

Pregledni znanstveni članek/Article (1.02)

*Bogoslovni vestnik/Theological Quarterly* 80 (2020) 1, 223—233

Besedilo prejeto/Received:07/2018; sprejeto/Accepted:02/2019

UDK/UDC: 159.964:2

DOI: 10.34291/BV2020/01/Stepisnik



*Tjaša Stepišnik Perdih*

## **Pomen uglašeni**h odnosov

### *The Importance of Attuned Relationships*

*Povzetek:* Človek hrepeni po občutku sprejetosti in razumevanja, po tem, da je nekdo uglašen z njim. Izkušnja uglašeniosti, ko se nekdo naravna, da je skladen z nami na čustveni, na miselni in na telesni ravni, daje upanje, da smo lahko sprejeti in ljubljene točno takšni, kakor smo. Prve izkušnje uglašeniosti pridobivamo v starševskem odnosu, ki pomeni model za vse nadaljnje odnose. Če so starši uglašeni, potem začitjio otroka v njegovih stiskah, strahovih, željah in v potrebah in se na to primerno odzovejo. To za otroka pomeni način za poznejše soočanje s težkimi situacijami in z neobvladljivimi čutenji. Najzgodnejšo izkušnjo (ne)uglašeniosti tako nosi s seboj vse življenje. V članku pojasnjujemo, da sega pomen uglašeni h odnosov od povsem fizičnega preživetja dojenčka, občutka bližine in povezanosti v partnerskem ali prijateljskem odnosu do korektivne izkušnje razvojnih primanjkljajev v terapevtskem odnosu. Utemeljujemo, da k tem odnosom sodi tudi odnos z Bogom. V krščanstvu, ki je personalizirana monoteistična vera, je namreč Bog predstavljen kot nekdo, ki je uglašen na človeka.

*Ključne besede:* uglašeniost, starševski odnos, partnerski odnos, terapevtski odnos, odnos z Bogom, psihologija religije

*Abstract:* Man longs for acceptance and understanding, for the feeling of attunement. The experience of attunement, when someone aligns with us on the emotional, mental, and physical level, gives hope that we can be accepted and loved as we are. The first experience of attunement is attained in a parental relationship, which represents a model for all subsequent relationships. If the parents are attuned to their child, they feel his distress, fears, desires, and needs, and respond appropriately. This becomes a way for the child to deal with difficult situations and uncontrollable feelings later on. Therefore, he carries the earliest experience of (non)attunement with him all his life. The article explains that the significance of attuned relationships ranges from the entirely physical survival of the infant, the sense of intimacy and closeness in an intimate relationship or friendship, to the corrective experience of developmental deficits in a therapeutic relationship. We argue that a relationship with God

also represents the example of an attuned relationship. In Christianity, which is a personalized monotheistic religion, God is presented as one who is attuned to man.

*Key words:* attunement, parental relationship, intimate relationship, therapeutic relationship, relationship with God, psychology of religion

## 1. Uглаšenost

---

Uглаšenost prihaja iz angleškega izraza »attunement«, ki opredeljuje »občutek, da sem eno z drugim« (ang. a feeling of being »at one« with another being) (Webster New Millennium, 2014). SSKJ (2009) definira besedo uглаševati kot »narediti, da je kaj skladno, enotno«. V odnosnem smislu bi lahko besedo uглаševati predstavili kot naravnati se na drugega, da sva skladna.

Ko sta dve osebi uглаšeni, skladni, je to več kakor samo občutek razumljenosti med njima. To je izkušnja, ki jo povzema rek Daniela Sterna »Vem, da veš, da vem.« (Radovanović 2008, 67) Omenjeni rek lahko resda implicira, da govorimo o razumevanju racionalnega pomena naših besed in dejanj, torej o neki kognitivni dejavnosti, zato je uглаševanju mogoče bliže izraz, ki ga uporabljajo Hughes, (2009, 281) ter Siegel in Hartzell (2004, 64–65): nekdo se »čuti čutenega« (ang. feeling felt). Z raziskavami v nadaljevanju pa utemeljujemo, da uглаšenost zajema tudi telesno raven, zato izpeljujemo svojo lastno definicijo uглаšenosti, ki zajema vse tri ravni: *naravnati se na drugega, da sva skladna na čustveni, na miselni in na telesni ravni*. V tem smislu bomo izraz uporabljali v nadaljevanju.

## 2. Uглаšeni odnosi

---

### 2.1 Starševski odnos

Uглаšenost med dvema se razvije kot posledica učenja ritma drugega. Vsak partner diadnega odnosa se uči ritmične strukture drugega in prilagaja svoje vedenje tako, da ustreza tej strukturi (Schore 2003a, 38–39).

Ljudje smo ob rojstvu eno najbolj ranljivih in odvisnih živih bitij. Dojenčki potrebujejo skrb drugih, da lahko preživijo in ohranjajo osnovne fiziološke in homeostatične procese (Ham in Tronick 2009, 621; Kompan Erzar 2003, 122; Siegel in Hartzell 2004, 41). Stik med otrokom in starši tako temelji na starševski sposobnosti soustvarjanja čustvenega in fizičnega ritma, ki je lahko za vsakega otroka drugačen. Starša sta sposobna, da otroka začutita, prepoznata njegov vzorec ritma, njegov način doživljanja in mu ga pomagata soustvarjati (Kompan Erzar in Poljanec 2009, 11).

