

Pregledni znanstveni članek/Article (1.02)

Bogoslovni vestnik/Theological Quarterly 80 (2020) 1, 7–21

Besedilo prejeto/Received:03/2020; sprejeto/Accepted:06/2020

UDK/UDC: 159.922.8

DOI: 10.34291/BV2020/01/Kompan



Katarina Lia Kompan Erzar

Bog je mlad: nevroznanstveno ozadje papeževega razmišljanja o mladih

God Is Young: Neuroscientific Background of Pope's Thoughts about Youth

Povzetek: Prispevek predstavlja razširjen zapis slavnostnega predavanja z letošnje Tomaževe proslave. V njem je na izviren način razdelan pogled na mlade, mladost in mladostništvo. Vprašanje o konkretnem obdobju – mladostništvu – v človeškem življenju, kot ga razume sodobna nevroznanost, opira na globlje razmišljanje o duhovni mladosti in mladosti vere ter implikacijah za življenje in prenovno Cerkev. Z integracijo teologije papeža Frančiška in konkretnih sodobnih spoznanj kot izhodišče razmišljanja postavlja naslednje vprašanje: Kako bi bilo, če bi mladostništvo zares začeli dojemati kot največji čustveni, socialni, miselni in kreativni potencial, ki ga imamo? Članek s pomočjo vzporednic med okrožnico *Bog je mlad*, spodbudo *Kristus živi* in nevroznanstvenimi spoznanji o mladostništvu skuša poiskati tri pomembne odgovore na to vprašanje in prikazati njihovo aktualnost.

Ključne besede: mladostništvo, Cerkev, mladost, papež Frančišek, nevroznanost

Abstract: The article is an extended version of the inaugural lecture the author held at the annual celebration of St. Thomas Aquinas. It presents an original view of the value and wisdom of young people, youth and adolescence in general. Relying on neuroscientific research, it discusses the concrete implementation of the potential adolescence has for better living and the renewal of the Catholic Church. It also refers to the understanding and spiritual meaning of youth in the papal documents of Pope Francis. Comparing the theological evaluation of the youth and adolescence by Pope Francis in his circular *God is young* and post-synodal exhortation *Christus vivit* with the recent neuroscientific findings, we ask the question: How would it be if we really looked at adolescence as having the greatest emotional, social, mental, creative potential for one's well-being and spiritual growth. The article articulates three possible answers to this question.

Key words: adolescence, Church, youth, Pope Francis, neuroscience

1. Uvod

Skrb za mlade in njihovo dobrobit ter s tem tudi za dobrobit človeške družbe je ena naših prednostnih nalog. Na eni strani se soočamo z izgubljenimi, depresivnimi in obupanimi mladostniki, ki jim življenje predstavlja napor in težavo – ti bodo brez ustrezne opore starejših odrasli in se postarali v nesrečne, obupane in osamljene starostnike, kakršne videvamo okoli nas. Na drugi strani pa vidimo mlade, ki hrepenijo po znanju, izzivih, ki bi jim omogočili uresničiti njihov potencial in ga razširiti – želijo si sodelovanja, imajo genialne ideje in so sposobni neverjetnih dejanj, požrtvovalnosti. Vidimo tudi starejše, ki s svojo modrostjo in naklonjenostjo ustvarjajo varen prostor ter s svojimi izkušnjami in ljubeznijo spodbujajo in navdihujejo mlade. Cerkev se mora odpreti mladim, da bodo iz njih zrasi modri starejši, in obratno – mora spoštovati izročilo modrih starejših, da se bodo mladi ob njih lahko zasidrali in rasli. Samo tako bo ostala živ izraz Božje navzočnosti. (Frančišek 2018)

Okrožnica *Bog je mlad* prinaša svež pogled na pomen mladostništva skozi Božjo kreativnost. Skupaj s postinodalno spodbudo *Kristus živi* je najlepši odgovor na to, kaj nam Bog sporoča po mladih.

V prispevku bomo papeževe besede podkrepili z nevroznanstvenim razumevanjem mladostništva. Na primeru razvoja mladostnika bomo lažje razumeli, kaj mladost zares pomeni, in tudi, kaj naj bi pomenila mladost Cerkve. S povezavo teologije papeža Frančiška in konkretnih spoznanj sodobne znanosti bomo skušali poiskati tri odgovore na vprašanje: Kako bi bilo, če bi mladostništvo zares začeli dojemati kot največji čustveni, socialni, miselni in kreativni potencial, ki ga imamo?

2. Teologija papeža Frančiška o mladih in za mlade v okrožnici *Bog je mlad* ter v postsinodalni pobudi *Kristus živi*

V okrožnici *Bog je mlad* papež Frančišek pravi:

»Glede Boga bi rad dodal še nekaj. V Knjigi razodetja najdemo stavek: ›Tisti, ki je sedel na prestol, pa je rekel: *Glej, vse delam novo!*« (Raz 21,5) Bog je torej Tisti, ki vedno vse prenavlja, ker je sam ves čas ›nov«. Bog je mlad! Bog, ki je večni, brezčasen, neprestano vse prenavlja. Pomlaja sebe in vse drugo. Najlepše lastnosti mladih so tudi Njegove. Bog je mlad, ker vse dela novo; rad preseneča in so mu vseč presenečenja; zna sanjariti in želi, da tudi mi sanjarimo; je močan in se rad navdušuje; je družaben, ker rad vzpostavlja odnose – in to pričakuje tudi od nas.« (Papež Frančišek 2018, 38)

Tako pristno in ljubečo držo do mladih lahko razvije samo zares živa in pogumna teologija. Frančiškova vera v mlade in njegova modrost kaže prav to, kako pomembno se je obrniti k mladim z novim, mladim in močnim glasom – z glasom, ki jim daje posebno mesto v Cerkvi in svetu.

