničeno je bilo enkrat za vselej, vendar pa je vabilo, da se uresniči v izkušnji vsakega človeka. Komunikacija med dvema osebama se na prvi pogled zdi preprosta. V resnici je to kompleksen pojav, tenkočuten in krhek, kajti sporočilo se pri prenosu lahko zelo spremeni, preden prispe do naslovnika. Pri vsaki komunikaciji je mogoče zaslediti temeljne elemente: dve osebi, ki komunicirata med seboj (oddajnik – tisti, ki pošlje sporočilo, prejemnik – tisti, ki prejme sporočilo), vsebina komuniciranja, sredstvo komuniciranja (besedni in nebesedni jezik) in kontekst v katerem pride do izmenjave informacij (Brusco 2014, 90-97).

Za uspešno in učinkovito sporazumevanje, se mora oseba jasno zavedati kaj v resnici želi sporočiti in se odločiti na kakšen način bo oblikovala in oddala sporočilo. Nato mora preveriti ali je sogovornik pripravljen sprejeti sporočilo, kako je to sporočilo sprejel in dopustiti, da sogovornik reagira na sporočilo drugače od njegovih želja in pričakovanj (Žorž 2005, 105-106).

V prejšnjem poglavju smo videli, kako je kakovost duhovnega spremljanja najprej odvisna od kakovosti človeškega odnosa, ki spremljanje podpira. Kakovost človeškega odnosa pa delno odseva iz kakovosti dialoga, ki se vzpostavi med sogovornikoma. Na začetku, ko se pogovor vzpostavlja, bo ozračje velikega pomena: ustvarjala ga bosta predvsem poslušanje in nepresojanje. »Nepresojanje« tu pomeni, da se spremljevalec vzdrži vsakršne sodbe. Prej kakor vsaka sodba in prej kakor vsako opogumljanje je za spremljanca izredno pomembno, da sme biti pred nekom drugim tako, kot se je pravkar razgalil, kakršen je in kakor se počuti, pa naj bo poln sramu ali oglodan od očitkov vesti. Prvo olajšanje, ki mu ga je potrebno ponuditi, je »dovoljenje, da je«, kakršen je, kajti takšnega ga ljubi tudi Bog. V nekem smislu je to obdobje pomembnejše od naslednjih, saj spleta vez, ki bo pozneje pripomogla, da bo odnos prinašal vse več sadov.

Vsakemu pogovoru je lastno, da sproži interakcijo med globinskim dojetjem in govornim sporazumevanjem. Toda globinsko dojetje je v svojih učinkih bolj neposredno od izmenjavanja besed in ta tako bogata oblika komunikacije dopušča

raven sporazumevanja, ki smo jo žal v naši zahodni kulturi skoraj popolnoma zatajili. Ta ugotovitev je velikega pomena za pogovor pri duhovnem spremljanju. Neka novejša psihološka šola uporablja za opis te države izraz »empatija«. Prav zato ker je oseba sprejeta na način brezpogojnega sprejemanja, se bo lahko začel pozitiven razvoj. Empatija ne deluje in ne posreduje sama po sebi, a v sebi skriva neko moč, s katero lahko v drugem sprosti dinamizem, ki mu bo pomagal stopiti na pot zdravljenja.

Duhovni spremljevalec mora tudi paziti, da spremljanca ne pomirja, spodbuja in odobrava, vsaj na tej prvi stopnji dialoga ne. Ko ga spremljevalec pomirja, samo še utrjuje nezavedni obrazec, ki ga že toliko muči, kajti vsaka beseda, ki bo šla v to smer bo samo okrepila njegovo slabo počutje in zaprtost. Take besede se na prvi pogled lahko zdijo spodbujajoče in pomirjajoče. Dejansko pa ne osvobajajo, kajti sogovornika vedno vračajo v kategorije dovoljenega in prepovedanega. Sogovornik tudi ni prišel po potrditev o lepem vedenju, četudi včasih lahko daje takšen vtis. Kakor hitro mu spremljevalec skuša dati tako potrdilo, ni več zmožen, da bi mu zares pomagal. Kar drugi globoko želi, po čemer nezavedno, a z vsemi silami hrepeni, je to, da bi se spravil s seboj, posebno še s tistim najbolj temnim in nejasnim območjem v sebi, kjer vidi samo rane, zmote in napake (Louf 2001, 84-89).

4.3.7 Poslušanje

James Martin (2013, 238) citira: »Biti moramo počasni za govorjenje in pozorni pri poslušanju drugih ... Naša ušesa morajo biti na široko odprta za našega bližnjega, dokler ne pove vsega, kar je imel v mislih.« (Sveti Ignacij Lojolski) Duhovni spremljevalec se pri svojem poslušanju, glede na terapevte ali svetovalce, opre na svoj dar razločevanja. Ta dar razvije skozi poglobljanje v duhovne vaje, ki so namenjene duhovnemu razločevanju. Zelo pomembno je neomajno zagotovilo prisotnosti Svetega Duha in delovanje le tega v spremljancu. Duhovni spremljevalec mu pomaga, da bi lahko prepoznal na kakšen način mu govori Bog, kateri vzgibi prihajajo od Duha ter kateri ne. Brez modrosti razločevanja, spremljanec ne more vedeti, katerim vzgibom naj da prednost. Duhovni spremljevalec se pri svojem poslušanju opre tudi

na poznavanje svetih spisov, znanje o poteh krščanskega duhovnega življenja in mora biti v intimnosti s Kristusom (Aufauvre 2003, 52).

Poslušanje v procesu duhovnega spremljanja pomeni prepoznavanje odseva Boga v spremljancu. Pri tem ne gre toliko za to, kako duhovni spremljevalec spremljanca pozna in kako ga vidi v svojih očeh. Pomembno je, kako ga Bog vidi v svojih očeh. Kar se spremljanec odloči, da bo delil z duhovnim spremljevalcem, je smerokaz, da se nekaj nauči o njem in o njegovem odnosu z Bogom. Nemogoče je izpolnjevati Božjo voljo, če se ne nauči, kako živeti z Bogom, mu prisluhniti in prepoznati njegovo govorico, ki jo Bog rabi samo zanj (Angelica 2011, 50).

Andre Louf (2001, 92-100) je glede na druge avtorje, poudaril še pomembnost poslušanja želja. Ker je odpiranje srca ali razodevanje želja najosnovnejši in najobičajnejši element spremljanja, je potrebno pogledati, kakšne so lahko posledice takšnega poslušanja, za dokaj zapleteni svet naših želja. Naše želje ali nagnjenja, ki so v nas, so področje, ki se ga je treba lotiti s posebno občutljivostjo. Vsakdo nekako slutiti, da se najgloblji in najpomembnejši svet želja izmika dosegu naše zavesti. Svet želja ni jasen in preprost. Ne samo, da je želje težko prepoznati, temveč so pogosto težko prepoznavane prav zato, ker jih je težko priznati. Na čelo teh čustev se uvršča sram in občutek krivde.

Zakaj sta odpiranje srca in celo zakrament sprave za marsikoga tako težka? Ker se čuti posebej izpostavljenega tiraniji tega sramu, ki ga tako teži, da hudo popači pomen njegovih želja in dejanj. Tu imamo opraviti s področjem, v katerem se napaka, greh, občutek krivde, želje, skušnjave in slabe misli še posebej prepletajo. Ni želja, ki bi bile v bistvu slabe ali ki bi bile sad le nekega diaboličnega delovanja. Želje se včasih pokažejo v nekoliko čudnih oblikah ali vodijo v ravnanja, ki so očitno povezana s tem čemur pravimo greh, preprosto zato, ker niso na »pravem mestu«, ker so »slabo urejene«. Celotne želja pa ne moremo urediti in postaviti na pravo mesto razen z ljubeznijo.

Vsaka želja lahko postane nevarna, če je ni uredila velika ljubezen. Pri tem mora moč ljubezni, ki se kaže v medosebnem odnosu pri duhovnem spremljanju, v polnosti odigrati svojo vlogo. Lahko jo imenujemo »vloga zdravljenja«. To je posledica, ki nas neposredno zanima, kajti razločevanje in duhovno spremljanje obsegata tudi področje odpovedi določenim želja. Edini merili rodovitne odpovedi sta ljubezen in

veselje. Predvsem veselje, kajti to izvira iz ljubezni in se od nje ne more več ločiti. Samo naše najgloblje veselje omogoča pravo razločevanje naših želja. Samo veselje lahko naredi odpoved pristno. »Pritisk« Duha ali njegova želja v nas deluje, če tudi tega ne opazimo, celo če njegove vzdihne v nas razume in si jih razlaga samo Bog, kajti samo Bog preiskuje srce (Rim 8,26-27).

4.3.8 Zaključek duhovnega spremljanja

Ločitve pripeljejo človeka do tega, da že za čas življenja izkusi, da je smrtno bitje. In vendar ni življenja brez ločitve. Največja naloga za vsakega človeka je, da se nauči ločevati se od drugih, in sicer zato, da bi mu ločitev odprla pot k nečemu novemu. Življenje slehernega je zaznamovano z nepretrganim nizom ločitev, hotenih ali vsiljenih, travmatičnih ali takšnih, ki so fiziološko pogojene, tragičnih in koristnih. Iz tega izhaja, da se intenzivnost trpljenja, ki ga povzroči ločitev, spreminja od človeka do človeka. Pomembno je, da se duhovni spremljevalec nauči dobro in lepo živeti to obdobje hoje skupaj s spremljancem, da se nauči ustrezno ločiti od njega. Pomaga mu, da se tudi spremljanec loči od spremljevalca na takšen način, da mu to ne bi prizadejalo kakšne škode. Dosega tega cilja je v veliki meri odvisna od tega, kaj sta se oba naučila iz izkušenj ločitve v dotedanem poteku njunega življenja (Brusco 2014, 306-310).

