

DVASINIO IR PSICHOLOGINIO KONSULTAVIMO SĄSAJOS BEI SKIRTUMAI

Daiva Raginytė, Remigijus Oželis

Klaipėdos universitetas

Anotacija

Žvelgiant į dvasinį ir psichologinį konsultavimą, jų procesus, konsultavimo procese dalyvaujančių žmonių savybes, problemas ir poreikius, galima įžvelgti abiejų šių nematerialios pagalbos teikimo būdų panašumų, kartu ir esminių skirtumų. Kitaip ir negali būti, nes abu pagalbos būdai traktuojami kaip konsultavimo rūšys. Kartu verta pastebėti, kad vieno konsultavimo metu dėmesys labiau krypsta į dvasinius dalykus, kitu – sprendžiamos žmogaus psichologinės problemos. Psichologas atlieka žmogaus atspindžio vaidmenį, žmogaus gerovę sieja su aktyviomis psichologinėmis pastangomis padėti sau, tuo tarpu dvasinis konsultantas savo veikloje vien tik psichologija ir jos taikomais metodais bei žiniomis neapsiriboja, stiprybės ieško dvasinėje tikrovėje. Pažinęs pagalbos metodų taikymo skirtumus ir panašumus, pagalbos ieškantysis galės rinktis. Šiame straipsnyje aptariami dvasinio ir psichologinio konsultavimo, kaip pagalbos kenčiančiajam būdų, skirtumai ir sąsajų taškai. Nors konsultavimo praktika užsiimančios specialistai pasitelkia tuos pačius ar panašius profesinius konsultavimo įgūdžius, svarbu pastebėti ir esminius skirtumus, išskirti vertybes, kuriomis vadovaujasi tiek dvasinio, tiek ir psichologinio konsultavimo praktikomis užsiimančios specialistai. Norint pagrįsti dvasinio ir psichologinio konsultavimo atskirumą bei tapatumą, straipsnyje siekiama atskleisti minėtų pagalbos teikimo būdų esmę, prasmę, skirtumus bei sąsajų taškus. PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: dvasinis konsultavimas, psichologinis konsultavimas, skirtumai, panašumai, psichologas, dvasinis konsultantas.

Abstract

When looking at spiritual and psychological counselling, the process, characteristics and problems, and the needs of the people involved in counselling, it can be seen that both of these non-material forms of assistance have a number of similarities, and also essential differences. This is to be expected, as both forms of assistance are categorised and treated as types of counselling. It is worth noting that in one form of counselling the focus is more on spiritual matters, while in the other the focus is on addressing a person's psychological issues. A psychologist plays the role of a mirror for the individual, linking their well-being to active psychological efforts to help themselves, while a spiritual counsellor does not limit their activities solely to psychology and its techniques and knowledge, but seeks strength in the spiritual realm. By understanding the differences and similarities in the application of assistance methods, those seeking help can choose and seek the most appropriate form of assistance. Therefore, this article focuses on revealing the differences and points in common between spiritual

counselling and psychological counselling, as ways to provide assistance to those in need. Although practitioners of counselling use the same or similar professional counselling skills, it is also important to note the fundamental differences, and to identify the values that practitioners of both spiritual and psychological counselling adhere to. In order to justify the distinctiveness and identity of spiritual and psychological counselling, the article aims to reveal the essence, the meaning, the differences, and the points in common between these forms of assistance.

KEY WORDS: *spiritual counselling, psychological counselling, differences, similarities, psychologist, spiritual counsellor.*

DOI: <http://dx.doi.org/10.15181/mtd.v0i9.2595>

Įvadas

Visais laikais žmogus kuria santykį su išorine aplinka, bando joje įsitvirtinti, prisitaikyti, kartu su aplinkos pokyčiais keičiasi ir pats. Natūralu, kad siekiant išlikti, pritapti reikia ne tik išorinių jėgų, bet ir vidinių žmogaus išteklių. Susidūręs su iššūkiais, gyvenimo pokyčiais žmogus gali išgyventi nerimą, baimių, patirti sunkumų, pajusti netekties jausmą, sielvartą, kančią ir begalę kitų jausmų bei būsenų, kurie paprastai apsunkina sveiką asmens egzistenciją. Be to, žmogus, identifikuodamas patiriamus išgyvenimus ir emocijas, sąmonėja, siekia vis geriau save pažinti, pamilti, atliepti savo poreikius. Modernių technologijų pasaulio žmogus stengiasi atrodyti sėkmingas, besišypsantis, bet neturėdamas teisingo santykio su savimi ir aplinkiniais, nuoširdžių ryšių, viduje ima kaupti slogų, sunkų bagažą (Šidlauskaitė-Stripeikienė, 2022).

Vidinės žmogaus galios ne visada būna tokios stiprios, kad jis pajėgtų savo psichiką valdyti savarankiškai, be kitų asmenų intervencijų, tad ieškoma būdų, kas galėtų padėti atstatyti psichinę pusiausvyrą ar stiprinti žmogaus dvasinį pasaulį. Kalbant apie dvasinio bei psichologinio konsultavimų svarbą žmogui, pirmiausia galima būtų pradėti nuo to, kad jis, kaip gyva būtybė, šiame pasaulyje nepajėgus vienas, be kitų pagalbos, surasti atsakymus į visus jam kylančius klausimus, spręsti kasdienes, specifines ar egzistencines problemas, visapusiškai pasirūpinti savimi. Paprastai žmogus specializuojasi kurioje vienoje nors srityje, tačiau neretai tenka susidurti su dalykais, kurie neišmokti, kur trūksta kompetencijų bei žinių, kad galėtų priimti tinkamus

sprendimus. Taigi natūraliai kyla noras pasikonsultuoti su atitinkamos srities žinovu, siekiant geriausio sprendimo krizinėse situacijose. Poreikis suprasti žmogaus psichikos funkcionavimo dėsnius ir jos sutrikimų kilmę bei sukurti tinkamą jų gydymosi metodą pagimdė psichoterapiją (Milašiūnas, 2017, 18).

Asmens psichinė sveikata – tai emocinis ir dvasinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir ištverti skausmą, nusivylimą, liūdesį. Pastaraisiais metais, psichikos sveikatos sutrikimų skaičius auga, tad susiduriant su vis dažnėjančia ir didėjančia ligų įvairove bei siekiant pagelbėti žmonėms, gydant jų individualius psichikos sveikatos sutrikimus, natūraliai psichoterapijos procesas ėmė diferencijuotis į skirtingas kryptis. Taip santykinai neseniai atsirado „nauja sritis psichologijos praktikoje, „išnirusi“ iš psichoterapijos“ (Kočiūnas, 1995, p. 12) – psichologinis konsultavimas, galintis pasitarnauti kasdienių sunkumų patiriantiems žmonėms. Tuo tarpu XX a. VIII dešimtmetyje išplito dar viena savo ištakomis su pastoracine teologija siejama konsultavimo praktika – dvasinis konsultavimas, kitaip dar vadinamas *dvasiniu palydėjimu*. Nors „nauja mokslo sritis vis dar ieško aiškių veikimo ir apibrėžties ribų“ (Žukauskas, Ramonas, 2015, p. 9), tačiau gana aišku, kad psichologinio konsultavimo nereiktų painioti su dvasiniu konsultavimu. Norint pagrįsti dvasinio ir psichologinio konsultavimo atskirumą bei tapatumą, straipsnyje bus siekiama atskleisti minėtų pagalbos teikimo būdų esmę, prasmę, skirtumus bei sąsają taškus.

