

# DVASINIAI BAIMĖS IDENTIFIKAVIMO IR ĮVEIKOS ASPEKTAI

Iveta Tumulė, Vaineta Juškienė

Klaipėdos universitetas

## Anotacija

*Straipsnyje analizuojamas baimės fenomenas, remiantis Šventuoju Raštu bei krikščioniškomis teologinėmis ir pastoracinėmis išvalgomis. Baimė išryškinama kaip žmogaus nuopuolio ir nuodėmės pasekmė. Analizuojami žmonių ir Dievo baimės bruožai bei pasekmės, egzistenciniai baimės aspektai. Išryškunami pagarbios Dievo baimės elementai ir augimo joje svarba. Aptariamos baimės įveikos galimybės ir būdai, pateikiamos praktinės pagalbos gairės identifikuojant baimę ir padedant atrasti jos įveikos būdus teikiant krikščioniškąją dvasinę pagalbą.*

*PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: baimė, dvasinis konsultavimas, malda.*

## Abstract

*This article analyses the phenomenon of fear based on the Holy Scriptures and Christian theological and pastoral insights. Fear is highlighted as a result of sin and the fall of man. The attributes and consequences of the fear of man and the fear of God, and existential aspects of fear, are analysed. Elements of the reverent fear of God and the importance of growing in it are emphasised. Possibilities and ways of overcoming fear are discussed, and practical guidelines are provided for identifying fear and helping to discover ways to overcome it through Christian spiritual help.*

*KEY WORDS: fear, spiritual counselling, prayer.*

DOI: <http://dx.doi.org/10.15181/mtd.v0i9.2592>

## Įvadas

Baimės tema yra aktuali ir ypač dinamiška tiek praeities, tiek šiandiniame pasaulyje. Šis fenomenas analizuojamas įvairiais moksliniais aspektais. Senovės graikai tikėjo, kad baimė yra viena esminių emocijų kartu su meile, pykčiu ir liūdesiu. Filosofai gvildeno šią temą visais amžiais. „Drąsa yra žinojimas, ko nebijoti,“ – sakė Platonas. Jis tikėjo, kad baimę lemia nežinojimas (kuo daugiau žinome apie tai, ko bijome, tuo mažiau bijome savo baimės objekto), ji skatina ieškoti, siekti žinių ir supratimo (Austin, 2009). Aristotelis žvelgė į

baimę kaip į natūralų atsaką į pavojų, tačiau skirstė baimes į racionalią (paremtą realia grėsme) ir neracionalią (paremtą klaidingais įsivaizdavimais) (Rackham, 1994). Seneka teigė, kad baimė yra mūsų minčių ir įsivaizdavimų produktas. Jo teigimu, bijome to, kas greičiausiai neįvyks, baimė gali būti įveikta ruošiantis blogiausiam, kas gali nutikti, ir kultivuojant vidinę ramybę (Cooperman, 2020). S. Kierkegaard'as matė baimę kaip būtiną žmogaus gyvenimo aspektą, teigė, kad ji yra mirties neišvengiamumo ir gyvenimo nežinomybės ženklas, be to, tikėjo, kad gali būti dvasinio augimo paskata, įveikta tikint bei pasitikint aukštesne jėga (Kierkegaard, 2014).

Žmogus vienintelis iš visų gyvūnų žemėje yra apdovanotas gebėjimu ne tik jausti baimę, bet ir ją analizuoti. Iš psichologijos mokslo žinome, kad baimė yra natūrali emocija, kurią gali lemti įvairūs veiksniai, tokie kaip pavojus, traumuojančios patirtys ar nežinomybė. Nors baimė gali būti sveikas atsakas į gresiantį pavojų, ji gali tapti visa apimančia ir sekinančia, jei ilgai tęsis ir vis intensyves. Būtent todėl gebėjimas baimę valdyti ir ją įveikti yra esminis psichinės gerovės bei sveikatos elementas, kuris dažnai yra psichoterapijos bei psichologinio konsultavimo siekiamybė. Krikščioniškame kontekste baimės įveika yra ne tik psichinės, bet ir dvasinės asmens gerovės siekis. Neatmetant svarių psichologinių įžvalgų, krikščioniškuoju požiūriu baimė – nuodėmės ir atskirties nuo Dievo pasekmė, tad tikėjimas ir pasitikėjimas Dievu gali tapti svarbiu jos įveikos veiksmu. Krikščioniškosios dvasinės pagalbos tikslas – ne tik padėti žmogui įveikti baimę, bet ir pagilinti jo santykį su Dievu, nes tai teikia paguodą, kryptingumą, stiprybę. Dvasinis konsultavimas, kuris yra viena esminių šios pagalbos formų, sprendžia žmogaus baimės problemą apimdamas tiek dvasinį, tiek psichologinį lygmenį, tad užčiuopia tikrąsias baimės šaknis – ne tik elgesio problemas. Toks visuminis požiūris leidžia asmeniui suprasti, kodėl ir kaip jo elgesys yra ar gali būti paveiktas baimės, kaip ją galima būtų įveikti. Vis tik šiame straipsnyje nesiimsime analizuoti emocijų ir neurofiziologinių baimės aspektų, kurie jau seniai plačiai tyrinėjami ir neabejotinai svarbūs žmogiškosios egzistencijos kontekste. Šios straipsnio tikslas – atskleisti dvasinius baimės identifikavimo ir įveikos aspektus, į šį fenomeną žvelgiant per krikščioniškojo mokslo bei dvasinės pagalbos praktikos prizmę. Teorinis šio darbo tyrimas atliktas taikant mokslinės literatūros analizės, interpretacijos ir sisteminimo metodus.

## 1. Svarstymai apie baimę bibliiniame kontekste

Kadangi krikščioniškoji pasaulėžiūra yra krikščioniškosios dvasinės pagalbos pamatas, natūralu, kad norėdami padėti atpažinti ir įveikti baimę, atsakymų, iš kur ir kada žmogui kilo baimės jausmas, turėtume ieškoti Šventajame Rašte.