Teologija papeža Frančiška nagovarja s svojo neposrednostjo in globoko ukoreninjenostjo v temelje naše vere. Poudarja, da krščanstvo ni religija, temveč način življenja, ter da Bog ni oddaljen in abstrakten, temveč blizu in ljubeč, konkreten (Rupnik 2018a; Slatinek 2019). V svoji razlagi teologije papeža Frančiška p. Marko Rupnik pravi:

»Papež hoče pokazati, da smo kristjani do sveta ljubeči, kot je bil do nas ljubeč Bog, ko je poslal svojega Sina. Z učlovečenjem je Bog pokazal svojo naravo: nase je prevzel tisto, kar je bilo v svetu najbolj krhkega in grešnega. Kristjani ljubimo človeka v svetu. Katerega? Vse, najbolj pa tiste, ki so najbolj preizkušeni, najbolj ubogi. Zakaj? Ker se je tudi Kristus tem najbolj približal. Drugačno držo ima do kristjanov znotraj Cerkve: da se stalno očiščujemo, prečiščujemo, se očistimo religijskih navad ... Mi sprejemamo novo življenje in očiščeni s svojo človečnostjo razodevamo to, kar smo sprejeli od Gospoda. Papež torej uporablja dvojno »taktiko«. Navzven ljubezen do sveta, ljubezen do najbolj preizkušenih, navznoter pa sprejetje novega življenja in stalno prečiščevanje in očiščevanje, da bi bilo čim bolj čisto to, kar je naša vera.« (Rupnik 2018b, 8)

Papež mlade nagovarja neposredno in s tem kaže Cerkev, ki je pripravljena sprejeti svet, tak kot je, razumeti svet kot pot do Boga in razumeti, da so v tem svetu mladi enako ranljivi kot bolj tradicionalno razumljene ranljive skupine (bolni, revni).

Zato je zelo naravno, da je papež spregovoril tudi o tem, da je Bog mlad (Frančišek 2018) in da je tudi Cerkev mlada takrat, ko v polnosti razodeva svojo identiteto, ko vedno znova sprejema Božjo besedo, evharistijo in navzočnost Kristusa ter moč Sv. Duha v naših življenjih. Cerkev je mlada, dokler se je sposobna vedno znova in znova vračati k izviru. (2019)

V razmišljanju o novem človeku in mladi cerkvi je povsem naravno, da se papež obrača tudi k mladim ljudem in k temu, kaj dejansko pomeni biti mlad – ter kako negovati in ohraniti mladost, ki je dana mladim, da ne oni ne Cerkev ne bi prehitro ostareli ter zapadli v togost in sterilnost.

Papež ne govori o mladih le odraslim, ampak nagovarja tudi mlade: prepoznava in vabi jih kot poslušalce in sogovornike; poskuša se približati njihovem razmišljanju in doživljanju.

Papež v postsinodalni spodbudi (2019) mlade neposredno nagovarja in vabi, da naj sprejmejo svojo mladost in se stisnejo h Kristusu. Kliče jih k rasti v svetosti in duhovnosti, v spoznavanju in odkrivanju njihovega edinstvenega poslanstva. To se umešča med spoštovanje svojih korenin in iskanje poslanstva mladega človeka tukaj in zdaj – v svetu in ob vrstnikih. Sviri pred zapiranjem v ozke skupine in odpira pogled na celoten svet, na vse mlade. Nagovarja jih v njihovi občutljivosti za pravico, čistost, v njihovem zanosu in »naivnosti«.

Izjemno močan je njegov nagovor mladim, ko pravi, da jim želi povedati tri temeljne resnice: najprej, da jih Bog ljubi, vedno in brezpogojno; potem, da nas je Kristus odrešil, in nazadnje, da Kristus živi zdaj (2019). Poziva jih, naj se pustijo

voditi Sv. Duhu in si dovolijo zaljubiti se v Boga, da bo v vsakem njihovem dihu, v vsakem dejanju, v vsaki misli prisotna njegova ljubezen. Takrat bodo lahko v polnosti poiskali svojo poklicanost, razvili svojo notranjost in našli pot do drugih. Iz njegovih besed je mogoče otipljivo začutiti resničnost in nepremagljivo moč Božje ljubezni, njeno prisotnost tukaj in zdaj – v nas in med nami.

»V teh treh resnicah: da vas ima Bog rad; da vas je Kristus odrešil; in da je On živ, vidimo Boga Očeta in Jezusa. Kjerkoli pa sta Oče in Sin, tam je tudi Sveti Duh. On je tisti, ki tiho odpira srca, da lahko sprejmejo to sporočilo. On ohranja živo naše upanje na odrešenje in on vam bo pomagal rasti v veselju, če boste odprti za njegovo delovanje. Sveti Duh napolni srce z vstalim Kristusom in se razlije v vaša življenja. Ko prejmete Svetega Duha, vas bo še globlje vcepil v Kristusovo srce, da boste lahko rasli v njegovi ljubezni, njegovem življenju in njegovi moči. Vsak dan prosite Svetega Duha, da vam da znova začutiti to veselo sporočilo. Zakaj ne? Saj nimate kaj izgubiti, on lahko spremeni vaše življenje, ga napolni z lučjo in ga usmeri v boljše smer. Nič vam ne bo vzel, nasprotno, pomagal vam bo, da najdete vse, kar potrebujete, in to na najboljši možni način.« (27)

Mladi so postavljeni pred izziv odrešenega, novega življenja v Kristusu tudi takrat, ko se zdi, da v njihovem življenju ni ničesar, in jih zunanje stvari begajo.

»Dejansko lahko svojo mladost preživimo zbegani, praskamo po površini življenja, napolnjeni s peči in nesposobni graditi smiselne odnose ali v življenju doživljati karkoli globljega. Na ta način si naberemo nevredno in prazno prihodnost. Lahko pa preživimo mladost v prizadevanju za lepe in velike stvari in si s tem naberemo prihodnost, ki bo polna življenja in notranjega bogastva.« (4)

Papež opogumlja tudi tiste mlade, ki so zaradi različnih razlogov izgubili svojo notranjo živost, svoje sanje, gorečnost, optimizem in odprtost. Njim pravi: »Jezus stoji pred vami, kot je nekoč stal pred mrtvim sinom vdove, in vam z vso močjo svojega vstajenja kliče: »Mladenič, rečem ti, vstani!« (Lk 7, 14)« (5).

Skupaj s papežem lahko zaključimo, da so mladi gonilna sila Cerkev in njena živa sedanost ter bodoča prihodnost, kot taki pa so vredni vse pozornosti in prijaznosti ter poslušanja (Simonič 2018). Zato je papeževa spodbuda hkrati namenjena celotnemu cerkvenemu občestvu, posebej še odraslim, ki skrbijo za mlade. Te vabi, naj mlade zares poslušajo in sprejemajo ter jim pomagajo, da ob njih najdejo svoje edinstveno poslanstvo in razvijejo svoje notranje življenje ter prijateljstvo z Jezusom.

Odgovor, ki ga na naše vprašanje »Kako bi bilo, če bi mladostništvo zares začeli dojemati kot največji čustveni, socialni, miselni in kreativni potencial, ki ga imamo?« ponuja prvo poglavje, je torej: Nehali bi se ga bati, ga spreminjati – lahko bi vzljubili mlade in oni bi lahko vzljubili Kristusa!