4.4 UPOŠTEVANJE TELESA

Telo je neločljivi del človeške osebe. O telesu ne smemo govoriti kot o nečem »zunanjem« ali le kot o predmetu raziskav (npr. fizike, kemije, medicine itd.), temveč tudi in predvsem kot o telesu-osebi: to sem jaz, to je moje telo. To telo je živo, organsko in sestavljeno iz različnih »delov«, ki vplivajo drug na drugega (npr. če je bolan en organ ali en del telesa, če ne deluje pravilno hormonski sistem itd., je prizadeto celo telo). Prav tako telo in zavest vplivata na drugega (npr. če sem zaskrbljen, lahko to vpliva na spanje; če se počutim dobro, mi gre vse od rok itd.) (Platovnjak in Roblek 2005, 17).

4.4.1 Skrb za telo

V Svetem pismu je številno znakov, ki kažejo, da se Bog zanima za naša telesa in zato, kako ravnamo z njimi. Pavel spodbuja kristjane, naj poleg svojega uma in duha s Svetim Duhom uskladijo tudi svoje telo ter ga predajo Bogu. Vsak človek bi se moral truditi za to, da bi vzdrževali svoje telo v najboljšem možnem stanju. Zdravje ni samo splošna človeška skrb, ampak je na zelo poseben način tudi krščanska skrb. Kristus je vsekakor skrbel za svoje zdravje. To, da smo dobri oskrbniki svojega telesa, ne pomeni, da bi morali hrepeneti po lepotnih idealih ali da se moramo osredotočiti na to, kaj jemo ali pijemo oz. še posebej na to, česa ne smemo jesti in piti. Nazadnje je življenje več kot samo hrana, kot je izjavil sam Jezus (Bruinsma 2011, 146-148).

Ker se človek med depresijo rad zanemari, je skrb za telo še kako pomembna. Če se hoče počutiti bolje, se mora spet začeti zdravo prehranjevati, potrebuje pa tudi vsakdanji redni sprehod in redno spanje. V nadaljevanju si bomo pogledali nekatere načine, ki so ključnega pomena pri skrbi za telo (Atkinson 2005, 26).

Konkretna pot, kako lahko pridemo tako do notranjega kot tudi zunanjega miru, je post. Če se človek kakšen teden posti, doživlja, da postanejo njegovi gibi sami od sebe mirnejši. Post na začetku vsekakor sooča z mnogimi misli in občutki, ki jih je človek potlačil, zlasti jezo in razočaranje. S hrano lahko zamaši negativne občutke, da mu jih ne bi bilo potrebno doživljati. Post vabi človeka, da išče drugo pot, kako potešiti svojo pravo lakoto. Pravilno in zdravo se posti le tisti, kdor to počne brez strahu. Kdor se posti le iz strahu, da bi lahko pojedel kaj škodljivega, mu to sploh ne koristi, zanj postane to prisila. Vedno je potrebna zdrava mera. Sami sebi smo dolžni, da s hrano ravnamo zavedno (Grün 2009, 69-116).

Tudi samota pomeni skrb za naše telesno zdravje. Če si podarimo nekaj samote, si lahko vzamemo nekaj časa za počitek in telovadbo, ki sta nujni za zdrav način življenja. Nespametno si je naložiti toliko telesnega dela, da zatremo duha in preobremenimo telo, nekaj telesne vadbe pa pomaga tako telesu kot duhu in je koristno za vse, tudi za tiste, ki se posvečajo duševnemu delu. Če si človek redno vzamemo čas za molitev in samoto ter znamo pravilno uskladiti delo in počitek, lahko tudi sredi burnega življenja naredimo pomemben korak na poti h kontemplaciji v dejanju (Martin 2013, 329-330).

Pri skrbi za telo ne smemo zanemariti potrebe po spanju. Spanec je zelo pomemben za pravilno delovanje možganov in celotnega telesa. Globok spanec osveži telo, po mnenju strokovnjakov pa naj bi spanec s sanjami obnavljal duha, morda tako, da odstranjuje odvečne informacije (Kuščer et al.. 2008, 260).

Človek v svojem vsakdanjem življenju potrebuje tudi rituale. Mnogi že svoj dan začnejo hektično, ker vstanejo zadnjo minuto ter naglo pogoltnejo zajtrk. Človek preko takšnih nezavednih in škodljivih ritualov spravlja sebe v nepotrebno napetost in konflikte. Če namesto tega dan začnemo z dobrim ritualom, če se s kratko molitvijo predamo Božjemu blagoslovu, če si vzamemo čas za zajtrk in ga zavestno uživamo, se bomo povsem drugače podali v dan, bolj mirno, zadovoljno, hvaležno, bolj zavestno. Ritualni so urejevalni dejavniki, ki ponovno umirijo nemir (Grün 2009, 102-103).

Veliko vlogo pri skrbi za telo ima tudi gibanje. Razgibavanje lahko zmanjša nevarnost večine resnejših bolezni, podaljša življenje in človeka razvedri. Ob tem ni prav nobene potrebe po maratonih ali telovadbi, pomembno je, da se človek giblje. Ob tem postane tudi vsakodnevno življenje lažje (Kuščer et al. 2008, 110).

Vsak človek si mora vzeti čas za stvari, ki ga veselijo in sproščajo. Sproščamo se vsak dan po končanem delu, ob koncu tedna in na počitnicah. Preberemo lepo knjigo, preživimo prijetno urico s prijatelji, gremo na sprehod ali ležimo na soncu (Felix 1991, 74).

Tudi verski obredi so lahko pot, ki nam pomagajo ohranjati naše telo zdravo. Raziskave kažejo, da ljudje, ki se vsak teden udeležujejo verskih obredov, v povprečju živijo osem let dlje. Manj verjetno bodo umrli od srčnega napada, dvakrat manj so nagnjeni k depresiji, jemljejo manj zdravil, po operaciji pa imajo manj komplikacij. Nadaljuje, da duhovnost ni omejena na duhovno cerkev, kajti veliko koristi že meditacija, sprehod ob obali ali skoz gozd (Kuščer et al. 2008, 215).

Z izogibanjem tobaku in drugim škodljivim substancam, izražamo skrb za naše telo. Težko je razumeti, zakaj ljudje namenom škodujejo svojemu telesu s tobakom in drugimi škodljivimi substancami, tradicija abstiniranja od alkoholnih pijač pa se vsekakor ujema z dejstvom, da smo oskrbniki svojega zdravja. Če resnično verjamemo, da je naše telo »tempelj« Božjega duha, se bomo gotovo trudili, da bo čisto in v dobrem stanju (Bruinsma 2011, 148).

4.4.2. Zavedanje telesa in njegovih občutkov

Poleg skrbi za telo moramo nameniti pozornost tudi zavedanju telesa in njegovih občutkov. Mnogim boleznim, za katere smo bili nekdanj prepričani, da so zgolj telesne, danes strokovnjaki dokazujejo psihosomatski izvor. Psihosomatika raziskuje medsebojno povezanost med duševnimi stanji in njihovimi telesnimi izrazim med psihičnimi problemi in telesnimi boleznimi. Izhaja iz tega, da se čustva in potrebe izražajo v telesu (Platovnjak in Roblek 2005, 23). Odrasel človek, ki je postal že skoraj razumsko bitje, se le medlo zaveda svojega telesa. Koliko ljudi ve zase, da so živčni, napeti, pa niso sposobni natančno določiti, kje so te napetosti. Nujno potrebno je, da odrasel človek vzpostavi stik s svojim telesom, če se hoče kontrolirati in se izpopolniti. To je cilj zavedanja. Zavest naj od zunanjih plasti napreduje v globino (Van Lysebeth 1979, 56-57).

Ker si svojih duševnih potreb ne priznamo in ne prisluhnemo opozorilom telesa, zbolimo. Bolezen je prisilna zavora telesa. Opomni nas, da tako ne smemo več živeti in da moramo spremeniti svoj stil življenja. Bolezen je milostna priložnost, da spoznamo svoje dejansko stanje. Zavedanje telesnih občutkov sprošča naše napetosti. Pomaga nam priti v sedanjost. Pogosto smo namreč v preteklosti in prihodnosti. Spominjanje preteklosti z namenom, da se od nje nekaj naučimo ali celo na novo podoživimo kaj lepega in dobrega, ter pogled v prihodnost z namenom, da bi naredili realne načrte, sta seveda pomembni dejavnosti, toda le takrat, če nas predolgo ne odtegujeta od sedanjosti. Če hočemo uspešno delati in graditi odnos z drugimi, moramo biti tukaj, v sedanjosti. To velja tudi za molitev. Če pa hočemo vztrajati v njej, se moremo izseliti iz glave in se vrniti k našim čutom.

Z zavedanjem svojih občutkov naša misel ne ostane samo v glavi. Teh občutkov je mnogo. Boj kot vstopamo v njihovo zavedanje, bolj zaznavamo tudi majhne nianse med njimi, ki prehajajo npr. od hladnih do toplih, od mehkih do trdih, od blagodejnih do ostrih in bolečih, od neprijetnih do sproščujočih itd. To ustvarja stik s sedanjostjo. Ne zavedamo se dovolj, kako malo je potrebno, da okušamo Boga. Potrebno je le, da se umirimo, utihnemo in se zavemo občutkov, npr. da začutimo dlani. »Kajti duše ne nasiti in ne zadovolji obilnost znanja, temveč notranje okušanje stvari« (Dv 2) (Platovnjak in Roblek 2005, 23-24).

4.4.3 Moliti s telesom

Molitev je srečanje z Bogom. V to molitveno srečanje je vključen ves človek. Bog želi imeti pred seboj stvarno bitje, celotno in živo. Ne želi, da smo pred njim le v svojih mislih, idejah, čustvih. Naše umske sposobnosti še ne predstavljajo celotnega človeka. V molitev stopamo ne samo s svojim mišljenjem, tudi ne samo s svojim duhom, temveč z vsem svojim telesom, s katerim moremo konkretno izraziti svojo željo po srečanju z Bogom. Telo vedno, naj bo zdravo ali bolno, zadovoljno ali trpeče, pomaga duši in duhu, da izrazita svojo molitev. Molitev s telesom nam torej še posebej pomaga v času notranje praznine, da se kljub vsemu močno oklepam Boga, smo pred njim kot suha, žejna zemlja, odprti zanj in za njegovo delovanje. Vero večinoma sprejemamo z razumom, toda dokler je ne sprejmemo globlje vase, v svoje telo, dokler se ne utelesi v nas, nas ne zajame celotno in nas ne spreminja. Telo postane torej kraj izkustva vere, kadar verujemo s srcem, z vso dušo in z vso močjo. Telo je pot k Bogu; je pomemben kraj, prostor srečanja z Bogom, ne le s seboj in z drugimi. Kolikor bolj svobodno in zavestno dopuščamo, da se z njim zedinja troedini Bog, toliko bolj postaja odrešenjski prostor, kjer lahko vedno znova udejanja svoj odrešenjski načrt, ki ga ima s človekom (Platovnjak in Roblek 2005, 21).