Baimės tematika aptinkama jau pirmuosiuose Biblijos skyriuose. Pradžios knygos pirmame skyriuje rašoma, kad žmogus buvo sukurtas pagal Dievo paveikslą (Pr 1, 27), o jau trečiame skyriuje į tobulai sukurtą pasaulį ir į žmogaus širdį smelkiasi nuodėmė (Pr 3, 1–7). „Ligos faktas ar pašliję žmonių santykiai rodo, kad pažeistas tas „Dievo atvaizdas“, apie kurį rašyta. (...) paties žmogaus negebėjimas tinkamai tvarkytis su savo mintimis ir emocijomis rodo tobulumo trūkumą. Tokie svarstymai atskleidžia kitą labai svarbų krikščioniškojo požiūrio į žmogų aspektą, kuris remiasi teiginiu, kad mūsų prigimtis yra sužeista nuodėmės. Mokymas apie gimtąją nuodėmę paaiškina blogio buvimą pasaulyje ir žmoguje, iškreiptą Dievo paveikslą, kuris ypač aiškiai matomas fizinės ar psichinės ligos ar negalios apimtame asmenyje“ (Žukauskas, Ramonas, 2015, 11–12). Žmogaus nuopuolio istorijoje aprašomas ir pirmasis baimės patyrimas: „Išgirdę Viešpatį Dievą vaikščiojantį sode pavakario vėjeliui dvelkiant, žmogus ir jo žmona pasislėpė nuo Viešpaties Dievo veido tarp sodo medžių. Bet Viešpats Dievas pašaukė žmogų ir paklausė: „Kur tu?“ Jis atsiliepė: „Išgirdau tave vaikščiojantį sode ir nusigandau, nes buvau nuogas; todėl pasislėpiau“ (Pr 3, 8–10). Žmogus išsigąsta, nes jo ir Dievo jau nebesieja besąlygiško saugumo ir pasitikėjimo jausmas, kaip buvo iki nusidedant – nuodėmė sukėlė nesaugumo ir baimės jausmus. Čia matoma ir natūrali žmogaus smegenų reakcija jaučiant baimės emociją (bėk), kuri nebuvo natūrali, kitaip tariant, nebuvo pažįstama žmogui iki nuodėmės. Taigi, kaip *natūralu* bebūtų jausti baimę veikiant savisaugos instinktui ir emocijinėms smegenims, ji surta ne Dievo, nes gyvendamas su Dievu žmogus jos nepažinojo, tačiau po nuopuolio viskas pasikeitė.

*Baimės* sąvoka Biblijoje vartojama šimtus kartų. Senajame Testamente labiausiai su ja siejama ši žodžių grupė: veiksmazodis *yare'* – bijoti, gerbti; būdvardis *yare'* – bijodamas, kupinas baimės; daiktavardžiai *mora'* – baimė, teroras, pagalba, ir *yir'ah* – baimė, garbinimas. Šie hebrajiški žodžiai Senajame Testamente minimi 435 kartus (Brand ir kt., 2003, 562). Naujajame Testamente 146 kartus

minimi graikų kalbos žodžiai, turintys *phob*- šaknį: veiksmazodis *phobeo* – bijoti, garbinti, gerbti; daiktavardžiai *phobos* – baimė, teroras, garbinimas, pagarba ir *phobetron* – bauginantis reginys; būdvardis *phoberos* – kupinas baimės (Brand ir kt., 2003, 562). Matoma, kad hebrajų ir graikų kalbose baimę reiškiantys žodžiai yra sinonimiški pagarbai ir garbinimui. Tai neįprasta vakarietišškai kultūrai. Sunku įsivaizduoti, kad kažkas, keliantis baimę ar net taikantis terorą, būtų nusielpnęs nuoširdžios pagarbos. Žmonijos istorijoje būta nemažai valdovų diktatorių, kėlusią baimę tautoms ir reikalaudavusių juos garbinti, tačiau sulaukdavo tik priverstinės pagarbos ir garbinimo, nes žmonėms keldavo baimės – ne pagarbos jausmą. Šventajame Rašte sakoma: „Pagarbi Viešpaties baimė – išminties pradžia, o Šventojo pažinimas – protas“ (Pat 9, 10). Kyla klausimas, kaip ir kokia baimė gali būti naudinga ir net suteikti išminties? Neuropsichologijos mokslų daktaras ir krikščioniškojo konsultavimo specialistas Edward’as T. Welch’as (1997) teigia, kad tėra du baimės tipai – Dievo baimė ir žmonių baimė: nebijant Dievo, baimę kelia visa kita. Šis požiūris vertas platesnės apžvalgos.

### 1.1. Žmonių baimė

Patarlių knygoje rašoma: „Žmonių baimė spendžia žmogui spąstus, o kas pasitiki Viešpačiu, tas apsaugomas“ (Pat 29, 25). Žmonių baimė – universali problema ir viena iš dominuojančių Biblijos temų. Daugelyje vietų žmogus raginamas nebijoti: „Argi tau neįsakaiu: „Būk stiprus ir ryžtingas“? Taigi nesibaimink ir neuogąstauk, nes Viešpats, tavo Dievas, su tavimi, kad ir kur eitumei!“ (Joz 1, 9); „Nebijok, nes aš su tavimi, nebūgštau, nes aš tavo Dievas! Stiprinsiu tave, padėsiu tau, remsiu tave savo teisumo dešine“ (Iz 41, 10); „Žinokite, kad net visi jūsų galvos plaukai suskaityti. Tad nebijokite! Jūs vertesni už daugybę žvirblių“ (Lk 12, 7); „Aš jums palieku ramybę, duodu jums savo ramybę. Ne taip aš ją duodu, kaip duoda pasaulis. Tenebūgštauja jūsų širdys ir teneišsigąsta!“ (Jn 14, 27).

E. Welch’as (1997, 23– 51) skiria tris žmonių baimės formas:

1. Baimė, kad žmonės mane pamatys (demaskuos, pažemins) – gėdos baimė.
2. Baimė, kad žmonės mane atmes (išjuoks, paniekins) – atmetimo baimė.
3. Baimė, kad žmonės fiziškai mane sužalos (užpuls, grasins) – fizinės grėsmės baimė.

Baimė būti kito matomam – tai, ką patyrė Adomas ir Ieva iš karto po to, kai nusidėjo. E. Welch'as tai vadina gėdos sąmone: „Buvimas matomam, pažeidžiamam ir desperatiškas poreikis prisidengti ar apsisaugoti“ (1997, 24). Gėdos jausmo nulemti klausimai, *ką jie apie mane pagalvos; ką Dievas apie mane pagalvos*, tapo kertiniu žmogaus patirties akmeniu. Žmogus bijo blogos kitų nuomonės apie save, slepiasi ir nenori pasirodyti, koks iš tiesų yra. Viešas gyvenimas neretai skiriasi nuo privataus. Dažnu atveju net ir artimiausiems žmonėms neviseiškai atskleidžiami vidiniai išgyvenimai, jausmai ir mintys. Ir savivertės klausimas yra viena šios baimės formų. „Gėda ir menka savivertė nulemta Adomo nuodėmės. Abi yra valdomos kitų nuomonių ir reiškia, kad „prastai apie save galvoju“. Skirtumas tik tas, kad žodis *gėda* nusako prieš Dievą ir žmones jaučiamą gėdą, o savivertė suvokiama kaip tarp mūsų ir kitų žmonių kilusi problema ar net problema tik mummyse. Menka savivertė yra biblinės gėdos arba nuogumo versija. Tai sekuliarizuota gėda“ (Welch, 1997, 28).