Da lahko starši, v prvi vrsti mati, vstopijo v uглаšeno komunikacijo z otrokom, morajo biti psihobiološko uглаšeni ne toliko na zunanji odsev otrokovega stanja

kakor na ritem njegovega notranjega stanja (Gostečnik et al. 2011, 275). To je uglašenosť povsem na telesni ravni. Ovtscharoff in Braun (2001, 35) sta, na primer, ugotovila, da se materina temperatura telesa prilagaja potrebam dojenčka, Ebisch et al. (2012, 123), da obstajajo vzporednice med materinimi in otrokovimi spremembami v temperaturi obraza, Feldman et al. (2011, 570) pa to trdijo za koordinacijo srčnega utripa. Matere spontano uskladijo svoj ritem govorenja in intonacije z dojenčkovim vokaliziranjem (Beebe 2010, 16), svojo stopnjo vznemirjenja in očesnega stika (Feldman 2007, 341). Da se otrok in mati uglastita, je potreben delček sekunde (Feldman, Greenbaum in Yirmiya 1999, 223).

Mati prek te uglašene odzivnosti začuti otroka v njegovih stiskah, strahovih, željah in potrebah, zaznava njegova notranja stanja vzbujenja in se na to odziva. S tem ko stisne otroka k sebi, ga potolaži, nahrani in govori z njim, mu tudi sporoča, kako se lahko sooča s težkimi, zanj neobvladljivimi občutki in čustvi (Gostečnik 2011, 38–39; Gostečnik et al. 2011, 267–269; Siegel 1999, 280; Schore 2003b, 77–78; Schore 2009, 116–117). Ugotovitve kažejo, da porabijo matere dojenčkov kar 48 % svojega časa za zrcaljenje, reguliranje in moduliranje otrokovih stanj (Erzar 2007, 117–118).

Seveda v nobenem odnosu nista možni absolutna sinhronost in uglašenosť, vendar pa so vse interakcije do neke mere ne-uglašene. Pomembno je to, da se po prekinitvi stika ta stik znova vzpostavi, da se mati ponovno uglasti na otrokovo vzbujenje in uspešno regulira njegova psihobiološka stanja (Schore 2003a, 39; Schore 2003b, 77, 142–143; Siegel 1999, 291). Tako je pojem uglašeni konceptualno resda preprost, v praksi pa precej zapleten, saj je sestavljen iz trenutkov uglašeni, neuglašeni in ponovne uglašeni (O'Brien, Afzal in Tronick 2013, 190).

Popolnih staršev, popolne matere ni, vendar je lahko »dovolj dobra mati« (Kohut 1984, navedeno v Gostečnik 2008, 57), ki bo poskrbela, da se bosta z otrokom čimprej spet uglastila. Pri tem je pomemben proces vzajemnega »popravila« posledic prekinjenega stika (50–52). Vera in zaupanje, da bodo starši slej ko prej »tam«, zagotavlja otroku varno bazo, iz katere se lahko odpravi na pustolovščino odkrivanja svojega lastnega notranjega sveta. Sprva mu uglašenosť staršev in zaupanje v ponovno uglastitev omogočata, da prepozna sebe, da razvije občutek za jaz. Pozneje pa se otrok nauči sporočati ta občutek jaza, in to v obsegu, v katerem zaupa čustveni razpoložljivosti svojega okolja (Yogev 2012, 340–341).

## 2.2 Partnerski odnos

Temeljno čustveno vzdušje, v katerem je otrok rasel, pomeni zanj domačnost, občutek povezanosti in pripadnosti. Zato bo ne glede na to, ali so bili odnosi zdravi in ljubeči ali pa ne dovolj dobri oziroma boleči, nezavedno iskal enako čustveno vzdušje in ga tudi poustvarjal v poznejših odnosih. Najpogosteje in najmočneje se ta doživetja prebujajo prav v partnerskem odnosu (Gostečnik 2007, 30–31).

Na podlagi teh najzgodnejših izkušenj se bosta partnerja počutila sprejeta, ljubljenca in uglasta. Občutek uglašeni je najmočnejši v stanju zaljubljenosti, ki daje vtis popolne uglašeni, občutka, da sta zaljubljenca skladna na čustveni, na

miselni in na telesni ravni. Takšna popolna uglašenost pa je seveda iluzija, enako kakor je zaljubljenost iluzija resničnega odnosa. To prividnost brezpogojnega sprejemanja in najgloblje povezanosti omogoča idealna projekcijsko-introjekcijska identifikacija, ki traja, dokler se partnerja ne prizadeneta in se v razočaranju razblini iluzija popolne uglašenosti.

V vsakdanjem življenju se namreč partnerji gibljejo v čustvenem plesu od varnosti, integracije in diferenciacije do dezintegracije, odtujitve drug od drugega in ponovnega uglaševanja. Ta ples oziroma proces Ule (2005, 302–303) imenuje model odnosne spirale. Enako kakor v odnosu starši – otrok je tudi pri partnerjih izrednega pomena ponovna uglasitev, saj je v nas zapisano hrepenenje po tem, da je nekdo uglašen z nami. Občutek čustvene povezanosti je največja želja in hkrati pričakovanje partnerjev, ki so v dolgotrajni partnerski zvezi (Johnson 2009, 258). Ta občutek Solomon in Tatkin (2011, 47) nazorno opišeta z naslednjimi besedami: »Naša globoka želja je, da bi bili drug z drugim v nebesih ali v peklu, ko smo visoko v vzhičenju ali ko pademo globoko v potrnost, v prijetnem čustvenem stanju ali neprijetnem, predvsem pa da smo lahko z drugim brez strahu pred zapuščanjem, zavrnitvijo ali kaznovanjem.«

Gostečnik (2008, 265) piše: za čustveno povezanost med partnerjema je nujno, da se partnerja skušata živeti v čutenja drug drugega. Za mnoge pare je to precej težko, saj govorimo o zrcaljenju potreb, želja, bolečih čutenj in o razumevanje vsega tega. To vključuje medsebojno poslušanje, vživljanje v drugega in izražanje sočutja. Lahko bi rekli, da je to proces uglaševanja.