Pri molitvi s telesom so zelo pomembne telesne drže. Pot telesa pomeni tudi, da s telesnimi držami pred Bogom izrazimo, kar nas vzgiba. Telesne drže nas pripeljejo do miru. Vodijo nas proč od glave. Če smo povsem pri telesni drži poneha notranji hrup. Takrat nam ni treba misliti, ni nam treba izgovarjati kakšnih pobožnih besed. Smo le v telesni drži (Grün 2009, 97). Molitvene kretnje in drže morejo prebuditi v nas pozitivna čustva duše, s temeljnim čustvom zaupanja, da smo skriti in varni, dragoceni, enkratni, sprejeti in ljubljene od Boga. Da se zavemo teh drž in da si jih prisvojimo, so potrebne vaje (Platovnjak in Roblek 2005, 22). Kakor nam včasih glasna molitev pomaga, da pridemo do srečanja z Jezusom Kristusom, nas včasih tudi kakšna kretnja sili, da vse v sebi pridržimo pred Jezusa. To je kretnja odprtih rok, v kateri mu izražamo svoje hrepenenje, v kateri ga polni pričakovanj prosimo, naj izpolni našo praznino. Včasih roke sklenemo, da bi jih On zvezal. S tem izražamo, da mu povsem pripadamo in mu hočemo služiti (Grün 2006, 12).

Poleg telesne drže pri molitvi, je tudi dihanje eno najpomembnejših dogajanj v telesu. Je močno povezano z duševnimi razpoloženju. Pri molitvi ima dihanje pomembno vlogo. Pri tem najbolj pomaga trebušno dihanje: s tem dosežemo najtesnejši stik s samim seboj in smo nekako najbolj v sebi, medtem ko je prsno dihanje značilno predvsem za stanja, kjer prevladuje volja ali vznemirjenje. Preprosto zavedanje samega dihanja nam more zelo pomagati pri molitvi: nas zbira, pogloblja, vodi v notranjost telesa ter nas že s svojim simboličnim pomenom odpira Bogu (Platovnjak in Roblek 2005, 34). Dokler ostajamo v glavi, smo vedno nemirni. Kajti glava se ne pusti tako zlahka umirit. Pri izdihu si lahko predstavljamo, kako misli, ki se vedno znova porajajo, preprosto pustimo odteči. Če to nekaj časa počnemo, bomo notranje mirnejši (Grün 2009, 93).

4.5 PRISLUHNITI DUŠI IN DUHU

Sedaj si bomo pobližje pogledali zakaj je tako pomembno, da prisluhnemo duši in duhu. Zavedati se moramo, da je ta pogled pomemben prav tako za vsakega posameznika, kot tudi za ljudi, ki imajo težave v duševnem zdravju.

4.5.1 Moliti z dušo

V Svetem pismu se izraz duša pogosto uporablja in označuje: človeško življenje, celotno človekovo osebo, človekov jaz, tisto, kar je najbolj notranjega v človeku in najbolj dragocenega v njem. V Stari zavezi pomeni tudi sedež misli in čustev. Vsekakor pa Sveto pismo ne ločuje duše od telesa. Zaradi duše je telo, ki je sestavljeno iz materialne snovi, človeško in živo. Lahko rečemo, da je duša sedež uma, volje, spomina, domišljije in čustvenega življenja. Človekov duh pa ima predvsem tri sposobnosti: odprtost za Boga, intuitivno sposobnost za spoznavanje resnice in delovanje Božjega duha ter sposobnost razlikovanja med dobrim in zlim, kar imenujemo vest. Če tega razlikovanja ne upoštevamo, lahko pride do zmede in do

mnogih napačnih razumevanj temeljev molitvenega in krščanskega življenja (Platovnjak in Roblek 2005, 63-64).

Pri molitvi z dušo moramo najprej pogledati vlogo (raz)uma. Um je sposobnost mišljenja, spoznavanja. Z njim moremo spoznati bistvo stvari. Nevarno je, če duhovno in molitveno življenje skrčimo le na raven (raz)uma in njegovih sposobnosti. Človek je po svoji naravi razumno bitje. Vse hočemo razumeti, vedno iščemo razumne razloge in dvomi, kjer ne more dokazati. V bistvu je vsa stvarnost dosegljiva spoznavanju človeškega uma. Vendar se moramo vedno zavedati, da človeški um ni Božji um in da je zato omejen, nepopoln. Naša vera mora biti razumna. Vendar krščanstvo ne sme postati le neke vrste program, sistem resnic, teorija za spremenitev sveta ali zbirka odličnih nasvetov za moralno življenje. Krščanstvo v svojem bistvu ni samo nauk, temveč predvsem življenje v Kristusu, v Svetem Duhu. To velja tudi za našo molitev. Tudi molitev je življenje, v katerega so vključene vse razsežnosti in sposobnosti našega bitja, ne samo mišljenja, čeprav ima pri njej pomembno vlogo.

V nadaljevanju si bomo pogledali vlogo spomina, ki je prava človekova dobrina. Ker ima spomin tako pomembno vlogo v človekovem življenju, nas tudi Bog sam nenehno spodbuja k spominjanju. Le kdor v sebi nenehno obnavlja spomin na velika Božja dela, ki jih je Gospod storil v Božjem ljudstvu in v njegovi lastni zgodovini, more vztrajati tudi takrat, ko pridejo preizkušnje. Spomin nam tudi omogoča, da moremo nenehno slaviti Boga in se mu zahvaljevati. Omogoča nam, da moremo z vsem zaupanjem prihajati predenj in verjeti, da nam bo dal tisto, kar resnično potrebujemo za svoje življenje.

Pozornost moramo nameniti tudi naši domišljiji, ki je nesluten in neizkoriščen vir moči in življenja. Razlika med domišljijo in spominom je v tem, da lahko v domišljiji resnično podoživimo dogodek, ki se ga spominjamo. Danes je mnogo ljudi oropanih vsake duhovne domišljije. Pred očmi imajo le teorije in abstraktne misli. Toda pred očmi moramo imeti tudi dogodke, potrebe, navdihe, načine življenja, s katerimi se bo lahko naša ustvarjalna domišljija pogovarjala in ustvarjala (Platovnjak in Roblek 2005, 64-67). Uporaba domišljije ni toliko izmišljanje stvari, ampak predvsem zaupanje, da nas lahko domišljija pomaga voditi k tistemu, ki jo je ustvaril: k Bogu. To ne pomeni, da vse, kar si predstavljamo med molitvijo, prihaja od Boga. Pomeni

le, da lahko Bog sem ter tja uporabi našo domišljijo kot enega od načinov za sporazumevanje z nami (Martin 2013, 140).

Našo duhovno domišljijo more na poseben način krepiti kontemplacija oz. domišljjsko vživljanje v svetopisemske dogodke. Prek njej postajamo deležni vseh tistih milosti, ki so jih prejemale ljudje pred dva tisoč leti, navzoči ob Jezusu in pri drugih odrešenjskih dogodkih v zgodovini Božjega ljudstva (Platovnjak in Roblek 2005, 68). Vsaka molitev je kontemplativna. V ignacijanski predstavitev ali »kompozicija« kraja pomeni, da zamislimo sebe v prizoru iz Svetega pisma ali v Božji navzočnosti in potem pri tem sodelujemo. S tem omogočamo Bogu, da nas nagovarja po naši domišljiji (Martin 2013, 139).

V molitvi moramo izpostaviti tudi naša čustva. Vsako čustvo nosi v sebi svoje sporočilo ali nalogo. Pomembno je, da se v našem molitvenem in duhovnem življenju poskušamo zavedati vseh svojih čustev, jih prenašati pred Gospoda in jih tako celovito vključiti v svojo molitev (Platovnjak in Roblek 68-69).

Pri molitvi je izrednega pomena koncentracija. Nekateri imajo probleme s koncentracijo, če imajo zaprte oči, ker sem jim pojavljajo mnoge misli, kot na zaslonu, in jih odvrčajo od zbranosti. Tem lahko pomaga že to, da imajo oči nekoliko priprte, ravno toliko, da vidijo kakšen meter in pol pred seboj. Druga pomoč za zbranost je pokončna drža. Pomembno je, da je hrbet vzravnani. Mogoče se nam bo to na začetku zdelo zelo neudobno, sčasoma pa bomo odkrili, da vzravnani hrbet zelo dobro dene naši koncentraciji. Nekaterim je v veliko pomoč ležanje vznak na trdi podlagi, npr. na tleh, če ni nobenega drugega načina, da bi obdržali svoj ravni hrbet. Takšna drža je vprašljiva za tistega, ki ga ležanje uspava. Seveda se moramo vedno zavedati, da je beganje misli težava, s katero se mora soočiti vsak resen molivec. Boj za obvladovanje misli je dolg in naporen. Če nimamo veliko potrpežljivosti, vztrajnosti in vere, da nam bo z Božjo močjo uspelo, ne bomo zmagali (Platovnjak in Roblek 2005, 71).

V sebi je potrebno prepoznati nemir. Pot od nemira k miru je sestavljena tako, da vse, kar je, zavestno zaznamo in v vsakem trenutku pozorno živimo. Potem se proti svojemu nemiru ne borimo, ampak ga zavestno zaznamo, smo pozorni na to, kaj se po njem dogaja v nas. Takšna skrbna pozornost že spreminja naš nemir (Grün 2009, 112). Molitev poslušanja nas vodi do tega kar se dogaja v nas. Ima nalogo, da se sploh zavemo sami sebe, da smo pozorni na to, kar se v nas dogaja, da vse to opazimo.