Gėdos baimė lemia tai, kad žmogus bus kontroliuojamas kitų – žmonės gali mane atmesti, išjuokti ar paniekinti – ji lemia atmetimo baimę. Nors atmetimo baimė lyg ir būdinga mūsų laikams (šiuolaikiniai psichologai šią baimių kategoriją vadina *baimė būti paliktam, atskirties baimė, izoliacijos baimė*), ji nėra nauja ar būdinga tik Vakarams. Evangelijoje pagal Joną rašoma, kad daugelis vyresniųjų įtikėjo Jėzumi ir jo mokymu, tačiau jie bijojo savo tikėjimą išpažinti viešai, nes galėjo būti pašalinti iš sinagogos: „Žmonių pagarbą jie brangino labiau už Dievo garbę“ (Jn 12, 43). Atmetimo baimė valdo žmogaus elgesį ir sprendimus. Vaikai bijo nepritapti, neįsilieti į savo bendraamžių grupę mokykloje; suaugusieji bijo atmetimo darbo aplinkoje, santykiuose su partneriu; garbaus amžiaus žmonės bijo senatvėje likti visiškai vieni. Bet kokio amžiaus žmogus patiria atskirties baimę ir dažniausia bando jos išvengti pataikaujančiu elgesiu.

Fizinės grėsmės baimė dažna Biblijos pasakojimuose. Abraomas bijojo, kad egiptiečiai jį užmuš, todėl melavo faraonui, kad jo žmona Sara yra jo sesuo. Jokūbas, apgaule gavęs tėvo palaiminimą, bėgo nuo savo brolio Ezaivo įniršio. Pranašas Elijas pasitraukė į dykumą slėptis karalienei Jezabelei pagrasinus jį nužudyti. Petras išsižadėjo Kristaus, kai jam pačiam ėmė grėsti suėmimas. Apimti baimės, kad kitas gali sužaloti ar atimti gyvybę, žmonės priima neracionalius sprendimus (tai išsiaiškinta gilinantis į smegenų veiklą)

ir bando išlikti gyvi bėgdami, slėpdamiesi, meluodami. Fizinės žalos baimė sustiprinama praeityje patirto ne tik fizinio ar seksualinio smurto, bet ir destruktivių žodžių. Emocinis smurtas gali būti ne mažesnė trauma nei fizinis. „Biblija niekada neminimuzuoja nuodėmingų žodžių poveikio. Ji atskleidžia juos kaip nuodėgulus, kurie palieka tokio gylio žaizdas, kurios gali siekti giliausią mūsų esybę“ (Welch, 1997, 53). „...ir liežuvis yra ugnis! Liežuvis, tarsi nedorybės visetas, glūdi tarp mūsų narių, suteršia visą kūną, padega visą gyvenimo eigą, patsai pragaro padegtas“ (Jok 3, 6).

Žmonių baimė kontroliuoja asmenį veikdama jo elgesį ir neigiamai veikia jo sprendimus, kartais darydama neatitaisomą žalą kitiems ar jam pačiam. Žmogus linkęs paklusti tam, kurio bijo, nes baimės objektui nenoromis suteikiama valia žmogaus gyvenimui. Tai, ko bijoma, tampa dievu. Ir nors baimė šiame nuodėmės paveiktame pasaulyje atrodo neišvengiama, žmogus renkasi, ko bijoti. Kas, jeigu žmogaus baimė būtų nukreipta ne į kitus, o į Tą, kuris nėra baimės šaltinis: „Dievas juk davė mums ne baimės dvasią, bet galybės, meilės ir savitvardos dvasią“ (2 Tim 1, 7)?

## 1.2. Dievo baimė

Žvelgdami į hebrajų ir graikų kalbos žodžius, reiškiančius baimę, galime pastebėti, kad baimės sinonimai yra pagarba ir garbinimas. Vadinasi tai, kas kelia baimę, dažnai yra ir garbinimo objektas: „Visos patirtys, susijusios su žmonių baime, turi vieną bendrą savybę – žmonės yra tokie „dideli“, kad tampa stabais mūsų gyvenime. Ir mes leidžiame, kad jie mus kontroliuotų“ (Welch, 1997, 95). Žmonių baimė lemia žmonių garbinimą, tad nelieka vietos tikrojo Dievo garbinimui. Apžvelgsime išsamiau, kaip atrodo Dievo baimė ir Jo garbinimas. Dievo baimė, kaip ir žmonių baimė, ne vienpusiška. Viena vertus, ji gali reikšti išgaščio baimę, nes žmogus yra nusidėjėlis, lyginant su moraliai tobulu Dievu, tad ir Jo baismė žmogui būtų pelnyta, teisinga. Tokia baimė verčia žmogų bėgti ir slėptis nuo Dievo. Ji būdinga ne tik tikintiesiems, nuo jos bėga ir netikintieji, teisindamiesi nerimu ar menka saviverte. Kita vertus, pagarbą Dievo baimę supranta ir patiria tik Kristumi pasitikintieji – tai „pagarbus atsidavimas, lemiantis paklusnumą“ (Welch, 1997, p. 97). Pagarbi Dievo baimė

pažįsta Jo malonę, atleidimą ir meilę. Tokia baimė išstumia kitas baimės formas. Pripažinus pagarbą Kūrėjui, nebelieka vietos žmonių baimei. Apie tai rašo ir apaštalas Jonas: „Nebėra meilėje baimės, bet tobula meilė išveja baimę. Baimė numato bausmę, taigi kas bijo, tas dar netobulai myli“ (1 Jn 4, 18). John’as Piper’as, aptardamas tobulos meilės pergalę prieš baimę, teigia, jog neteisinga manyti, kad nustoję bijoti būsime geresni krikščionys. Geresni krikščionys būsime labiau pamilę Dievą už Jo tobulą meilę. Viena vertus, tobulėjanti meilė išstumia baimę, kita vertus, baimės išstūmimas nebūtinai reiškia, kad tai vyksta meilės tobulėjimo dėka (Piper, 1973). Kitaip tariant, norėdamas bet kokia kaina atsikratyti savo baimių ar net jų atsikratęs, žmogus nebūtinai auga Dievo meilėje, bet, jei jo tikslas yra augti Viešpaties meilėje ir pagarbioje Jo baimėje, šiame augimo procese kitos baimės tiesiog dingsta.