Raziskave kažejo, da večja kakor je sinhronija med čustvenimi izkušnjami partnerjev, bolj verjetno je, da bosta leto pozneje še skupaj (Ferrer, Steele in Hsieh 2012, 162), več trenutkov sinhroniziranosti, uglašenosti pa prispeva k večji čustveni stabilnosti in blaginji partnerjev (Butler in Randall 2012; Randall et al. 2013; Sbarra in Hazan, 2008). Zato je eden od pomembnih ciljev partnerske terapije motivirati partnerja, da psihobiološko resonirata drug z drugim. To je pogoj, da lahko gresta globlje, da se lahko razkrijejo in predelajo njuni medsebojni konflikti. Yogev (2012, 350) ponuja slikovit opis:

»Ko me čutiš v moji globini, ko me vidiš v mojih mnogih obrazih in ostaneš z menoj povezan, čustveno na voljo, se čutim ljubljenega. Takrat ni prostora za samoto. Ko pa ostajaš na površini, s tem, kar se kaže navzven, in ne bereš implicitnega, si fizično sicer z menoj, vendar sva oba sama.«

Čustveno povezani partnerji so spretni v reguliranju psihobioloških stanj drug drugega. To pomeni, da so pozorni na morebitne prekinitve, na krhanje odnosa in težijo k temu, da trenutke neuglašenosti tudi čimprej popravijo (Solomon in Tatkin 2011, 63–64).

### 2.3 Terapevtski odnos

Raziskave kažejo, da je za uspešnost terapije bolj kakor uporabljene oziroma specifične tehnike ključen odnos, to je: terapevtska aliansa, ki se vzpostavi med terapevtom in klientom (Cronin, Brand in Mattanah 2014, 2; Lambert in Barley 2001,

357; McCluskey, Roger in Nash 1997, 1262; Žvelc in Žvelc 2011, 579). Da je odnos najboljši napovedovalec uspeha psihoterapije, kažeta tudi metaanaliza, v katero je vključenih 200 raziskovalnih poročil, ki so pokrivala več kakor 14 000 vrst zdravljenj (Horvath et al. 2011), in metaanaliza več kakor 1100 raziskav (Norcross 2010).

Psihoterapija oziroma psihoterapevtski odnos ima potencial za zdravljenje čustvenih vzorcev, ki nosijo razvojni primanjkljaj. Relacijski pristop v psihoterapiji poudarja, da v terapevtskem odnosu odsevajo značilnosti starševskega odnosa, zato lahko terapevt pomaga prestrukturirati klientove relacijske sheme v bolj zdrave odnosne vzorce (Gostečnik 2010, 340–341; 2011, 33; Ham in Tronick 2009, 620; Repič 2008, 138; Wylie in Turner 2011, 1,9; Yogev 2012, 340). Za takšno spremembo je potreben dober terapevtski odnos, v katerem je terapevt empatično uglašen na klientove potrebe in doživljanje (Bergemann 2009, 2; Cvetek 2009, 121; Horvath et al. 2011, 9; Lambert in Barley 2001, 357; McCluskey, Roger in Nash 1997, 1262; Norcross 2010, 135; Rakovec 2019, 11; Žvelc in Žvelc 2011, 579). Empatična uglašenosť pomeni, da je terapevt sposoben slišati, videti, občutiti, interpretirati in se ustrezno odzivati na klientove verbalne in neverbalne signale na način, ki daje klientu vedeti, da je resnično viden (ang. seen), čuten (ang. felt) in razumljen (Wylie in Turner 2011, 8). To pomeni, da se terapevt uglasi s klientom na čustveni, na miselni in tudi na telesni ravni.

Da postane terapevtovo telo kot »resonančna opna za občutke klienta« (Slovensko društvo za globinsko psihološko psihoterapijo 2010), dokazujejo mnoge študije. Tako so že prve raziskave psihofiziologije pri preučevanju medosebnih vidikov terapije potrdile, da so terapevti in klienti zelo »odzivni« drug na drugega (Coleman, Greenblatt in Solomon 1956, navedeno v Marci, Moran in Orr 2004, 690). DiMascio, Boyd in Greenblatt (1957, 99) so, na primer, že leta 1957 spremljali srčni utrip klient – terapevt pri treh parih na več terapevtskih srečanjih in ugotovili, da se klientov in terapevtov srčni utrip spreminjata v soglasju. Robinsonova, Hermanova in Kaplanova (1982, 195) raziskava pa je pokazala pozitivno povezanost med trenutki usklajenih odzivov prevodnosti kože terapevta in klienta in klientovo oceno terapevtove empatije. Enake rezultate dajejo tudi novejša raziskave, pri tem pa je čustvena distanca povezana z manjšim fiziološkim ujemanjem med terapevtom in klientom in z nižjo klientovo oceno zaznane empatije (Marci et al. 2007, 103; Marci in Orr 2006, 115).

Erskin (1999, navedeno v Radovanović 2008, 67–68) resda ne omenja telesne uglašenosťi, izpostavlja pa druga področja uglaševanja:

*Kognitivno uglaševanje* zadeva klientove kognitivne procese in predvsem to, kako razmišlja. Terapevt je pozoren tudi na skriti pomen povedanega.

