

KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS

Socialinių ir humanitarinių mokslų fakultetas

Jono Pauliaus II krikščioniškųjų studijų centras

Daiva Raginytė

**DVASINIO IR PSICHOLOGINIO KONSULTAVIMŲ
SKIRTUMAI IR SĄSAJŲ TAŠKAI**

Dvasinio konsultavimo ir asistavimo
studijų programos magistro darbas

Klaipėda, 2022

TURINYS

IVADAS	3
I. DVASINIO KONSULTAVIMO IR PSICHOLOGINIO KONSULTAVIMO SVARBA ŠIANDIENINIAME PASAULYJE	6
1.1. Dvasinio konsultavimo samprata ir tikslai.....	7
1.1.1. Dvasinis konsultavimas kaip procesas.....	12
1.1.2. Dvasiniam konsultantui būdingos asmeninės savybės, galinčios pasitarnauti pagalbos teikimo procese.....	14
1.1.3. Konsultanto ir kliento santykio kūrimo ypatumai.....	16
1.2. Psichologinio konsultavimo samprata ir tikslai.....	18
1.2.1. Psichologinio konsultavimo eiga.....	21
1.2.2. Reikalavimai, keliami psichologiniam konsultantui bei jo vaidmuo ir vieta psichologinio konsultavimo procese.....	24
1.2.3. Psichologinio konsultanto bei besikonsultuojančiojo santykio ypatumai.....	27
II. DVASINIO IR PSICHOLOGINIO KONSULTAVIMŲ PANAŠUMAI IR SKIRTUMAI	33
2.1. Pagalbos teikimo procesus siejantys taškai.....	33
2.1.1. Pagalbos teikimo tikslas – padėti kenčiančiam.....	34
2.1.2. Pagalbos teikimo procese taikomos konsultavimo procedūros.....	35
2.2. Pagalbos teikimo procesų skirtumai.....	36
2.2.1. Sunkumų įveikos būdai psichologiniame bei dvasiniame konsultavimuose.....	37
2.2.2. Žmogus dvasinė patirtis ir jos svarba pagalbos teikimo proceso metu.....	42
III. DVASINIO KONSULTAVIMO IR PSICHOLOGINIO KONSULTAVIMO SKIRTUMŲ IR SĄSAJŲ TAŠKŲ TYRIMAS	44
3.1. Tyrimo metodika ir organizavimas.....	44
3.2. Tyrimo rezultatai.....	47
3.2.1. Praktikuojančių specialistų turimas suvokimas apie dvasinio ir psichologinio konsultavimų procesus, jų tikslą, taikomus sunkumų įveikos metodus.....	47
3.2.2. Specialistų išvelgiami sąlyčio taškai bei skirtumai, žvelgiant į dvasinį konsultavimą bei psichologinį konsultavimą.....	53
3.2.3. Konsultanto bei kliento savybės bei santykio kūrimo ypatumai, siekiant produktyvaus pagalbos teikimo proceso.....	60

IŠVADOS	65
REKOMENDACIJOS.....	67
LITERATŪRA	68
SANTRAUKA.....	73
SUMMARY.....	75
PRIEDAI	

ĮVADAS

Visais laikais žmogus kūrė santykį su išorine aplinka, bandė joje įsitvirtinti, prisitaikyti, keisdavosi pats kartu su aplinkos pokyčiais. Natūralu, kad siekiant išlikti, pritapti reikia ne tik išorinių jėgų, bet ir vidinių žmogaus resursų. Susiduriant su iššūkiais, pokyčiais gyvenime žmogus gali patirti sunkumų, išgyventi nerimą, baimes, patirti netekties jausmą, sielvartą, kančią ir begalę kitų jausmų bei būsenų, kurie įprastai apsunkina sveiką individo funkcionavimą. Negana to, žmogus, identifikuodamas patiriamus išgyvenimus ir emocijas, didina savo savimone, siekia vis labiau ir labiau save pažinti, pamilti, atliepti savo poreikius.

Vidinės žmogaus galios ne visada būna tokios stiprios, kad jis pajėgtų savo psichiką valdyti savarankiškai, be kitų asmenų intervencijų, tad nuo pačių seniausių laikų ieškoma būdų, kas galėtų padėti atstatyti psichinę pusiausvyrą ar stiprinti žmogaus dvasinį pasaulį. Čia galima pradėti burtininkais, raganomis, šamanais ir jų naudojamais ritualais bei magija, pereiti prie XVIII amžiaus pabaigoje austrų gydytojo F. Mesmero atrastos ir naudotos „dvasinio magnetizmo“ (Pauliukevičius, 2005) praktikos, kuri tapo daug kam girdėta, tačiau abejotinus sveikimo rezultatus sąlygojančios hipnozės pradžia. Tokiais metodais teoriškai siekta pagerinti liguistą sergančio žmogaus savijautą, tačiau, abejotini tyrimų rezultatai, taip pat stebimas besikreipiančiųjų trumpalaikis sveikatos pagerėjimas, vertė nesustoti ir toliau ieškoti naujų pagalbos kenčiančiam būdų, kol, galiausiai, prancūzų neurologas G. Bernheimas bei austrų gydytojas S. Freudas žengė itin svarbų žingsnį, pastebėdami, kad ir be hipnotinio transo – „psichologinio poveikio sukelta į miegą panaši ypatinga sąmonės būseną“ (Šarov, 2005), dalyvaujant įtaigiam gydytojui bei sąmoningam pacientui, galima paveikti psichiką norima linkme. Taigi, galima manyti, jog taip gimė psichoterapija, „iš poreikio suprasti žmogaus psichikos funkcionavimo dėsnius bei jos sutrikimų kilmę ir sukurti tinkamą metodą jiems gydyti. Niekur nedingo ir amžinas žmogaus noras pažinti save ir atverti savo psichikos paslaptis.“ (Milašiūnas, 2017, 18 p.).

Pagal Pasaulio sveikatos organizaciją (toliau – PSO) – psichinė sveikata, tai emocinis ir dvasinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą, liūdesį. Stebint pastaruosius metus, psichikos sveikatos sutrikimų skaičius auga, tad natūraliai, susiduriant su vis dažnėjančia ir didėjančia ligų įvairove bei siekiant pagelbėti žmonėms, atliepiant į jų individualius psichikos sveikatos sutrikimus, psichoterapijos procesas ėmė diferencijuotis į skirtingas kryptis. Tokiu būdu, santykinai neseniai ir atsirado „nauja sritis psichologijos praktikoje, „išnirusi“ iš psichoterapijos“ (Kočiūnas, 1995, 12 p.) – psichologinis konsultavimas, kuris gali pasitarnauti žmonėms, susiduriantiems su kasdieniais sunkumais. Tuo tarpu, XX a. VIII dešimtmetyje išplito dar

viena, savo ištakomis siejama su pastoracine teologija, konsultavimo praktika – tai dvasinis konsultavimas, arba kitaip vadinamas dvasinis palydėjimas. Nors „nauja mokslo sritis vis dar ieško aiškių veikimo ir apibrėžties ribų“ (Žukauskas, Ramonas, 2015, 9 p.), tačiau, darosi gana aišku, kad psichologinio konsultavimo nereikėtų painioti su dvasiniu konsultavimu. Norint pagrįsti dvasinio konsultavimo bei psichologinio konsultavimo atskirumą bei tapatumą, darbe ir bus siekiama atskleisti minėtų pagalbos teikimo būdų esmę, prasmę, skirtumus bei sąsajų taškus.

Temos aktualumas. Pasaulyje vykstantys procesai glaudžiai siejasi bei įtakoja krizes, kurias patiria asmenys, susiduriantys su pokyčiais bei iššūkiais kasdieniame gyvenime. Žvelgiant į šiandienę situaciją, panašu, kad stresą įtakojančių faktorių, tokių kaip pandemija, nelygybė tarp visuomeninių grupių, bedarbystė, santykinis skurdo rodiklis, klimato atšilimas mažina žmonių pasitikėjimą visuomene bei vienas kitu. Tokiose situacijose žmogus gali pajusti nesaugumą, nerimą, bejėgystę, pyktį, abejingumą, kas palaipsniui įtakoja žmogaus emocinės būsenos nestabilumą, psichinės sveikatos sutrikimus. Matant realią situaciją, galima įsivaizduoti, jog su konsultavimo praktika užsiimančiais specialistais, žmonės susiduria vis dažniau. Psichologinės pagalbos ar savęs pažinimo metodas tampa vis populiariesnis visame pasaulyje, o žmonės drąsesni priimant save ir siūlomą pagalbą.