3. Potencial mladostniškega obdobja v človekovem razvoju

Sodobna znanost je v zadnjih desetletjih zaradi razvoja novih metod raziskovanja uspešno opustila nekaj napačnih predpostavk, kot npr. da je treba mladostništvo samo zdržati, da bo minilo samo od sebe, da gre pri mladostništvu predvsem za hormonske spremembe, podcenjevalo se je edinstven in minljiv potencial tega obdobja ter pomembnost stika s starši za mladostnike (Erzar 2007; Dahl 2015; Pfeifer in Allen 2015). Eno temeljnih odkritij, ki jih je omogočilo raziskovanje razvoja otrok ter teorija navezanosti, je, da so vzajemni, čustveno varni medsebojni odnosi osnovni pogoj za razvoj človekovih možganov in neobhodni temelj duševnega zdravja skozi celotno življenje in delovanje človeka (Siegel 2004). Drugo odkritje s področja nevroznanosti je odkritje plastičnosti možganov in tudi neenakomernega poteka njihovega razvoja. Ta vsebuje dve kritični (časovno precej omejeni) obdobji hitrega razvoja, katerih potencial je dostopen omejen čas. Prvo obdobje je obdobje prvih treh let življenja, drugo pa je obdobje mladostništva, ki traja približno od 12. do 24. leta (2012). Potencial teh dveh obdobjev je nenadomestljiv – v drugih obdobjih je manj dostopen ali celo nedosegljiv. Tretji uvid, ki spreminja našo držo do človeka, pa je, da se odnosi neposredno zrcalijo tudi v spremembi genskega materiala. Glede na to, v kakšnih odnosih živimo, se bodo bolj ali manj izražale tudi genske predispozicije, temu pa se bo prilagodil tudi genski material (Blum 2015). Če si predstavljamo, kako spretno so prepletene vse niti našega telesnega in čustvenega ustroja, je jasno, da je tudi naše telo (skupaj s čustvi, mislimi, doživljanjem in vedenjem) izjemno subtilen in občutljiv mehanizem, ki nam omogoča izjemno fleksibilnost in širino – če se ji seveda skozi odnose predamo.

Človek, kot ga vidimo danes, ni več tak, kot so ga videli pred pol stoletja. Ni več posameznik, ki se bori s svojimi nagoni in ga je treba kultivirati s pomočjo pravil in tehnik, pač pa je soustvarjalec mreže odnosov, kjer šteje predvsem pristen stik med dvema osebamama. Prave spremembe in rast se ne odvijajo zato, ker bi se človek na podlagi nekih togih pravil naučil pravilno ravnati, temveč zato, ker se skozi nove izkušnje v odnosih lahko preoblikovala njegova notranja struktura. Ta vključuje tudi preoblikovanje možganskih povezav, ki tako omogočajo drugačno razmišljanje, čustvovanje in doživljanje. (Kompan Erzar 2019)

Bolj varni, pristni in bogati so odnosi, bolj integrirana in funkcionalna bo možganska struktura, ki se bo skozi razvila.

Značilnost mladostniških možganov je najlepše predstavil nevroznanstvenik Daniel Siegel (2013), ki je bil v letu 2000 kot strokovnjak povabljen k papežu Janezu Pavlu II, s katerim sta se pogovarjala o spojenosti znanosti in vere (2016).

V knjigi *Vihar v glavi* Siegel (2013), tako kot papež Frančišek, neposredno govori mladim, ne zgolj o mladih, in jim na razumljiv način predstavlja temeljne značilnosti njihovih mladih možganov ter tudi njihov potencial. Te značilnosti razvršča v štiri kategorije, od katerih je vsaka vezana na določen proces preoblikovanja možganov v času mladostništva. Seveda ima vsaka od teh značilnosti pozitivno in

negativno plat. V katero smer se bo razvila pa bo poleg drugih dejavnikov močno odvisno od tega, koliko odrasle opore in vodenja je deležen mladostnik, kar se povsem sklada z držo iz spodbude *Kristus živi*.

Mladost kot obdobje v razvoju osebnosti je zaznamovana s sanjami, ki krepijo, z odnosi, ki pridobivajo vedno več trdnosti in ravnovesja, s poskusi, eksperimentiranjem in odločitvami, ki postopoma gradijo življenjske projekte. V tem obdobju so mladi poklicani k napredovanju, ne da bi porezali svoje korenine, in h gradnji avtonomnosti, ki pa ni osamljenost. (Frančišek 2019)

Za lažje prepoznavanje naštetega v vedenju in ravnanju naših mladostnikov ter razumevanje organske plati si oglejmo nevroznanstveni opis. Vedenje mladostnikov je močno odvisno od kompleksnega preoblikovanja možganov v tem obdobju – in njihovo vedenje pogosto ni tako, kot bi si želeli. Sami sebe ne doživljajo tako, kot jih doživlja zunanji svet, vendar pa vzroki njihovega vedenja nikakor niso zlonamernost, lenoba in hudobija, temveč izgubljenost v impulzih, željah, občutkih, ki jih preplavljajo in ki jih ne razumejo dovolj, da bi jih obvladali. Zato je izjemno pomembno razumeti, kaj se z njimi dejansko dogaja.

Prva značilnost mladosti je t. i. čustvena iskra, ki omogoča navdušenje in neverjetno čustveno odzivnost ter občutljivost mladostnikov. To jih lahko oblikuje v radovedne in sočutne odrasle ali pa poganja reaktivnost in nepredvidljive čustvene izpade – iz česar zrastejo odrasli, ki ne obvladujejo svojih čustvenih stanj in so posledično čustveno nezreli in neuravnovešeni. Do te povečane čustvene odzivnosti in občutljivosti prihaja zaradi povečane občutljivosti amigdale in razvijajočih se struktur za regulacijo čustev. Mladostniki čustvujejo burno (tudi če se tega ne zavedajo v polnosti), iz trenutka v trenutek spreminjajoča se čustva jih preplavljajo, in tako jih lahko močno prizadene vsaka najmanjša opazka ali neprimeren pogled. Kot zanimivost naj navedem raziskavo, ki ugotavlja, da mladostniki kot ogrožajoč doživljajo celo čisto nevtralen pogled: so kot polžek brez hiške (Walker 2004). To jih sicer dela zabavne, žive, simpatične, bistre in hitre, a obenem tudi zmedene, obupane, tesnobne, žalostne in nesrečne – če ostajajo brez odraslih sogovornikov, ki bi jih znali umiriti, pohvaliti, navdušiti in zavarovati.