*Čustveno uglaševanje* gre onkraj empatije. Terapevt ne samo čuti, kar čuti klient, ampak nanj tudi odgovarja s svojim lastnim primernim in pristnim čustvenim odzivom.

*Ritmično uglaševanje* pomeni, da se terapevt uglasi na klientu ustrezni ritem, obenem pa prepoznava klientove ritmične navade, ki v resnici niso značilne zanj.

*Razvojno uglaševanje* zadeva terapevtovo odzivanje; terapevt naj bi se na (regresiranega) klienta odzval tako, da ga bo klient razumel, npr. 7-letnik v klientu. Istočasno naj bi terapevt spoštoval celotno klientovo integriteto in kot posledica tega ne bi bil nespoštljiv do odraslega dela klienta, recimo navzočega 40-letnika. Razvojno uglaševanje je nekako nadomestno starševstvo, saj terapevt prepozna zgodnje potrebe, ki niso bile zadovoljene, in se odziva nanje.

Podobno kakor starejše raziskave tudi Ramseyer in Tschacher (2011, 284) ugotavljata, da je neverbalna uglašenos povezana z uspehom terapije oziroma z zmanjšanjem simptomov in s klientovo oceno terapevtskega procesa in s kakovostjo odnosa. Radovanović (2008, 67) pa dodaja, da se bo klient čutil toliko spoštovanega, kolikor bo terapevt uglašen z njim.

## 2.4 Odnos z Bogom

Krščanstvo je po mnenju Armstrongove (1994, 247) najbolj personalizirana monoteistična religija, saj v središče svojega verovanja postavlja osebno srečanje z Bogom. Vernik z Bogom vzpostavlja odnos, nanj se obrača s svojimi stiskami, dvomi, s svojimi prošnjami in zahvalami. Papež Frančišek je rekel, da je »človek ustvarjen kot bitje, ki je v osebnem odnosu z Bogom« (Radio Vatikan 2017). Ta odnos ni enosmeren, ampak dvosmeren: tako kakor vernik išče stik z Bogom, tudi Bog želi navezati odnos s človekom. Pevec Rozman (2017, 299) piše, da v religioznem razmerju Bog nagovarja človeka, človek pa mu odgovarja. Človek se čuti Bogu celo tako blizu, »da ga zmore nagovoriti s Ti« (299). V tem pogledu je krščanski Bog osebni Bog oziroma Bog odnosa, kakor to zapiše Simonič (2006, 124).

Odnos z Bogom v marsičem spominja na starševski odnos. V religiozni literaturi pogosto zasledimo opise, v katerih je Bog predstavljen kot oče: »Moj oče si ti, moj Bog, skala moje rešitve.« (Ps 89,27) »Zakaj on je naš Gospod, on je naš Bog, on je naš Oče.« (Tob 13,4) Tudi v vsakdanji govorici vernikov najdemo izraze kakor na primer: Bog je vir tolažbe, Bog pazi name, Bog je moje pribežališče itd. Zato Majcenovič (2012, 270) piše, da Bog pomeni varno zavetje, kamor se lahko zatečemo po čustveno podporo, podobno kakor se otrok zateče k staršem. Enako pripodobo uporabi tudi papež Frančišek (Radio Vatikan 2017):

»Reči Oče pomeni postaviti se v njegovo navzočnost z otroškim zaupanjem. /.../ V smislu, da otroci znajo zaupati, vedo, da nekdo skrbi zanje, kaj bodo jedli, kaj bodo oblekli in tako naprej. To je prva drža: zaupanje in zaupnost, kakor otroci do staršev. Vedeti, da se te Bog spominja, zate skrbi, skrbi za vse nas.«

Kakor vidimo, krščanstvo Bogu pripisuje nekatere lastnosti, ki so značilne za človeka: skrbi, varuje, tolaži, uslišuje, je ljubeč, milostljiv, pravičen itd. Po eni strani je prikazan kot oseba, kot takšnega si ga lahko predstavljamo in ga dojamemo, po drugi strani pa ima Bog lastnosti, ki jih s človeškim umom ne moremo zaobjeti, na primer večni, vseveden, absoluten. V tem smislu se lastnosti pri Bogu kažejo čistejše in popolnejše kakor pri ljudeh (Lešničar 2003, 29–30). Podobno razli-

kovanje lahko prenesemo tudi na sam odnos. Enako kakor starševski, partnerski ali terapevtski odnos lahko tudi odnos z Bogom daje občutek varnosti, trdnosti in čustvene podpore. Kljub vsemu pa je ta odnos z nekega vidika edinstven, prinaša obljubo, da Bog verujočega ne bo nikoli zapustil. O tem govorijo svetopisemska besedila: »Kajti Gospod, tvoj Bog, hodi s teboj; ne bo te pustil samega in ne bo te zapustil.« (5 Mz 31,6) O tem pričajo razni cerkveni dokumenti: »Nebeški Oče je vedno na strani človeka. Po svojem Sinu mu ponuja roko, ki ga bo varno vodila od rojstva do smrti.« (Plenarni zbor Cerkve na Slovenskem 2001, 30) Če doživljamo Boga kot nekoga, ki nam je vedno na voljo, pri komer smo vedno sprejeti in razumljeni, to ni primerljivo z nobenim drugim odnosom. Simonič (2006, 134) tako piše, da je v »vsakem odnosu navzoča razsežnost odrešenja, ki pa v intimnem in zaupnem odnosu z Bogom doseže najvišjo stopnjo«.