Pasaulyje vykstantys procesai glaudžiai siejasi bei lemia krizes, kurias patiria su pokyčiais ir iššūkiais kasdieniame gyvenime susiduriantys asmenys. Žvelgiant į šiandienę situaciją, panašu, kad stresą lemiančių veiksnių, tokių kaip pandemija, kariniai konfliktai, visuomenės grupių nelygybė, bedarbystė, skurdas, klimato atšilimas, mažina žmonių pasitikėjimą visuomene ir vienas kitu. Tokiose situacijose žmogus gali jausti nesaugumą, nerimą, bejėgystę, pyktį, abejingumą, kas pamažu lemia jo emocinės būsenos nestabilumą ar psichinės sveikatos sutrikimus. Matant realią situaciją galima įsivaizduoti, kad su konsultavimo praktika užsiimančiais specialistais susiduriama vis dažniau. Psichologinės pagalbos ar savęs pažinimo metodas populiarėja visame pasaulyje, žmonės vis drąsiau priima save ir siūlomą pagalbą.

Gręždamasis į save žmogus bando suvokti savo pasaulėjautą, vadovautis tik jam priimtinomis vertybėmis, kurti teigiamą, gilų tarpasmeninį santykį.

Domėjimasis savo vidumi, dėmesys savo poreikiams leidžia ieškoti užsibrėžtų tikslų siekimo priemonių. Reaguodamas į žmonijos poreikius, pasaulis taip pat nestovi vietoje. Kasdien gauname begalę įvairiausių pasiūlymų: praktikų, gyvenimo mokytojų, skirtingų terapijos ar konsultavimo metodų, kurių įvairovė gali apsunkinti pasirinkimą. Tad ypač svarbu gebėti atsirinkti ir pasinaudoti sau tinkamiausia pagalbos priemone, siekiant įveikti užklupusius sunkumus. Tai susiję ne tik su pagalbos prašančiaisiais, bet ir su ją teikiančiaisiais, kurių tikslas – padėti klientui, kadangi konsultavimas – tai dviejų asmenų vertybinis dalyvavimas. Neatsitiktinai šiame straipsnyje bus siekiama atskleisti dvasinio ir psichologinio konsultavimo, kaip pagalbos kenčiančiam būdų, skirtumus bei sąsajų taškus. Nors konsultavimo praktikos specialistai pasitelkia tuos pačius ar panašius profesinio konsultavimo įgūdžius, svarbu pastebėti ir esminius skirtumus, išskirti vertybes, kuriomis vadovaujasi tiek dvasinio, tiek ir psichologinio konsultavimo praktikomis užsiimantys specialistai.

Šio straipsnio tyrimo objektas: dvasinis ir psichologinis konsultavimas, jų sąsajų taškai ir skirtumai emocinės pagalbos teikimo procese. Straipsnio tikslas: aptarti dvasinio ir psichologinio konsultavimo skirtumus bei sąsajų taškus. Metodai: mokslinės literatūros ir tyrimų apžvalga, analizė bei sintezė. Gilinantis į dvasinio bei psichologinio konsultavimo procesus galima būtų paminėti ne vieną ir ne du juos siejančius panašumus ar skirtumus. Pirmiausia aptarsime momentus, kurie šiuos konsultavimo metodus sieja. Suprantama, kad išskirti visų tapačiais ir skiriančiais laikomų bruožų bei sąsajų taškų nėra galimybės, tačiau akcentuoti esminiai dalykai, leidžiantys pajusti dvasinio ir psichologinio konsultavimo panašumus, tada pereisime prie skirtingumų.

1. Dvasinės ir psichologinės pagalbos teikimo procesus siejantys taškai

Tiek dvasinio, tiek psichologinio konsultavimo sritys yra artimos, panašios, kadangi tiria žmogų ir jo būsenas. „Žmogus yra kūnas, siela ir dvasia: jei gyvenimiška situacija susijusi su žmogaus psichika, tai ir su dvasiniu gyvenimu“ (Juškinė, Navickienė, 2021, 131). Paprastai tiek į dvasinį konsultantą, tiek į psichologą kreipiasi sergantis, emociškai palūžęs ar krizę išgyvenantis

žmogus. „Psichologas išklauso, sumažina įtampą, paaiškina vidinius konfliktus“ (Vėželiene, 2020, 37) ir taikydamas jam priimtinas konsultavimo technikas stengiasi besikreipiančiajam padėti. Panašiu tikslu žmonės kreipiasi ir į dvasinį konsultantą – nori pasveikti, pasijusti geriau, sustiprėti dvasiškai, o dvasinis konsultantas sau priimtinais metodais padeda tai įgyvendinti. Galima teigti, kad abiem konsultavimo atvejais vyksta procesas, nukreiptas į kenčiantįjį, siekiant jam suteikti vienokią ar kitokią pagalbą, tai neabejotinai dvasinį ir psichologinį konsultavimą susieja. Ir tai galėtų būti laikoma vienu esminių panašumų, kalbant apie šiuos du pagalbos teikimo būdus.

1.1. Pagalbos teikimo tikslas – padėti kenčiančiajam

Užklupus sunkumams, krizinėms situacijoms ne kiekvienam pavyksta su tuo vienodai lengvai ir sklandžiai susidoroti. Kai žmogus kreipiasi pagalbos, jis tikisi atitinkamą pagalbą gauti. Žinoma, nelygu kokios pagalbos prašoma. Jei pagalbos kreipiamasi tikslingai, konsultantas, į kurį kreipiamasi, turėtų būti suinteresuotas ją suteikti. Žvelgiant šiuo pagalbos teikimo aspektu, galima matyti vieną esminių dvasinį ir psichologinį konsultavimą siejančių taškų – nuoširdų konsultanto norą padėti pasijusti geriau sunkumų patiriančiam kenčiančiam asmeniui.

Pasak vienuolės doc. dr. Jolitos Dudaitės, kuri Vadybos ir psichologijos institute teikia dvasines konsultacijas, dvasinis konsultavimas – „pagalba asmenims, ieškantiems atsakymo į gyvenimo prasmės ir kitus egzistencinius klausimus“ (Dudaitė, 2023). Tuo tarpu knygos „Konsultavimas mokykloje“ bendraautorė Roma Jusienė aptardama konsultavimą teigia, kad „konsultavimas paprastai apibrėžiamas kaip pagalbos žmonėms procesas, padedant jiems priimti sprendimus ir (arba) keisti elgesį. Psichologinis konsultavimas – tai procesas, kai padedama įveikti asmeninio augimo trukdžius ir pasiekti optimalią savo asmeninių išteklių raidą. Kitaip tariant, psichologiniu konsultavimu siekiama suprasti dabar iškylančius sunkumus, asmenį ar aplinkinius žmones netenkinantį elgesį, savijautą ar mąstymą bei ieškoti tų sunkumų sprendimo būdų. Konsultavimas moko žmones priimti sprendimus sudėtingose situacijose ir keisti savo elgesio, jausenos, mąstymo būdą“ (Dovydaitytė, Jusienė, 2014, 18). Psichikos sveikatos specialistė Genovaitė