Temos problematika. Gyvename išsivysčiusiame bei laisvame pasaulyje. Žmonės vis labiau atsigręžia į save, bando suvokti savo pasaulėjautą, vadovautis tik jam priimtinomis vertybėmis bei kurti pozityvų ir gilų tarpasmeninį santykį. Žmogaus domėjimas savo vidumi bei atidumas poreikiams, leidžia ieškoti priemonių užsibrėžtiems tikslams siekti. Reaguodamas į žmonijos poreikius, pasaulis taip pat nestovi vietoje. Kasdien susiduriame su begale įvairiausių pasiūlymų, praktikų, gyvenimo mokytojų, skirtingų terapijos ar konsultavimo metodų, kurių įvairovė gali apsunkinti žmogaus pasirinkimą. Tad be galo svarbu gebėti atsirinkti ir pasinaudoti sau tinkamiausia pagalbos priemone siekiant įveikti užklupusius sunkumus. Tai liečia ne tik pagalbos prašančiuosius, tačiau ir pagalbos teikėjus, kurių tikslas padėti klientui, kadangi konsultavimas – tai dviejų asmenų vertybinis dalyvavimas. Neatsitiktinai šiame darbe ir bus skiriama daugiausiai dėmesio atskleisti dvasinio konsultavimo bei psichologinio konsultavimo, kaip pagalbos kenčiančiam būdų, skirtumus ir sąsajų taškus. Nors specialistai, užsiimantys konsultavimo praktika, naudojami tais pačiais ar panašiais profesiniais konsultavimo įgūdžiais, tačiau, nepaisant to, taip pat svarbu pastebėti ir esminius skirtumus, išskirti vertybes, kuriomis vadovaujasi tiek dvasinio konsultavimo, tiek ir psichologinio konsultavimo praktikomis užsiimantys specialistai.

Darbo naujumas: Lietuvoje nėra išsamių mokslinės analizės straipsnių apie dvasinio konsultavimo ir psichologinės pagalbos sąsajas bei skirtumus. Taip pat lietuvių mokslinėje literatūroje nėra nagrinėtas, aprašytas dvasinis konsultavimas kaip pagalbos veiksnys.

Darbo objektas: dvasinis ir psichologinis konsultavimai bei jų sąsajų taškai ir skirtumai emocinės pagalbos teikimo procese.

Tyrimo tikslas: supažindinti su pasirinktais dvasinio ir psichologinio konsultavimo modeliais bei atskleisti jų skirtumus ir sąsajų taškus.

Magistrinio darbo metodai: mokslinės literatūros ir tyrimų apžvalga, analizė ir sintezė, kokybinis tyrimas, pasirenkant nuotolinio interviu raštu metodą. Pasirinkta tema analizuojama ir nagrinėjama remiantis kuo naujesniais lietuvių ir užsienio autorių moksliniais šaltiniais, atlikta tyrimo kokybinio turinio analizė.

Tyrimo uždaviniai:

1. Supažindinti su dvasinio konsultavimo bei psichologinio konsultavimo samprata, apžvelgiant patį procesą ir jo eigą, konsultanto ir kliento santykį bei kontakto kūrimo principus.
2. Apžvelgti ir paanalizuoti dvasinio ir psichologinio konsultavimų sąsajų taškus bei skirtumus.
3. Taikant kokybinio tyrimo metodą, ištirti praktikuojančių specialistų požiūrį bei turimas žinias apie dvasinį bei psichologinį konsultavimus ir pateikti išsamią surinktų duomenų analizę.

Darbo struktūra: magistrinį darbą sudaro dvi pagrindinės dalys: teorinė bei empirinė. Teorinėje dalyje analizuojama aktuali mokslinė literatūra, straipsniai, kurie padeda atskleisti dvasinio bei psichologinio konsultavimų sampratas, apibrėžti konsultavimo keliamus tikslus, konsultavimo eigą, santykį tarp kliento bei konsultanto, taip pat, remiantis pasirinkta literatūra, nagrinėjami minimų pagalbos teikimo būdų panašumai bei skirtumai, išskiriami pagrindiniai juos skiriantys bei jungiantys bruožai. Empirinėje dalyje, pateikiamas empirinio tyrimo metodas, detalizuojamas surinktų duomenų analizės būdas, pateikiama kokybinio tyrimo analizė, interpretacijos bei apibendrinami gauti rezultatai. Darbo pabaigoje pateikiamos išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas bei priedai.

I. DVASINIO IR PSICHOLOGINIO KONSULTAVIMŲ SVARBA ŠIANDIENINIAME PASAULYJE

Pradedant kalbėti apie dvasinio bei psichologinio konsultavimų svarbą žmogui, pirmiausia galima būtų pradėti nuo to, kad žmogus apskritai, kaip gyva būtybė, šiame pasaulyje nėra pajėgus vienas, be kitų pagalbos, rasti atsakymus į visus kylančius klausimus, spręsti kasdienes, specifines ar egzistencines problemas, visapusiškai pasirūpinti savimi. Paprastai mes, žmonės, specializuojamės vienoje kurioje nors srityje ir galėtume save priskirti prie tos srities specialistų, tačiau, ne retai, tenka susidurti su temomis bei dalykais, kurie nėra mūsų išmokti, kur trūksta kompetencijų bei žinių tinkamiems sprendimams priimti. Tada, natūraliai, ir kyla noras konsultuotis su tos srities žinovu, siekiant geriausio sprendimo varianto. Konsultavimą būtų galima priskirti profesijai, kurios pradininku laikomas amerikiečių psichologas Carl Rogers. Autoriaus teigimu, konsultavimas – tai sąveika tarp konsultanto ir kliento, siekiant padėti asmeniui atsižvelgus į problemą, kurią jis išgyvena. Pasak C. Rogers, minima problema gali būti įvairialypė: tiek darbinė, tiek šeimyninė, sprendžiami santykių, meilės, taip pat ir lytiškumo klausimai (Carl Rogers psichologijos indėliai: apžvalga, 2020). Jei imtume tyrinėti žodžio kilmę, tarptautinių žodžių žodyne žodžio konsultavimas kilmė siejama su lotynišku žodžiu *consulto*, kuris reiškia *tariuosi* (Tarptautinių žodžių žodynas, 1985, p. 262). Tai, mano manymu, itin tikslus ir bei aiškus vertimas, kurio dėka nusakoma pagrindinė ir svarbiausia konsultavimo esmė. Dažniausiai žmogus, ieškantis atsakymų į jam nežinomus klausimus, būtent ir kreipiasi į tos srities konsultantą, siekiant pasitarti bei, pasitelkiant pagalbą, rasti tuos atsakymus, kurių nėra pajėgus savarankiškai atsakyti. Konsultavimas dažnai minimas mokslinėje literatūroje, randama nemažai autorių, bandančių nusakyti konsultavimo reikšmę, tikslus. Šiame darbe kalbama apie psichologinį bei dvasinį konsultavimus. Kiekvienas jų formuluoja kiek kitokį, tačiau, jų suvokimu, konsultavimo esmę labiausiai atspindintį apibrėžimą. Pavyzdžiui, konsultavimas pagal A.W. Van den Baną, H. S. Hawkinsą – tai „sąmoningas informacijos perdavimas siekiant žmonėms susidaryti tvirtą nuomonę ir priimti gerus sprendimus“, tuo tarpu Peter Block teigimu, „pokalbis su pagalbos prašančiu žmogumi jau yra konsultavimo veiksmas“ (Block, 2014, p. 23). Anglų autorius Kalvertas Makhemas konsultavimą supranta, kaip specialisto ypatingų žinių, įgūdžių ir patirties perdavimo procesą. Jis mano, kad tai veikla, susijusi su bet kokio verslo subjekto konsultavimo paslaugomis (Konsultavimas ir konsultavimo švietimas, 2018). Panašus ir daktaro F.Steele požiūris į konsultavimą, jis teigia: „Tai pagalbos suteikimas, kai konsultantas pats neatsako už kliento problemos išsprendimą, o tik padeda rasti sprendimą tiems, kas už tai atsakingas“ (Konsultavimas ir konsultavimo švietimas, 2018). Taigi, nors matome ir skirtingus apibrėžimus, tačiau įsigilinus tikrai

galima rasti ir daug tapatumo. Konsultavimas, bet kokiame atveju, tai dviejų arba daugiau žmonių tarpusavio sąveika, kuomet išryškėja besikalbančių skirtingi vaidmenys. Atsiranda pagalbos teikėjas bei pagalbos prašytojas, tik čia konsultuojantis asmuo turėtų ne išspręsti besikreipiančiojo problemą, tačiau savo žiniomis ir bei įžvalgomis pakreipti sprendimo link, nesvarbu, ar tai būtų socialinis, psichologinis, dvasinis, o galbūt net konsultavimas teisės srityje.

Taigi, konsultavimo specialistai ruošiami bei teikia pagalbą įvairiose srityse, vadinasi, iš to būtų galima daryti prielaidą, jog atsiranda besikreipiančiųjų, kuriems reikalinga vienokio ar kitokio pobūdžio konsultacija. Šiame darbe sieksiu apžvelgti dvasinį bei psichologinį konsultavimą. Psichikos sveikatos specialistų duomenimis, skaičiuojama, jog kas penktas Lietuvos gyventojas išgyvena įvairialypius nerimo sutrikimus, kada jau būtina kreiptis specialisto pagalbos. Priklausomai nuo išgyvenamo sunkumo specifikos bei rimtumo, paties žmogaus vertybinio požiūrio ir kitų dalykų asmuo renkasi jam priimtina bei reikalingą pagalbos teikimo metodą. Atsižvelgiant specialistų matomą poreikį, galima būtų drąsiai kalbėti apie pagalbos teikimo svarbą žmonėms, šiuo atveju žmonėms, kuriems reikalinga pagalba spręsti psichologinius sunkumus. Atsižvelgdami į pandemijos dėl Covid-19 sukeltą šiandienos situaciją Lietuvoje, kuri atnešė akivaizdžių suvaržymų ir apribojimų įvairiose žmonių gyvenimo srityse, Vilniaus Universiteto mokslininkai ėmė tyrinėti kad „apribojimai, didėjanti finansinė įtampa ir neapibrėžtumas dėl ateities neabejotinai daro įtaką visuomenės emocinei sveikatai ir psichologinei būsenai“ (VU mokslininkai ištyrė, ko trūksta specialistams, teikiantiems psichologinę pagalbą pandemijos metu, 2020). Šiuo tikslu specialistai atliko tyrimą, kuriuo buvo siekiama įvertinti padėtį, susijusią su psichologinės paramos visuomenei teikimu pandemijos metu, taip pat analizuotas psichologinių paslaugų poreikis šiuo periodu. Dauguma psichologinės pagalbos teikėjų nurodė padidėjusį šio pobūdžio paslaugų poreikį, tad remiantis tuo galima drąsiai kalbėti apie emocinės paramos, į kurią įeina tiek dvasinis, tiek psichologinis konsultavimas, svarbą šiandieniniame pasaulyje. Taip pat pastebima, jog pastaruoju metu mažėja nuostatos į psichologinės pagalbos teikėjus bei besikreipiančiuosius. Tai darosi vis natūresnis visuomenei priimtinesnis būdas padėti sau spręsti tiek dvasinius, tiek psichologinius sunkumus ir su jais susijusius klausimus.