Tako Bog o(b)stane, tudi če vsi drugi odnosi odpovedo. Zato mnoge raziskave ugotavljajo, da verniki najdejo pri Bogu uteho in da je vera v (ljubeznivega) Boga povezana z boljšim duševnim zdravjem (Steenwyk et al. 2010; Rosmarin, Pargament in Mahoney 2009; Schieman et al. 2006; Phillips et al. 2004). Po drugi strani pa ljudje lahko čutijo tudi jezo do Boga, in če jim Bog pomeni avtoritarno, kaznovalno figuro, lahko to še povečuje njihovo stisko (Exline et al. 2011; McConnell et al. 2006; Pargament, Koenig in Perez 2000). Razloge za različno doživljanje Boga lahko pojasnimo s teorijo navezanosti, ki se je iz psiholoških ved razširila tudi na področje religije.

Raziskave kažejo, da v stiskah in težavah relacijske in čustvene sheme Boga na vernike delujejo podobno kakor drugi odnosi navezanosti, to pa pomeni, da ima Bog za vernike psihološko funkcijo osebe navezanosti (Currier et al. 2017, 318). Verniki Boga doživljajo enako kakor druge pomembne osebe v življenju, to je: kot varne (ki se nanje lahko zanesejo, ki jim pomenijo varen pristan, kamor se lahko vedno vrnejo, ki jih sprejemajo, jih ne pozabijo in kjer odnos zdrži vse viharje) ali ne-varne. V nasprotju s človeškimi odnosi, ki jih vzpostavljamo prek ponavljajoče se fizične interakcije z ljudmi iz okolja, se odnos do Boga oblikuje na podlagi simbolične reprezentacije primarnih odnosov navezanosti. Internalizirajo se prek implicitnega, čustvenega in priložnostnega učenja (318). O tem govori hipoteza o skladnosti: odnos z Bogom odeva značilnosti zgodnjih odnosov (Simonič 2006, 133). Glede na raznolikost primarnih odnosov je tudi odnos z Bogom različno čustveno obarvan – nekateri najdejo v Bogu tolažbo in pogum, medtem ko lahko za druge ta odnos pomeni dodatni vir stiske in stresa.

Navezanost na Boga pa pojasnjuje še hipoteza o kompenzaciji (drugače nasprotna hipotezi o skladnosti), ki predpostavlja, da Bog nastopi v vlogi nadomestne osebe navezanosti. Tako lahko tudi tisti, ki niso imeli ljubečih in varnih staršev/skrbnikov, izkušajo odnos, v katerem se počutijo varne, sprejete in ljubljene (Granqvist in Kirkpatrick 2013, 139–140; Simonič 2006, 133–134). V povezavi s tem sta Simonič in Cvetek (2006) raziskovala podobnost zgodnje navezanosti na očeta in mater in odrasle navezanosti na Boga in Marijo. Eden od njunih sklepov je, da lahko tisti, ki nimajo najbolj optimalne navezanosti na starše, dogradijo svojo navezanost v odnosu do Boga ali Marije. V tem smislu omogoča odnos z Bogom

korektivno izkušnjo, pogoj za to pa je uglašen odnos. Menimo, da je tudi odnos z Bogom zgled uglašenega odnosa – in ne samo to, pomeni lahko celo neke vrste popolno uglašen odnos. Pred samo utemeljitvijo bi želeli opozoriti na bistveno razliko med konceptoma uglašenosti in navezanosti.

Koncept navezanosti že s svojim imenom implicira, da govorimo o navezavi na nekoga, tukaj verujočega na Boga, medtem ko koncept uglašenosti pristopa iz druge smeri, iz odnosa Boga do vernika. Druga, za ta članek ne tako zelo pomembna razlika pa je, da je lahko navezanost varna ali nevarna, to pa pomeni, da se lahko navežemo tudi na nekoga, ki ni (najbolje) uglašen z nami. Zgled za to so razvojne travme. Uglašenost po drugi strani v svojem jedru nosi pozitivno konotacijo, saj pomeni: naravnati se na nekoga tako, da ga čutimo, občutimo in razumemo.

V prejšnjih poglavjih smo argumentirali dejstvo, da kljub dobri nameri v starševskem, partnerskem in terapevtskem odnosu slej ko prej nastopijo trenutki neuglašenosti. Popolna uglašenost ni možna, zato v vseh teh odnosih posameznik občasno (ali pogosteje) ne najde tiste sprejetosti in razumevanja, po katerem hrepeni. V tem smislu je odnos z Bogom drugačen – če Boga doživljamo kot ljubečega, če nam obljublja, da nas ne bo nikoli zapustil, nas sprejema v vsem svojem bistvu in nam je vedno na voljo, lahko rečemo, da odnos z Bogom pomeni zgled popolne uglašenosti. To potrjuje že omenjena izjava Simoničeve (2006, 134): odrešenje doseže najvišjo stopnjo v odnosu z Bogom. Dodajamo pa še Westovo (2008, 6) misel, da je krščanstvo religija božje zedinjenosti (op. a.: uglašenosti?) s človeštvom.

### 3. Sklep

Hrepenenje po tem, da bi bil nekdo uglašen z nami, je zapisano v človeški naravi. Izkušnja uglašenosti, ko se nekdo naravna, da je skladen z nami na čustveni, na miselni in na telesni ravni, daje upanje, da smo lahko sprejeti in ljubljene točno takšni, kakor smo. »Človek je v svojem jedru bitje odnosov, je bitje dialoga in zato tudi vsak zavedno ali nezavedno neustavljivo hrepeni po odnosu s sočlovekom in z Bogom.« (Gostečnik 2007a, 51) Po Bogu oziroma božanskem hrepeni zato, ker tam sluti popolno sprejetost, popolno uglašenost.