Druga značilnost je socialno vključevanje, ki mladostniku omogoči, da se poveže z vrstniki in ustvari bogato mrežo vrstniških odnosov, ki ga bo varovala in mu omogočala pripadnost tudi pozneje. Dobra stran te močne potrebe po vključenosti med vrstnike je pridobivanje bogatih izkušenj z medsebojnimi odnosi, nevarna plat pa podleganje vrstniškemu pritisku, ki lahko manj varne in bolj labilne mladostnike potisne v težke situacije, nevarnosti in destruktivno vedenje – kar ima za njihov razvoj lahko usodne posledice. Socialno vključevanje je vezano na razcvet socialnega krogotoka in razvoj prefrontalnega korteksa. Možgani se razvijajo v odnosih, ob izkušnjah, ki jih pridobimo v stiku z drugimi možgani. Mladostniki nujno potrebujejo ogromno stika z vrstniki, druženja, »ždenja« skupaj, pogovaranja, diskutiranja, argumentiranja in skupne iniciative, ustvarjanja, reševanja problemov – ne pa primerjanja in tekmovalnosti, konfliktov ali zapiranja pred vrstniki. Stik z vrstniki namreč omogoča razvoj višjih struktur za prepoznavanje socialnih

ključev, razvoj zaupanja, razločevanja med pristnim in nepristnim ter sposobnosti razmišljanja o svojem doživljanju. S tem se utrdijo in razvijejo socialne spretnosti ter sposobnost vzpostavljanja varnih in zaupljivih odnosov. Pri mladostniku, za katerega se nihče ne zanima, mu nihče ne pomaga premagovati izzivov, ki ne more z nikomer diskutirati, ki ga nihče ne potrebuje, mu nihče ne oporeka, se ne zanima za njegove ideje, gre ves ta potencial dobesedno v nič.

Tretja značilnost možganov mladostnikov je, da jih žene v iskanje novosti. Pozitivna plat tega mehanizma je sposobnost hitrega učenja, razvoj radovednosti in ambicij, velika predanost projektom, ki se jih lotevajo, in s tem povezana prelomna, genialna odkritja. Tvegana plat te značilnosti pa je nevarno, nerazsodno vedenje in veliko tveganje za razvoj zasvojenosti. Prav za starostno skupino med 12 in 24 let je ugotovljenih največ smrti, ki bi se jih dalo zlahka preprečiti – prometne in druge nesreče zaradi neprilagojene hitrosti in alkohola, predoziranje z drogami, poškodbe pri adrenalinskih športih (Rudolph idr. 2017). K tem vzgibom prispeva razvoj dopaminskega krogotoka (to je krogotok za nagrajevanje in ugodje ter tudi motivacijo). Dopamin je živčni prenašalec, ki vpliva na ritem srčnega utripa, ugodje, sproščenost, motivacijo itd. Ugotovitve kažejo, da je raven dopamina v možganih v tem obdobju bistveno nižja od optimalne ravni, kar pomeni, da je temeljno počutje teh ljudi depresivnost, nezainteresiranost. Hkrati pa je količina in hitrost izločanja dopamina ob novostih, presenečenjih in izzivih bistveno večja kot kadarkoli v življenju (Wahlstrom idr. 2010). Zato je že preprosta pohvala ali izkaz navdušenja za mladega človeka dovolj, da ga potegne v življenje, mu da zagon in ga poveže s skupnostjo ali pa ga navduši za raziskovanje, delo. Mladostnik, ki se lahko navduši nad zdravimi idejami, ki lahko sledi navdihu in se loti zanimivih projektov, bo do novih odkritij, revolucionarnih spoznanj in navdušujočih idej najverjetneje prišel hitreje kot odrasli.

Četrta značilnost, ki izhaja iz prvih treh, je razcvet ustvarjalnega raziskovanja. Kot smo že omenili, je pozitivna plat tega izvirnost in razmišljanje izven okvirov, negativna pa je možen razvoj čudaštva, do katerega pride, če je mladostnik izoliran, pasiven, se ne uči, se ne zanima za nobeno stvar – kar je večinoma posledica odraščanja v zlorabi, zanemarjanju, z odraslimi, ki mu ne dajejo možnosti začutiti svoj potencial. Kreativnost je najmočnejše povezana s spontanimi miselnimi procesi, ki jih izvajajo možgani. Kar 46,9 % časa možgani preživijo v spontanah notranjih procesih. Ti za svojo aktivacijo ne potrebujejo zunanjih spodbud in povzročajo, da miselno nekontrolirano odplavamo, kar moti našo pozornost. Ta način delovanja je povezan tako z introspekcijo kot s socialnim vedenjem. Če se ob odraslih mladi naučijo prisluškovanja tem notranjim miselnim vzgibom, o njih lahko govorijo ter tako spoznavajo in raziskujejo svojo notranjost, ki postane vir navdiha in kreativnosti. Če pa te poti vase ne najdejo, se v njih vedno bolj razrašča raztresenost, obremenjenost, tudi depresija. Tukaj spet vidimo, kako malo koristi prinaša moraliziranje in pridiganje – kakšen blagoslov pa so odrasli, ki znajo slišati svojo notranjost in to omogočijo tudi mladostnikom.

Vse te sposobnosti in razvojne potenciale je seveda mogoče razviti samo v čustveno varnem in naklonjenem okolju. Ko in če so v možganih integrirani, omogo-

čijo bogate odnose in bolj polno življenje za vso odraslost.

Vzporednost teh spoznanj s papeževim učenjem o mladostništvu bomo predstavili s spodnjo razpredelnico.

P. Frančišek o mladem človeku	D. Siegel
Rad preseneča in so mu všeč presenečenja.	Čustvena iskra (navdušenje ali reaktivnost)
Je družaben, ker rad vzpostavlja odnose.	Socialno vključevanje (pripadnost ali podrejanje)
Vse dela na novo in so mu všeč novosti.	Iskanje novosti (predanost in radovednost ali nerazumno in nevarno tveganje)
Zna sanjariti in želi, da tudi mi sanjarimo; je močan in se rad navdušuje.	Ustvarjalno raziskovanje (kreativnost ali čudaštvo)

Tabela 1: Primerjava Frančiškove teologije o mladih z nevroznanstvenimi spoznanji D. Siegla.