1.1. Dvasinio konsultavimo samprata ir tikslai

Pradedant kalbėti apie dvasinį konsultavimą ir siekiant apibrėžti jo sampratą, pirmiausia skiriamas dėmesys dvasingumo sąvokos aptarimui, kadangi, tikėtina, kad šie dalykai gali būti glaudžiai susiję. Jau pačioje pradžioje susiduriama su savotiškais sunkumais, siekiant vienareikšmiškai apibrėžti dvasingumą. Iki šiol neatsiranda vieninga nuomonė dvasingumo reikšmei

nusakyti, kadangi skirtingi autoriai šį reiškinį traktuoja žvelgdami iš skirtingų požiūrio taškų, „dėl savo daugiamatiškumo, dvasingumo reiškinys neišsitenka vienos kurios mokslinės disciplinos ribose, todėl jis turi būti (ir dažnai yra) tiriamas integruojant ne tik teologijos, bet ir filosofijos, psichologijos bei ugdymo mokslų žinias“ (Kontrimienė, 2018). Žodis „dvasingumas“ vis dažniau ir plačiau sutinkamas literatūroje tik pastaruosius trisdešimt metų, taip pat pastebėtina, „kad tik pastaraisiais metais apie dvasingumą plačiau imta kalbėti tiek Bažnyčios aplinkoje, tiek plačioje visuomenėje“ (Rolheiser, 2017, p. 18). Pirminis ir, galbūt, lengviausiai randamas šaltinis, kuriame galima aptikti informacijos apie tai, kas kalbama apie dvasingumą, tai – žodynas. Dabartiniame lietuvių kalbos žodyne randami du „dvasingumas“ ir „dvasingas“ žodžio aiškinimai. Pirmiausia dvasingu kviečiama laikyti žmogų, „turintį daug psichinių jėgų“ (Dabartinės lietuvių kalbos žodynas, 2012, p. 141). Šį dvasingo asmens apibrėžimą būtų galima traktuoti pakankamai plačiu, galbūt mažiau konkrečiu. Girdint tokį aiškinimą, norisi iš karto tikslintis apie tai, kas yra laikoma psichinėmis jėgomis ir kokius žmones, tokiu atveju, būtų galima priskirti šiai kategorijai. Pasak psichologės Aistės Jonušaitės, psichinėmis jėgomis galima būtų laikyti „sugebėjimą susidoroti su stresinėmis situacijomis, nepalūžti, emocinį stabilumą, aukštą motyvaciją, saviveiksmingumą ir panašius su psichika susijusius dalykus, kurie suteikia žmogui stiprybės“ (Jonušaitė, 2015). Kita dabartinės lietuvių kalbos žodyne randama minėtos sąvokos reikšmė: „turintis gyvybę, dvasią“ (Dabartinės lietuvių kalbos žodynas, 2012, p. 141). Šis apibrėžimas gali nuskambėti dar abstrakčiau, kada dvasinga būtybe gali būti laikytinas bet koks gyvas, kvėpuojantis organizmas, kadangi žodžio „dvasia“ pirminis aiškinimas būtent ir būtų „kvėpiamas oras, kvėpimas, kvėpavimas, kvapas“ (Dabartinės lietuvių kalbos žodynas, 2012, p. 140). Tačiau, kaip ir dauguma žodžių, taip ir šis turi ne vieną aiškinimą. Randama, jog dvasia laikomas ir „individe sutelkta visuomenės sąmonė“ (Dabartinės lietuvių kalbos žodynas, 2012, p. 141) arba „psichinės žmogaus jėgos kaip veikimo akstinas“ (Dabartinės lietuvių kalbos žodynas, 2012, p. 141). Žvelgiant giliau, galima pastebėti, jog abu žodžio „dvasingumas“, „dvasingas“ aiškinimai turi pakankamai panašumų, nors iš pirmo įspūdžio skamba ir visiškai skirtingai. Tiek vienoje, tiek kitoje žodžio anotacijoje kreipiamas dėmesys į žmogaus psichiką ir su ja susijusius dalykus. Siekiant dar tiksliau ir įvairiapusiškiau paaiškinti dvasingumo bei su tuo, tikėtina, siejamo dvasinio konsultavimo reiškinį, pažiūrėkime, ką kiti šaltiniai bei autoriai kalba šia tema.

Apie dvasingumą kalbėjo ir savo poziciją šiuo klausimu išsakė Kanados ir JAV teologas Ronald Rolheiser išleidęs pirmąją savo knygą „Dvasingumo paieškos“. Autorius teigia, jog „Dvasingumas neturi nieko bendra su natūraliai kylančiu ar sąmoningu apsisprendimu imtis kokios nors dvasinės veiklos – eiti į bažnyčią, melstis ar medituoti, skaityti dvasinę literatūrą ar imtis dvasinių pratybų. Tai daug gilesnis dalykas“ (Rolheiser, 2017, p. 20). Kalbėdamas apie dvasingumą, kaip reiškinį apskritai,

R. Rolheiser teigia, jog kiekvienas asmuo gali būti ir yra dvasingas, nepaisant noro ar religingumo, nors savo knygoje kalba ir apie konkrečią dvasingumo kryptį, – krikščioniškąją dvasingumą, kurią įvardina kaip iššūkį kiekvienam Kristaus mokiniui. „Dažniausiai manoma, kad dvasingumas yra kažkas egzotiška, ezoteriška, pakylėta virš kasdienybės ir rutinos. Daugeliui žmonių žodis „dvasingumas“ asocijuojasi su tuo, kas neįprasta, mistiška, su nepažintu Bažnyčios gyvenimu, šventumu, nuolankumu, kitoniškumu, su tuo, kas neva skirta tik išrinktiesiems. Daug rečiau dvasingumas suprantamas kaip nediskutuotinas esminės svarbos dalykas mūsų gyvenime“ (Rolheiser, 2017, p. 19). Iš visų pusių čiupinėdamas „dvasingumo“ sąvoką, autorius prieina išvados, jog „dvasingo žmogaus priešingybė yra būtybė, stokojanti gyvenimo jėgos“ (Rolheiser, 2017, p. 26), tad iš to būtų galima daryti prielaidą, jog tik stiprus, siekiantis tikslų, užsiimantis įkvepiančia veikla ir linkęs kabintis į gyvenimą, vientisas žmogus priskiriamas prie dvasingųjų, o tuo tarpu taip gyventi ir to siekti bei pasiekti, tikėtina, gali kiekvienas norintis. Sandra Schneiders, taip pat dvasingumą bando nusakyti ne tik krikščioniškąja, bet ir bendrine prasme ir siūlo tokį apibrėžimą: „tai sąmoninga ir apgalvota pastanga siekti ne vien saviintegracijos ir asmenybės tobulėjimo, bet ir maksimalaus savo gebėjimų panaudojimo prieš akis turint svarbiausią gyvenimo tikslą.“ (Schneiders, cit. iš Rolheiser, 2017, p. 33). Autorė aiškiai transliuoja savo suvokimą, jog dvasingumas apima ne tik religinius išgyvenimus, bet ir kitas žmogui prasmingas patirtis siejamas su gyvenimo tikslais, vertybėmis. „Hansas Ursas Von Bathasaras dvasingumu vadina asmens suvokimą, koks turėtų būti etine ar religine prasme įsipareigojusio žmogaus gyvenimas, ir jo pritaikymą gyvenime“ (Rolheiser, 2017, p. 33). Apibendrinus šių keleto autorių, kurie gilinosi į „dvasingumo“ tematiką, formuluojamas mintis, galima daryti išvadą, kad kiekvienas jų dvasingumą mato plačiąja prasme, nors, visada šalia eina ir tikėjimo bei religijos klausimas, taip pat neatsiejamas nuo šio reiškinių, tačiau aiškiai nurodant, kad dvasingas žmogus nebūtinai yra ir religingas.