Petronienė taip apibrėžia psichologo funkciją: padėti žmogui išspręsti konkrečią rūpimą problemą, o ne nuolat lydėti ir prižiūrėti jo sąmoningumą. Neiškrypti iš gyvenimo kelio padeda dvasiniai konsultantai (Petronienė, 2017). Minėtuose apibrėžimuose aiškiai matomi žodžiai *pagalba*, *padėti*, kurie ir sieja šiuos du konsultavimo tipus. Tad galima teigti, kad tiek dvasinio, tiek psichologinio konsultavimo seansų metu siekiama žmogui padėti. Svarbu pabrėžti, kad abu procesus sieja ne tiek pati pagalba, kaip tarpusavio santykio kūrimo priemonė, bet būtent panašus, kartais galbūt analogiškas pagalbos ieškančiojo užsakymas. Manoma, kad pagalbos procesas turėtų būti naudingas, kryptingas, orientuotas į rezultatą (11 gyvenimiškųjų situacijų, kai nereikia skubėti į pagalbą, 2019). Nematerialios, emocinės pagalbos kreipiamasi įvairiais atvejais, tad tiek dvasinio konsultanto, tiek psichologo atliekama veikla susijusi su emocine pagalba, kuri nėra aiškiai apčiuopiama ir matoma. Psichologinių ar dvasinių problemų turintys asmenys kreipiasi į specialistus, kurie tas problemas suvokia ir geba spręsti bei savo buvimu šalia ir vedimu padeda suprasti vidinį pasaulį. Abiejų sričių specialistai konsultantai padeda besikreipiančiajam įveikti problemas ir atsakyti į jam kylančius klausimus, kurie siejasi su asmeniniais to žmogaus išgyvenimais, trukdančiais jam augti ir prasmingai gyventi. Tikėtina, kad tokioje ar panašioje situacijoje atsидūręs asmuo kryptingai ir tikslingai kreipsis į pagalbos teikėją, kuris, kaip savo srities žinovas, šiltai priėmęs atėjusįjį, tikėdamas tuo, ką daro, padės atrasti susidariusiai situacijai tinkamus metodus ir priemones. Žinoma, „ne visi psichologai yra altruistai, dvasingi žmonės, atidūs savo klientams. Tą patį galima pasakyti ir apie dvasinius mokytojus, tik šie dvasingumo trūkumą slepia po kauke, o psichologai – po profesionalo laikysena“ (Psichologinė ir dvasinė pagalba. Ką rinktis?, 2016). Tad kreipiantis pagalbos ir tikint jos efektyvumu svarbu susirasti sau tinkamą konsultantą, kuris atitiktų žmogaus charakterį, temperamentą, poreikius, tai leistų užmegzti gilesnį tarpusavio ryšį. Tikėtina, kad tiek dvasinių konsultacijų metu, tiek psichologo kabinete teigiami gijimo rezultatai bus kur kas labiau apčiuopiami, kai konsultanto ir kliento susitikimai bus pagrįsti dvasingumu, kai tai nebus vien tik „formalus, tolinantis, gal net nuvertinantis santykis; gydymas kaip techninė paslauga, kai klientas – tik paslaugos gavėjas“ (Petronienė, 2018).

Taigi apibendrinant galima teigti, kad tiek dvasinis, tiek psichologinis konsultavimas orientuoti į žmogų ir psichologinės, dvasinės bei emocinės pagalbos teikimą sudėtingais jo gyvenimo momentais. Be abejo, gali skirtis taikomi pagalbos teikimo metodai, įveikos būdai, konsultantą ir klientą siejančios vertybės, problematika, pati pagalbos proceso eiga, tačiau sąžiningas, geranoriškas, profesionaliai dirbantis specialistas turėtų siekti vieno – pagal savo kompetenciją padėti žmogui geriau pasijusti jo dabartinėje situacijoje.

1.2. Pagalbos teikimo procesuose taikomos konsultavimo procedūros

Kitas svarbus dvasinį ir psichologinį konsultavimą siejantis aspektas – seanso metu taikomos konsultavimo procedūros. Šių pagalbos teikimo būdų sąsają tašku galėtume laikyti jau vien tai, kad abu konsultavimo modeliai veikia kaip procesas – tęstinis ir kryptingas veiksmas siekiant konkretaus rezultato. Kad procesas vyktų sklandžiai ir būtų rezultatyvus, dažnai būtini iš anksto apgalvoti tikslingi veiksmai, procedūros. Remiantis psichologu Rimantu Kočiūnu (1995), psichologinio konsultavimo procesas turi aiškiai sudėliotą, veiksmingą ir praktiškai pagrįstą konsultavimo eigą bei atitinkamas konsultavimo procedūras. Tuo tarpu dvasinis konsultavimas nuo psichologinio skiriasi tuo, kad „svarbiausias elementas konsultacijoje yra ne konsultanto taikoma technika ar psichologijos mokykla, bet pats konsultanto asmuo: jo pasaulėžiūra, vertybės, požiūris į kitą žmogų“ (Žukauskas, Ramonas, 2015, 22). „Klasikinės bei techninės psichologijos mokslų žinias integruojame su krikščioniška pasaulėžiūra ir įsitikinimais“, – sako kunigas dr. Arvydas Ramonas (cit. iš Lanauskienė, 2017). Tačiau kaip psichologinę pagalbą norinčiam teikti psichologui būtina turėti jo žinias ir įgūdžius patvirtinantį išsilavinimą, taip pat ir dvasiniu konsultantu negali tapti bet kuris norintis asmuo. „Konsultuojant žmones reikia tam tikrų įgūdžių, žinoti konsultavimo eigos niuansus, taip pat įsiklausyti į žmogaus poreikius“ (Cit. iš Lanauskienė, 2017).

Tad tiek teikiant dvasinį, tiek psichologinį konsultavimą siekiama padėti žmogui spręsti jo emocinius sunkumus. Kad suteiktą pagalbą, specialistas konsultantas turi imtis atitinkamų veiksmų, kurie vadinami *konsultavimo procedūromis*, jos pamažu turėtų duoti teigiamą rezultatą. Pats žodis *proce-*

dūra kilęs iš lotynų kalbos žodžio *procedo*, kuris verčiamas kaip ėjimas į priekį. Pirmoji žodžiui *procedūra* teikiama reikšmė – veiksmų, kurie būtini norint kažką atlikti, tvarka (Tarptautinis žodžių žodynas, 1985, 399) – nurodo, kad konsultuojant siekiama emocinės (dvasinės, psichologinės) asmens pažangos kaitos teigiama linkme.

2. Dvasinės ir psichologinės pagalbos teikimo procesų skirtumai

Nors taikomi panašūs konsultavimo metodai ar procedūros, įžvelgiame panašų ar net tapatų konsultavimo tikslą, tačiau dvasinio konsultavimo vis dėlto nereikėtų painioti su psichologiniu konsultavimu. Gilinantis į šiuos abu procesus svarbu pastebėti esminius skirtumus, kurie šias dvi pagalbos teikimo rūšis skiria. Psichologas, psichoterapeutas atlieka žmogaus atspindžio vaidmenį, jie žmogaus gerovę sieja su aktyviomis psichologinėmis jo paties pastangomis sau padėti, viltis deda į žmogaus savęs pažinimo ir įvairių funkcionavimo ypatumų suvokimo svarbą. Tuo tarpu dvasinis asistentas konsultuodamas vien tik psichologine veikla neapsiriboja, jis remiasi Dievu, kaip sąjungininku (Juškienė, Navickienė, 2021, 131). Dvasinio konsultavimo procese prie žmogaus stengiamasi artėti per tikėjimo prizmę. Manoma, kad psichologai, siekdami savo klientams suteikti pagalbą pirmiausia psichologinio konsultavimo procese, orientuojasi į tinkamą pagalbos būdo parinkimą, tuo tarpu, „dvasiniame konsultavime nėra baigtinių dalykų, konsultantas yra kaip palydovas, kuris lydi žmogų sunkios ligos, netekties ar kitų išbandymų akivaizdoje“ (Norvilas, 2014). Profesoriaus A. Ramono teigimu, „empiriškai pamatuoti dvasinio konsultanto veiklą nelabai būtų tikslinga. Galima traktuoti, jog asmuo atliko pareigą, jei pagelbėjo žmogui išspręsti problemą, o jei pamato, kad negali pats padėti, privalėtų nukreipti pas kitą specialistą: psichologą, kunigą ar mediką“ (cit. iš Norvilas, 2014). Taigi čia, kalbant apie tinkamo pagalbos būdo parinkimą seanso metu, pažymimas gana svarbus ir net esminis šių dviejų konsultavimo būdų skirtumas: psichologinio konsultavimo metu orientuojamasi į pagalbą parenkant tinkamą pagalbos būdą, tuo tarpu dvasinio konsultavimo metu pagalbos teikimas labiau siejamas su palydėjimu, buvimu šalia žmogaus, kai sunku tiksliai pamatuoti veiklą proceso metu ir jos rezultatyvumą.