Prve izkušnje uglašenosti pridobivamo v starševskem odnosu. Če so starši uglašeni, potem začutijo otroka v njegovih stiskah, strahovih, željah in potrebah in se na to primerno odzovejo. To pomeni za otroka model za poznejše soočanje s težkimi situacijami in z neobvladljivimi čutenji. Najzgodnejšo izkušnjo (ne)uglašenosti bo nosil s seboj vse življenje. Matrica odnosa starši – otrok se namreč kaže v vseh oblikah odnosov – enako čustveno vzdušje bo človek poustvarjal v partnerskem odnosu in razreševal v terapevtskem. Dovolj dobra uglašenost primarnega odnosa je tako izjemnega pomena.

Pomen uglašene odnosa sega vse od preživetja dojenčka, občutkov bližine in povezanosti v partnerskem ali prijateljskem odnosu do korektivne izkušnje razvoj-



nih primanjkljavev v terapevtskem odnosu. V članku utemeljujemo, da k tem odnosom sodi tudi odnos z Bogom. V krščanstvu, ki je personalizirana monoteistična vera, je namreč Bog predstavljen kot nekdo, ki je uglašen na človeka.

Koncept uglašenosti se tako pomembno dotika psihologije religije. Raziskav o uglašenosti v tem kontekstu resda še ni, obstajajo pa o odnosu z Bogom (ang. relationship with God), vendar jih ni veliko, kakor ugotavljajo Scott et al. (2014, 482). Dosedanje raziskave so se namreč osredotočale predvsem na kognitivni vidik, to je: na koncepte o Bogu (ang. God concepts) in na teološka prepričanja o božjih lastnostih, v nasprotju z bolj čustvenim vidikom, ki vključuje doživljanje Boga (ang. God images) (Currier et al. 2017, 318). Svetla izjema so raziskave o navezanosti na Boga (ang. attachment to God). Tako lahko sklenemo, da pomeni področje uglašenosti plodna tla za nadaljnje raziskave.

## Reference

- Armstrong, Karen.** 1994. *A History of God: The 4000-Year Quest of Judaism, Christianity and Islam*. London: Ballantine Books.
- Beebe, Beatrice.** 2010. Mother-Infant Research Informs Mother-Infant Treatment. *Clinical Social Work Journal* 38, št. 1:17–36. <https://doi.org/10.1007/s10615-009-0256-7>
- Bergemann, Eric.** 2009. Exploring Psychotherapist Empathic Attunement from a Psychoneurobiological Perspective: Is Empathy Enhanced by Yoga and Meditation?. Doktorska disertacija. Pacifica Graduate Institute.
- Butler, Emily A., in Ashley K. Randall.** 2012. Emotional Coregulation in Close Relationships. *Emotion Review* 5, št. 2:202–10. <https://doi.org/10.1177/1754073912451630>
- Cronin, Elisabeth, Bethany L. Brand in Jonathan F. Mattanah.** 2014. The Impact of the Therapeutic Alliance on Treatment Outcome in Patients with Dissociative Disorders. *European Journal of Psychotraumatology* 5:1–9. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.22676>
- Currier, Joseph M., Joshua D. Foster, Alexis D. Abernethy, Charlotte V.O. Witvliet, Lindsey M. Root Luna, Katharine M. Putman, Sarah A. Schnitker, Karl VanHarn in Janet Carter.** 2017. God Imagery and Affective Outcomes in a Spiritually Integrative Inpatient Program. *Psychiatry Research* 254:317–22. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.003>
- Cvetek, Robert.** 2009. *Bolečina preteklosti*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- DiMascio, Albertko, Richard W. Boyd in Milton Greenblatt.** 1957. Physiological Correlates of Tension and Antagonism During Psychotherapy. A Study of »Interpersonal Physiology«. *Psychosomatic Medicine* 19, št. 2:99–104. <https://doi.org/10.1097/00006842-195703000-00002>
- Ebisch, Sjoerd J., Tiziana Aureli, Daniela Bafunno, Daniela Cardone, Gian Luca Romani in Arcangelo Merla.** 2012. Mother and Child in Synchrony: Thermal Facial Imprints of Autonomic Contagion. *Biological Psychology* 89, št. 1:123–29. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2011.09.018>
- Erzar, Tomaž.** 2007. *Duševne motnje. Psihopatologija v zakonski in družinski terapiji*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Exline, Julie J., Crystal L. Park, Joshua M. Smyth in Michael P. Carey.** 2011. Anger toward God: Social-Cognitive Predictors, Prevalence, and Links with Adjustment to Bereavement and Cancer. *Journal of Personality and Social Psychology* 100, št. 1:129–48. <https://doi.org/10.1037/a0021716>
- Feldman, Ruth.** 2007. Parent-Infant Synchrony and the Construction of Shared Timing: Physiological Precursors, Developmental Outcomes, and Risk Conditions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* 48, št. 3–4:329–54. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01701.x>
- Feldman, Ruth, Charles W. Greenbaum in Nurit Yirmiya.** 1999. Mother-Infant Affect Synchrony as an Antecedent of the Emergence of Self-Control. *Developmental Psychology* 35, št. 1:223–31. <https://doi.org/10.1037//0012-1649.35.1.223>
- Feldman, Ruth, Romi Magori-Cohen, Giora Galili, Magi Singer in Yoram Louzoun.** 2011. Mother and Infant Coordinate Heart Rhythms through Episodes of Interaction Synchrony. *Infant*