Gre za integracijo spoznanj, ki nam omogočajo na verodostojen in hkrati duhovno poglobljen način razumeti konkretni pomen mladostništva in našo vlogo pri spremljanju in omogočanju razvoja mladih. S precejšnjo gotovostjo lahko rečemo, da se ob poslušanju in razumevanju mladih tudi starejši prenavljajo in lahko vedno globlje vstopajo do vira prave mladosti (Cozolino 2008). Mladost pomeni kreativnost, odprtost za navdih, občestvenost, pogum in gibkost – za razliko od starosti, ki v tem kontekstu pomeni vase zaprto držo in občutek ogroženosti, kar v duhovnem življenju pomeni tudi smrt.

Zato nas tako globoko nagovarjajo slikovite besede papeževe spodbude mladim, naj iz svoje mladosti naredijo kar največ. Njihovo uporniško jezo usmerja k iniciativnosti. Naj ne bodo zgolj opazovalci življenja, naj prave sreče ne zamenjajo s posedanjem v naslanjaču in za zaslone. Mlade prosi, naj ne bodo zgolj parkirani avtomobili, temveč naj svobodno sanjajo in sprejemajo dobre odločitve ter tvegajo tudi napake. Vabi jih, naj v svojem življenju ne živijo kot turisti, ampak kot oblikovalci; rad bi jih odrešil strahov, ki iz mladih lahko naredijo mlade mumije. »Živite, vzemite najboljše od tega, kar vam življenja ponuja, odprite vrata svojih kletk in poletite. Prosim vas, ne upokojite se še! Ne glede na to, kako živite svojo mladost, pa njenega najglobljega pomena ne boste spoznali, če ne boste vsak dan srečali svoje najboljšega prijatelja, ki je Jezus.« (Frančišek 2019, 29)

Pomen okrožnice o mladih je tako dvojen: gre za klic k duhovni mladosti in hkrati tudi k drugačnemu sprejemanju in dejanski skrbi za mlade, ki ob nas postajajo naveličani, prazni, otopeli in »stari«. Skrb za mlade je torej obrat od starega, togega in vase zadržega človeka k sočloveku, ki se upa odpreti mladosti Duha in jo je pripravljen tudi gojiti.

S tem obratom sovpada tudi obrat v znanosti, in sicer predvsem na podlagi nevroznanstvenih odkritij, ki so z empiričnimi raziskavami razvoja možganov in pomena medosebnega stika pokazale, da je star pogled na človeka kot izoliranega posameznika napačen (Siegel 2016; Schore 2019; Wachtel 2010). Napačno pa je tudi gledanje na razvoj kot samoumeven in gensko določen. Odprlo se je spozna-

nje, da je prezrt in zanemarjen potencial mladostništva eden ključnih dejavnikov, ki napoveduje čustveno togost in slabše duševno zdravje v starosti (Cozolino 2008).

V drugem poglavju smo z opozarjanjem na vzporednice med teologijo papeža Frančiška in nevroznanstvenimi spoznanji o preoblikovanju možganov v obdobju mladostništva prišli do drugega odgovora na naše vprašanje: »Kaj bi se zgodilo, če bi mladostništvo začeli dojemati kot naš največji potencial?«. Gre za spoznanje, da nam znanstvena spoznanja o mladostnikih in o Bogu, ki je mlad, lahko pomagajo, da se od individualizma, krepitve institucij, moraliziranja in storilnosti usmerimo v kreativnost, povezovanje in sodelovanje ter neposredni odnos drug z drugim.

4. Medgeneracijsko povezovanje in sodelovanje

Raziskave zdravega staranja so močno zamajale staro razmišljanje, ki je tegobe starosti pripisovalo predvsem genskim in okoljskim dejavnikom, manj pa socialnim in odnosnim (Cozolino 2008). Če resno vzamemo dejstvo, da se možgani razvijajo neenakomerno in da je njihova temeljna struktura ter kvaliteta krogotokov, ki odločajo o njihovem staranju, odvisna zlasti od odnosov, v katerih ta razvoj poteka, potem je dokaj jasno, da težavni starostniki niso težavni, ker so stari, temveč zato, ker se skozi otroštvo in predvsem skozi mladostništvo njihovi možgani niso do konca razvili v funkcionalno in fleksibilno celoto. V odraslosti so bili tudi zato manj pripravljeni na rast v odnosih in so velikokrat ostajali ujeti v svojo nesrečnost ter polni tesnobe in strahu (Cozolino 2008). Niso se znali odpreti novemu, mlademu, tudi Božjemu – in so zato izkušali trpljenje, ki ni vodilo nikamor, možgane pa je ohranjalo okrnjene in prikrajšane za varnost, lepoto, veselje in povezanost. Taka ujetost tudi na telesni, organski ravni povzroča še dodatno škodo.

Lahko torej sklenemo, da je zatrta (mladostništvo, kjer mladostnik nima svobode razmišljanja, raziskovanja in čustvovanja) in neizkoriščena (mladostništvo, kjer mladostnik nima možnosti učenja, opore za sprejemanje izzivov, pomoči, da ne bi zapadel v odvisnost in zanemarjenost) mladost znanilka zagrenjene in nesrečne starosti. Mladostništvo je obdobje, ki se navzven ne kaže vedno lepo in polno, ima pa potencial, da ob pobudi, kakršna je ta papeža Frančiška, tudi v zahtevnih razmerah v relativno kratkem času življenje obrne v smer prave »mladosti«.

Zdaj zelo jasno vidimo, kako škodljivo je živeti sam, brez čustveno varnih in kvalitetnih odnosov – kako to uničuje delovanje možganov in poslabša staranje. Vidimo tudi, kako pomembno je v kar največji meri uresničiti potencial mladostništva. Hkrati pa se bolj zavedamo, kaj naj bi pomenilo tudi v starosti obdržati potencial mladosti – torej čustveno in miselno gibkost, socialne sposobnosti in modrost, radovednost, veselje do življenja.

Ljudje, ki si skozi svoje odraslo življenje niso zgradili socialne mreže, so se izogibali ljudi ali večino časa preživeli v čustveno togem vzdušju, so bolj podvrženi starostni degeneraciji možganov in s tem najrazličnejšim duševnim boleznim. Mnoge raziskave zdravljenja denimo depresije pri starostnikih so pokazale, da so močnejše

kot zdravila delovale psihoterapevtske oblike pomoči, gibanje in druženje (Cozolino 2008; Rue idr. 2017). Prav tako je znano, da so bili vsaj del življenja poročeni starostniki bolj zdravi od neporočenih. Tudi kronična bolečina je prisotna predvsem pri tistih starostnikih, ki so bili žrtve otroške travme, travme v odnosih, ki so bili osamljeni in ki niso razvili svojega potenciala (Cozolino 2008; Sachs–Ericsson idr. 2017). Najugodnejši čas za razvoj tega potenciala pa je prav obdobje mladostništva.