Šeimos ir asmens saviugdos centro konsultantė Elvyra Kučinskaitė įžvelgia tam tikras rizikas, kalbant apie psichologinį ir dvasinį konsultavimą. Sielovadininkės teigimu, susiduriama su sunkumais ir grėsmėmis, kai „sielogyda, ir psichologija ima lįsti ne į savo daržą, gerai nepažindamos ne tik viena kitos terminijos, bet ir įrankių, ką jau kalbėti apie turinius“ (Kučinskaitė, 2019). Čia galima stabtelėti ir imti kalbėti apie dvasinio bei psichologinio konsultavimo skirtumus, pirmiausia aptariant, kokie yra ir kuo skiriasi problemų, su kuriomis susiduria besikreipiantys asmenys, įveikos būdai, dažniausia taikomi konsultacinės pagalbos procese.

2.1. Sunkumų įveikos psichologiniame ir dvasiniame konsultavime būdai

Problemų sprendimas yra „procesas, kuris susideda iš problemos identifikavimo, analizės ir sprendimo būdų. Galutinis problemos sprendimo tikslas – įveikti kliūtis ir rasti sprendimą, kuris geriausiai išspręstų problemą“ (Kas yra problemų sprendimas?, 2014). Dažnai sudėtingoje situacijoje atsidūręs žmogus ne visada vienas pats gali įveikti krizės sukeltas pasekmes. Žmogui, kaip socialiai būtybei, priimtina ir natūralu išgyvenant didelius ar mažesnius gyvenimo sunkumus jais dalintis, aptarti su kitais, sulaukti palaikymo bei paramos. Ne visada šalia yra žmonės, su kuriais norėtųsi dalintis, galbūt jaučiamas savotiškas nesaugumas, pasitikėjimo stoka, tad psichologas ar dvasinis konsultantas gali tapti tuo žmogumi, kuris gali padėti lengviau išgyventi krizės laikotarpį. Laikoma, kad vienas svarbių žingsnių pagalbos sau link – ryžtas kreiptis į specialistą pagalbos. Tai įvykus laiku, tikėtina, kad pagalba bus efektyvesnė. Šis galbūt emociškai sunkus žmogaus gyvenimo etapas, kur būtini asmeniniai ištekliai bei atitinkamas nusiteikimas, gali tapti reikšmingu posūkiu žmogaus sveikimo procese. Dažniausia taikomas sunkumų įveikos būdas tiek dvasinio, tiek psichologinio konsultavimo procesuose – lengvumo ir pasitikėjimo atmosfera pasižymintis tarpusavio ryšys, kuriamas specialistui konsultantui bei klientui kalbant. „Unikalus ir žavintis konsultavimo aspektas yra tai, kad jūs pats įsitraukiate į tą procesą kur kas labiau, nei taikytumėte savo kompetenciją kitu būdu“ (Block, 2014, 31). Bendraujant konsultantas gali gauti naudingos informacijos apie klientą, jo gyve-

nimą, asmenines nuostatas, pažiūras, veiklas, taip stengdamasis kurti glaudų tarpasmeninį santykį, gilindamasis į individualius tam asmeniui daugiau ar mažiau tinkamus pagalbos būdus. Nors pokalbį galima pavadinti pagalbos būdu sprendžiant problemas, žvelgiant įdėmiau būtent šiame procese taikomi psichologinės ar kito tipo pagalbos metodai, siekiant padėti žmogui priimti gyvenimo iššūkius. Psichologo kabinete taikomi pagalbos būdai, galintys pasitarnauti žmogaus gerovei: „Emocijų įsisąmoninimas, minčių ir įsitikinimų atpažinimas ir keitimas, naujų elgesio būdų taikymas“ (Kada ieškoti psichologinės pagalbos?, 2021). Galbūt tai ne specifinės ar tik psichologinio konsultavimo procese taikomos technikos siekiant įveikti žmogaus patiriamus sunkumus, tačiau tai svarbūs metodai, galintys lemti sėkmingą konsultavimo procese išsikeltų tikslų įgyvendinimą.

Dirbdamas su klientu konsultantas paprastai veikia dviem lygmenimis: turinio ir jausminių. Kalbant apie emocijas bei jų įsisąmoninimą, tenka sutikti, kad tai neatsiejami ir neišvengiami dalykai, skatinantys gyti, valantys žmogaus sąmonę. R. Kočiūnas knygoje „Psichologinis konsultavimas“ perteikia žinomo amerikiečių psichoterapeuto James'o Bugental'io žodžius, kad „emocijos, jausmai konsultavime ir psichoterapijoje yra kaip kraujas chirurgijoje“ (cit. iš Kočiūnas, 1995, 94). Kliento jausmų pažinimas ir atspindėjimas laikomas vienu svarbiausių konsultuojant taikomų būdų. Juos pažinus bei įvardijus, natūralu, kad toliau vyksta jų įsisąmoninimo procesas. Tikėtina, kad kuo anksčiau žmogus įsisąmonina kilusius jausmus ar pasireiškiančias emocijas ir stengiasi nustatyti jų pasireiškimo priežastis, „tuo greičiau gali atrasti, kaip nukreipti veiksmus norima kryptimi“ (Stančikas, 2018). Kad tai vyktų, specialistai siūlo pasitelkti savianalizės metodus ir skirti laiko praeities įvykių apžvalgai. Būtent konsultuojant vyksta kliento savianalizė ar grįžimas į reikšmingus praeities įvykius konsultantui padedant, ar, kaip išsireikštų dvasinio konsultavimo specialistas, palydint žmogų, einant kartu – šalia vienas kito. Siekiant save pamatyti, suprasti tam tikrose situacijose kilusius jausmus ar patirtas emocijas, per visą konsultavimo procesą specialistas tarsi atlieka veidrodžio funkciją, siekdamas atpažinti ir atspindėti tai, ką girdi, kreipti dėmesį ne tik į žodžius bei jų turinį, bet ir į išsakytą emocinį toną. Taigi žmogus girdi, kas jam sakoma, ir gali sau padėti priimti patiriamus jausmus, prireikus

juos silpninti, nes ypač stipriai besireiškiantys neigiami jausmai gali trukdyti konsultanto ir kliento santykio vystymuisi.