Taigi, akivaizdu, jog dvasingumas kalba apie žmogų, apie tokį, kuris kreipia dėmesį į savo psichiką, turi tikslų gyvenime bei geba sveikai funkcionuoti visuomenėje. Tačiau, natūralu, kad ne kiekvienam tai sklandžiai pavyksta įgyvendinti, to siekti ar išlaikyti save kaip visumą, kryptingai eiti užsibrėžtų tikslų bei vadovautis priimtinomis vertybėmis. Nenuostabu, kad dėsningai suklumpant šiuose gyvenimo momentuose, stengiamasi ieškoti tikslinės pagalbos, priemonių, galinčių padėti gilintis į dvasingumo ar dar kitaip, kaip R. Rolheiser išsireiškė, gyvenimo jėgos, stoką. Galbūt ne veltui atsirado nauja mokslo sritis, kildinama iš pastoracinės psichologijos – tai dvasinis konsultavimas, kuri, taip kaip ir dvasingumas, taip pat „vis dar ieško aiškių veikimo ir apibrėžties ribų“ (Žukauskas, Ramonas, 2015, p. 9). Lietuvių literatūroje randama ribotai informacijos, siekiant išsiaiškinti kas slepiasi po dvasinio konsultavimo apibrėžimu ir kas vyksta šio proceso metu, tačiau tyrinėjant

užsienio šalių literatūrą, galima aptikti kur kas daugiau autorių, drąsiau pasisakančių šia tema. Dvasinis konsultavimas, pasak ispanų psichiatro Angel Rivera peržengia tradicinių psichoterapijos formų ribas, nes pabrėžia religijos ar dvasingumo svarbą žmogaus gyvenime. Juo siekiama integruoti standartinius terapijos metodus su religine/dvasine praktika ir išmintimi (Rivera, 2020). Profesorius A. Ramonas bei L. Žukauskas straipsnyje „Krikščioniškojo požiūrio į žmogų aspektai dvasiniame-psichologiniame konsultavime“ pateikia nuomonę, jog „dvasinis konsultavimas suprantamas kaip tarpasmeninis dviejų asmenų ar asmens ir grupės santykis, atviras religiniam jausmui (tikėjimui)“ (Žukauskas, Ramonas, 2015, p. 6). Pasak straipsnio autorių, dvasinio konsultavimo nereikėtų painioti su psichologiniu konsultavimu, nors, iš dalies, konsultavimo metodai ir taikomi panašūs. Čia turėtų būti ir yra dedamas pagrindinis akcentas į vertybes, kuriomis vadovaujamosi dvasinio konsultavimo metu, tad itin svarbu jas pastebėti bei išryškinti. „Krikščioniškomis vertybėmis besivadovaujančio dvasinio konsultanto taikomos psichologinės teorijos“ (Žukauskas, Ramonas 2015, p. 13) ir galėtų tapti esminiu ir skiriamuoju dvasinio konsultavimo bruožu. Analizuojant minėtą straipsnį, girdisi profesorių dedamas lygybės ženklas tarp krikščioniško ir dvasinio konsultavimų, tad natūralu, jog jei „krikščioniškas požiūris į žmogų lieka tik privačiu konsultanto reikalu, o jo atliekamas darbas remiasi griežtai apibrėžta tam tikros psichologinės mokyklos programa, nebegalima kalbėti apie krikščionišką konsultavimą“ (Žukauskas, Ramonas, 2015, p. 10). Čia atsiranda dar vienas terminas, tai „krikščioniškas konsultavimas“, kurį šį kartą apeisime, susikoncentruojant į dvasinį bei psichologinį konsultavimus, kurie, kaip matyti, gali būti painiojami, kadangi žmogus su savo sunkumais yra vienas ir tas pats, o konsultavimo metodai ir jų taikomos technikos – kelios. Tačiau, būtina pabrėžti, kad dvasiniame konsultavime į žmogų ir problemas, su kuriomis jis susiduria, kviečiama pažvelgti daugiau ne kaip į ligą ar išgyvenamą krizę, į ką, galbūt, ir būtų koncentruojamasi psichologiniame konsultavime, o kviečiama matyti asmenį kaip visą visumą ir, konsultavimo metu, pritaikyti ir sujungti konsultuojančiojo įsitikinimus bei taikomus konsultavimo metodus.

Jau minėto ispanų psichiatro A. Rivera nuomone, nereikia būti žmogui religingam, kad galėtų gauti dvasinių konsultacijų. Ši terapijos forma prieinama visiems, net ir tiems, kurie nepripažįsta savęs religingu. Taip pat, specialistas atkreipia dėmesį, jog galima pasikonsultuoti su dvasiniu konsultantu, nors jo religiniai įsitikinimai ir skiriasi nuo besikreipiančio. A. Rivera teigimu, ši konsultavimo forma gali būti naudojama siekiant padėti žmonėms, kurie nėra tikri, ar jie iš tikrųjų yra dvasingi, ar religingi (Rivera, 2020). Atsižvelgiant į psichikos sveikatos specialisto pateikiamą nuomonę, būtų galima daryti prielaidą, jog dvasinis konsultanto kabinetas galbūt ir galėtų būti ta vieta, kur žmogus turėtų erdvės išsiaiškinti savo įsitikinimus bei padėtų atsakyti į klausimą, ar pagalbos besikreipiantis asmuo nori labiau integruoti religiją į savo gyvenimą.

Ilgą patirtį konsultavime bei psichoterapijoje turinti britų specialistė Collette Barnard dvasinį konsultavimą laiko holistiniu procesu, kurio metu siekiama įsivardinti, jog gyvenimas iš prigimties yra asmeniškasis ir visiškai unikalus, tad negalima vienareikšmiškai įvardinti bei apibrėžti šio konsultavimo proceso. Pagrindiniu atspirties tašku dvasiniame konsultavime, jos manymu, yra laikoma siela, o tuo tarpu gyvenimiška patirtis tampa didžiausiu įrankiu, integruojant asmeninius skausmus ir asmeninę kelionę. Dvasinio konsultavimo proceso metu, pasak konsultantės ir psichoterapeutės C. Barnard, siekiama, kad klientai išreikštų save ir savo pasaulį pasinaudodami savo intymia asmenine išmintimi, dvasiniu sąmoningumu bei asmeniniu autentiškumu, konsultavimo proceso metu sąžiningai ir išmintingai naudotų savo dvasines dovanas, įgūdžius ir žinias (Barnard, 2009).

Rytų šalyse, (pavyzdžiui, Irano valstybėje), taip pat sutinkama dvasinio konsultavimo apraiškų. Dvasinis konsultavimas daugiau laikomas kaip viena iš dvasinių praktikų, taip pat pastebima, kad psichikos sveikatos srityje šis konsultavimo pobūdis ir jo specifiškumas sukelia itin daug neaiškumų bei skirtingumų, tačiau, nepaisant to, tai laikoma kaip dar viena terapijos rūšis, siekiant mažinti per pastaruosius metus itin išaugusį psichikos ligų skaičių. Siekiant įrodyti dvasinio konsultavimo naudą bei veiksmingumą, taip pat tiksliau apibrėžti, kas yra laikoma dvasiniu konsultavimu, Irane buvo atliktas kokybinis tyrimas, kurio pagalba atskleista, jog dvasinės intervencijos arba kitaip dvasinis konsultavimas yra patrauklus daugeliui žmonių, įrodytas šio pagalbos būdo veiksmingumas įvairioms fizinių-psichinių pacientų grupėms bei sveikiems asmenims. Tyrimą atlikę specialistai daro išvadą, jog dvasinio konsultavimo metu dvasinis konsultantas arba kitaip dar vadinamas dvasinis patarėjas padeda besikreipiančiajam spręsti jo problemas, dėmesį koncentruodamas į dvasingumą. Tyrimo medžiagoje randama informacijos, jog dvasinio konsultavimo proceso metu naudojami tokie pagalbos teikimo metodai kaip malda, atleidimas, tarnavimas, kasdieniai užrašai, knygų terapija, garbinimas ir dvasinis vaizdavimas, tad ir čia matyti, kad dvasinis konsultavimas neatsiejamas nuo tikėjimo ir su tikėjimu siejamų tradicijų. (Who can provide spiritual counseling? A qualitative study from Iran, 2018).

Apibendrinant tampa ganėtinai aišku, jog dvasinis konsultavimas sulaukia vis daugiau dėmesio, neabejotinai pastebima jo nauda, poreikis bei susidomėjimas, tačiau ir toliau išlieka abejonė dėl tikslų veikimo gairių. Susipažinus su darbe paminėtų autorių požiūriais, išvelgiama, jog dvasinis konsultavimas nėra per daug nutolęs nuo psichologinio konsultavimo bei randama abiem konsultavimams būdingų aspektų, tačiau, turbūt ne veltui tai laikoma skirtingais pagalbos teikimo metodais, nors tikslas vienas ir gana aiškus – padėti asmeniui spręsti kylančius sunkumus. „Dvasinio konsultanto prioritetas – egzistenciniai klausimai, ieškojimas atsakymų į gyvenimo, kančios, mirties,

meilės ir kitus klausimus“ (Norvilas, 2014). Vien jau žodis „dvasinis“ parodo, jog kiekvienas dvasinio konsultanto ir besikreipiančiojo pagalbos susitikimas „yra vertingas, turi savo vietą, vaidmenį ir paskirtį“ (Calame, 2020, p. 77). Tuo tarpu dvasinė konsultantė bei vaistininkė Daina Radzevičiūtė-Jašinskienė pateikia dvasinio konsultavimo apibrėžimą, kuris puikiai apibendrina aptartas mintis. Diplomuotos dvasinės konsultantės teigimu, „dvasinis konsultavimas – tai psichologinė ir dvasinė parama sunkiais gyvenimo tarpsniais. Siekiama padėti įveikti dvasines krizes, egzistencinius sunkumus, asmeninius ir tarpasmeninius sunkumus, taip pat pažinti save ir atrasti dvasinę tikrovę. Ir nebūtina būti tikinčiam, kad kreiptumeisi dvasinių konsultacijų.“ (Cit. iš Lanauskienė, 2017). Gal būt čia būtų galima patikslinti, jog „dvasinio konsultavimo veikla remiasi krikščioniškosiomis nuostatomis, tačiau konsultantas gali teikti paslaugas visiems, ištiktiems dvasinių krizių ar egzistencinių sunkumų žmonėms“ (Norvilas, 2014). Kaip teigia Šv Pranciškaus onkologinio centro vadovė Aldona Kerpytė: „kai į psichologinį gyvenimą reikia žvelgti dvasiniu žvilgsniu, tuomet gali padėti dvasinis konsultantas“ (Lanauskienė, 2017).