Zato lahko poudarimo pomen skrbi za mladostnike, da bi lahko zares razvili svoje danosti in izoblikovali zdrave odrasle možgane, s tem pa tudi skrbi za bodoče starostnike, da ne bi ostali s čustveno napol razvitimi možgani – osamljeni in obupani, ker se nikoli niso naučili živeti v odnosih, razmišljati o svoji notranjosti in regulirati svojih čustvenih stanj. To so sposobnosti, ki jih v strukturo možganov vgradimo v mladostništvu – ali pa jih ne bomo imeli oziroma bodo prisotne v manj razviti in nepolno funkcionalni obliki.

4.1 Razvoj modrostnega mišljenja pri mladostnikih

Mladostnik za svoj razvoj potrebuje zdrave odrasle, da ob njih lahko začne razumeti svoje doživljanje, da začuti svojo notranjost, da prepoznava in regulira svoja čustvena stanja in se povezuje z vrstniki ter razvija kreativnost (Centa 2019). Mladostništvo je namreč čas najhitrejšega učenja, ki ga je škoda zamuditi. Mladi možgani so narejeni za to, da se učijo ter oblikujejo bogato in fleksibilno, čvrsto in hitro nevronske mreže, ki jih bo spremljala in se dopolnjevala skozi vse odraslo življenje in starost.

Pomembno je vedeti, da »mladosti« ne bomo ohranili tako, da bo »starost« nanjo pritiskala, pač pa tako, da ji bo dala varen in naklonjen prostor, da se ob njej razcveti, se razvije ter tako razširi tudi svet starosti.

Mnoge ugotovitve kažejo, da se »znanje, povezano z modrostjo, najbolj poveča v obdobju mladostništva in mlade odraslosti, torej med 14. in 20. letom« (Scheibe idr. 2011). Modrostno znanje je tisto, ki se integrira v vse plati doživljanja, v misli, čustva, odnose in spomin. Je torej znanje, ki je vezano na življenje, hkrati pa se odpira tudi v presežno, dopušča novo raziskovanje in uvide.

Za mladostnika, ki še nima integrirane povezave med čustvi in mislimi, zunanjim in notranjim doživljanjem, je izjemno boleče in zastrašujoče biti v stiku z odraslimi, ki so čustveno nepristni in neiskreni ter odraslimi, ki niso v stiku ne s seboj ne z drugimi. Lahko bi rekli z odraslimi, ki tega, kar govorijo, ne verjamejo in ne živijo. Sem sodi tudi podajanje znanja na nezainteresiran in mrtev način, kot obveznost (Cozolino 2013).

To mladostnike zmede, prestraši, razjezi in odvrne od odraslih. Mladostniki se namreč zelo upirajo rutinskemu, čustveno togemu in suhoparnemu ter zgolj faktografskemu znanju – ker hočejo vedeti, kaj je dejansko res, kaj je živo, kaj deluje in kaj je drugačno. V tem pogledu lahko rečemo, da iščejo modrost in tudi prepoznajo, kdo jim tako modrostno znanje lahko ponudi.

Mladost je zato obdobje intenzivnega iskanja odraslih sogovornikov, ki bi s svojo živostjo in modrostjo nagovorili prebujajoči se potencial mladih. Ki bi s svojo krea-

tivnostjo spodbudili njihov pogum in ambicijo, s svojo naklonjenostjo pomirili njihov strah in jim dali jasno čutiti, v čem je smisel njihove iniciative (Cozolino 2013).

4.2 Medgeneracijski odnosi kot dejavniki tveganja v razvoju mladostniškega potenciala

Kdaj se potencial mladostništva ne more razviti? Takrat, ko mlade namesto v pogumno rast v svobodi in kreativnosti na podlagi lastnih strahov vodimo v ubogljivost, podrejanje, pasivnost. Kako to vidimo? Starost/togost/institucija s svojimi strahovi in praznino duši potencial mladosti takrat, kadar jo namesto v pravo modrost z discipliniranjem peha v:

- storilnost;
- tekmovalnost;
- primerjanje, ki je jedro individualnosti.

Torej stran od živih odnosov, kreativnosti, novosti in sanj ter nove iniciative.

Sporočilo okrožnice *Bog je mlad* in še močnejše spodbude *Kristus živi* zato nagovarja vse odrasle, starše, vzgojitelje in seveda tudi institucije, naj začnejo svoje otroke in mlade z njihovo iniciativnostjo ljubiti, poslušati in resno upoštevati pobude, ob tem pa sprejmejo svojo starost – saj so spremembe in novosti vitalni del ohranjanja stabilnosti in varnosti.

Kadar smo poklicani, da pomagamo drugemu prepoznati njegovo življenjsko pot, moramo najprej znati poslušati in predvsem razviti občutljivost do ljudi. Senzitivnost se kaže v tem, da se res posvetimo vsakemu mlademu človeku posebej, da se obrnemo k njemu osebno in ga poslušamo z vsem srcem; da poslušamo dovolj dolgo, da lahko razločimo, od kod se napaja njegova iniciativa – iz strahu, ogroženosti ali iz poguma in pravega navdiha; in nenazadnje, da skušamo doumeti, kaj je globlje, pod vsemi besedami, vedenjem, doživljanjem – kaj se v tem mlademu človeku, ki je pred nami, dejansko dogaja (Frančiček 2019). Pomen takega notranjega poslušanja in iskanja globljega pomena spremlja celotno držo papeža Frančiška in spreminja klasično držo učenja.

Takole pravi o stari drži:

»Včasih smo v želji, da bi razvili popolno pastoralo mladih, Evangelij spremenili v dolgočasno, nesmiselno in nepriljavno zbirko pravil, zaznamovano z abstraktnimi idejami – iztrgano iz sveta in brez vsakega zagona. Taka mladinska pastorala se je povsem odtujila svetu in življenju mladih ljudi in se zaprla v ozke elite mladih kristjanov, ki se doživljajo kot drugačni, boljši, hkrati pa živijo v prazni in neproduktivni izolaciji. Če zavržemo plevel, zadušimo tudi vse tiste mladike, ki bi vzbrstele ne glede na svojo omejenost.« (50)

»Vsi mladi brez izjem so v srcu Boga in s tem v srcu Cerkve!« (50)

Mladostniki nujno potrebujejo zaupanje in spoštovanje odraslih, če hočejo najti svoj pravo poklicanost in se nanjo odzvati z vsem potencialom, ki ga nudi njihova mladost.