Dvasinės ar psichologinės pagalbos siekis dažnai žmogų paskatina kreiptis atpažinti ir keisti savus įsitikinimus ar mintis, elgesį, kurie neleidžia ramiai gyventi. Šiam sunkumui įveikti specialistai taiko atitinkamus pagalbos būdus, kurie gali padėti atsikratyti įsisenėjusių ir harmoningai gyventi trukdančių dalykų. Specialisto kabinete taikomas kliento nuraminimas ir padrąšinimas keistis. „Ypač svarbu sukurti palaikymo atmosferą, kurioje klientas jaustųsi laisvas tyrinėti nerimą keliančius savasties aspektus“ (Kočiūnas, 1995, 92). Klientai paprastai padrąšinami trumpomis frazėmis, kurios atskleidžia, kad pritariama tam, kas sakoma arba skatinama kalbėti toliau. Tai būtina veiksmingo klausymosi sudedamoji dalis, padedanti konsultacijos vyksmui. Tai gi veiksmingas klausymasis – dar viena priemonė, galinti tapti reikšminga sprendžiant kliento problemas. Siekiant keisti žmogaus netenkinantį elgesį, specialistai konsultuodami taiko situacijų modeliavimo metodą, kuris leidžia geriau ir kritiškiau pamatyti tai, kas vyksta, o perkeičiant ir modeliuojant situaciją – ateityje ieškoti bei taikyti kitus elgesio būdus. Tai, kas pasakyta, tarsi apibendrina amerikiečių konsultanto Peter'io Block'o (1995, 35) mintis, kad konsultacijos veiksmingumas glaudžiai susijęs su paties konsultanto įsitikinimais ir prielaidomis. Kitaip tariant, konsultantas, konsultacijos procese taikydamas pasirinktus pagalbos metodus, pirmiausia pats turėtų tikėti jų veiksmingumu ir įžvelgti pagalbos perspektyvas.

Ieškant įveikos būdų, kurie skirtingai taikomi psichologinio ir dvasinio konsultavimo metu, kyla iššūkių, nes kelta prielaida, kad šie du pagalbos teikimo būdai gana panašūs ir pats pagalbos teikimo procesas priklauso nuo konsultanto turimų kompetencijų bei, jo manymu, veiksmingų metodų, kuriuos sąmoningai pasirenka taikyti konsultuodamas. Vis dėlto galima skirti keletą momentų, kurie, tikėtina, bus labiau priimtini psichologui, bet ne dvasiniam konsultantui, ir atvirkščiai.

Pasaulyje didžiulė psichoterapijos teorijų ir metodų, psichologijos krypčių įvairovė, kiekviena jų skiriasi savo požiūriu į kuriamą terapinį santykį, taikomomis darbo su klientu procedūromis ir metodais. Diskutuotina, kuri jų veiksmingesnė, vis dėlto psichologijos specialistai priskiria save vienai ar

kitai kryptčiai ir taiko jai priimtinius pagalbos teikimo metodus bei modelius (Bandzevičienė, 2011, 10–12). Vienas savitesnių, tačiau, tikėtina, psichologo kabinete neretai taikomų sunkumų įveikos pagalbos būdų – pagalbos priemonės, orientuotos į kūrybinį procesą, menines pratybas konsultuojant. Tai gali būti piešimas pasitelkus įvairias dailės priemones, keramika, tekstilės darbai sesijos metu. Šios taikomos technikos padeda žmonėms kuriant išreikšti savo jausmus ir emocijas. „Kiekvienu atveju meno terapijos priemonės taikomos, atsižvelgiant į grupės ar individo poreikius, tikslus: kūrybinis procesas gali padėti išspręsti kilusias psichologines problemas, pakoreguoti elgesį ir emocijas, sumažinti stresą ir padidinti pasitikėjimą savimi“ (Klimaitė, 2019). Siekiant poveikio, svarbi taikomo sunkumų įveikos metodo fazė – grįžtamasis ryšys, išsipasakojimas analizuojant sukurtus meno kūrinius, bandant atsiverti.

Kitas psichologo kabinete taikomas metodas, galintis padėti įveikti asmens sunkumus, – *dėmesingas įsisąmoninimas*. Taikant šį pagalbos metodą siekiama visiško proto susitelkimo ties tuo, kas vyksta esamuoju metu. Dažnai pasitaiko, kad galvojame visai apie kitus dalykus, ne apie tai, kas vyksta čia ir dabar, rodos, kas čia sudėtingo susitelkti į čia ir dabar momentą, tačiau daugeliui tai gali būti iššūkis. To siūloma mokytis pasitelkus meditaciją, pasirinkus kiekvienam tinkamiausią variantą. „Mokslininkai nustatė, kad sąmoningumo ugdymo praktika gali palengvinti beveik visas psichologines kančias, pradedant nuo kasdienių rūpesčių, neurotiškų įpročių, nepasitenkinimo ir baigiant gilesnėmis problemomis, tokiomis kaip nerimas, piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis, depresija, emocinis valgymas“ (Meškauskytė, 2021). Taigi *sąmoningumo ugdymo praktika* gali būti ypač veiksminga pagalbos sau, siekiant pasijusti geriau, priemonė, o psichologui – veiksmingas pagalbos teikimo metodas konsultuojant. Tačiau ši praktika kritiškai vertinama krikščionybės perspektyvoje. „Ispanijos Katalikų Bažnyčios vyskupai perspėjo, kad sąmoningumo meditacija yra nesuderinama su krikščioniškomis maldos praktikomis, ir perspėjo, jog ją praktikuojantys katalikai rizikuoja savo tikėjimu“ (Pričinas, 2019). Šis pasisakymas grindžiamas tuo, kad augant emocinės gerovės poreikiui, taikomi krikščionybei svetimi ar net religinei tradicijai priešiški meditacijos ir maldos metodai tikintiesiems gali kelti dar didesnę sumaištį. Taigi galima teigti, kad dėmesingas įsisąmonini-

mas, kitaip sąmoningumo meditacijos, nepriimtinos krikščionybę išpažįsiam konsultantui, tad, tikėtina, dvasinio konsultavimo procese šis pagalbos būdas galėtų būti retai taikomas.

Pereinant prie dvasinio konsultavimo procese taikomų sunkumų įveikos būdų, turbūt vienareikšmiškai būtų galima sutikti, kad dažniausia literatūroje minima ir praktiškai taikoma priemonė, naudinga žmogaus sveikimo procese, yra *malda*. Psichologinio konsultavimo atveju šis momentas dažnai praleidžiamas, tuo tarpu dvasinio konsultanto kabinete turėtų būti svarbus kenčiančiojo santykis ne tik su savimi, bet ir su Dievu, o malda, jei tinkamai suprantama ir taikoma, gali tą santykį ypač sustiprinti bei padėti pagalbos prašančiajam geriau pasijusti. Turbūt ne tokie svarbūs maldos žodžiai, svarbu, kaip nuoširdžiai tai darome ir ar tikime jos galia. „Besimeldžiančio žmogaus malda dažniausiai nukreipta į asmeninius reikalus. Tokios maldos palaiko besimeldžiančiojo būtį. Jos gali sustiprinti, apvalyti, paguosti“ (Ilgevičius, Ilgevičienė, 2013, 13).