- Behavior and Development* 34, št. 4:569–77. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2011.06.008>
- Ferrer, Emilio, Joel S. Steele in Fushing Hsieh.** 2012. Analyzing the Dynamics of Affective Dyadic Interactions Using Patterns of Intra- and Interindividual Variability. *Multivariate Behavioral Research* 47, št. 1:136–71. <https://doi.org/10.1080/00273171.2012.640605>
- Fosha, Diana, Daniel J. Siegel in Marion F. Solomon, ur.** 2009. *The Healing Power of Emotion*. New York: W.W. Norton & Company.
- Gostečnik, Christian.** 2007a. Odrešenje predpostavlja odnos: Relacijska družinska paradigma. *Bogoslovni Vestnik* 67, št. 1: 51–72.
- . 2007b. *Relacijska zakonska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek.
- . 2008. *Relacijska paradigma in travma*. Ljubljana: Brat Frančišek.
- Gostečnik, Christian, Tanja Repič - Slavič, Saša Poljak - Lukek in Robert Cvetek.** 2011. Travmatško izkustvo in dojemanje religioznosti. *Bogoslovni Vestnik* 71, št. 2:265–77.
- Granqvist, Pehr, in Lee A. Kirkpatrick.** 2013. Religion, Spirituality, and Attachment. V: Kenneth I. Pargament, ur. *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality: Context, Theory, and Research*, 139–55. Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14045-007>
- Horvath, Adam O., A. C. Del Re, Christoph Flückiger in Dianne Symonds.** 2011. Alliance in Individual Psychotherapy. *Psychotherapy* 48, št. 1: 9–16. <https://doi.org/10.1037/a0022186>
- Hughes, Dan.** 2009. The Communication of Emotion and the Growth of Autonomy and Intimacy within Family Therapy. V: Fosha, Siegel in Solomon 2009, 280–303.
- Johnson, Susan.** 2009. Extravagant Emotion: Understanding and Transforming Love Relationships in Emotionally Focused Therapy. V: Fosha, Siegel in Solomon 2009, 257–79.
- Kompan Erzar, Katarina Lia.** 2003. *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek.
- Kompan Erzar, Katarina Lia, in Andreja Poljanec.** 2009. *Rahločutnost do otrok. Stik z otrokom v prvem letu življenja*. Ljubljana: Brat Frančišek.
- Lambert, Michael J., in Dean E. Barley.** 2001. Research Summary on the Therapeutic Relationship and Psychotherapy Outcome. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 38, št. 4:357–61. <https://doi.org/10.1037//0033-3204.38.4.357>
- Lešničar, Tina.** 2003. Pojmovanja Boga med Slovenci. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- Majcenovič, Polonca.** 2012. Povezanost vzgojnih slogov z navezanostjo na druge in na Boga. *Bogoslovni vestnik* 72, št. 2:265–80.
- Marci, Carl D., Erin K. Moran in Scott P. Orr.** 2004. Physiologic Evidence for the Interpersonal Role of Laughter During Psychotherapy. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 192, št. 10:689–95. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000142032.04196.63>
- Marci, Carl D., Jacob Ham, Erin Moran in Scott P. Orr.** 2007. Physiologic Correlates of Perceived Therapist Empathy and Social-Emotional Process during Psychotherapy. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 195, št. 2:103–11. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000253731.71025.fc>
- McCluskey, Una, Derek Roger in Poppy Nash.** 1997. A Preliminary Study of the Role of Attunement in Adult Psychotherapy. *Human Relations* 50, št. 10:1261–73. <https://doi.org/10.1177/001872679705001004>
- McConnell, Kelly M., Kenneth I. Pargament, Christopher G. Ellison in Kevin J. Flannelly.** 2006. Examining the Links between Spiritual Struggles and Symptoms of Psychopathology in a National Sample. *Journal of Clinical Psychology* 62, št. 12:1469–84. <https://doi.org/10.1002/jclp.20325>
- Webster New Millennium.** 2014. <http://dictionary.reference.com/browse/attunement> (pridobljeno 7. 12. 2014).
- Norcross, John C.** 2010. The Therapeutic Relationship. V: Barry L. Duncan, Scott D. Miller, Bruce E. Wampold in Mark A. Hubble, ur. *The Heart and Soul of Change: Delivering What Works in Therapy*, 113–41. 2. izd. Washington: American Psychological Association.
- O'Brien, Kimberlee M., Karim Afzal in Edward Tronick.** 2013. Relational Psychophysiology and Mutual Regulation during Dyadic Therapeutic and Developmental Relating. V: Jeffrey H. D. Cornelius-White, Renate Motschnig-Pitrik in Lux Michael, ur. *Interdisciplinary Handbook of the Person Centered Approach: Connections Beyond Psychotherapy*, 183–98. New York: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7141-7\\_13](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7141-7_13)
- Ovtscharoff, Wladimir, in Katharina Braun.** 2001. Maternal Separation and Social Isolation Modulate the Postnatal Development of Synaptic Composition in the Infralimbic Cortex of Octodon Degus. *Neuroscience* 104, št. 1:33–40. [https://doi.org/10.1016/s0306-4522\(01\)00059-8](https://doi.org/10.1016/s0306-4522(01)00059-8)
- Pargament, Kenneth I., Harold G. Koenig in Lisa M. Perez.** 2000. The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology* 56, št. 4:519–43. <https://doi.org/10.1002/>