Johnathan’as Edwards’as, aptardamas meilės ir baimės principus, teigia, kad dieviškosios dermės požiūriu, priešingi vienas kitam meilės ir baimės principai keičiasi tarsi dvi svarstyklių pusės – vienam kylant, kitas leidžiasi (Edwards, 1796). Iš tiesų, įsivaizduojant meilę ir baimę skirtingose svarstyklių pusėse, lengviau išvelgti, kokią didelę reikšmę žmogaus gyvenime turi iš pagarbios baimės ir artimo santykio su Viešpačiu gimstanti meilė.

Šventasis Raštas neretai kalba apie pagarbios Dievo baimės svarbą. Dievo baimė pasireiškia meile gėriui ir neapykanta blogiui: „Pagarbiai bijoti Viešpaties reiškia nekęsti to, kas pikta. Puikybės, išūlumo, blogo elgesio ir suktos kalbos aš nekenčiu“ (Pat 8, 13). Patarlių knygoje gausu eilučių, bylojančių, kuo naudinga Dievo baimė: „Pagarbi Dievo baimė pailgina gyvenimą, o nedorėlių metai bus sutrumpinti“ (Pat 10, 27); „Pagarbi Viešpaties baimė – gyvenimo šaltinis, kad žmogus galėtų išvengti mirtinų pinklių“ (Pat 14, 27); „Pagarbi Viešpaties baimė veda į gyvenimą; žmogus valgo ir ilsisi, nebijodamas pikta“ (Pat 19, 23); „Nusižeminimo ir pagarbios Viešpaties baimės atlygis – turtai, pagarba ir gyvenimas“ (Pat 22, 4). Dievo baimė reiškia saugumą žmogui ir jo palikuoniams: „Pagarbi Viešpaties baimė yra tvirtovė, jo vaikų prieglauda (Pat 14, 26). Šventasis Raštas byloja, kad atpažinus tokią baimę turėtume ją girti: „Žavumas – apgaulė, o grožis – migla; moteris turi būti giriama už pagarbią Viešpaties baimę“ (Pat 31, 33).

## **2. Egzistenciniai baimės aspektai**

Analizuojant baimių tipus matyti, kad kai kurios baimės, pavyzdžiui, mirties, gali būti priskiriamos ne tik fizinės žalos, bet ir egzistencinių baimių kategorijai. Mirties baimė dažniausia yra egzistencinis klausimas, kaip ir prasmės klausimai. Beprasmybės baimė neretai glaudžiai siejasi su mirties baime. Dažnas žmogus, ypač netikintis, bijo nugyventi beprasmi, betikslį, tuščią gyvenimą ar numirti dar neįgyvendinęs savojo pašaukimo ar gyvenimo tikslo.

Gerai žinomas psichoterapeutas Viktor'as Frankl'as į baimę žvelgia kaip į neurozę. Neurozes jis skirsto pagal jų kilmę: somatogeninė, psichogeninė ir noogeninė (Frankl, 2021, 221). Noogeninės neurozės nulemtos egzistencinės frustracijos, o baimės simptomai specifikuoja šią baimę (Frankl, 2021, 222). Savo knygoje „Sielogyda – gydytojo rūpestis siela“ V. Frankl'as pateikia pavyzdį vyriškio, turėjusio hipochondrinę neurozę, – baimę susirgti ir numirti nuo karcinomos. „Egzistencinė šio atvejo analizė parodė, kad nuolatinės ligonio mintys apie tokio pobūdžio mirtį buvo neatsiejamos nuo abejingumo dabartinei „gyvensenai“, gyvenimo būdai; vyriškio mirties baimė iš tikrųjų buvo sąžinės baimė, taigi tokia mirties baimė, kurią jaučia žmogus, iššvaistęs gyvenimo galimybes, užuot jas įgyvendinęs, žmogus, kuriam jo ligšiolinė būtis neišvengiamai atrodo beprasmi“ (Frankl, 2021, 221). Tokia egzistencinė baimė tarsi atskyla ir nukreipiamą į tam tikrą organą – jo ligas. Autorius teigia, kad „neuroziniam procesui apskritai būdinga egzistencinės baimės – mirties baimė ir kartu gyvenimo, kaip visumos, baimės – kondensacija“ (Frankl, 2021, 222). Visa apimanti baimė įgyja konkretų turinį, kuris simbolizuoja „mirtį“ arba „gyvenimą“.

Pasak E. Welch'o (2007, 206–211), mirties baimė gali turėti įvairių aspektų:

- amžinybės baimė;
- baimė, kaip mirsiu;
- sunkumų, kuriuos man mirus patirs artimieji, baimė;
- nežinomybės baimė;
- teismo / nuosprendžio baimė.

Su amžinybės baime neretai žmonės tvarkosi ją ignoruodami, nes baigina ne tik gyvenimas amžinai, bet žmogaus baigtiniam protui sunku suvokti ir pačią amžinybės koncepciją. Baimė dėl to, kaip mirsiu, dar labiau gąsdi-



na. Ggyvendamas žmogus susiduria su kitų mirtimis ir mato, kiek kančios bei skausmo tai gali suteikti, tad jo patirtis verčia bijoti mirties. Baimė dėl artimųjų kyla ne tik dėl finansinių ir praktinių reikalų, su kuriais jie turės tvarkytis artimajam mirus, bet ir dėl to, kad kyla klausimų, ar jais kas nors pasirūpins, ar jiems viskas bus gerai, ar jie gedės (Welch, 2007, 209). Nežinomybės baimė, kas laukia po fizinės mirties, gali kankinti ne tik tuos, kurie netiki pomirtiniu gyvenimu ir amžinybe. Tikintieji, net ir skaitantieji Šventąjį Raštą, gali remtis tik pasvarstymais ir interpretacijomis, kas laukia amžinajame gyvenime. Nežinomybė lemia Dievo teismo baimę – po mirties būsiu išteisintas, ar nuteistas. Anot E. Welch'o, šios gilesnės dvasinės realybės linkusios būti užspaustos ir atmestos (Welch, 2007, 211). Žmogui lengviau gyventi įsivaizduojamoje nepriklausomybėje nei Dievo valdžioje moralškai įsipareigojus. Visi šie egzistencinės baimės aspektai daugiau ar mažiau pasireiškia kiekvieno žmogaus gyvenime, tad teikiant pagalbą tiek tikintiems, tiek netikintiems asmenims svarbu į tai kreipti dėmesį.