Najprej je potrebno, da se vsega zavemo, si priznamo, smo budni. Čim bolj bomo utihnili v sebi in se poslušali, tem bolj bo rasla zavest o nas samih in o vsem, kar je v nas. Prav ta način se najbolj razodeva velika skrivnost – življenje samo – Bog sam (Platovnjak in Roblek 2005, 73).

Tudi meditacija je pot, po kateri pridemo do notranjega kraja miru. Meditacija ne pomeni, da moramo vedno biti čisto pri miru. Ne smemo zapasti pod pritisk uspešnosti. Meditacija nima nobenega opravka s koncentracijo (Grün 2009, 95).

Meditacija nam pomaga, da se od umetnega in narejenega življenja vračamo k naravnemu, prvotnemu, pristnemu, k temu, kar nismo mi naredili in česar mi sploh ne moremo narediti. To nas bogati, tu začutimo nekaj več, najdemo tistega, ki vsemu daje bivanje, čutenje in dihanje. V meditaciji se nam življenje razodeva kot čisti dar. Prava meditacija tako zaposli vsega človeka, vse njegove plasti. Poteka prek zunanjih čutov, telesnih drž ter zavedanja občutkov in dihanja. Nato zajame duševno plast: spomin, razum in voljo (Platovnjak in Roblek 2005, 78-79).

4.5.2 Ravnanje s čustvi

Čustva lahko največkrat potlačimo zato, ker tako lažje shajamo in se tako skušamo zavarovati. Vendar zatiranje čustev, lahko vodi v duševne bolezni. Nesestavljena čustva ali občutki, vzgibi (npr. strah, simpatija, nemir itd.) se porajajo izven naše volje. Prehitevajo in večkrat zavračajo razumsko kontrolo; pogosto motijo in celo onemogočajo pravilno delovanje razuma. Toda dana nam je moč, da jih zaznamo, uravnavamo in izbiramo, kaj bomo z njimi naredili in kako jih bomo izrazili. Iz občutkov moramo razviti sestavljena čustva oz. čustva (npr. prijateljstvo, občudovanje, ljubezen itd.), ki so dolgotrajnejša. Telo se nanje odziva bolj umirjeno. Ker se razvijajo pod kontrolo razuma, smo zanje moralno odgovorni (Platovnjak in Roblek 2005, 68).

Kaj storiti, ko nas napade čustvo, ki moti delovanje razuma? Prvi korak je, da se ne prepustimo občutku, ki je v nas. Poskušamo ga razumeti. Drugi korak je, da si priznamo, da je to čustvo v nas. Kajti dokler mislimo, da je zunaj nas, se počutimo opravičenega, da še naprej gojimo svoja čustva. Tretji korak pa je, da se ne identificiramo s tem čustvom: »Jaz nisem to čustvo.« Vse česar se zavedamo, se

neprestano spreminja (de Mello 1993, 148). Čustva so zelo pomembna, kajti ne samo, da ne motijo delovanja razuma, temveč mu dajejo moč in bistrovidnost. Sama po sebi so zmeraj veliko bogastvo. Negativno se sprejemajo samo takrat, kadar jih razumemo zgolj kot občutke. Oseba, ki je označena kot »preveč čustvena«, je pogosto oseba, ki ne zmore zadovoljivo kontrolirati svojih občutkov. Kdor jih namreč presliši, zanemari, mu lahko uidejo z vajeti in so mu v pogubo (Platovnjak in Roblek 2005, 68).

4.5.3 Moliti z duhom

V Novi zavezi je človekov duh tista človekova razsežnost, po kateri se z njim srečuje Bog. Po njej in v njej je človek najbolj neposredno odprt za Boga. Človekovega duha ne more umiriti nič drugega kakor Bog sam po svojem Duhu. V njem se namreč Bog razodene človeškemu duhu in po njem je navzoč v človeku. Sveti Duh razsvetljuje in celostno povezuje vse naše razsežnosti življenja: spomin, (raz)um, voljo, čustva in telo. Sveti Duh daje človeku moč in vodi njegove misli, odločitve, besede, dejanja itd. Duhovnost je zato umetnost sodelovanja s Svetim Duhom, umetnost upoštevanja njegove navzočnosti, umetnost odpuščanja, da njegova navzočnost obrodi sadove v našem življenju (Platovnjak in Roblek 2005, 111-112).

Poglejmo si srce, kot prostor Duha. Srce misli, razmišlja, načrtuje, izbira in se odloča. Njegovo hrepenenje more zadovoljiti le Bog. Srce torej ne moremo enačiti z razumom, s katerim človek razmišlja, niti ne s čustvi, s katerimi stopamo drug k drugemu. Srce je nekaj najgloblje v nas; je izvir, ki je naj-skrivnostnejši v našem bitju; je korenina našega bivanja oz. njegov vrhunec. Duh moli v nas. »Naše srce je dejansko že v stanju molitve,« pogosto poudarja Andre Louf. Dar molitve smo prejeli pri zakramentu krsta. Sveti Duh nas je osvojil s svojo ljubeznijo: postal je dih našega diha, Duh našega duha. Tako rekoč vedno znova obrača naše srce k Bogu in ga »vleče« k njemu. Sveti Duh je tisti, ki – po besedah sv. Pavla – stalno govori našemu duhu in pričuje, da smo Božji otroci.

Neprestano smo v tem molitvenem stanju. Nosimo ga s seboj kot skriti zaklad, ki se ga zelo malo ali sploh ne zavedamo. Smo gluhi v odnosu do svojega srca, ki je stalno v molitvi, ne okušamo ljubezni, ne vidimo luči, v kateri živimo. Dejansko srce, naše

resnično srce dremlje. Potrebno je, da ga postopoma prebudimo. Naša naloga je, da se zavemo molitve v srcu in se ji odpremo. Vsaka molitvena tehnika in metoda ima samo en namen, da si ozavestimo to, kar smo že prejeli, da začutimo molitev, ki je v naši notranjosti. Potrebno ji je le dopustiti, da pride na površino zavesti, da prežame in počasi prevzame vse naše sposobnosti, duha, dušo in telo (Platovnjak in Roblek 2005, 112-114).

Kadar kdo začne moliti, ne samo da v njem deluje Duh, temveč ga v molitvi celo prehiti. Tako je molitev kakor udejanjanje razločevanja, saj je bistvo molitve v tem, da se vse bolj predajamo molitvi Duha v nas, vsakič ko nam ta postopoma prihaja v zavest. Po eni strani bi lahko trdili, da smo dobesedno potopljeni v svetlobi Svetega Duha in v njegovi molitvi, ki deluje v nas; po drugi strani pa moramo priznati, da so odmevi delovanja Duha, ki jih zaznavamo, izjemno redki. Vendar je res, da nas je Bog določil, da nekaj odmevov le zaznamo. On nas bo potrpežljivo učil, kako naj dojamemo in si razlagamo notranje gibanje Duha v svojem srcu. Notranja občutljivost, ki nam omogoča, da zaslutimo vsaj nekaj trenutnega Božjega delovanja v drugem, je natanko ista občutljivost, ki nam daje, da zaznavamo Svetega Duha, ki nas spodbuja k molitvi in ki nam v srca polaga celo besede naše molitve; to je nazadnje ista občutljivost, ki nas usklaja z globokim smislom Božje besede (Louf 2001, 29-30).

Pogovarjamo se in smo v odnosu s troedinim Bogom, ki po Svetem Duhu prebiva v naših srcih. Torej je vse naše prizadevanje v tem, da se odpremo Duhu v svojem srcu in da z njim molimo, z njim hrepenimo po Očetu, da smo zakoreninjeni in utemeljeni v Jezusovi nedoumljivi ljubezni in njegovem hrepenenju po nas (Platovnjak in Roblek 2005, 114-115).

4.6 VLOGA VERE IN UPANJA

V vsakem človeku je nekaj pozitivnega, saj vsako človeško bitje še vedno nosi v sebi del »Božje podobe«. Ljudje, ki so zboleli za depresijo velikokrat tega niso zmožni videti. Vedno obstaja možnost za pridobivanje novih sposobnosti, učenje novih stvari in osebno rast. Zato vedno obstaja upanje in nobenega človeškega bitja ne bi

smeli označiti za brezupno. Vsak ima določene lastnosti, ki jih ne moremo spremeniti, vendar pa je možno, da bistveno spremenimo svoj odnos ter izvedemo »popolno preobrazbo« svojega obnašanja, stališč in notranjih pobud. Vsak ima to možnost. To dosežemo pa tako, da verujemo v Boga, se pogovarjamo z njim, se sami odločimo, da se bomo spremenili in najdemo moč, da to tudi naredimo, ter ne obupamo. Na to lahko upajo ljudje, ki verujejo v Boga in njegovo moč (Bruinsma 2011, 76-77).

4.6.1 Vera

Vera povzroči ozdravljanje. Preden so Jezus in njegovi učenci ozdravljali in delali čudeže, so se vedno prepričali, da imajo tisti, ki so prosili za ozdravljenje, zadostno vero. Tisti, ki moli z živo vero, bo med molitvijo slavil in hvalil Boga, ker bo izkušal ozdravljenje. Človek rabi otroško srce za tako živo in zaupno vero. Ko človek prosi za notranje ozdravljenje, naj bi v duhu izkusil Gospoda, ki ozdravlja, ki hodi skozi njegovo preteklost ter odstranjuje vsako rano, prasko ali težavo in mu daje novo notranjost. Nenehna vera in nenehno zahvaljevanje sta potrebna za nenehno izkušnjo ozdravljenja (Manjackal 2006, 89-91).

Vera je bila za ljudi vedno del njihovega življenja. Koristi hoje po poti vere so vedno jasne: vera daje pomen tako radostnim kot težkim trenutkom v življenju. Vera v Boga pomeni, da veš, da nisi nikoli sam. In veš, da te tudi Bog pozna. Življenje v verni skupnosti zagotavlja oporo. V razburkanih časih je vera sidro, krščanska vera pa vsebuje tudi obljubo, da se bo življenje nadaljevalo tudi potem, ko se bo na tem svetu končalo (Martin 2013, 31). Edini neposredni opis vere v Svetem pismu je naslednji: »Je pa vera obstoj resničnosti, v kateri upamo, zagotovilo stvari, ki jih ne vidimo.« Vera presega to, kar lahko utemeljimo s svojim umom, ne glede na to, kako pametni mislimo, da smo, presega pa tudi vsako običajno čutno zaznavanje. Nismo prepričani v to, kar vidimo, saj pri določenih stvareh videz vara, ampak smo prepričani v stvari, ki jih ne vidimo (Bruinsma 2011, 54).