Patyrę konsultantai Tim’as Clinton’as ir Ron’as Hawkins’as skiria tris maldos modelius. Tai konsultanto malda, kai „konsultantas turėtų melsti aiškumo, kad galėtų tinkamai diagnozuoti problemą. Melsti išminties suprasti išeitį, kuri padėtų klientui“ (cit. iš Lazdauskaitė, 2013, 12). Tada – kliento malda, kai žmogus tikslingai meldžiasi pats už save arba kartu su konsultantu kreipiasi į Dievą pagalbos. Tikėtina, kad tokie pokalbiai su Dievu, meldimasis susitikimų metu gali auginti kliento tikėjimą. Trečioji maldos rūšis – gydymo malda, kai meldžiamasi už žmones, kuriems reikia išgydymo ar pagalbos. Apibendrinant minėtus maldos modelius galima teigti, kad „malda – tai pagalbos šauksmas į Jį, kad nors jis viską girdi ir mato, tačiau negali kištis neprašytas“ (Ilgevičius, Ilgevičienė, 2013, 21). Taigi, kaip kiekvienoje specialisto taikomoje pagalbos teikimo praktikoje, svarbus paties konsultanto vidinis tikėjimas tuo, ką daro, taip ir meldžiantis konsultacijos ar kitu pasirinktu metu svarbu išlaikyti tikėjimą tuo, ko prašoma maldoje, nes malda padeda atsiverti, o ne užsisiklėti.

Dvasinio konsultavimo procese svarbi žmogaus saviugdosa dalis – *dvasinių skaitinių skaitymas*. Konsultacijų metu galima skaityti Šventojo Rašto ištraukas ar kitus dvasinius tekstus ir kartu su konsultantu juos aptarti, ieškant

atsakymų į rūpimus klausimus, išeities sprendžiant kilusias problemas bei dvasiškai augant. „Iš tiesų skaitymas šiandien – arba bausmė, arba yda. Mes skaitome egzaminams, dėl darbo reikalų arba norėdami „užmušti“ laiką. Tačiau skaitymas gali turėti ir gerokai kilnesnį tikslą – suteikti nuolatinio dvasinio peno, o ne tik būti informacijos šaltinis ar skonio ugdymo priemonė“ (Eliade, 2015). Skaitymas konsultanto kabinete, dvasinių skaitinių aptarimas ir bendra analizė, tikėtina, gali suteikti platesnį požiūrį į patiriamus sunkumus, perskaitytos minties interpretacija – didinti (pasi)tikėjimą savimi, Dievu bei jo teikiama pagalba. „Visi žinome, kad gyvenimas ateina su pakilimais ir nuosmukiais, kartais mūsų kasdienės patirties neužtektų tos dienos įvykiams, ir mus palaužia sunkus sunkumas. Dvasiniai skaitiniai yra pakankamai stiprūs, kad padėtų jums susikurti egzistencijos sampratą, kuri galėtų apsaugoti jus nuo nesibaigiančių nusivylimų, kuriuos lydi gyvenimas“ (Dvasiniai skaitiniai: kaip tai gali padėti pagerinti jūsų gyvenimą, 2020).

Kalbant konkrečiai apie Šventojo Rašto skaitymą, galima skirti biblioterapijos metodą, kuris „padeda atrasti kelią, kuriuo eidamas žmogus gali spręsti daug psichologinių problemų: gimsta viltis, skaidrėja, šviesėja jausmai, gerėja santykiai su kitais žmonėmis, atrandama gyvenimo prasmė. [Vyksa] procesai susiję su asmenybės vystymusi ir sveikata“ (Leonovienė, Sučylaitė, 2019). Pasak Lietuvos biblioterapijos asociacijos prezidentės doc. dr. Jūratės Sučylaitės, Bibliją galima skaityti įvairiai: individualiai ir vėliau susitikus su konsultantu aptarti perskaitytus dalykus arba grupėje. Terapeuto prireikia, kad padėtų išgyventi ir suprasti perskaityto turinio sukeltus jausmus, protu ir širdimi pamatyti, kaip būtų galima toliau gyventi (Leonovienė, Sučylaitė, 2019). Nors čia kalbama apie biblioterapiją, kaip konkretų terapijos, o ne sunkumų įveikos metodą, vis dėlto pabrėžiama Šventojo Rašto skaitymo nauda kenčiančiam žmogui, tad dvasinio konsultanto siūlymas kartu su klientu skaityti Šventąjį Raštą ar kokią kitą dvasinį tekstą gali teigiamai veikti stiprinant emocinę sveikatą, bandant įveikti traumas ar padėti „protu ir širdimi pamatyti, kaip būtų galima toliau gyventi“ (Leonovienė, Sučylaitė, 2019). Biblioterapija dvasiniam konsultantui padeda atkoduoti problemas, kad žmogus galėtų dvasiškai augti.

2.2. Žmogaus dvasinė patirtis, jos svarba pagalbos teikimo procese

Šalia kūniškojo ir psichiškojo asmens matmenų visaverčiam žmogaus gyvenimui svarbus ir dvasinis matmuo, apimantis prasmės siekį, gyvenimo tikslų realizavimą, kūrybiškumą, vaizduotę, intuiciją, gebėjimą mylėti, klausytis sąžinės balso. Dvasinis žmogaus branduolys yra sąmoninis ir iki galo neįsisąmoninamas (Perminas, Goštautas, Endriulaitienė, 2004, 121). „Dvasinis gyvenimas yra žmogiškas gyvenimas ta prasme, kad jis skirtas žmogiškajam subjektui, ir jam turi būti leista reikštis tam tikrais matomais ženklais“ (Catalan, 2003, 13). Teikiant psichologinę pagalbą ir emocinę paramą susiduriama su skirtingą dvasinę patirtį turinčiais bei skirtingas vertybes išpažįstančiais pagalbos teikėju ir pagalbos prašančiuoju. Jų susitikimas gali kelti keblumų tiek prašant padėti, tiek ir stengiantis suteikti pagalbą. Pasak psichologijos profesoriaus Jean-Francois Catalan'o (2003, 13), „kai psichologas susiduria su patirtimi, laikysena, elgesiu, kuris laikomas dvasiniu, arba, kitaip tariant, su dvasiniu (arba pretenduojančiu į tai) gyvenimu ir įvairiais jo raiškos būdais (malda, ritualiniais gestais, etiniais pasirinkimais ir pan.), jis netaiko nei į filosofo (bent jau iš pradžią), nei į teologo, nei tuo labiau į gydytojo vietą. Jis laikosi stebėtojo, visų pirma bandančio suprasti, pozicijos.“ Deja, taip atsitinka, kad dvasinis gyvenimas ir su juo susiję dalykai psichologijoje ypač supaprastinami, aiškinami bei interpretuojami klinikiniu aspektu. Tada kenčiantis asmuo gali pasijusti nesuprasistas, o konsultuojantis specialistas – ne iki galo suvokiantis tikrąjį besikreipiančiojo sunkumą. Psichologė psichoterapeutė Lina Vėžalienė kaip paradoksalią situaciją įžvelgia tai, „kad psichologijoje, kuri tiria ir analizuoja žmogaus charakterį vis tobulesniais testais, nerasite nė vieno siūlymo, kaip tą žmogų gydyti nuo dvasinę ir psichinę sveikatą žalojančių ydų“ (Vėžalienė, 2021, 34). Pasaulinio garso psichiatras dr. Viktor'as Frankl'is rašo, kad „pernelyg dažnai iš psichoterapijos primygtinai reikalaujama spręsti problemas, artimas sielovadinėms; mat net ir pati to nežinodama ir nenorėdama žinoti, psichoterapija neišvengiamai siek tiek yra ir sielogyda... Dažnai ji turi atlikti... sielovados pobūdžio intervencijas“ (Frankl, 2022, 296). Taigi psichologai, konsultuodami skirtingais darbo metodais bei laikydamiesi skirtingų vertybinių nuostatų, savo darbe užčiuopia žmogaus dvasinį pasaulį.