1.1.1. Dvasinis konsultavimas kaip procesas

„Individualus konsultavimasis dėl asmeninės pusiausvyros ar gyvenimo kokybės gerinimo, neįtelpantis į griežtą fizinės sveikatos sritį, šiandien atrodo įprasčiau nei kadaise. Netgi jeigu tam visuomet prireikia šiek tiek daugiau drąsos ir ryžto, dažnas konsultavimasis su patarėju visokiausiais gyvenimo klausimais – dėl profesinės veiklos, santuokinio gyvenimo, ieškant psichologo pagalbos – mūsų dienomis neatrodo kažin koks ypatingas.“ (Calame, 2020, p. 92). Pas dvasinį konsultantą žmogus taip pat atvyksta pasikonsultuoti, dalintis savo sunkumais bei išgyvenimais, galbūt pagilinti ryšį dvasiniuose, tikėjimo dalykuose ar atkurti sielos ryšį su kūnu ir protu. Programos „New life Portugal“ direktorės Karin Bleecker teigimu, profesionalūs dvasiniai konsultantai turėtų suvokti, jog dvasinio konsultavimo metu kartu vyksta ir žmogaus dvasinis augimas, o tai, be abejonės jau savaime yra procesas (A guide to spiritual counseling, 2021). Kaip žinia, dažnai neužtenka vieno susitikimo, norint padėti žmogui pasijusti geriau ar rasti atsakymus į rūpimus klausimus, tad ir šiuo aspektu, natūraliai ima vykti tęstinis pagalbos teikimo procesas. Verčiant iš lotynų kalbos, žodis procesas, lot. „processus“ reiškia „žengimas į priekį“ (Tarptautinis žodžių žodynas, 1985, p. 400). Tai subtiliai atskleidžia viso dvasinio konsultavimo, bei, galbūt, apskritai konsultavimo, kaip proceso, prasmę, kadangi žmogus, spręsdamas sunkumus, su kuriais susiduria, ir ieškodamas pagalbos būdų, jau savotiškai eina į priekį sau skirtu keliu. Žengia tuos, galbūt ne visada lengvus, bet itin svarbius žingsnius savo gyvenime, sveikimo link. Randama, jog dvasinis konsultavimas prilyginamas

asmeniniui žmogaus gijimo procesui, netgi pavadintas „sielos akušerija“ (A guide to spiritual counseling, 2021). Taigi, remiantis šiomis mintimis ir pamąstymais, būtų galima teigti, jog dvasinis konsultavimas neabejotinai turėtų būti laikomas tikrų tikriausiu procesu. Galbūt čia būtų galima labiau diskutuoti, kaip atrodo bei iš ko jis susideda. Ir čia vėlgi susiduriama su neapibrėžtimi, kadangi standartinės dvasinio konsultavimo seanso procedūros nėra: skirtingiems žmonėms jis vyksta skirtingai. Manoma, jog tai, kaip vyksta dvasinio konsultavimo seansas, lemia dvasinio konsultanto gebėjimai ir kompetencijos konsultavimo srityje bei įsitikinimai, vertybės, kuriomis asmuo vadovaujasi savo darbe. Kitaip tariant, dėl religinių įsitikinimų, psichoterapinio metodo pasirinkimų ir asmenybės bruožų subtilumų, skirtingi konsultantai gali dirbti skirtingai bei skirtingai moderuoti visą konsultavimo procesą. Konsultavimo proceso eiga taip pat stipriai gali priklausyti nuo besikreipiančiojo konkrečių poreikių konsultavimo metu, taip pat atsižvelgiant į kenčiančio dvasingumą ir religiją, sužeistumo gylį. Priklausomai nuo to, ar kenčiantysis į dvasinį konsultantą kreipiasi siekiant spręsti psichinius sutrikimus, pavyzdžiui tokius kaip nerimas, taip pat dvasiškai pagrįstos problemos, o gal būt jam reikia pagalbos tyrinėjant ar net atrandant savo dvasinius ar religinius įsitikinimus, tai taip pat gali smarkiai lemti dvasinio konsultavimo proceso eigą. Konsultanto esminis uždavinys turėtų būti išsiaiškinant šį momentą, išklausti ir aiškiai suprasti besikreipiančiojo poreikius, prieš sudarant veiksmų planą, kuris padėtų sprendžiant problemą ir tada, atsižvelgiant į tai, pradėti individualų dvasinio konsultavimo procesą, sutelkiant dėmesį ne vien tik į žmogaus protą, bet ir giliausias sielos kerteles. Visa tai, tikėtina neapsieis be atidaus klausymosi bei betarpiško priėmimo, palydėjimo, kas ir galėtų būti laikoma pagrindinėmis dvasinio konsultavimo proceso dalimis, skatinančiomis „atkurti palydimojo gebėjimus ir galimybes“ (Calame, 2020, p. 98), bei vedančiomis link skirtingų pasirinkimo galimybių sprendžiant problemą. Dvasinio konsultavimo ir asistavimo magistrantūros studijas baigęs I. Stančikas teigia, jog dvasinio konsultavimo procesas skiriasi nuo psichologinio konsultavimo tuo, kad stengiamasi prie žmogaus prieiti per tikėjimo prizmę (Krasauskas, 2014). Šis proceso elementas, tikėtina, nebus dažnai sutinkamas lankantis psichologo kabinete, kadangi dar iki šiol pastebima pakankamai ryški takoskyra tarp psichologijos ir religijos mokslų. Kalbant apie proceso trukmę, svarbu pastebėti, kad dvasinio konsultavimo procesas paprastai nesitęsia ilgai ir dažniausiai trunka iki pusės metų. Literatūroje randama informacijos, jog jei šio laiko nepakanka atsineštam sunkumui išspręsti, emociškai būsenai stabilizuoti ar palengvinti, tuomet žmogui reikalinga ilgalaikė ir tęstinė psichikos sveikatos specialistų pagalba, į kuriuos nukreipti bei supažindinti su jų teikiamomis paslaugomis taip pat turėtų būti laikoma dvasinio konsultavimo proceso dalimi.

1.1.2. Dvasiniam konsultantui būdingos asmeninės savybės, galinčios pasitarnauti pagalbos teikimo procese

Natūralu, jog kiekviena specialybė, kiekvienas darbas reikalauja tam tikrų gebėjimų, kompetencijų, asmeninių žmogaus savybių, kurios leistų dirbti ir tobulėti pasirinktoje profesinėje srityje. Ne išimtis ir dvasinis konsultavimas. Galima drąsiai teigti, kad tik nedidelė dalis žmonių siekia išsilavinimo šioje srityje ir imasi dirbti darbą, reikalaujantį emocinių resursų bei, kuris yra paveikus psichologiškai. Ne kiekvienas žmogus gali išlaikyti kuriamą emocinį klimatą bei išbūti konsultacijos metu, tad ne kiekvienas ir dalyvauja pagalbos teikimo procese. Tam, kad suteikti pagalbą, neužtenka vien išgirsti ar išklaudyti, nors ir tai labai daug. Yra eilė kitų savybių, kurias rekomenduojama turėti ar įgyti, siekiant tapti bei esant dvasiniu konsultantu. Pirmiausia, kuo turėtų pasižymėti ir mokytis pagalbos teikėjas, tai nežinojimo momento. „Dažniausiai jis nieko nežino apie pas jį atėjusį žmogų. Neturi žinių apie jo vidines problemas“ (Calame, 2020 p. 80). „Jis kol kas nenučiuokia nei apie šio asmens potencialą, nei apie jo gyvenimo istoriją, nei apie dabartinę situaciją“ (Calame, 2020 p. 80). Šis nežinojimo momentas galėtų tapti svarbiu ir pirminiu konsultanto bruožu pasitinkant klientą, kai visus reikiamus seansui momentus atskleis ir sudėlios pats kenčiantysis. Kaip teigia dvasinė konsultantė Daina Radzevičiūtė-Jašinskienė, „Bene svarbiausios konsultanto užduotys yra išklaudyti, ištylėti, išbūti, kurti gydančią santykį, nevertinti, nekišti savo nuomonės, viską daryti su ypatingu jautrumu“ (Cit. iš Lanauskienė, 2017). Šiame sakinyje galima išžvelgti, kuo konsultuojantis asmuo turi pasižymėti, siekdamas kokybiškai ir produktyviai dirbti savo darbą. Akivaizdu, jog dvasinis konsultantas turi turėti gebėjimą išklaudyti, toleruoti tylą proceso metu, mokėti savo turimą patirtį ar nuomonę pasilaikyti sau, kitaip tariant gerbti klientą ir jo situaciją, priimti žmogaus suvokimus ir nuomonę, būti empatišku bei jautriu. Tik jausdamas šiuos dalykus atėjęs pagalbos žmogus, tikėtina, galės patirti saugumą ir pajusti norą atsiverti. Kenijos mokslų daktarės N. E. Okpalaenwe publikacijoje „Spirituality of Psychology“, randama mintis apie garsaus Amerikiečių psichologo ir humanistinės psichologijos krypties pradininko, pasisakančio už dvasingumo svarbą terapijos metu, Carl Rogers elgseną per konsultavimo seansą. Tekste minima, jog konsultuodamas C. Rogers terapijos metu, labiau nei bet kada pasitikėdavo savimi, pasikliaudavo savo intuicija ir gebėdavo visapusiškai susikoncentruoti į klientą, jo pasaulį, taip išreiškdamas gilų empatiškumą susitapatinant su kenčiančiuoju. Tačiau, be abejo, specialistas atskirdavo ir sąmoningumo lygį, kuris jam būdavo taip pat be galo svarbus konsultacijų metu (Okpalaenwe, 2016). Kitas svarbus dalykas, kurį, mano manymu, derėtų pasimatuoti konsultuojančiam specialistui konsultacijų metu, tai atvirumas bei sąžiningumas sau. Gebėjimas įsivertinti savo emocinę būseną bei tai, kaip asmeniškai konsultantas