### **3. Baimės atpažinimas ir pagalbos kryptis**

Pirmasis žingsnis siekiant įveikti baimę, yra problemos atpažinimas ir įvardijimas. Kaip pastebėta, žmonių baimė gali būti „įvilкта į kitą rūbą“ ir ne visada lengvai tam, kuris joje gyvena, atpažįstama. Ne kiekvienas žmogus atpažįsta ir pripažįsta, kad, tarkim, jo karjeros siekis, socialinė veikla, perfekcionizmas ar besąlygiškas artimų santykių troškimas gali būti nulemtas žmonių baimės. Net iš pažiūros geros intencijos (bėgalinis noras pasitarnauti kitam, kito norų ar reikmių prioritetą, nustumiant savąsias, beribis nuolankumas) gali slėpti baimę būti atmetam ne Dievo, bet žmogaus. Dvasinės pagalbos teikimo specialistai siūlo, siekiant padėti klientui atpažinti žmonių baimę, analizuoti tokio pobūdžio klausimus:

- Viešo ir privataus gyvenimo skirtumai.
- Dalykai, galimi išpažinti Dievui, tačiau sunkiai pasidalijami su kitu žmogumi.
- Nuo kitų žmonių slepiami dalykai.
- Strategijos, taikomos siekiant pasislėpti ar prisidengti nuo kitų žmonių.

- Pataikaujantis elgesys.
- Pastangos atrodyti geresniam kitų akyse.
- Polinkis į favoritizmą (įtakingesnio, turtingesnio, labiau išsilavinusio, išvaizdesnio žmogaus gerbimas labiau nei kitų) (Welch, 1997, 36–48).

Šie išanalizuoti aspektai gali paskatinti asmenį atkreipti dėmesį į savo elgesį, kurio pagrindas yra baimė, kad kiti žmonės pamatys mano „negražų“ vidų, sugėdins, manęs nepriims, atmes ar išjuoks. Tik atpažinęs tai savo elgesyje žmogus gali kelti sau klausimus: ar noriu ir toliau taip gyventi; kaip toks elgesys veikia mano santykius su man svarbiais ir mylimais žmonėmis; ar jis atitinka mano krikščioniškasias vertybes ir pasaulėžiūrą; kaip galėčiau elgtis kitaip; ką apie tai sako Dievo Žodis? Teikiant dvasinę pagalbą svarbu padėti išsikelti šiuos klausimus, bet juos apmąstyti turi pats žmogus, kad išsivaduotų iš jį kaustančių baimių.

Žengus pirmąjį baimių atpažinimo ir įvardijimo žingsnį, galima judėti pirmyn ieškant priemonių, kaip iš jų išsivaduoti. Paradoksalu, bet prisiminus anksčiau aptartas įžvalgas, vienas tokios įkalinančios žmonių baimės įveikos veiksnių – pagarbi Dievo baimė. Šioje situacijoje išėities tašku gali tapti Dievo pažinimas ir augimas Jame. Kaip žmogus gali mokytis pagarbiai bijoti Dievo? Aptariant pagarbą Dievo baimę pastebėta, kad ji didėja artimiau pažįstant Jo malonę. Kuo labiau žmogus artėja prie Dievo ir kuo labiau Jam paklūsta, tuo greičiau įsisąmonina Dievo teisingumo, malonės ir meilės sampratą. Tada bėgimas ir slėpimasis nuo Dievo perkeičiamas į troškimą gyventi pasitikint ir garbinant. Pagarbios Dievo baimės pažinimo procese atsiskleidžia ir jos grožis – joje slypinti tikroji išmintis. Pagarbi Dievo baimė tampa didesnė už aplinkybių baimę, o esant Viešpaties akivaizdoje neįmanoma galvoti tik apie save ar kitų nuomonę, nes Jo didybė nustelbia žmogaus egocentriškumą (Welch, 1997, 113–119). Savojo trapumo suvokimas yra esminis žmogaus dvasinio augimo elementas, nes nesuvokdamas, kad yra nusidėjėlis, vertas nuteisimo, žmogus negeba suvokti ir Dievo malonės (tai tampa iškreipto Dievo įvaizdžio – viską leidžiančio ir atleidžiančio be jokių pasekmių – pagrindu). Suvokus Kristaus aukos svarbą, kiek daug žmogui at-

leista, kyla dėkingumo jausmas, nuostaba, pasitikėjimas ir noras garbinti. Šių aspektų atpažinimas svarbus siekiant išvengti kraštutinumų – matyti Dievą tik kaip baudėją arba kaip visada atlaidų ir nepykstantį dėl jokios neteisybės.

Kita ypač svarbi įžvalga, kalbant apie žmonių baimės įveikimą, – kai mylime žmones, jų mums mažiau reikia (Welch, 1997, 183). Žmonių baimė gimdo poreikį būti kito pripažintam, giriamam, mylimam ir pan. Kiti tampa *būtini* (neneigiamas faktas, kad žmogus yra sociali būtybė, pašaukta gyventi bendruomenėje ir bendrystėje su kitais). Žmogui *reikia* kitų žmonių, jie tampa dievais, kurių bijoma, arba tarsi oru, be kurio neįmanoma kvėpuoti ir išlikti gyvam. Priešingas procesas vyksta, žmogui pradėjus mylėti kitus. Prisiminus J. Edwards'o (1796) baimės ir meilės principų apibūdinimus bei svarstyklių vaizdinį, galima teigti, kad meilė ir baimė – skirtingi poliai, turintys galią vienas kitą nusverti, bet negalintys veikti veinu metu. Meilė išvadoja nuo poreikio būti kito matomam ir pripažintam, poreikio kontroliuoti kitus. Nesavanaudiškos meilės siekis – noras pasitarnauti tam, kurį myliu, kad jam būtų geriau, nepaisant mano poreikio būti mylimam, gerbiamam, matomam, pripažintam, paguostam ir t. t. Žodis *poreikis* įgauna visai kitą reikšmę. Pažįstant Dievo baimę ir meilę vieninteliu poreikiu tampa nuodėmių atleidimas ir troškimas panašėti į Kristų. Apie tai kalba ir Scott'as Peck'as: „Jei mes sieksime būti mylimi – jei lauksime, kada būsime mylime – tai nebus pasiekama; mes tapsime priklausomi ir reikalaujantys, o ne nuoširdžiai mylintys. Tik ugdydami save ir kitus be išankstinio nusistatymo gauti atlyginimą, mes tapsime mielais, ir atpildas, kad mus mylėtų, – kurio nesiekėme – suras mus“ (Peck, 2018, 259). Tikroji meilė išlaisvina iš žmonių baimės. Didžiausias Dievo meilės pavyzdys – atperkanti Kristaus auka: „Dievas taip pamilo pasaulį, jog atidavė savo viengimį Sūnų, kad kiekvienas, kuris jį tiki, nepražūtų, bet turėtų amžinąjį gyvenimą“ (Jn 3, 16). Kiekvienas žmogus yra kviečiamas gyventi Dievo meilėje ir mylėti ne tik savo artimą, bet ir priešą, kad meilė nugalėtų baimę. Nors tai padaryti atrodo be galo sunku, Šventasis Raštas mums primena, kad kiekvienas žmogus kadaise buvo Dievo priešas iki sutaikinančios Kristaus aukos: „Jeigu, kai dar buvome priešai, mus sutaikino su Dievu jo Sūnaus mirtis, tai juo labiau mus išgelbės jo gyvybė, kai jau esame sutaikinti“ (Rom 5, 10). Šventajai Dvasiai veikiant suvokus,

kad Jėzaus man reikia taip pat kaip ir mano priešui, žmogaus širdyje atsiranda vietos ne tik saugumui, bet ir gailestingumui bei užuojautai.