Tikėtina, kad panašią dvasinę patirtį turintys specialistas ir klientas pagalbos teikimo procese pasieks geresnį rezultatą nei tie, kurių dvasingumo suvokimas ir svarba savo gyvenime skirtingi. Tai galima būtų vadinti *dialogo galia* (Catalan, 2003, 155). Nuo to, kaip toli nuves užsimezgęs konsultanto ir kliento dialogas, priklausys, kaip jie vienas kitą pažins bei išgirs. Jėzus Kristus samarietei sakė: „Jei tu pažintum Dievo dovaną ir kas yra tas, [su kuriuo kalbi]“ (Jn 4, 10). Tai galėtų būti reikšmingi žodžiai dvasinės ar psichologinės pagalbos teikimo proceso dalyviams, nes tik pokalbio dalyviams pažinus vienas kitą galima tikėtis pasinaudoti Dievo siūsta dovana – galimybe pasveikti. Natūralu, kad šia dovana norėtų pasinaudoti kiekvienas didesnę ar mažesnę dvasinę patirtį turintis žmogus. Turima dvasinė patirtis paprastai rodo žmogaus dvasinę brandą, o dvasingai brandus žmogus neatsiejamas nuo savianalizės, introspekcijos, gyvenimo ir pasaulio vertinimo bei svarbių gyvenimo sprendimų priėmimo. Tad atsižvelgiant į tai galima teigti, kad asmens dvasinė patirtis išties gali veikti konsultavimo procesą – tiek dvasinį, tiek psichologinį, nes turimos dvasinės patirties lygis gali lemti ir žmogaus patiriamus sunkumus, jų suvokimą bei gebėjimą juos spręsti. Evangelijoje pagal Luką pateiktas klausimas: „Ar gali aklas vesti aklą?“ (Lk 6, 39). Ši Šventojo Rašto eilutė iliustruoja, kaip svarbu visgi būti sąžiningam pačiam su savimi ir teisingai suvokti savo galimybes bei ribas. Kaip ir konsultavimo procese – gebėti kenčiančiajam pasirinkti tinkamą specialistą, o specialistui – priimti klientą ir nebijoti savo ribotumo.

Išvados

Tiek dvasinis, tiek psichologinis konsultavimas orientuoti į žmogų ir psichologinės, dvasinės bei emocinės pagalbos teikimą sudėtingais jo gyvenimo momentais. Konsultuojant gali būti taikomi skirtingi pagalbos teikimo metodai, problemų įveikos būdai, konsultantą ir klientą siejančios vertybės, skirtis gali ir pats pagalbos procesas. Tačiau abiem atvejais sąžiningi, geranoriški, profesionaliai savo srityje dirbantys specialistai siekia bendro tikslo – padėti žmogui geriau pasijusti esant krizinei situacijai. Tad tiek dvasinis, tiek psichologinis konsultavimas turėtų padėti žmogui įveikti jo emocinius sun-

kumus: konsultuojant siekiama emocinės, dvasinės ar psichologinės asmens pažangos ir teigiamų pokyčių. *Dvasinio konsultavimo* samprata su *psichologinio konsultavimo* samprata persipina, kai specialistų teikiama pagalba orientuojama į krizę ar vidines traumas išgyvenančius žmones.

Nepaisant esamų panašumų, šie konsultavimo modeliai taikomi kaip skirtingi pagalbos teikimo būdai, turintys skirtingus tikslus, skirtingomis vertybėmis ar nuostatomis besivadovaujančius pagalbos teikėjus bei jos prašančiuosius. Dvasinis konsultavimas gali būti suprantamas kaip dvasinė bei psichologinė parama žmogui sunkiais jo gyvenimo momentais, kai labiau orientuojamasi į egzistencinius klausimus, siekiama padėti įveikti dvasines krizes bei konsultuojant vadovujamasi krikščioniškomis nuostatomis. Tuo tarpu psichologinis konsultavimas labiau suprantamas kaip profesionaliai pasirengusio konsultanto psichologinė pagalba, paremta žmogui, kuriam kilo kasdienių sunkumų bei išgyvenimų, taikytiniais moksliskai pagrįstais pagalbos metodais.

Susipažinus su *dvasinio konsultavimo* ir *psichologinio konsultavimo* sąvokomis, tuo, kaip šie procesai suprantami tiek šia tema rašančių autorių, tiek ir besikreipiančiuosius pagalbos konsultuojančių teikėjų, galima atrasti šių pagalbos teikimo būdų sąsajų bei skirtumų. Akivaizdu, kad tiek vieno, tiek kito konsultavimo procese siekiama padėti besikreipiančiajam išgyventi patiriamus emocinius sunkumus, o pagrindiniu skirtumu laikomas tikėjimo, religinis klausimas ir juo paremtas tiek specialisto pasirinkimas, tiek ir problema ar krizinė situacija, dėl kurios kreiptasi. Psichologinio konsultavimo procese konsultuojantis specialistas laikosi psichologinių problemų sprendimo metodo principo, tuo tarpu dvasinio konsultavimo atveju akcentuotinas tikėjimo momentas, konsultanto vertybių skalė ir moralės principų laikymasis konsultuojant.

Literatūra

- Bandzevičienė, R. (2011). *Psichoterapijos kryptys. Integratyvioji psichoterapija*. Metodinė priemonė. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
- Biblija arba Šventasis Raštas. (2000). Vilnius: Lietuvos Biblijos draugija.
- Block, P. (2013). *Nepriekaištingas konsultavimas*. Vilnius: Eugrimas.
- Catalan, J. F. (2003). *Dvasinė patirtis ir psichologija*. Vilnius: Dialogo kultūros institutas.