paveikus girdimoms istorijoms. Natūralu, kad neigiamos patirtys, neigiami jausmai ir emocijos gali veikti neigiamai, ir taip, tai nutinka, tad atsparumas stresui, gebėjimas nesuasmeninti bei neprisiimti svetimų negandų yra viena savybių, kuria turėtų pasižymėti praktikuojantis dvasinis konsultantas. J. P. Calame knygoje „Atpažinti sandoros Dievą“ išskiriama dar viena, šįkart dvasiniam palydėtojui būtina ir esminė laikysena – indiferentiškumas. Autorius knygoje analizuoja ir gilina į dvasinio palydėjimo procesą ir jam būdingus bruožus, tačiau, susipažįstant išsamiau, galima rasti daug panašumų tarp šių dviejų pagalbos teikimo būdų, tad neatsitiktinai ir pagalbą teikiančiojo savybės gali būti analogiškos. Grįžtant prie žodžio „indiferencija“, kuris reiškia abejingumą bei laikomas svarbiu net pačiam Šv. Ignacui Lojolai, galima matyti, kad ši laikysena turėtų būti taip pat svarbi ir dvasiniam konsultantui pagalbos teikimo procese. Tik abejingumas arba indiferentiškumas čia neturėtų būti suprantamas klaidingai. Čia kalbama apie tai, jog pagalbos teikėjas, knygoje minimas palydėtojas, „turi būti indiferentiškas tam, ką palydimasis pasirinks iš dviejų ar daugiau jo egzistencijai ir augimui naudingų galimybių. Tačiau, jeigu palydėtojas įtaria ar mato, kad tai, ką palydimasis ruošiasi rinktis, remiasi iliuzija arba yra bėgimas nuo tikrovės, arba palydimajam tai išeis ne į naudą, o priešingai, pakenks, žinoma, tada jo pareiga bus apie tai įspėti“ (Calame, 2020, p. 84). Taigi, skaitant šią mintį, norisi sutikti, kad ši laikysena taip pat turėtų būti akcentuojama bei laikoma būtina dvasiniam konsultantui, nes tai gali padėti pagalbos prašančiam imtis poveikių bei svarbių veiksmų.

Minimos savybės ir gebėjimas jomis remtis, yra svarbios tiek dvasiniam, tiek psichologiniam konsultantui, netgi paminėta dvasiniam palydėtojui svarbi savybė, tai indiferentiškumas, ir tai nieko keista, kadangi visi šie specialistai dirba darbą su žmogumi, susiduria su jo emocine būsena ir siekia sumažinti patiriamą kančią. Grįžtant prie konkrečiai žmogaus, kuris atlieka dvasinio konsultanto funkciją, būtų galima išskirti dar keletą svarbių dalykų. Straipsnyje „Krikščioniško požiūrio į žmogų aspektai dvasiniame-psichologiniame konsultavime“ autoriai pabrėžia, jog „konsultantas visada privalo atsižvelgti į žmogaus religinius įsitikinimus, nes jie gali stipriai paveikti jo požiūrį į susidariusią situaciją, kurią bandoma išspręsti“ (Žukauskas, Ramonas, 2015, p. 7). Čia kalbama apie konsultanto gebėjimą priimti žmogų su jo įsitikinimais, ypač kalbant apie dvasinius, religinius dalykus, kurie dažnai tampa vidine paskata įveikti sunkumui. Iš čia iškyla kita svarbi dvasinio konsultanto savybė – religingumas. Tikintis bei religingas asmuo, tikėtina, geriau supras tikintį ir religingą pagalbos besikreipiantįjį. Kaip vieną savybių ir būtų galima laikyti pajautą, kiek savo požiūrį bei tikėjimą galima integruoti į dvasinio konsultavimo procesą, kadangi, dvasinis konsultantas būtent ir galėtų išsiskirti laisve, kai jam nėra privalu vadovautis kuria nors konkrečia psichologijos mokykla ir taikyti jai priimtinius darbo su klientu būdus, o drąsiai, stebėdamas ir aktyviai būdamas

konsultavimo procese įnešti ir savo požiūrį į šį vyksmą. Ypač, jei kalbėsime apie krikščionius dvasinius konsultantus bei jų gebėjimą vadovautis krikščioniškomis nuostatomis ir kiekviename žmoguje matyti ne sergantį ar kenčiantį asmenį, o „stengtis atpažinti žmoguje vertingą Dievo kūrinį“ (Žukauskas, Ramonas, 2015, p. 11). Ši nuostata bei gebėjimas gali padėti palaikyti ir paties konsultanto dvasinės ir psichinės sveikatos pusiausvyrą bei išgyventi tarnystės džiaugsmą, kadangi bendravimas su „irzliais, psichologinę pusiausvyrą praradusiais žmonėmis ar pažeistos psichikos klientais“ (Žukauskas, Ramonas, 2015, p. 11), tikėtina, gali kelti nuovargį ir palaipsniui atsirasti rutinos pojūtis. Tad, galima manyti, jog „tikintis konsultantas šiuo atveju pranašesnis už vien tik empiriniais metodais besivadovaujantį konsultantą, nes šalia psichoterapijos siūlomų metodų gali pasiremti ir dvasine pagalba“ (Žukauskas, Ramonas, 2015, p. 12).

Apibendrinant, būtų galima teigti, kad dvasiniam konsultantui svarbu turėti žmogiškąsias savybes, tokias kaip gebėjimas išklausyti, išgirsti klientą ir jo sunkumą, leisti besikreipiančiam būti tokiu, koks jis yra, neprimetant savo vertybių bei nuostatų, nesusidarant pirminio įspūdžio apie asmenį, jautriai bei empatiškai reaguoti į patirtus išgyvenimus, gebėti įsijausti į kenčiančio situaciją, žvelgiant iš kliento perspektyvos, žinoma, išlaikyti pagarbą bei toleranciją ir leisti pačiam priiminti sprendimus, vedančius tikslo link. Be viso to, yra itin svarbi žmogaus savybė, kuri dažnai yra ir skiriamasis dvasinio bei psichologinio konsultavimų ženklas – tai konsultanto tikėjimas, padedantis ugdyti atsparumą neigiamiems potyriams bei stresui, suteikiantis galimybę į žmogų žvelgti platesniu kampu.

1.1.3. Konsultanto ir kliento santykio kūrimo ypatumai

Konsultanto įgimtos ar įgytos savybės, bei besikonsultuojančiojo asmeniniai bruožai dažnai lemia ir tolimesnį jų tarpusavio santykį. Dažnai laikomasi suvokimo, jog savo srities išmanymas bei profesionalumas yra viskas, ko reikia klientui, kad jis jaustųsi patenkintas, tačiau dažniausiai vien to nepakanka. „Būdami savo srities profesionalais ir išpildydami kliento lūkesčius Jūs padarote svarbų žingsnį partnerystės link. Bet reikia žengti ir sekantį – sistemiskai kurti asmeninius santykius su klientu.“ (Lastauskas, 2021). Autoriaus manymu, profesionalumas, ekspertškumas, įsipareigojimų laikymasis – savaime suprantami dalykai, tačiau siekiant pasitikėjimu grįstų bei bendradarbiaujančių santykių itin svarbu ir tarpasmeninio santykio kūrimas su klientu. Jis turėtų būti sąmoningai inicijuojamas bei sistemingai su tuo dirbama. Tam, kad užsimegztų pasitikėjimu grįstas ryšys, dažnai gali prireikti nemažai kantrybės, priklausomai nuo konsultavimo procese dalyvaujančių asmenų

individualių savybių, suderinamumo, profesionalumo ir kitų dalykų, šis santykio kūrimo etapas gali vystytis greičiau ar lėčiau, sunkiau ar lengviau.