#### **4. Dvasinio konsultavimo praktiniai aspektai**

Jei kamuojamas baimės žmogus save identifikuoja kaip krikščionį ir pripažįsta Biblijos autoritetą, visada galima jį kviesti atidžiau pažvelgti į bibliines tiesas apie Dievą ir žmogų, į Šventojo Rašto eilutes, kurios kalba apie baimę ir pasitikėjimą Kristumi. Biblinio konsultavimo specialistai Tim'as Clinton'as ir Ron'as Hawkins'as siūlo eilę tikslinių klausimų, kurie leistų klientui pamatyti situaciją kitoje šviesoje:

- Kas praecityje kėlė nerimą, o šiandien nebekelia?
- Praecityje nerimą kėlę dalykai ar situacijos vyko taip, kaip tikėjotės, ar išsisprendė kitaip?
- Dėl ko šiuo metu labiausiai nerimaujate?
- Ar manote, kad šios problemos yra per didelės Dievui?
- Ar tikite, kad esate svarbus Dievui?
- Ar manote, kad Dievas jumis pasirūpins šioje situacijoje?
- Ar galite kontroliuoti – jaudintis ir nerimauti, ar ne?
- Šventajame Rašte parašyta: „Nesirūpinkite“ (Mt 6, 25; Filip 4, 6). Kaip galėtumėte atrodyti jūsų gyvenimas tuo remiantis?
- Kas blogiausio gali nutikti šioje situacijoje?
- Kaip nerimavimas padėjo praecityje?
- Kaip nerimavimas gali padėti dabar?
- Kokį poveikį nerimavimas dėl dabartinės situacijos turės po daugelio metų? (Clinton, Hawkins, 2009, 274–275).

Nors šie klausimai skirti būtent nerimo problemai, jie gali būti pritaikyti konsultuoti baimę išgyvenantį asmenį. Reikia paminėti, kad jie netiks, jei asmuo išgyvena baimę dėl trauminių įvykių ar realios grėsmės jo fizinei sveikatai. Jie labiau tinka esant baimių, kurias galime įvardyti kaip neracionalias, taip pat ribinių situacijų ir individualių baimių, kurios susijusios su baime kažką prarasti (kontrolę, savarankiškumą, tapatumą, reputaciją, tikė-

jimą ir pan.). Remiantis T. Clinton'o ir R. Hawkins'o įžvalgomis, baimėje gyvenančiam tikinčiajam galima siūlyti žengti šiuos žingsnius:

- pradėti dieną vienuoje su Dievu;
- melstis dėl turimų baimių;
- rašyti dienoraštį (užrašyti savo maldas, baimes, maldoje suvoktus atsakymus);
- nustatyti ribas (pripažinti sau, kad visiems žmonėms neįtiks; mokėti pasakyti *ne*);
- keisti mąstymą (rūpintis savo sveikata; pabandyti pažvelgti į situacijas su humoru);
- siekti pusiausvyros (tarp maldos ir savo veiksmų; mokytis pasitikėti, pajusti ramybę) (Clinton, Hawkins, 2009, 275–276).

## **5. Malda ir gydantis Dievo Žodis**

Žmogui gyvenant apimtam įvairių baimių, ypač sunku mokytis pasitikėti, vis dėlto pasitikėjimas Dievu yra vienas esminių dvasinio augimo elementų, be kurio siektinas saugumo jausmas, išsivadavimas iš baimių taip ir nepasiekiami. Krikščioniškojo dvasinio konsultavimo procese galimas kliento palydėjimas maldoje ir Šventojo Rašto skaitymas kartu, kad augtų pasitikėjimas Dievu. Akivaizdus to pavyzdys yra 27-oji psalmė, atskleidžianti, kaip baimių ir nerimo akivaizdoje meldėsi Dovydas. Ji gali būti skaitoma ir apmąstoma kartu su konsultantu arba vienuoje. Dvasinės pagalbos specialistai skaitant šią psalmę skatina pastebėti tam tikras maldos dalis: pasitikėjimo išraiškas, asmeninį troškimą ir maldos prašymą (Welch, 2007, 148–149):

1. Pasitikėjimas: „Viešpats mano šviesa ir išgelbėjimas, tad ko turėčiau bijotis? Viešpats mano gyvenimo tvirtovė, tad prieš ką turėčiau drebėti? Kai nedori žmonės užpuola mane, norėdami mane suėsti, jie, mano užpuolikai ir priešai, klumpa ir žūva. Nors ir kariuomenė apgultų mane, mano širdis nebijotų; nors ir karas man būtų paskelbtas, net tada pasitikėčiau“ (Ps 27, 1–3).
2. Esminis troškimas: „Vieno teprašau iš Viešpaties, tik vieno tenoriu – gyventi Viešpaties Namuose per visas savo gyvenimo dienas,

gėrėtis Viešpaties žavumu ir lankyti jo šventyklą. Juk vargo dieną jis paslėps mane savo pastogėje, suteiks man globą savo palapinėje, užkels mane aukštai ant uolos. Tad keliu galvą prieš visus savo priešus aplink ir atnašauju aukas jo Palapinėje su džiaugsmo šauksmais, giedu giesmę, šlovindamas Viešpatį“ (Ps 27, 4–6).

3. Maldos prašymas: „Išgirsk mano balsą, Viešpatie, kai šaukiuosi, būk man maloningas ir išklausk mane! „Eik, – sako man širdis, – ieškok jo veido!“ Tavo veido, Viešpatie, aš ieškau! Neslėpk nuo manęs savo veido, neatstumk supykęs savo tarno! Tu buvai mano pagalba, tad neatmesk manęs, nepalik manęs, Dieve, mano Gelbėtojai. Nors tėvas ir motina mane paliktų, Viešpats mane priims. Mokyk, Viešpatie, mane savo kelio, dėl mano budrių priešų vesk mane lygiu taku. Neatiduok manęs priešininkų savivalei, nes melagingi liudytojai sukilo prieš mane ir alsuoja smurtu“ (Ps 27, 7–12).
4. Pasitikėjimo augimas: „Tikiu, kad patirsiu Viešpaties gerumą gyvųjų šalyje. Pasitikėk Viešpačiu ir būk stiprus! Turėk drąsos ir pasitikėk Viešpačiu!“ (Ps 27, 13–14).