- Dovidaitienė, M., Jusienė, R. (2014). *Konsultavimas mokykloje*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
- Dudaitė, J. (2023). *Dvasinis konsultavimas*. <https://www.vipinstitutas.lt/concrete/index.php/veiklos/egzistencinis-konsultavimas/> [žiūrėta 2023-06-25].
- Dvasiniai skaitiniai: kaip tai gali padėti pagerinti jūsų gyvenimą.* (2023). <https://lt.whattalking.com/spiritual-readings-how-it-can-help-to-improve-your-life> [žiūrėta 2023-06-13].
- Eliade, M. (2015). *Dvasinės kultūros ugdymas*. <https://www.bernardinai.lt/2007-12-17-mircea-eliade-dvasines-kulturos-ugdymas/> [žiūrėta 2023-06-17].
- Frankl, V. E. (2022). *Sielogyda. Gydytojo rūpestis – siela*. Vilnius: Vaga.
- Ilgevičius, P., Ilgevičienė, A. (2013). *Malda*. Vilnius: Tiamata.
- Juškienė, V., Navickienė, J. (2021). Dvasinis asistavimas kaip integrali dvasinės pagalbos dalis. *Mokslo ir tikėjimo dialogai. Tiltai, Priedas: Mokslo darbai*, 7, 122–137. <https://e-journals.ku.lt/journal/MTD/article/2540/info> [žiūrėta 2023-06-21].
- Kada ieškoti psichologinės pagalbos?* (2021). <https://gyvenimopokalbiai.lt/kada-reikia-ieskoti-pagalbos/> [žiūrėta 2023-06-15].
- Kas yra problemų sprendimas?* (2014). <http://www.manosveikata.lt/lt/temos/psichologija-psichiatrija/kas-yra-problemu-sprendimas> [žiūrėta 2023-06-15].
- Klimaitė, I. (2019). *Kas yra meno terapija ir kuo ji gali būti naudinga jūsų vaikui?* <https://www.bernardinai.lt/2019-05-09-kas-yra-meno-terapija-ir-kuo-ji-gali-buti-naudinga-jusu-vaikui/> [žiūrėta 2023-06-15].
- Kočiūnas, R. (1995). *Psichologinis konsultavimas*. Vilnius: LUMEN.
- Kučinskaitė, E. (2019). *Psichologija ir sielogyda: sąsajos ir skirtys*. <https://www.bernardinai.lt/2019-10-17-psichologija-ir-sielogyda-sasajos-ir-skirtys/> [žiūrėta 2023-06-27].
- Lanauskienė, S. (2017). Dvasinis konsultavimas – naujas būdas teikti dvasinę pagalbą. *Magnificat*, 7. <https://www.magnificat.lt/dvasinis-konsultavimas-naujas-budas-teikti-dvasine-pagalba/> [žiūrėta 2023-06-27].
- Lazdauskaitė, R. (2013). *Maldos ir dailės terapijos integracija kaip dvasinio konsultavimo modelis*. Magistro darbas. Klaipėda: Klaipėdos universitetas. <https://vb.ku.lt/object/elaba:1902780/> [žiūrėta 2023-06-28].
- Leonovienė, E., Sučylaitė, J. (2019). *Knygų skaitymas malšina žinių alkį ir gydo sielą*. <https://kauno.diena.lt/naujienos/sveikata/psichologija/knygu-skaitymas-malsinazininiu-alki-ir-gydo-siela-944961> [žiūrėta 2023-05-30].
- Meškauskytė, E. (2021). *Dėmesingas įsisąmoninimas – kaip išmokti džiaugtis čia ir dabar?* <https://visuomenessveikata.lt/demesingas-isisamoninimas-kaip-ismokti-dziaugtis-cia-ir-dabar/> [žiūrėta 2023-06-13].
- Milašiūnas, R. (2017). *Psichoterapija, kas ir kodėl?* Vilnius: Tyto alba.

- Norvilas, G. (2014). *Dvasinis konsultantas: lėtas kelias į pripažinimą*. <https://psichika.eu/blog/dvasinis-konsultantas-%C4%97tas-kelias-%C4%AF-pripazinim%C4%85/> [žiūrėta 2023-06-26].
- Perminas, A., Goštautas, A., Endriulaitienė, A. (2004). *Asmenybė ir sveikata: teorijų sąvadas*. Mokomoji knyga. Kaunas: VDU leidykla.
- Petronienė, G. (2018). *Dvasingumas psichoterapijoje – nesuprastas, bet būtinas*. <https://psichologas.info/dvasingumas-psichoterapijoje-nesuprastas-bet-butinas/> [žiūrėta 2023-04-13].
- Petronienė, G. (2017). *Remtis psichologija ar dvasingumu?* <https://literaturairmenas.lt/publicistika/genovaitė-petronienė-remtis-psichologija-ar-dvasingumu> [žiūrėta 2023-04-13].
- Pričinas, J. (2019). *Sąmoningumo meditacija nesuderinama su krikščionybe?* <https://www.bernardinai.lt/2019-09-26-samoningumo-meditacija-nesuderinama-su-krikscionybe/> [žiūrėta 2023-06-23].
- Psichologinė ir dvasinė pagalba. Ką rinktis?* (2016). https://psichika.eu/blog/psichologine-ir-dvasine-pagalba-ka-rinktis/#google_vignette [žiūrėta 2023-06-27].
- Stančikas, I. (2018). *Kaip stabilizuoti psichologinę būseną*. <https://www.bernardinai.lt/2018-11-04-kaip-stabilizuoti-psichologine-busena/> [žiūrėta 2023-06-13].
- Šidlauskaitė-Stripeikienė, I. (2022). *Pirmoji skubi pagalba užklupus gyvenimo nemeilei – nuoširdus ir atviras pokalbis*. <https://www.vlmedicina.lt/lt/pirmoji-sku-bi-pagalba-uzklupus-gyvenimo-nemeilei--nuosirdus-ir-atviras-pokalbis> [žiūrėta 2023-06-28].
- Tarptautinis žodžių žodynas*. (1985). Vilnius: Vyriausioji enciklopedijų redakcija.
- 11 gyvenimiškųjų situacijų, kai nereikia skubėti į pagalbą*. (2019). <https://www.delfi.lt/gyvenimas/psichologija/11-gyvenimisku-situaciju-kai-nereikia-skubeti-i-pagalba.d?id=82248881> [žiūrėta 2023-06-27].
- Vėžalienė, L. (2020). *Septynios didžiosios nuodėmės psichologo kabinete*. Vilnius: Tyto alba.
- Žukauskas, L., Ramonas, A. (2015). Krikščioniško požiūrio į žmogų aspektai dvasiniame-psichologiniame konsultavime. *Mokslo ir tikėjimo dialogai. Tiltai, Priedas: Mokslo darbai, 1*, 6–39. <https://e-journals.ku.lt/journal/MTD/article/1102/info> [žiūrėta 2023-06-27].

SPIRITUAL AND PSYCHOLOGICAL COUNSELLING: SIMILARITIES AND DIFFERENCES

Daiva Raginytė, Remigijus Oželis

Summary

The purpose of this article is to discuss the differences and points in common between spiritual and psychological counselling. By delving into the process of spiritual and psychological counselling, it is possible to identify several similarities and differences between them. To begin with, there are aspects that provide a similarity with these counselling methods. It is understandable that it is not realistic to enumerate all the identical and distinguishing characteristics and points in common, but the essential elements that allow us to feel the similarities between spiritual and psychological counselling are emphasised before moving on to the differences.

Both spiritual and psychological counselling are oriented towards providing support to individuals in complex moments of life, addressing psychological, spiritual and emotional needs. The methods of providing assistance, problem-solving approaches, values that connect the counsellor and the client, and the actual process of assistance, may differ in these counselling practices. However, in both forms of counselling, an honest, compassionate and professionally competent specialist aims at a common goal: to help the individual feel better in a crisis situation. Therefore, in both spiritual and psychological counselling, the aim is to help individuals address their emotional difficulties. During counselling, the focus is on promoting positive personal growth, and changes in the emotional, spiritual and psychological aspects of the individual.

The concept of spiritual counselling intersects with the concept of psychological counselling when the assistance provided by specialists is oriented towards individuals experiencing crises or internal traumas. Despite the similarities, these counselling models are considered and practised as distinct methods of providing assistance, guided by the different goals, values and attitudes of the assistance providers and those seeking help. Spiritual coun-

selling can be understood as spiritual and psychological support for individuals during challenging phases of life, when the focus is more on existential questions, and the aim is to help address spiritual crises while adhering to Christian beliefs. On the other hand, psychological counselling is perceived as psychological assistance provided by a professionally trained counsellor, based on scientifically supported methods, to individuals dealing with everyday difficulties and experiences.

Having acquainted ourselves with the concepts of spiritual counselling and psychological counselling, and how these processes are understood by both the authors writing on this topic and the practising assistance providers, we can identify points of connection and differences between these methods of assistance. It can be seen that during both forms of counselling, the aim is to help the person experiencing emotional difficulties, with the primary difference being the matter of faith and religious questions, which serve as a basis for both the choice of the specialist and the issue or crisis situation for which one seeks counselling. In psychological counselling, the consulting specialist relies on the principle of solving psychological problems, while in the case of spiritual counselling, the element of faith, the counsellor's value system, and adherence to moral principles during the process of counselling, are emphasised.