Galima išskirti ne vieną ir ne du ypatumus, darančius įtaką konsultanto ir kliento santykio kūrimui dvasinio konsultavimo procese. Čia išsamiau apžvelkime kelis svarbius dalykus, darančius įtaką santykio kūrimui. Dvasinio konsultavimo kontekste, dvasinio konsultanto bei besikreipiančiojo tarpusavio santykis galėtų būti paremtas vertybėmis bei dalykais, kurie išpažįstami ir priimtini abiem pusėms. Santykio kūrimui itin svarbi abipusė pagarba bei pasitikėjimas, nepaisant ar konsultuojamas asmuo yra „tvirtas krikščionis, daugybę metų gyvenantis intensyviu dvasinį gyvenimą; taip pat gali būti neseniai atradęs Jėzų Kristų degantis atsivertėlis; besirenkantis tarp krikščionybės ir kitų religijų; gali būti, kad bažnytinė aplinka yra jį nuvylysi; gal jis iš tikrųjų niekada nėra kėlęs sau dvasinio pobūdžio klausimų; jis taip pat gali prisistatyti kaip bedievis ir išsamiai bei detaliam pagrįsti savo ateizmą“ (Calame, 2020, p. 76). Tai neturėtų daryti įtakos išklausymui, įsiklausymui bei priėmimui.

Kalbant apie dvasinį konsultavimą ir konsultanto bei kliento santykį šiame procese, kuomet susitinka abu tikintys asmenys, kaip pliusą tarpusavio santykio kūrimui būtų galima išvelgti krikščionybei artimas nuostatas, tokias kaip betarpiškas žmogaus priėmimas, žvelgiant į jį per tikinčiojo prizmę. „Matydami kitame ne ligos ar krizės išstiktą žmogų, bet ir savo brolių ar seserį, pašauktą į tokį pat kilnumą ar laimę kaip ir tu, leidžia puoselėti pagarbų santykį su klientu, kur gali skleisti tarpusavio pagarbą ir meilę, leidžiama gydančiai Dievo Dvasiai veikti per konsultantą“ (Žukauskas, Ramonas, 2015, p. 12). Remiantis šiuo pavyzdžiu, galima teigti, kad toks formuojamas požiūris bei juo remiantis kuriamas tarpasmeninis santykis, ugdo abipusę pagarbą bei žmogišką meilę. Tęsiant tikėjimo temą, tikėtina, jog tų pačių konfesijų atstovai, galėtų sukurti glaudesnę bei tvirtesnę tarpusavio santykį, kadangi juos sietų ganėtinai svarbi – tikėjimo tema, būtent tai konfesijai priimtinas požiūris, vertybės, gyvenimo būdas, naudojamos praktikos. Manoma, jog malda už kenčiantį, vilties liudijimas yra svarbūs stiprinant tarpusavio santykį. Žinoma, tikėjimu grįsti dalykai, nėra esminis santykio kūrimo elementas ir į dvasinį konsultantą gali kreiptis netikintis ar kitą religiją išpažįstantis asmuo. Dvasinio konsultavimo ir asistavimo programos absolventės bei tikybos mokytojos I. Saldytės nuomone „surasti sąlyčio taškus ir teikti paramą sudėtinga tik tais atvejais, kai kardinaliai nesutampa dvasinio konsultanto ir asmens vertybinės nuostatos“ (Cit. iš Norvilas, 2014), tokiu atveju svarbu nukreipti asmenį pas tokį specialistą, kurio pažiūros, vertybės bei taikomi darbo metodai būtų priimtini.

Kitas, taip pat ne ką mažiau, mano manymu, svarbus momentas santykio kūrimo etape, tai dvasinio konsultanto gebėjimas neprisiimti svetimos bei per didelės atsakomybės už sergantįjį. Suprantama, kad dvasinis konsultantas turėtų išlikti jautrus kliento situacijai, tačiau tuo pačiu ir ugdyti

žmogaus pasitikėjimą savimi, seansų metu mokant prisiimti vis didesnę atsakomybę už savo paties veiksmus. „Dažnai gali atsitikti taip, kad klientas bandys perkelti atsakomybę ant konsultanto pečių, nes pats jausis nepajėgus priimti sprendimų. Konsultantas turėtų saugotis tokio perkėlimo, nes klientas gali tapti visiškai priklausomas nuo konsultanto sprendimų, net paprasčiausiose gyvenimo situacijose“ (Žukauskas, Ramonas, 2015, p. 13). Panašu, kad šiame momente gali kilti abipusis nepatogumo jausmas, galbūt pagalbos besikreipiantis asmuo gali suirzti ar pajusti pyktį konsultantui, nusivylimą teikiama pagalba ir jos kokybe, tačiau dvasinio konsultanto atsparumas bei turimų kompetencijų tvirtumas visa tai turėtų leisti paaiškinti, akcentuojant tokio ėjimo naudą ir prasmę.

Kuriant tarpusavio santykį, nereikėtų pamiršti ir aplinkos, kurioje būnama. Dažnai asmuo, susiduriantis su jam svarbiomis ir reikšmingomis situacijomis ar akimirkomis bei, nujausdamas ar numatydamas jo laukiančius iššūkius, gali patirti stresą. „Išvalgos procesas neįsivaizduojamas kankinant vidiniam blaškymuisi ar išoriniam spaudimui“ (Calame, 2020, p. 86), tad šioje situacijoje itin svarbi konsultanto užduotis kurti visapusiškai ramią aplinką, tinkamą sprendimų priėmimui ir neutralizuojančią momentines emocijas. J. P. Calame teigimu, kuo dramatiškesnės aplinkybės, tuo patartina stipriau ieškoti ramybės kuriančių detalių, o konsultuojančiojo gebėjimas priimti kliento patiriamus jausmus ir emocijas, baimes ir nuogąstavimus, kuria erdvę ir, žinoma tarpusavio santykį, palankų produktyviam darbui.

Norint apibendrinti ypatumus, kurie yra svarbūs konsultanto ir kliento santykio kūrimui dvasinio konsultavimo procese, galima teigti, jog minėtini aspektai, tokie kaip pagarbos, pasitikėjimo abipusis rodymas, konsultanto brėžiamos ribos bei kuriama tinkama ir raminanti aplinka, vadovavimasis krikščioniškomis nuostatomis yra sutinkami ir akcentuojami dvasinio konsultanto ir kliento tarpusavio santykio kūrime, tačiau neabejotinai individualiam ir konkrečiam santykiui yra būdingi šių ypatumų reiškimosi dažnis bei intensyvumas. L. Žukausko bei A. Ramono įsitikinimu, „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, p. 22), kas, tikėtina, ir nulemia sėkmingo ar mažiau sėkmingo konsultanto ir kliento santykį ir jo vystymąsi.

1.2. PSICHOLOGINIO KONSULTAVIMO SAMPRATA IR TIKSAI

Patiriant emocinių sunkumų bei ieškant pagalbos sau būdų, turėtų būti svarbu išsiaiškinti, kuri pagalbos rūšis galėtų geriausiai tikti bei atliepti asmens poreikius individualioje situacijoje ir, tik

tuomet, rinktis. Tad, siekis išsiaiškinti, kas yra psichologinis konsultavimas, turėtų tapti itin aktualiu momentu renkantis šią konsultavimo rūšį. Visuomenėje pastebimos dvi, gana stipriai viena kitai prieštaraujančios, nuomonės apie tai, kas yra psichologinis konsultavimas. Pasaulyje gausu specialistų, kurie užsiima psichologiniu konsultavimu ir, priklausomai nuo pasirinktos konsultavimo krypties bei požiūrio, dirba vadovaudamiesi priimtinais metodais, kuriais remiantis ir formuojamas psichologinio konsultavimo, kaip, profesijos, apibrėžimas. Kitas dalykas, kuris mūsų visuomenėje stebimas kaip dažnas reiškinys, tai susiformavusi neigiama nuostata į psichologinį konsultavimą ir apskritai į psichologinę pagalbą, tad asmenys, priešiška nusiteikę šiai pagalbos formai, natūraliai ir apibūdina tokio pobūdžio konsultavimą kaip „smegenų plovimą“ (Tilvikas, 2022), o ne pagalbą kenčiančiam.

Jau susipažinome su konsultavimo sąvoka, kuri gana aiškiai ir tiksliai apibrėžiama Visuotinėje lietuvių enciklopedijoje. Kaip žinia, verčiant iš lotynų kalbos, žodis „consultatio“ reiškia pasitarimą (Tarptautinis žodžių žodynas, 1985, p.262), galima teigti, jog konsultavimas aiškinamas kaip žinovo, specialisto patarimas. Prie žodžio „konsultavimas“ pridėjus žodį „psichologinis“, kurio reikšmė suprantama ir siejama su vidiniu žmogaus pasauliu, galima pradėti šio junginio sampratos aiškinimą. Psichologinis konsultavimas nors ir laikoma jauna psichologinės praktikos kryptis, tačiau yra mokliškai pagrįstas procesas. Randama, jog istoriškai jis pradėtas daugiausia naudoti kaip individuali konsultavimo veikla, besiremianti psichoanalitinių ir socialinių filosofijų samplaika (Gladding, 2018). Psichologas arba kitaip specialistas, dirbantis psichologinio konsultavimo srityje, norėdamas juo tapti, pirmiausia turi sėkmingai baigti psichologijos studijas universitete, kurios suteikia „ne tik žinių apie žmogaus elgesį, mąstymą, emocijas, asmenybę, bet ir ugdo profesinius konsultavimo, įvertinimo įgūdžius, moko didelės atsakomybės ir profesinės etikos“ (Cit. iš Kas yra psichologas ir ką jis daro?, 2016). Psichologinis konsultavimas neretai tapatinamas su psichoterapija, tačiau, žvelgiant įdėmiau, visgi nėra tapatus ir turi būtent psichologiniam konsultavimui būdingų bruožų, tokių kaip teikiamos pagalbos trumpalaikiškumas, problemos sprendimas čia ir dabar ar pagalbos teikimas orientuojantis į „kliniškai sveiką asmenybę“ (Kočiuonas, 1995, p. 17). Psichologinė pagalba grindžiama vertybiniu santykiu, taip pat psichologinio konsultavimo metu bandoma išvelgti žmogaus stipriąsias puses susitelkiant į dabartį ar ateitį, o ne praeitį ir, tokiu būdu, stengtis keisti kliento elgesį orientuojantis į kylančias problemas. Tarp literatūroje randamų psichologinio konsultavimo apibrėžimų, visi jie įvardija panašius ar net tokius pačius šiai konsultavimo rūšiai būdingus aspektus ir, nekelia tokio neapibrėžties jausmo, su kuriuo susiduriama siekiant atskleisti dvasinio konsultavimo sampratą.