4.3 Sodelovanje med generacijami kot pogoj za razvoj mladostniškega potenciala

Kdaj se torej mladi ob starejših lahko polno razvijajo? Takrat, ko lahko občutijo njihovo brezpogojno naklonjenost in zanimanje zanje. Takrat, ko se ob pogledu na odrasle, starejše lahko oddahnejo, ko vidijo njihovo veselje, živost in modrost ter čustveno gibkost. To pa je za starejše lahko precejšen izziv, saj morajo odrasli možgani te sposobnosti v svojih medosebnih odnosih gojiti – niso samoumevne.

»Starševstvo in vzgojne strategije se dostikrat osredotočajo na večanje in spodbujanje kognitivnih procesov, zatirajo pa telesna občutja in impulze gibanja. Rezultat je kortikocentrična orientacija, pri kateri poudarjamo miselne procese od zgoraj navzdol in zanemarjamo občutja, ki prihajajo iz telesa navzgor. Na različne načine naša kultura, vključno z izobraževalnimi in verskimi institucijami, eksplicitno podreja telesne občutke višjim miselnim procesom.« (Porges 2017) Zato je tako pomembno, pravijo raziskovalci, da se znova obrnemo k tistim aktivnostim, ki potencial mladostništva hranijo najmočneje (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine 2019). Tako znanost kot papež Frančišek v svoji spodbudi navajata dejavnosti, ki so močno čustveno zaznamovane. Poglejmo, kaj pravi papež Frančišek (2019):

»Prijateljstvo in pogovori v bolj ali manj strukturiranih skupinah krepijo socialne vezi in odnosne spretnosti med mladimi v varnem okolju, kjer jih nihče ne obsoja in analizira. Izkušnja skupine je tudi močan vir za krepitev vere, medsebojne pomoči. Mladi so sposobni voditi druge mlade k veri in razviti pristno apostolsko držo med svojimi prijatelji.« (46)

Še bolj pomenljiva je njegova naslednja misel, ki jo zadnje raziskave sodobne nevroznanosti potrjujejo vse bolj: poudarja pomen glasbe in petja za razvoj mladostnikov (Erzar idr. 2019). Govori o tem, da je glasba še posebej pomembna, saj odpira dejanski prostor, v katerem se mladi nahajajo. »Glasba tako kot jezik in kultura prebujata čustva in oblikuje identiteto. Jezik glasbe zato predstavlja posebej pomemben vir pastorage, saj je povezan tudi z liturgijo in njenim prenavljanjem. Petje je za mlade močna spodbuda in tolažba na poti skozi življenje. Kot pravi sv. Avguštin: Poj in nadaljuj svojo pot. Ne postani len, ampak poj, da bo ta pot postala prijetnejša. Poj, a pojdi naprej /.../ Če boš napredoval, boš nadaljeval svoje potovanje, a preveri, da je tvoj napredek v kreposti in pravi veri in življenju. Poj torej in hodi naprej.« (Frančišek 2019, 47)

To je precej drugače, kot če bi mladost in mlade razumeli zgolj skozi oči pravil in zahtev ter ustreznosti zunanjega vedênja (Cozolino 2013). Če hočemo zares razumeti, kaj konkretno in v globini pomeni taka drža do mladostnikov, moramo torej združiti tako znanstvena spoznanja o razvoju mladostnikovih možganov kot

tudi razumevanje njegove duhovne dinamike (Globokar 2019). Duhovno namreč ni nečustveno, nekonkretno niti ne neodnosno, ampak se pri mladih najlepše kaže prav zato, ker so tako ranljivi in se njihova notranja dinamika neposredno odraža v njihovem vedênju skozi porajajočo se sposobnost spoznavanja svoje notranjosti, gradnje odnosov ter oblikovanja čustvene regulacije in miselne strukture.

Tretji odgovor na naše vprašanje »Kako bi bilo, če bi mladostništvo zares začeli dojemati kot največji čustveni, socialni, miselni in kreativni potencial, ki ga imamo?« je torej: Razumeli bi, zakaj je toliko nesrečnih starostnikov, ki jim možgani ne delujejo več, se ne znajo povezati med seboj, so kronično osamljeni in brez perspektive – in zakaj tudi Cerkev, če ne vključi potenciala mladih, lahko hitro »ostari« na tak »mrtev« način.

5. Sklep

Pokazali smo, kakšna znanstvena širina in duhovno bogastvo se pred nami odpre, če se zares posvetimo razmišljanju o mladosti ter ob tem konkretnemu razumevanju mladostnikov.

»Modrost čustev, ki se ne kupujejo in ne prodajajo, je najboljša dota, ki jo daje družina. Prav v družini naj bi se naučili razvijati se v vzdušju čustvene modrosti. Tam se naučimo slovnice čustev, drugje težje. In prav to je jezik skozi katerega se daje Bog razumeti marsikomu. In prav to je jezik, skozi katerega se daje Bog razumeti vsakomur.« (Papež Frančišek, splošna avdienca)

Pritrjuje mu tudi sodobna znanost. »Če ravnamo premišljeno, lahko otrokom pomagamo vzpostaviti integracijo, dajemo jim varnost, ko se začnejo odmikati od nas in vstopajo v svet mladostništva, saj bodo od nas prevzeli najboljše namere in povezave, ki jim jih lahko ponudimo. To je naš dar otrokom in dar samim sebi /.../ Naklonjenost in sočutje sta vidni zunanji znamenji notranje integracije.« (Siegel 2013)

Premik, ki sta ga naredili tako znanost kot tudi Cerkev, je ogromen in prinaša veliko upanja, da bomo ob mladih in z mladimi lahko končno presegli strahove in toga pojmovanja, ki so bremenila tako znanost kot tudi cerkvene institucije. Stoletja so se družbe čudile, vzdihovale in odkimavale z glavo ob tem, ko so gledale propad svojih Romeov in Julij ali hitro smrt svojih golobradih vojakov, njihovo mladostniško norost, neučakanost in impulzivnost, kasneje tudi droge in rock n'roll, piercinge in prometne nesreče – ne da bi se zavedale, da gledajo v nespametnem umiranju mladih svojo prezgodnjo smrt. Smrt svoje opore, modrosti, ljubezni in naklonjenosti do te iste mladine. Svoj pravi obraz. Danes smo spet točno na tej točki, ko lahko čustveno in duhovno smrt odložimo le, če premagamo strah pred mladimi in jih objamemo v zaupanju v boljšo prihodnost.