V današnjem času imajo ljudje različne poglede na vero. Vera v Boga je gotovo bila in je pogosto avtoritativna, tiranska in reakcionarna. Lahko proizvaja strah, nezrelost, ozkosrčnost, netolerantnost, krivičnost, frustracijo in odsotnost sociale, lahko naravnost legitimira in navdihuje nemoralo, družbene nepravilnosti in vojne v enem

narodu in med njimi, Toda vera v Boga se je lahko ravno v zadnjih desetletjih spet v vedno večji meri pokazala kot osvobajajoča, usmerjena v prihodnost in človeku prijazna. Vera vanj lahko razširja zaupanje v življenje, zrelost, širokosrčnost, toleranco, solidarnost, kreativni in socialni angažma, lahko pospešuje duhovno prenavo, družbene razmere in svetovni mir. Ta »osvobajajoča« in »koristna« vrsta vere je vera, o kateri bomo razpravljali. Samo takšna vera, ki oblikuje ljudi in jih spodbuja, da rastejo kot posamezniki ter jim daje več človeškosti, je vredna tega imena (Bruinsma 2011, 52).

Na vero moramo gledati kor na dar od Boga, vendar ni nekaj kar preprosto imaš. Mnogo ljudi gre skozi obdobje dvoma in zmedenosti, preden pridejo do spoznanja Boga. Včasih je to obdobje zelo dolgo. Ignacij je nazadnje sprejel Božjo navzočnost v starosti, ko so mnogi njegovi vrstniki že imeli družino in doživljali finančni uspeh. Ena od pasti, ki prežijo na tiste na poti vere, je nesposobnost razumeti ljudi na drugih poteh, druga pa skušnjavam da bi jih presojali zaradi njihovega dvoma ali nevere. Prepričanost nekaterim vernikom preprečuje, da bi bili sočutni, razumevajoči ali celo strpni do drugih, ki niso tako gotovi glede svoje vere. Zaradi tega postanejo domišljavi in se spremenijo v »okamenele izbrance«, ki podzavestno ali zavestno izključujejo druge iz svojega udobnega, verujočega sveta. Odraslo življenje zahteva odraslo vero. Kljub temu, da ljudje pričakujejo, da je osnovnošolski verouk vse, kar potrebujejo za odraslo vero. Tako kot se mora odrasel otrok do staršev vesti drugače, kot se je, ko je bil majhen, morajo tudi odrasli verniki vzpostaviti drugačen odnos z Bogom, ko dozori. Sicer ostane človek ujet v otroškem pogledu na Boga, ki mu prepričuje, da bi v polnosti sprejel zrelo vero (Martin 2013, 33-34).

Vera je zaupanje. Vera je odnos. Ampak vera izraža tudi neko namero. Seveda tudi tisti, ki verujejo v Boga, želijo izvedeti čim več o njem: o tem, kdo je, kaj dela ter kaj bi pričakoval od nas, če bi bili njegovi partnerji v odnosu. Lahko bo trajalo kar nekaj časa, preden bo naša vera povsem nadomestila našo prejšnjo nevero in sedanji dvom. Če je temu tako, ponovite besede, ki jih je izrekel moški, ki je nekoč prišel k Jezusu in molil to preprosto molitev: »Verujem, pomagaj moji neveri!« (Bruinsma 2011, 64-65).

4.6.2 Upanje

Kaj je življenje brez upanja? Ali ima lahko življenje sploh pravi smisel, tudi če Bog obstaja, če ni upanja za prihodnost v tem življenju in življenju po tem? Tistim, ki imajo več, kot potrebujejo in so zdravi in uspešni, se to življenje niti ne zdi tako slabo. Ampak večina ljudi živi življenje, polno vzponov in padcev in na žalost marsikdo doživlja manj vzponov kot padcev. Brez upanja življenje postane hitro beden obstoj (Bruinsma 2011, 66). Življenje raste, v nobenem trenutku ni celovito, sestavljeno je iz presledkov. Deli nimajo smisla, dokler ne uvidimo, da sestavljajo celot. K našem delu, razvoju in napredku torej nujno spada pogled iz perspektive prihodnosti in upanja. Življenje teče kot reka, se usmerja k vedno novim ciljem, k jutrišnjemu dnevu. Moramo računati na naslednji dan in ga pričakovati. Če bi sonce nehalo sijati, bi se ustavila rast v naravi. Upanje je kot sonce človekovega življenja (Špidlik 2009, 43).

Pojem upanje je tesno povezan s smislom in vero. Upanje krepi smisel življenja. Navdihuje nas in nam omogoča, da ostajamo pozitivni in aktivni. Pomaga nam, da se osredotočamo na svoje cilje, da najdemo zanos za življenje z namenom in dosežemo vse, kar lahko. Vera in upanje nista ravno sopomenki sta pa tesno povezani. Če imaš vero, to pomeni, da imaš upanje. Zakaj si drznemo upati? Kristjani bodo na to vprašanje odgovorili tako: Ker verjamemo v Boga, ki nas je načrtoval in ustvaril, ki se želi pogovarjati z nami in ki želi skrbeti za nas. Rekli bodo, da imamo upanje, ker obstaja Bog, ki nas ljubi. Vera, upanje in ljubezen so pojmi, ki so neločljivo povezani. Vera vodi k upanju, upanje pa gradi na veri, ki mu daje verodostojnost. Kljub temu pa moramo takoj poudariti Božjo ljubezen. Takoj, ko najdemo razlog, da verjamemo v Boga, imamo lahko upanje. Kar o njem odkrivamo zatem, nam daje vedno večje upanje, naše upanje pa je zasidrano predvsem v našem stalnem odkrivanju Božje neskončne ljubezni (Bruinsma 2011, 66-67).

Kakšno vlogo ima upanje v krščanstvu? Prihodnost človeštva je varna in gotova. Vse to je del krščanskega upanja. Ali je to preveč lepo, da bi bilo res? Če ne bi bilo Boga, ki nas je ustvaril in še naprej skrbel za nas, bi bilo res. Resda ni nobenega dokončnega dokaza, razen globokega notranjega prepričanja, ki pride na plano, ko si drznemo upati! Ampak ta verovanja so prečudovito smiselna in tudi resnično »opravičena«, ko enkrat sprejmemo resničnost Boga in smo pripravljeni prisluhniti temu, kar nam

sporoča (Bruinsma 2011, 67-84). Predmet krščanskega upanja izrazi teologija s kratko formulo: totus Christus. Jezus bo zopet prišel na svet, in skupaj z njim vse, kar je povezano z njegovim prihodom: svetost, poveličanje Cerkve, zmagoslavje resnice, uresničenje vseh pristnih idealov človeštva in stvarstva po božjem odrešenjskem načrtu. Upanje torej oživlja vero, kakor voda seme (Špidlik 2009, 46).

4.7 NUJNOST ODPUŠČANJA

Stvari, ki nas prizadenejo težko odpustimo, vendar odpuščanje je nujna potreba. Zamere močno vplivajo na naše duševno počutje. Nihče ne more ubežati razočaranjem, napetostim, frustracijam, ranjenostim itd. Vsak izmed nas potrebuje kdaj odpuščanje drugih in mora odpustiti drugim, sicer ne moremo najti pravega miru in je tudi nemogoče nadaljevati skupno življenje. Če ne bi bilo med nami odpuščanja, potem bi v sebi in v drugih ohranjali zlo, ki smo ga pretrpeli, živeli bi v stalni zameri, ostali priklenjeni na preteklost in postali bi enaki ali pa še slabši kot tisti, ki nam je povzročil zlo (Platovnjak in Roblek 2005, 104). Res je, da ni vedno enostavno odpustiti ali prositi za odpuščanje. Velikokrat se nam zdi pristop »oko za oko« bolj naraven. Človeška narava je ponavadi, bolj nagnjena k temu, da se maščuje in vrača milo za drago ali pa vsaj zahteva odškodnino. Ampak to ni Božji način in tudi naš ne more biti, ko se »skrivnost Božje milosti« enkrat bežno prikaže pred našimi očmi (Bruinsma 2011, 105).

Ko je človek prizadet v svoji fizični, moralni ali duhovni integriteti, se v njem dogaja nekaj pomembnega. Del njegovega bitja je dotaknjen, udarjen, rekli bi, celo omadeževan ali oskrunjen, kakor da napadalčeva zlobnost doseže našo notranjost. Človek postane nagnjen k temu, da bi posnemal svojega napadalca, kakor da bi bil okužen z nalezljivim virusom. Samo odpuščanje more prekiniti te verižne reakcije, zaustaviti ponavljajoča se dejanja maščevanja, spreminjajoč jih v dejanja, ki prinašajo življenje (Monbourquette 2007, 18-19). Resnično odpustiti sebi in drugemu je nekaj najtežjega oz. nemogočega. To je dar milosti. Moramo si ga izprositi, kajti samo Bog more odpustiti. Zato si moramo najprej sami priznati, da je v nas navzoče neodpuščanje in da hočemo z Božjo pomočjo narediti vse, da bi mogli iz vsega srca

odpustiti. Odpuščanje je torej istočasno Božje in človeško dejanje ter vključuje vse človekove razsežnosti in sposobnosti. Odpuščanje ni enkratno dejanje, temveč je proces, k je lahko zelo dolgotrajen. Toda kdor z vero in odločno lastno želje stopi na pot odpuščanja, bo tudi enkrat dosegel svoj cilj (Platovnjak in Roblek 2005, 104).

V božansko odpuščanje, ki nam je ponujeno povsem brezplačno, je vključeno dejstvo, da smo mi pripravljene odpustiti ljudem okoli nas. Ne enkrat ali dvakrat, ampak neomejeno. Mi potrebujemo Božje odpuščanje, ampak tudi drugi ljudje potrebujejo naše odpuščanje (Bruinsma 2011, 104-105). Za pravilno razumevanje Božjih drž odpuščanja je potrebno gledati Jezusov odnos do »grešnikov«. Jezus do njih ni vzvišen, ne moralizira, jih ne prezira. On je preprost, skromen, razumevajoč. (Monbourquette 2007, 191).