(sici)1097-4679(200004)56:4<519::aid-jclp6>3.3.co;2-t

- Pevc Rozman, Mateja.** 2017. Pomen in vloga religije v sodobni postmoderni družbi. *Bogoslovni vestnik* 77, št. 2:289–301.
- Phillips, Russell E., Kenneth I. Pargament, Quinten K. Lynn in Craig D. Crossley.** 2004. Self-Directing Religious Coping: A Deistic God, Abandoning God, or No God at All?. *Journal for the Scientific Study of Religion* 43, št. 3:409–18. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2004.00243.x>
- Plenarni zbor Cerkve na Slovenskem.** 2001. *Izberi življenje*. Sklepni dokument plenarnega zbora Cerkve na Slovenskem. Ljubljana: Družina.
- Radio Vatikan.** 2017. Papeževa kateheza: Maša je molitev, je srečanje z Gospodom. 15.11 [Http://sl.radiovaticana.va/news/2017/11/15/papezeva\\_kateheza\\_maša\\_je\\_molitev\\_je\\_srečanje\\_z\\_gospodom/1349023](http://sl.radiovaticana.va/news/2017/11/15/papezeva_kateheza_maša_je_molitev_je_srečanje_z_gospodom/1349023) (pridobljeno 18. 6. 2018).
- Radovanović, Karolina.** 2008. Onkraj empatije: Terapija s kontaktom v odnosu. *Kairos* 2, št. 1–2:63–72.
- Rakovec, Primož.** 2019. Differences between psychotherapy and counselling. Who is looking for and who needs them?. *Research in Social Change* 11, št. 1:4–19.
- Ramseyer, Fabian, in Wolfgang Tschacher.** 2011. Nonverbal Synchrony in Psychotherapy: Coordinated Body Movement Reflects Relationship Quality and Outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 79, št. 3:284–95. <https://doi.org/10.1037/a0023419>
- Randall, Ashley K., Jesi H. Post, Rebecca G. Reed in Emily A. Butler.** 2013. Cooperating with Your Romantic Partner: Associations with Interpersonal Emotion Coordination. *Journal of Social and Personal Relationships* 30, št. 8:1072–95. <https://doi.org/10.1177/0265407513481864>
- Repič, Tanja.** 2008. *Nemi krika spolne zlorabe in novo upanje*. Celje: Mohorjeva družba.
- Robinson, John W., Al Herman in Bonnie J. Kaplan.** 1982. Autonomic Responses Correlate with Counselor-Client Empathy. *Journal of Counseling Psychology* 29:195–98. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.29.2.195>
- Rosmarin, David H., Kenneth I. Pargament in Annette Mahoney.** 2009. The Role of Religiousness in Anxiety, Depression, and Happiness in a Jewish Community Sample: A Preliminary Investigation. *Mental Health, Religion & Culture* 12, št. 2:97–113. <https://doi.org/10.1080/13674670802321933>
- Schieman, Scott, Tetyana Pudrovska, Leonard I. Pearlin in Christopher G. Ellison.** 2006. The Sense of Divine Control and Psychological Distress: Variations Across Race and Socioeconomic Status. *Journal for the Scientific Study of Religion* 45, št. 4:529–49. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2006.00326.x>
- Schore, Allan N.** 2003a. *Affect Dysregulation and Disorders of the Self*. New York: W.W. Norton & Company.
- — —. 2003b. *Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: W.W. Norton & Company.
- Scott, Linda Olson, Johnathon M. Law, Daniel P. Brodeur, Christopher A. Salerno, Anzette Thomas in Susan C. McMillan.** 2014. Relationship with God, Loneliness, Anger and Symptom Distress in Patients with Cancer Who Are Near the End of Life. *Journal of Hospice and Palliative Nursing* 16, št. 8:482–88. <https://doi.org/10.1097/njh.0000000000000105>
- Siegel, Daniel J., in Mary Hartzell.** 2004. Parenting from the Inside Out: How A Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive. New York: Penguin Group.
- Simonič, Barbara.** 2006. Antropološko-psihološke in teološke osnove prenašanja vrednot: zgodnja navezanost na starše in temelji religioznosti. *Bogoslovni vestnik* 66, št. 1:123–36.
- Simonič, Barbara, in Robert Cvetek.** 2006. Zgodnja navezanost na starše in temelji religioznosti (Navezanost na Boga in Marijo). *Bogoslovni vestnik* 66, št. 3:339–58.
- Slovensko društvo za globinsko psihološko psihoterapijo.** 2010. Telesne tehnike. <http://www.drustvo-pdp.si/gpp/clanek/telesne-tehnike/20/> (pridobljeno 4. 5. 2018).
- Solomon, Marion F., in Stan Tatkin.** 2011. *Love and War in Intimate Relationships*. New York: W.W. Norton & Company.
- Steenwyk, Sherry A. M., David C. Atkins, Jamie D. Bedics in Bernard E. Whitley.** 2010. Images of God as They Relate to Life Satisfaction and Hopelessness. *International Journal for the Psychology of Religion* 20, št. 2:85–96. <https://doi.org/10.1080/10508611003607942>
- Ule, Mirjana.** 2005. *Psihologija komuniciranja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- West, Christopher.** 2008. *Teologija telesa za začetnike*. Ljubljana: Družina.
- Yogev, Herzel.** 2012. The Capacity to Be With. *Group Analysis* 45, št. 3:339–57.
- Žvelc, Gregor, in Maša Žvelc.** 2011. Integrativna Psihoterapija. V: Žvelc Maša, Miran Možina in Janko Bohak, ur. *Psihoterapija*, 565–88. Ljubljana: Založba IPŠA.