Dar prieš išsakant prašymą, psalmininkas teigia, kad Viešpats yra jo šviesa, išgelbėjimas ir tvirtovė. Šviesa Biblijoje visada susijusi su kažkuo geru: ji reiškia gyvenimą, tiesą, tamsos išvayrą. Žodis *išgelbėjimas* primena žydų tautos išvadavimą iš Egipto vergystės, kartu apibendrina visas Dievo pergalės, kai aplinkybės tam nebuvo palankios, o *tvirtovė* sukuria saugios aplinkos vaizdinį. Toliau psalmėje išsakomas troškimas būti Jo Artumoje, pasitikėjimas, kad Jis paslėps ir globos, šlovinimo džiaugsmas. Iki šios vietos psalmė skamba kaip padėkos už išvadavimą giesmė, tačiau Dovydas iš tiesų dar neišvaduotas, jaučiasi esantis tamsoje (Welch, 2007, 151–155). Tik išpažinęs Dievo grožį, Jo didybę ir pasitikėdamas Juo, Dovydas išsako prašymą: „išgirsk“, „būk maloningas“, „išklausk“, „neslėpk savo veido“, „neatstumk“, „neatmesk“, „nepalik“, „mokyk“, „vesk“, „neatiduok“ priešui. Psalmė baigiasi ne prašymu, toliau tarsi įtvirtinamas pasirinkimas pasitikėti („patirsiu Viešpaties gerumą“) ir padaršinimas laukti („pasitikėk“, „būk stiprus“, „turėk drąsos“).

Šios psalmės centre yra Dievas: ne tiek daug dėmesio skiriama išvadavimo prašymui, kiek pačiam Išvaduotojui. Kai žvilgsnis maldoje nuo savęs ir savo baimės nukreipiamas į Viešpatį – Jo charakterį, darbus, tokia malda leidžia augti pagarbiai bijant Dievo, pažįstant Jo grožį, ji suteikia vidinio saugumo jausmą. Krikščioniškasis dvasinis konsultavimas gali klientą supažindinti su (lot.) *lectio divina* Šventojo Rašto skaitymo ir maldos būdu, keturiais jo žingsniais: skaitymas, apmąstymas, malda ir kontempliacija. Taigi ir 27-ąją psalmę galima skaityti tokiu būdu ir palaikyti klientą šioje dvasinėje praktikoje.

Nors *lectio divina* dažnai laikoma maldos praktika, iš tiesų tai ne tam tikra procedūra ar metodas (Benner, 2010, 50). Praktikuojant *lectio divina* siekiama ne informacijos ar motyvacijos, bet bendravimo ir vienybės su Dievu; *lectio divina* yra būdas žvelgti į Šventąjį Raštą ne kaip į studijuojamą tekstą ar tiesų, kurias siekiama suprasti, rinkinį, bet kaip į gyvąjį Žodį – visada gyvą, veikiančią, naują. Keturi *lectio divina* elementai – ne linijinis mechanškai atliekamas procesas, jie apibūdina keturias dinamiškas ir turtingas dimensijas. Kartūzų vienuolis Guigo II, gyvenęs XII a., pirmasis apibrėžė šias vienuoliškos maldos dalis (nors žvelgė į jas kaip į pakopas ir traktavo kaip linijinį procesą) ir mokė, kad malda yra kelionė, prasidedanti Biblijos tekstu (lot. *lectio*), einanti link tyrimo (lot. *meditatio*), tada – prie atsako (lot. *oratio*) ir galiausiai – prie Dievo buvimo dovanos (lot. *contemplatio*) (Benner, 2010, 55). D. G Benner'is siūlo žvelgti į šiuos lotyniškus terminus kaip į keturis maldos takus: malda dalyvaujant, malda apmąstant, malda atsakant ir malda esant.

1 lentelė. Keturi maldos takai, remiantis *lectio divina* principais

<i>Lectio</i> (skaitymas)	Malda dalyvaujant	Lėtai skaityti Šventojo Rašto ištrauką, klausytis, atkreipti dėmesį į žodžius ar sakinius, kurie tuo metu patraukia tavo dėmesį
<i>Meditatio</i> (apmąstymas)	Malda apmąstant	Mąstyti apie tai, kas perskaityta, kaip tai prabyla į tavo gyvenimą / situaciją
<i>Oratio</i> (malda)	Malda atsakant	Kalbėti Dievui meldžiantis: dėkoti už Jo Žodį, prašyti Jo vedimo ir gilesnio supratimo
<i>Contemplatio</i> (kontempliacija)	Malda esant	Būti su Dievu tyloje, klausytis, ką tau kalba Šventoji Dvasia

Biblijos skaitymas ir malda nebūtinai turi būti atliekami būtent tokiu būdu, vis dėlto *lectio divina* yra vertingas krikščioniškojo dvasinio konsultavimo metodas. Dievo žodžio skaitymas, apmąstymas ir malda yra veiksmingi būdai, siekiant keisti įsišaknijusius iškreiptus Dievo įvaizdžius, nes Viešpaties pažinimas ir dvasinis augimas vyksta per Jo Žodį. Melstis skaitant psalmes yra vienas prieinamiausių būdų, bet galima melstis ir savais žodžiais ar kitų užrašytomis maldomis. Tam gali pasitarnauti ir liturginis kalendorius. Tinkamiausią maldos ir Biblijos skaitymo variantą klientas laisvas rinktis pats arba padedant konsultantui.

Krikščioniškasis dvasinis konsultavimas naudingas ne tik tada, kai žmogus atpažįsta, kad patiria baimę ir nežino, kaip su ja tvarkytis, bet ir tada, kai pats asmuo mano, kad jį vargina visai kitos problemos (pavyzdžiui, perdegimas darbe, santykių problemos, tikslo neturėjimas ir t. t.), bet iš tiesų gyvena bijodamas žmonių, ši baimė pamažu veda į savidestrukciją. Krikščioniškas požiūris į žmogų, paisant dvasinės realybės, yra dvasinio konsultavimo stiprybė, kuri baimėje gyvenančiam asmeniui leidžia teikti veiksmingą pagalbą. Tokia dvasinė pagalba orientuota į visapusišką asmens augimą – emocinę ir tikėjimo brandą. Emocinę brandą galima pasiekti ir pasitelkus psichologijos pagalbą, vis dėlto tikėjimo branda (tai visą gyvenimą trunkantis procesas) negalima be maldos, Dievo Žodžio skaitymo, bendrystės su kitais tikinčiaisiais, tai pagrindinės (ne vienintelės) krikščioniškosios dvasinės pagalbos priemonės.