4.8 NAJTI SMISEL V TRPLJENJU

Kakšen smisel ima, da trpimo? Kako pomagati bolniku dati smisel njegovi izkušnji? Če nas zadane neozdravljiva bolezen, če zaradi prometne nesreče ali raka izgubimo ljubljenega človeka v najboljših letih, bo komaj kdo zmožal v tem videti kak smisel. V tem položaju moram poskušati razumeti svoje trpljenje. Sicer ga ne morem prestat. Vsaka človeška izkušnja najde v Svetem pismu ogledalo, v katerem odseva podobna izkušnja. Tako v Stari zavezi kot v Novi zavezi je namreč človekovo ravnanje in vedenje ponazorjeno z vseh njegovih vidikov, od najbolj vzvišenih do najbednejših. Človekova oseba, ki doživlja najrazličnejše izkušnje, tako vesele kot žalostne, je v nenehnem pogovoru z Bogom, v katerem ga prosi, se mu zahvaljuje, mu postavlja vprašanja, se upira in se prepušča (Brusco 2014, 259-260).

Kako je Jezus gledal na trpljenje? Jezus sam ni povedal ničesar o vzroku in namenu trpljenja. Njegov odgovor je bivanjski. Sam je preživel trpljenje in mu tako dal nov smisel. Kljub temu tako v evangelijih kot v novozaveznih pismih najdemo nastavke za odgovor na vprašanje, kako naj obvladamo svoje trpljenje in kakšen smisel mu lahko damo. Jezus govori o pravici do življenja. Če molim, v bistvu že doživljam to pravico. Kajti v molitvi prihajam v stik s tistim notranjim prostorom, v katerem v

meni biva Bog. Tam me ne more nihče prizadeti. Tja niti trpljenje nima dostopa. Tam sem čil in zdrav (Grün 2008, 40-77).

Zakaj ta preizkušnja? Poglejmo si trpljenje kot pot zorenja. Kogar je zadelo trpljenje, se pogosto alergično odzove na misel, da naj bi ob trpljenju zoreli. Pa kljub temu se lahko v njem skriva priložnost za notranji napredek. Ko nas zadane trpljenje, ga ne moremo odpraviti s psihološko terapijo. Prej pomeni izziv, da bi se podali na pot navznoter, k pravemu jazu, k notranjemu svetišču. Potem trpljenje ne postane samo pot človekovega zorenja, ampak tudi duhovne poglobitve. Trpljenje naj bi bilo za nas poziv: »Živi tako, da te trpljenje, naloženo tebi in tvoji okolici, ne bi v tvojem končnem odnosu do Boga uničilo v obupu, marveč bi te izpopolnilo, četudi bi te ta proces zorenja vodil z Jezusom skozi vsa brezna umiranja in smrti« (Grün 2008, 83).

Do zrelosti ni bližnjic. Tako za telesno je tudi za duhovno rast potreben čas. Medtem ko nas skrbi, kako hitro rastemo, Boga bolj zanima kako močni postajamo. Ko se težave znova in znova ponavljajo, takoj pomislimo: »Ne že spet! Saj sem se tega že naučil!« Toda Bog že ve, ali smo se res (Warren 2009, 217-219).

Za vsako težavo se skriva Božji namen. Bog oblikuje naš značaj s pomočjo okoliščin. Jezus nas je posvaril, da bomo na svetu imeli težave. Nihče ni imun za bolečine ali zaščiten pred trpljenjem. Skozi življenje se nihče ne prebija brez težav (Warren 2009, 193). Božji načrt ljubezni se sklada z željo, ki jo ima Bog glede vsakega. Prav zato, ker ga ljubi, ga Bog želi takega ali drugačnega, vsekakor pa edinstvenega. Božja volja za človeka je to, kar Bog želi zanj, in je sad njegove ljubezni. Božja volja glede človeka se uresničuje po meri milosti, ki je človeku dana na razpolago, da Božjo voljo uresniči. Ko Bog kaj zahteva, poskrbi tudi za vse, kar je potrebno, da njegov načrt doseže srečen konec: za zdravje, za zmožnosti, za čas in tudi za pobudo, ki je v teologiji dobila ime milost in ki jo človek stalno potrebuje, da deluje v skladu z Božjo voljo. Nič ne pomaga, če po vsej sili hočemo zdravje, pretiravamo s svojimi močmi ali s svojimi zmožnostmi in svoje življenje spremenimo v tekmo s časom. Če ni zdravja, zmožnosti ali čisto preprosto časa, da bi se človek pognal v to, za kar je prepričan, da je Božja volja, je verjetno, da je utvara čisto blizu. Na ta način mu Bog da razumeti, da je prav to njegova volja ali da to ni njegova volja (Louf 2001, 164-173).

Kadar smo v težavah moramo vedeti, da se zmeraj se najde izhod. Včasih se skušnjava morda zdi prevelika, da bi jo lahko prenesli, toda to je satanova laž. Bog je obljubil, da ne bo nikoli dovolil skušnjave, ki bi preseгла moč, ki nam jo daje, da se z njo spoprimemo. Ne bo dopustil nobene take, ki je nebi mogli premagati. Vendar moramo tudi mi opraviti svoj del (Warren 2009, 209). V trpljenju se nasplošno ne obračamo na Boga zato, ker nenadoma postanemo nerazumni. Ne, Bog nas lahko doseže, ker je naša obramba popustila. Pregrade, ki smo jih postavili, da Bogu ne bi pustili k sebi – iz ponosa, strahu ali pomankanja zanimanja -, padejo, bodisi namenoma ali nenamenoma. Nič manj razumni nismo. Samo bolj odprti smo (Martin 2013, 75).

4.9 LJUBEZEN OZDRAVLJA

Ljubezen resnično ozdravlja. Ko so učenci gledali Kristusa, so spoznali, da je Bog Oče, ki ljubi. Bolj kot vse drugo je ta Oče skrivnost ljubezni. Ljubi, ker je ljubil z vso očetovsko ljubeznijo; in Jezus živi v stalni zavesti, da ga Oče ljubi (Sorč 2000, 138). Križ je dokaz božje ljubezni. Bog postane človek in za človeka celo umre. Toliko pomeni človek Bogu. Kdor je ljubljen do smrti, je zares ljubljen. Če nas Bog tako ljubi, tedaj smo ljubljeni v resnici. Tedaj je ljubezen resnica in resnica je ljubezen. In prav zato je evangelij kot oznanilo o križu za verujočega zares veselo oznanilo (Štrukelj 2000, 130-131). Svet ne trpi zaradi pomankanja religije v običajnem pomenu besede, ampak zaradi pomankanja ljubezni, pomankanja zavedanja. Ljubezen pa se poraja iz zavedanja. Potrebno se je naučiti spoznavati ovire, ki jih postavljamo na pot ljubezni, svobodi in sreči. Sreča ni nekaj, kar je moč pridobiti, ljubezen ni nekaj, kaj je moč ustvariti; ljubezen ni nekaj, kar imamo; ljubezen je nekaj, kar ima nas (de Mello 1993, 146-147).

Ljubezen lahko opredelimo kot ljubezen do sebe, do Boga in do bližnjega. Pogosto se o njej govori kot o popolni nesebičnosti. Kako bo postal dober nekdo, ki ni zmožen misliti nase? V evangeliju piše, da moramo ljubiti bližnjega kakor samega sebe in ne namesto sebe. Tudi zveza med božjo in človeško ljubeznijo ni tako jasna kot se morda zdi. Gre za zvezo dveh nasprotji in hkrati za čudovito harmonijo, ki označuje vse božje skrivnosti. Človek, ki ga srečujemo na ulici in govorimo z njim, je božja

podoba. Če mu služimo in spoštujemo njegovo dostojanstvo, služimo samemu Bogu (Špidlik 2009, 202-203). Ljubiti pomeni gledati človeka, položaj, stvari takšne, kakršni so, ne takšne, kakršne si jih predstavljamo. Videti je nekaj najtežjega, česar se človek lahko loti, saj je zato potreben discipliniran, buden duh. Toda večina raje zdrсне v duhovno lenobo, kot da bi se trudili videti vsakega posameznika, vsako stvar v sedanjem trenutku svežine (de Mello 1993, 134).

Če bi zares zavrgli iluzije tistega, kar nam lahko ljudje dajo, in tistega, za kar nas lahko prikrajšajo, bi bili budni. Posledica, ker tega ne naredimo, je strašna in neizbežna. Zgubimo sposobnost ljubiti. Če želimo ljubiti, se moramo ponovno naučiti videti. Ni nam potrebno v puščavo; ostanemo med ljudi in zelo uživamo v njihovi navzočnosti, vendar nimajo več moči, da bi nas osrečili ali onesrečili. To pomeni biti sam. V tej samoti naša odvisnost odmre in v nas se rodi sposobnost za ljubezen. (de Mello 1993, 143-144). Bog je enovitost ljubezni. V enoviti polnosti tega Božjega življenja ljubezni temelji vsa popolnost biti: V Bogu je vse dobrota, resnica, lepota. Bog je dobrota, resnica in lepota ljubezni (Sorč 200, 188).

4.10 DAR MILOSTI

Milost je zastonjski božji dar. Bog je v svoji svobodi ustvaril človeka, svobodno in zastonj ga je dvignil v »nadnaravni« red. Nihče ne more sam določiti dolžine lastnega življenja, ne stopnje dosežene svetosti, ne naloge, ki mu bo dodeljena v skladu s poklicanostjo (Špidlik 2009, 28). Za to gre pri pojmu »milosti«. Brezplačno je, »zastonj«. Mnogi izmed nas to le s težavo sprejmemo. Hočemo si zaslužiti stvari, ki jih cenimo in ne želimo čakati skupaj z vsemi ostalimi na miloščino. Vendar pa bomo morali požreti svoj ponos in ponižno prositi za Božji brezplačni dar. On nam ga ne meče pred oči ali nam ga vsiljuje. Zelo resno je odvisno od nas, ali ga bomo sprejeli ali pa zavrnilo (Bruinsma 2011, 102).