Reference

- Blum, Kenneth, Marcelo Febo, David E. Smith, A. Kenison Roy III, Zsolt Demetrovics, Frans J. Cronjé, John Femino, Gozde Agan, James L. Fratantonio, Subhash C. Pandey, Rajendra D. Badgaiyan in Mark S. Gold.** 2015. Neurogenetic and epigenetic correlates of adolescent predisposition to and risk for addictive behaviors as a function of prefrontal cortex dysregulation. *Journal of child and adolescent psychopharmacology* 25, št. 4:286–292. <https://doi.org/10.1089/cap.2014.0146>
- Centa, Mateja.** 2019. Umetnost življenja in kognitivno-izkustveni model čustev in čustvenosti. *Bogoslovni vestnik* 79, št. 2:425–439. <https://doi.org/10.34291/bv2019/02/centa>
- Cozolino, Louis.** 2008. *The health aging brain: Sustaining attachment; Attaining wisdom.* New York: Norton.
- . 2013. *The social neuroscience of education.* New York: Norton.
- Dahl, Ronald.** 2015. The developmental neuroscience of adolescence: revisiting, refining, and extending seminal models. *Developmental cognitive neuroscience* 17:101–102. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.12.016>
- Erzar, Marko, Klara Hrovat, Zarja Klun, Maja Maraž, Kristjan Mihelič in Drago Švajcar.** 2019. Aktivno ustvarjanje glasbe kot način za zmanjševanje socialne anksioznosti mladostnikov – pilotska raziskava. *Bogoslovni vestnik* 79, št. 1:237–252. <https://doi.org/10.34291/bv2019/01/erzar2>
- Erzar, Tomaž.** 2007. The relationship between science and faith in psychology, psychoanalysis, and psychotherapy: towards a better understanding of human relationships. V: Janez Juhant in Bojan Žalec, ur., *On cultivating faith and science: reflections on two key topics of modern ethics*, 253–261. Münster: Lit Verlag.
- Erzar, Tomaž, in Katarina Kompan Erzar.** 2011. *Teorija navezanosti.* Ljubljana: Mohorjeva družba.
- Frančišek.** 2018. *Bog je mlad.* Ljubljana: Založba Družina.
- . 2019. *Christus Vivit.* Vatikan: Casa Editrice Vaticana.
- Globokar, Roman.** 2019. *Vzgojni izzivi šole v digitalni dobi.* Znanstvena knjižnica 69. Ljubljana: Teološka fakulteta.
- Kompan Erzar, Katarina.** 2019. *Družina, vezi treh generacij.* Ljubljana: Družina
- Kompan Erzar, Katarina, in Tomaž Erzar.** 2011. Čustvena povezanost in notranje življenje. *Bogoslovni vestnik* 71, št. 3:457–462.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine.** 2019. *The promise of adolescence: Realizing opportunity for all youth.* Washington, DC: The National Academies Press.
- Pfeifer, Jennifer H., in Nicholas Allen.** 2015. The audacity of specificity: moving adolescent developmental science towards more powerful scientific paradigms and translatable models. *Developmental cognitive neuroscience* 17:131–137.
- Porges, Stephen.** 2017. *The pocket guide to the Polyvagal theory: The transformative power of feeling safe.* New York: Norton.
- Rudolph, Marc D., Oscar Miranda-Domínguez, Alexandra O. Cohen, Kaitlyn Breiner, Laurence Steinberg, Richard J. Bonnie, Elisabeth S. Scott, Kim Taylor-Thompson, Jason Chein, Karla C. Fettich, Jenifer A. Richeson, Danielle V. Dellarco, Adriana Galván in Betty Jo Casey.** 2017. At risk of being risky: The relationship between »brain age« under emotional states and risk preference. *Developmental cognitive neuroscience* 24:93–106.
- Rue, Patrick, J., Amanda R. McGovern, Dimitris N. Kiosses in Jo Anne Sirey.** 2017. Advances in psychotherapy for depressed older adults. *Curr psychiatry rep.* 19:57–71.
- Rupnik, Marko.** 2018a. *Po duhu, duhovna teologija, pot papeža Frančiška.* Ljubljana: Družina.
- . 2018b. Teologi s cervkivo papeža Frančiška. *Družina* 67, 14. januar.
- Sachs-Ericsson, Natalie, J., Julia Sheffler, Ian H. Stanley, Jennifer R. Piazza in Kristopher J. Preacher.** 2017. When emotional pain becomes physical: Adverse childhood experiences, pain, and the role of mood and anxiety disorders. *Journal of clinical psychology* 73, št. 10:1403–1428.
- Scheibe, Susanne, Ute Kunzmann in Paul Baltes.** 2011. New territories of positive life-span development: Wisdom and life longings. V: Charles R. Snyder in Shane J. Lopez, ur. *The Oxford handbook of positive psychology*, 171–183. Oxford: Oxford University Press.
- Schore, Allan.** 2019. *The development of the unconscious mind.* New York: Norton.
- Siegel, Daniel J.** 2004. *Parenting from the inside out.* New York: Penguin.
- . 2012. *The developing mind.* New York: Guilford.
- . 2013. *Brainstorm, the power and purpose of teenage brain.* New York: Penguin.
- . 2016. *Mind: A journey to the heart of being human.* New York: Norton.

- Simonič, Barbara.** 2018. Nežnost in njen pomen v medosebnih odnosih in pastoralni. *Bogoslovni vestnik* 79, št. 2:209–218.
- Slatinek, Stanislav.** 2019. »Pastorala v spreobrnjenju« papeža Frančiška in izzivi za prenovno Cerkev v Sloveniji. *Bogoslovni vestnik* 79, št. 4:1063–1073.
- Wachtel, Paul.** 2010. One-person and two-person conceptions of attachment and their implications for psychoanalytic thought. *International journal of psycho-analysis* 91, št. 3:561–581.
- Wahlstrom, Dustin, Paul Collins, Tonya White in Monica Luciana.** 2010. Developmental changes in dopamine neurotransmission in adolescence: Behavioral implications and issues in assessment. *Brain and cognition* 72, št. 1:146–159.
- Walker, Elaine F., Zainab Sabuwalla in Rebecca Huot.** 2004. Pubertal neuromaturation, stress sensitivity, and psychopathology. *Development and psychopathology* 16, št. 4:807–824.