## Išvados

- Gilinantis į krikščioniškąją *baimės* sampratą ir remiantis Šventuoju Raštu matyti, kad baimės emocija, nors ir suprantama kaip natūralus organizmo atsakas į gresiantį pavojų, nebuvo Dievo Kūrėjo intencija – tai buvo žmogaus nepaklusnumo nuodėmės pasekmė.
- Biblijoje hebrajų ir graikų kalbos žodžiai, vartojami *baimei* apibūdinti, yra pagarbą ir garbinimą išreiškiantys sinonimai. Galima teigti, kad tai, ko žmogus bijo, yra jo garbinimo objektas – visas žmogaus gyvenimas nesąmoningai sukasi apie jo baimę. Remiantis Šventuoju Raštu bei dvasinės pagalbos specialistų įžvalgomis, išryškėja dviejų



tipų baimė – Dievo ir žmonių. Kadangi nuodėmė atitolina žmogų nuo Dievo ir pagarbios Jo baimės, žmogus kenčia nuo žmonių baimės: baimės, kad bus sugėdintas, atmetas, patirs fizinę žalą.

- Galimybė išsivaduoti iš žmonių baimės – tai mokytis gyventi pagarbioje Viešpaties baimėje. Krikščioniškoji dvasinė pagalba, siekiant įveikti baimę, pasitelkia malda, Šventojo Rašto skaitymą ir asmeninę bendrystę. Dvasinis konsultavimas šiame kontekste galėtų padėti žmogui pamatyti dvasinę realybę, atpažinti savo baimes ir skatinti norą jas įveikti augant tikėjimo bei Dievo pažinimo brandos procese.

## Literatūra

- Austin, E. (2009). *Fear and Death in Plato*. <https://openscholarship.wustl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1026&context=etd> [žiūrėta 2023-02-20].
- Benner, D. G. (2010). *Opening to God: Lectio Divina and Life as Prayer*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press. Elektroninė knyga. <https://www.scribd.com/read/377944977/Opening-to-God-Lectio-Divina-and-Life-as-Prayer#> [žiūrėta 2023-05-12].
- Brand, C., Draper, C., England, A., Bond, S., Clendenen, E. R., Butler, T. (2003). *Holman Illustrated Bible Dictionary*. Nashville, TN: Holman Bible Publishers.
- Clinton, T., Hawkins, R. (2009). *The Quick-Reference Guide to Biblical Counseling*. Grand Rapids, MI: Baker Books.
- Cooperman, J. (2020). *Stoicism as the Art of Learning How to Feel Without Fear*. <https://commonreader.wustl.edu/c/stoicism-as-the-art-of-learning-how-to-feel-without-fear/> [žiūrėta 2023-02-21].
- Edwards, J. (1796). *Religious Affections*. <https://www.ccel.org/ccel/edwards/affections.iv.xi.html> [žiūrėta 2023-05-12].
- Frankl, E. V. (2021). *Sielogyda: gydytojo rūpestis – siela*. Vilnius: Vaga.
- Kierkegaard, S. (2014). *The Concept of Anxiety: A Simple Psychologically Oriented Deliberation in View of the Dogmatic Problem of Hereditary Sin*. New York, NY: Liveright Publishing.
- Peck, M. S. (2018). *Nepramintuoju taku: naujoji meilės, tradicinių vertybių ir dvasinio tobulėjimo psichologija*. Vilnius: Vaga.
- Piper, J. (1973). *Does Fear Belong in the Christian's Life?* <https://www.desiringgod.org/articles/does-fear-belong-in-the-christians-life> [žiūrėta 2023-05-12].
- Rackham, H. (1994). *Aristotle, Nicomachean Ethics*. Cambridge: Harvard University Press.

- Welch, E. T. (1997). *When People Are Big and God Is Small: Overcoming Peer Pressure, Codependency, and the Fear of Man*. Phillipsburg, New Jersey: P&R Publishing.
- Welch, E. T. (2007). *Running Scared: Fear, Worry and the God of Rest*. Greensboro, NC: New Growth Press.
- Žukauskas, L., Ramonas, A. (2015). Krikščioniško požiūrio į žmogų aspektai dvasiniame-psichologiniame konsultavime. *Mokslo ir tikėjimo dialogai. Tiltai*. Priedas: Mokslo darbai, 45 (1), 6–39. <https://e-journals.ku.lt/journal/MTD/article/1102/info>.

## **SPIRITUAL ASPECTS OF IDENTIFYING AND OVERCOMING FEAR**

**Vaineta Juškienė, Iveta Tumulė**

### Summary

Fear is a natural emotion that is caused by various factors. While it can be a healthy response to impending danger, it can also become all-consuming and debilitating if it is intensified and prolonged. That is why the ability to overcome it is an essential element of mental health, and is often sought in psychotherapy and psychological counselling. In a Christian context, overcoming fear is not only a goal of mental well-being but also a goal of spiritual well-being. The aim of Christian spiritual help is to help a person overcome fear, but, more importantly, it is to deepen one's personal relationship with God. Therefore, the aim of this article is to reveal the spiritual aspects of identifying and overcoming fear, looking at the phenomenon through the prism of the Christian world-view, science and the practice of spiritual help. The theoretical research for this work was carried out using the following research methods: analysis of scientific literature, interpretation, and systematisation.

The main premise of this article is the concept arising from Christian theology and Holy Scriptures that fear was not created by God, and that it is a consequence of the Fall and human sin. In the analysis, it becomes clear that biblical Hebrew and Greek words that are used to describe fear are synonymous with reverence and worship. This leads to the understanding that the object (or subject) of fear becomes the object (or subject) of worship; in other words, fear becomes the centre of one's life. Based on the insights of the psychologist and Christian counsellor Edward T. Welch on the fear of God and the fear of man, the article distinguishes three types of the fear of man: fear of shame and humiliation, fear of rejection or ridicule, and fear of physical attack (physical harm). The suggested conclusion is that a reverent fear of God provides feelings of safety and trust; thus, it heals and does not allow a person to sink into the fear of man. Aspects of the reverent fear of God and the significance of growing in the fear of the Lord are discussed.

The article also provides practical points and questions that can be used by a Christian spiritual counsellor to identify the fear of man in our behaviour. They are also useful for thinking and reflecting on tendencies towards fears of shame, rejection, and physical insecurity in an individual's life. Some forms of prayer and passages from Holy Scriptures to aid the process of spiritual formation are provided.