Da bi prejeli dar Svetega Duha, moramo najprej bivati kot ljudje. Biti človek v pravem pomenu zahteva, da razvijemo svoje človeške zmožnosti. Plemeniti humanizem, študij, vzgoja telesa in duše ter nasplošno vse, kar pripomore, da postane človek

boljši, močnejši, bolj zdrav, more in mora biti tudi dobra priprava na duhovno življenje. Duh prebiva v dostojnem »templju«, v človeku, ki bo ustrezal idealu človečnosti. Ne moremo pa s to mislijo pretiravati do točke, ko bi božja milost postala navsezadnje povsem odvisna od človeške popolnosti. Tisti hip bi milost nehala biti zastonjski dar (Špidlik 2009, 29).

Če sprejmemo dar milosti, se zgodi nekaj neverjetnega. Spremeni naš način razmišljanja in obnašanja ter naše prioritete. Tisti, ki so izbrali ta brezplačni dar milosti in ga prejeli ter shranili v svojem srcu, želijo živeti v skladu s tem, kar je Bog rekel, da je najboljšo zanj. Človeška »dela« bodo postala nekaj povsem naravnega, ko bomo sprejeli brezplačni dar milosti in na ta način izrazili svojo hvaležnost. Križ je neponovljiv izraz Božje neskončne ljubezni in lahko v ljudeh vzbudi edino občutek globoke hvaležnosti. Na nas naredi takšen vtis, da nam daje moč in to vodi do odločitve, da bomo spremenili svoj egoističen in samoljuben odnos. Rešeni smo, ker je »skrivnost milosti« veliko več kot pa samo spodbuden zgled. Ko smo jo enkrat pripravljeno sprejeti, odkrijemo do tedaj nepoznano notranjo moč, ki usmerja naše življenje na nov način (Bruinsma 2011, 102-103).

Ko je nekega dne človeku dano, da presenečen »začuti« v sebi delovanje Svetega Duha, mu ostane neizbrisen spomin, posebna občutljivost, vpisana v spomin srca, ki postane tista osnova, na katero se sklicuje in zaradi katere lahko odslej hitro in z minimalno možnostjo napake v sebi in v drugih prepozna delovanje Svetega Duha (Louf 2001, 179-180).

4.11 POČITEK

Življenje v enaindvajsetem stoletju zahteva, da si redno vzamemo čas za počitek, če želimo preživeti, ne da bi izgubili del svoje človeškosti. Izgorelost je samo ena od mnogih stvari, ki lahko povzročijo, da hitri vlak našega življenja iztiri. Stres je normalen pojav in določena količina je dobra za nas, ni pa normalno, da si pod takšnim stresom, da povsem izgubiš voljo do življenja in čutiš, da se stalno podiš za nečim, česar ne moreš ujeti. Stres, kronična utrujenost, depresija, izgorelost, visok

krvni pritisk in želodčni čir so postale stalnica v današnjem življenju (Bruinsma 2011, 107-108). Čedalje več ljudi se ne loči od prenosnega telefona ali dostopa do elektronske pošte. Te naprave jemljejo še tistih nekaj trenutkov samote, ki so nam ostali – za razmišljanje, tišino, notranji mir in počitek (Martin 2013, 327-328).

Ljudje se sicer vedno bolj zavedajo, da potrebujejo počitek, ampak na žalost jim pogosto ne uspe najti vira počitka, ki se ne more primerjati z ničemer v svojem obsegu in učinkovitosti. Prvotno je duhovne narave. »Pridite k meni vsi, ki ste utrjeni in obteženi, in jaz vam bom dal počitek.« Te besede je izrekel Jezus Kristus. Četudi so bile izgovorjene pred skoraj dva tisoč leti, pa to ni bila samo začasna ponudba. Še vedno velja (Bruinsma 2011, 110-111). Že sedaj, sredi nemira, sredi vrveža preganjanja in sovražnosti, žalitev in ran, je naše srce po veri že v nebeškem kraju miru, kjer biva Kristus. To je prostor tišine v nas, Najsvetejše, kamor je vstopil Kristus, kamor nemir tega sveta nima nobenega dostopa, kjer nam Kristus podarja delež pri Božjem miru. Bog si je sedmi dan odpočil od svojega dela. Ustvaril nam je dan počitka, kjer smemo imeti delež pri njegovem večnem miru. Vsak trenutek lahko po veri vstopamo v ta notranji kraj miru, kjer v nas počiva Bog sam. To je kraj, ki nam ga je Bog namenil že od stvarjenja sveta. Na ta kraj imamo dostop po Jezusu Kristusu, ki je šel pred nami kot predhodnik (Grün 2009, 61-63).

4.12 ŽIVETI V SKUPNOSTI

Človek, ki trpi za depresijo se zelo rad socialno izolira, zato je zelo pomembno, da stopi v skupnost, v kateri se bo počutil varnega, ljubljenega in sprejetega. Cerkev prihodnosti se morda v marsičem razlikuje od tradicionalne ustanove, ki jo večina izmed nas povezuje z besedo »cerkev«. Cerkev bo vedno obstajala. Zakaj smo lahko tako prepričani? Zato, ker cerkev ni človeški izum. Mnogo izmed njenih tradicionalnih struktur in okrasov je morda začasnih, ampak pojem skupnosti vernikov, ki so del vidne »mase« ljudi in ki delijo ista prepričanja, ideale, ne bo izginil.

Sedaj se bomo ustavili pri vprašanju: »Živeti sami ali skupaj v skupnosti?« Veliko ljudi raje živi samih. Namenoma. Zagotavljajo nam, da se jim naj ne smilijo, saj želijo živeti na takšen način. Naredijo vse, kar lahko, da bi zaščitili zasebnost svojega lastnega sveta. Dober konec tedna pomeni, ko so lahko doma, dolgo spijo, naročijo pico, gledajo filme, poslušajo glasbo in brskajo po internetu. Istočasno pa je videti, da obstaja močna in skorajda vsesplošna potreba po stiku z drugimi ljudmi. Čeprav ima večina izmed nas potrebo po tem, da imamo nekaj prostora in časa zase in da smo sami, stran od vseh in vsega, zelo očitno obstaja, tudi nujna potreba po tem, da smo skupaj z drugimi ljudmi, da z njimi delimo veselje in žalost, ki nas doletita. Deliti občutke in izkušnje z drugimi, ponuja priložnost videti svet iz različnih zornih kotov. Zakaj bi moralo biti kaj drugače, ko gre za naše duhovno življenje? Samo bistvo vere je, da jo moramo doživeti v skupnosti z drugimi, da verniki podpirajo drug drugega na svojem potovanju odkrivanja vere ter delijo svojo vero drug z drugim in z zunanjim svetom. Tudi Jezus je svoje življenje na splošno preživel v skupnosti sledilcev ter v družbi prijateljev in pogosto velikih skupin ljudi. Bog ve, da nas večina hrepeni po skupnosti, saj nas je takšne ustvaril. Če poskušamo živeti v osami ali omejiti našo duhovnost na zasebno sfero, zavračamo del naše narave in nasprotujemo načinu življenja, ki nam ga je namenil Bog. Odhajanje v cerkev nas torej poveže z Bogom in z drugim svetom (Bruinsma 2011, 122-138).

5. ZAKLJUČEK

Namen diplomske naloge je bil prikazati, da je klinično zdravljenje kot samo zase pomanjkljivo, saj je premalo poudarka na duhovnem zdravju človeka. Skozi diplomsko nalogo smo predstavili vrste duhovne pomoči ljudem v depresiji. Prikazali smo pastoralno svetovanje, ki vsebuje svetovalni pogovor, kateri pa je lahko v zelo veliko pomoč ljudem v depresiji. Od strokovnega svetovalnega pogovora se po svoji strokovnosti ne razlikuje. Prednost je le v tem, da se pastoralni svetovalec pri svetovanju opre tudi na svoje duhovno življenje, svetovanec pa pri tem ni deležen le strokovne pomoči ampak pridobi tudi duhovno.

Nato smo nadaljevali s predstavitvijo duhovnega spremljanja. Prišli smo do ugotovitve, da je duhovno spremljanje proces, ki pomaga človeku da pride do različnih odgovorov, ki so pomembni za življenje in za duhovni razvoj. Duhovni pogovor zajema celotno človekovo življenje (duševno stanje, odnosi z drugimi, skrb za telo, uspehi in neuspehi, ideje, pogledi na življenjska vprašanja...). Tako človek, ki trpi za depresijo, s pomočjo spremljevalca in odločilno vlogo Svetega Duha, razvije sposobnost, da se spoprime s svojim stanjem, katerega tudi razreši. Duhovni spremljevalec mu tudi pomaga, da poglobi svoj osebni odnos z Bogom, s seboj in z vsem svetom. Človek v depresiji tako vidi, da njegovo duhovno življenje zaradi njegovega stanja ni ogroženo. Hkrati pa skozi ta proces dobi pomoč pri nadaljnjem negovanju duhovnega življenja, kajti človek je tudi duhovno bitje.

Prikazali smo tudi duhovno prenavo v Duhu, katera vključuje skrb za telo, duha in dušo. Prišli smo do ugotovitve, da je človek telesno, duševno in duhovno bitje in če človek želi ostati zdrav mora ohranjati vse ravni, ker se med seboj prepletajo. Nadaljevali smo z vero in upanjem, ki dajeta življenju smisel. Ljudje, ki trpijo za depresijo ta smisel velikokrat izgubijo. Pri vsem tem pa je potrebna tudi nujnost odpuščanja, kajti stare zamere vplivajo na duševno počutje. Tukaj odigra odločilno vlogo milost, ki je zastonjski dar. Če sprejmemo ta dar se spremni naše razmišljanje, obnašanje in prioritete. Izpostavili smo tudi počitek, kajti človek v današnjem času zelo težko najde zdravo mero med počitkom in delom, kar pa vodi v stresne situacije in s tem posledično v depresijo. Ker je človek socialno bitje, smo prišli do ugotovitve,

da je skupnost nujna potreba. Človek mora znati z drugimi deliti, tako svoje vesele, kot tudi žalostne trenutke. Velik pomen smo dali tudi smislu trpljenja. Vsak človek bi moral v trpljenju najti priložnost, da se poglobi v odnosu z Bogom in se iz preizkušnje tudi kaj nauči ter v njej vidi priložnost za duhovno in osebnostno rast. Duhovna pomoč je ena izmed oblik ljubezni, ki se daje en za drugega. Prišli smo do zaključka, da je to pomoč, ki ne bo trajala par kratkih trenutkov, ampak bo človeku dala pogum, moč in življenjski smisel, ki bo trajal večno. Ljubezni je največje merilo duševnega in duhovnega ravnovesja, zato je duhovna pomoč ljudem v depresiji tako pomembna.

Prvi odprti problem, ki se je pojavil je informiranost o možnosti duhovne pomoči v različnih stiskah. Ljudje, ko pomislijo na različne stiske, jih takoj povežejo s kliničnim zdravljenjem, zdravili in s psihiatri. Vsakemu človeku bi morale biti predstavljene vse možnosti pomoči na katere se lahko obrne.

Drugi odprti problem pa je vprašanje glede zasvojenosti z antidepresivi. Res je, da antidepresivi uravnavajo delovanje možganov, vendar le v začetni krizi. Mnogi ljudje, ki trpijo za depresijo, po določenem času uporabe antidepresivov priznavajo zdravniku, da brez njih ne morejo več živeti. Kaj se zgodi, ko rešitev postane problem? To je več kot očitna problematika in še danes ni začrtanih jasnih meja glede uporabe antidepresivov. Stiske katere ljudje doživljajo niso le površinske. To je problem, ki bi ga bilo potrebno reševati v samem jedru človeka.

POVZETEK IN KLJUČNE BESEDE

Avtor v diplomskem delu išče možne odgovore na vodilna raziskovalna vprašanja, ki so: Ali je klinično zdravljenje depresije kot samo zase pomanjkljivo, in če, kaj je tisto kar pri tovrstnem zdravljenju ni vključeno? Zakaj je potrebno gledati na človeka kot na celoto (in kaj celota pomeni) tudi, ko gre za vprašanje zdravja in bolezni? Kakšno vlogo ima duhovna pomoč pri ljudeh, ki zbolijo za depresijo in zakaj je ne smemo izključevati? Ali je celo možno, da človek za svojo ozdravitev nujno potrebuje duhovno pomoč, glede na to, da so vse ravni zdravja med seboj povezane? Avtor do izziva pristopi s primerjavo različne literature med seboj. Za osnovo mu služi krščanska duhovnost, opre pa se tudi na različne teologe, pastoralne delavce, strokovnjake medicine, psihoterapije in psihologije, hkrati pa novejšo literaturo podkrepi s citati iz Svetega pisma.

Avtor raziskuje nujnost duhovne pomoči ljudem v depresiji, katero prikaže kot celostno skrb za človeka, se pravi, kot skrb za telo, dušo in duha. Tako se posledično osredotoči na zavedanje telesa in njegovih občutkov ter kako prisluhniti duši in duhu. Iz diplomskega dela je razvidno, da človek v stiski potrebuje pomoč drugega, katera pa se kaže v trdnem odnosu. Duhovna pomoč je oblika ljubezni, ki se daje en za drugega, ob prisotnosti Boga in Svetega Duha.

Ključne besede: duhovna pomoč, medicina, depresija, duhovnost, ljubezen, telo, duša, duh, zdravje, odnos

ABSTRACT AND KEYWORDS

The author of the thesis is searching for the possible answers to the guiding research questions, which are: Whether it is clinical treatment of depression as itself incomplete, and if so, what in this type of the treatment is not included? Why it is necessary to look at a man as a whole (and what a whole means) also, when it comes to the question of health and disease? What is the role of spiritual assistance by people who suffer from depression and why we must not exclude it from consideration? Or it is even possible that a man necessarily needs for his cure spiritual help, given that means that all levels of health are interrelated? The author approaches to the challenge by comparing the different literature between each other. To the base it serves Christian spirituality draw on a variety of theologians, pastoral workers, professionals in medicine, psychotherapy and psychology, while the more recent literature reinforce with quotes from the Holy bible.

The author explores the necessity of spiritual aid to the people in the depression, which appears as a holistic concern for the man, as a concern for the body, soul and spirit. The focus goes on the awareness of the body and its sensations and how to listen to the soul and the spirit. From the thesis it is evident that a man in distress needs the help of another, which resulted in a strong relationship. Spiritual aid is a form of love, which is giving one for the other, in the presence of the God and of the Holy Spirit.

Keywords: spiritual assistance, medicine, depression, spirituality, love, body, soul, spirit, health, relationship

SEZNAM REFERENC

- Angelica, Jade. 2011. A call for direction. *An international journal of spiritual direction*, št. 1:45-53.
- Atkinson, Sue. 2005. *Poti skozi depresijo*. Koper: Ognjišče.
- Aufavre, Brigitte-Violaine. 2003. Depression and spiritual desolation. *The way* 42, št. 3:47-56.
- Bruinsma, Rainer. 2011. *Vera korak za korakom: kako najti boga in sebe*. Ljubljana: Društvo prijateljev Svetega pisma.
- Brusco, Angelo. 2014. *Duhovno spremljanje bolnikov*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Brzin, Bronka, Ivan Hubad, Lojze Korsika, Marija Musar, Vika Premzl in Dalja Sever-Jurca. 1980. *Medicinska enciklopedija/1*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Brzin, Bronka, Ivan Hubad, Radovan Komel, Lojze Korsika, Marija Musar, Vika Premzl, Igor Ravnik, Dalja Sever-Jurca in Nada Smerdu. 1983. *Medicinska enciklopedija/3*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Culling, Elizabeth Ann. 2002. What is Spiritual Direction?. *ANVIL* 19, No 3:177-188.
- De Mello, Anthony. 1993. *Zavedanje*. Ljubljana: Župnijski urad Ljubljana Dravljje.
- Černivec, Urša. 2009. Spremljevalka na poti k Drugemu: Laiški duhovni spremljevalci o pomenu duhovnega spremljanja. *Družina* 45, 8. november, 7.
- Felix, Karin. 1991. *Lepota in zdravje*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Glasser, William. 2003. *Opozorilo: Psihijatrija je lahko nevarna za vaše duševno zdravje*. Radovljica: Mca.
- Grün, Anselm. 2006. *Duhovne vaje za vsak dan*. Maribor: Slomškova založba.
- Grün, Anselm. 2008. *S čim sem si to zaslužil? Nedojemljiva Božja pravičnost*. Maribor: Slomškova založba.
- Grün, Anselm. 2009. *Mir srca: Biti v sozvočju s seboj*. Maribor: Slomškova založba.
- Grün, Anselm. 2009. *Post*. Maribor: Slomškova založba.
- Kristančič, Azra. 1995. *Svetovanje in komunikacija*. Ljubljana: AA Inserco.

- Kuščer, Samo, Martin Kocjan in Irena Madric. 2008. *Skrbimo za svoje telo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Lamovec, Tanja. 1995. *Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup*. Ljubljana: Lumi.
- Lesar, Ladislav. 2005. *Pogovori s slovenskimi duhovniki*. Ljubljana: Družina.
- Likar, Branko. 2005. *Spregovoril si mi na srce*. Ljubljana: Družina.
- Lock, Stephen, in Anthony Smith. 1981. *Družinski zdravstveni leksikon*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Louf, Andre. 2001. *Milost zmore več: Duhovno spremljanje danes*. Ljubljana: Župnijski urad Ljubljana Dravlje.
- Manjackal, James. 2006. *Notranje ozdravljenje za novo življenje*. Ljubljana: Center kraljice miru Kurešček.
- Martin, James. 2013. *Duhovnost za vsak dan*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Monbourquette, Jean. 2007. *Kako odpustiti?*. Maribor: Slomškova založba.
- Munitiz, Joseph A. 2005. St Ignatius of Loyola and Severe depression. *The way* 44, št. 3:57-69.
- Platovnjak, Ivan. 2008. Spiritual Fatherhood, Direction and Accompaniment: Mutually Exclusive or Supplementary Terms?. *Bogoslovni vestnik* 67:27-43.
- Platovnjak, Ivan, in Jože Roblek. 2005. *Moliti s telesom, dušo in duhom: molitveni priročnik*. Ljubljana: Župnijski zavod Dravlje.
- Ravter, Staš. 2004. *Živeti s težavami v duševnem zdravju*. Maribor: OZARA Slovenija.
- Schockenhoff, Eberhard. 2013. *Etika življenja: Temeljna načela in konkretna vprašanja*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Smith, Gwendoline. 2006. *Premagajmo depresijo! Kako pomagati ljubljeni osebi v depresiji*. Izola: Meander.
- Sorč, Ciril. 2000. *Živi Bog: Nauk o sveti Trojici*. Ljubljana: Družina.
- Spery, Len. 2003. Integrating spiritual direction functions in the practice of Psychotherapy. *Journal of Psychology and Theology* Vol. 31, No. 1:3-13.
- Spiritual Growth Ministries. 2008. Spiritual direction special interest projects. <http://www.sgm.org.nz/Research%20Papers/Ignatian%20Spirituality%20and%20Spiritual%20Direction.pdf> (pridobljeno 3. marec 2016).
- Špidlik, Tomaš. 2009. *Osnove krščanske duhovnosti*. Maribor: Slomškova založba.

- Štrukelj, Anton. 2000. *Kristusova novost*. Ljubljana: Družina.
- Švab, Vesna. 2004. *Psihosocialna rehabilitacija*. Ljubljana: ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje.
- Tekavčič Grad, Onja. 2003. *Pogovori z ljudmi v duševnih stiskah: Priročnik za svetovanje*. Ljubljana: Psihiatrična klinika: Slovensko združenje za preprečevanje samomora.
- Van Lysebeth, Andre. 1979. *Učim se joge*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Venzmer, Gerhard. 1979. *Domači zdravnik*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Warren, Rick. 2009. *Življenje z namenom: Le zakaj sem na svetu*. Ljubljana: Noella.
- Žorž, Bogdan. 2005. *Svetovati ali poslušati*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.