Taigi, bandant apibrėžti šį konsultavimo metodą universaliai, jis įvardinamas kaip „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“ (Dovidaitienė, Jusienė, 2014, p. 18). Internetiniame lietuvių žodyne pateikiamas H. M. Burks ir B. Steffle psichologinio konsultavimo apibrėžimas, kur „konsultavimas grindžiamas profesiniu santykiu tarp pasirengusio konsultanto ir kliento. Šis santykis paprastai yra „asmuo-asmuo“, nors kartais jame gali dalyvauti ir daugiau negu du žmonės. Jis skirtas padėti klientams išsiaiškinti ir suprasti tai, kas vyksta jų gyvenimo erdvėje, ir išmokyti siekti savo tikslo prasmingai, pagrįstai renkantis ir sprendžiant emocinio ir tarpasmeninio pobūdžio problemas“ (Psichologinio konsultavimo pagrindai, 2018). Medicinos psichologė Donata Gintalaitė psichologinį konsultavimą apibendrintai apibrėžia, kaip „tinkamą išsilavinimą (psichologijos magistro laipsnį) turinčio specialisto psichologijos mokslo žinių ir konsultavimo procedūrų taikymą žmogui, siekiant padėti išmokyti konstruktyviai spręsti gyvenime iškylančias problemas, priimti naudingus arba būtinus sprendimus ir prisiimti atsakomybę už juos, užmegzti ryšius su kitais žmonėmis ir juos išlaikyti bei padėti realizuoti asmenybės potencialą.“ (Gintalaitė, 2015). Pasak R. Kočiūno (Kočiūnas, 1995), psichologinis konsultavimas pirmiausia reikalingas žmonėms, kurie susiduria su kasdienio gyvenimo sunkumais, tokiais kaip problemos darbe, santuokos ir šeimos klausimas, su problemomis, susijusiomis ugdymosi procese bei konkrečiai asmenybei kylančiais sunkumais siejamais su jos charakterio ypatumais ar išgyvenimais. Taigi, galima teigti, jog psichologiniam konsultantui tinkančių konsultavimui temų sąrašė galima rasti didelę įvairovę problemų, kurias siekiama padėti žmogui pažinti bei pradėti padėti jas spręsti, keičiant savo elgesį, reakcijas, mąstymo būdą. Akcentuojama, jog psichologinis konsultavimas vyksta tuomet, kai kuriamas profesinis išsilavinusio psichologo konsultanto bei kliento santykis, o patiriamus kasdienio gyvenimo sunkumus siekiama spręsti esamuoju laiku.

Tam, kad vyktų procesas, paprastai visada svarbu išsikelti tikslą. Psichologinis konsultavimas taip pat yra tikslingas procesas. Turbūt paprasčiausias būdas tikslui įsivardinti – psichologinio konsultavimo apibrėžimų analizė. Perskaičius bet kurią čia pateiktą sąvoką matyti aiški tendencija, jog pagrindinis šio pagalbos teikimo būdo tikslas – turėtų būti pagalba žmogui susiprasti, pasikeisti, padėti priimti sprendimus konkrečioje jo situacijoje. Remiantis R. L. George ir T. S. Cristiani, galima suformuluoti keletą universalių tikslų, kuriuos daugiau ar mažiau mini įvairios psichologinio konsultavimo mokyklos ir kurie pateikiami internetiniame Lietuvių žodyne:

„1. Skatinti keisti elgesį, kad klientas galėtų gyventi produktyviau, būtų patenkintas gyvenimu net esant tam tikrų neišvengiamų socialinių apribojimų.

2. Lavinti įgūdžius, padedančius įveikti problemas, iškylančias susidūrus su naujomis gyvenimo situacijomis ir naujais reikalavimais.

3. Užtikrinti, kad būtų priimami efektyvūs gyvenimo sprendimai. Tam konsultavimo metu reikia išmokti daugybę dalykų: įvertinti poelgius, laiko ir energijos sąnaudas, rizikos padarinius, vertybių lauką, kuriame priimami sprendimai, tirti savo asmenybės ypatybes, emocinius sunkumus, nuostatų įtaką sprendimams ir kt.

4. Lavinti gebėjimą užmegzti ir palaikyti tarpasmeninius santykius. Bendravimas su kitais žmonėmis užima didelę gyvenimo dalį ir daugeliui žmonių tai yra sunku dėl žemo jų savigarbos lygio ar netinkamų socialinių įgūdžių. Konsultuojant visada siekiama pagerinti klientų gyvenimo kokybę mokant juos efektyviau bendrauti tarpusavyje.

5. Padėti realizuoti ir plėtoti asmenybės potencialą“ (Psichologinio konsultavimo pagrindai, 2018).

Jei žiūrėsime detaliau, tikėtina, kad kiekvienas individualus susitikimas turės savo konkretų tikslą, kurį nulems pats klientas, jo poreikiai, konsultanto teorinės orientacijos, tačiau, bet kuriuo atveju, tikslas yra nukreiptas tiesiogiai į besikreipiantį pagalbos žmogų su siekiu jam padėti.

1.2.1. Psichologinio konsultavimo eiga

„Gyvename laikotarpyje kuris kupinas pokyčių, naujų patirčių, išbandymų. Mes tarsi pažįstame pasaulį žvelgdami pro savo vidinį langą.“ (Cit. iš Kitrys, 2020). To pasekoje, dažnas patiria nuovargį, tačiau tas nuovargis labiau dvasinis nei fizinis. Svarbu, jog patiriami vidiniai sunkumai nebūtų ignoruojami. Moksliskai įrodyta, jog pokalbis gydo vidines žaizdas, išsikalbėjimas padeda pasijusti geriau, tad svarbu garsiai įsivardinti savo problemas bei pažvelgti į jas iš šalies. Kalbėtis galima su artimaisiais ar draugais ir tai nėra blogai, tačiau gali būti, jog ne visada norėsis su pažįstamais asmenimis atsiverti iki galo. Pasak psichologo Algimanto Kitrio „jie gali turėti išankstinių nuostatų apie mus, mūsų problemas, palaikyti mūsų sunkumus nereikšmingais, nuvertinti juos, neskirti laiko mūsų skundams išklaudyti, primesti savo nuomonę, siūlyti problemas spręsti taip, kaip jie tai darė anksčiau.“ (Cit. iš Kitrys, 2020). Atsižvelgiant į tai ir bandant išvengti galimų grėsmių, pokalbiui siūloma rinktis specialistą – psichologinį konsultantą. Iš šalies žiūrint, gali pasirodyti, kad tai tiesiog standartinis dviejų žmonių pokalbis, kada vienas asmuo pasakoja, o kitas klausosi, tačiau, žvelgiant giliau, pastebima, kad psichologinio konsultavimo procesas ir eiga turi jam aiškią struktūrą, be kurios

negalėtų vykti konsultacija. Priešingai nei dviejų draugų pokalbiui, psichologinio konsultavimo procese konsultantas stengiasi objektyviai išklausti žmogų, nėra priimtina patarinėti ar primetinėti savo nuomonę bei turimas nuostatas. Visas procesas paprastai vyksta struktūruotai, apimdamas šešias glaudžiai tarpusavyje susijusias stadijas. Šie etapai, kuriuos išskiria Rimantas Kočiūnas savo knygoje „Psichologinis konsultavimas“ (1995), yra universalūs bei tinkami bet kokios orientacijos psichologiniam konsultavimui.

Tam, kad su psichologinio konsultavimo procesu susipažinti išsamiau, toliau aptariamas konsultavimas remiantis Rimanto Kočiūno pateikta konsultavimo proceso struktūra.

1. Problemų tyrimas. Tai pirmoji psichologinio konsultavimo stadija, kurioje konsultantas pradeda kontaktuoti bei stengiasi užmegzti abipusiu pasitikėjimu grįstą kontaktą su klientu. Šiame psichologinio konsultavimo proceso etape svarbus dėmesingas klausymasis, siekiant geriau pažinti besikreipiantįjį. Be minėto dėmesingumo, specialistas šioje vietoje turėtų demonstruoti ir kitas, psichologiniam konsultantui, siekiančiam dirbti profesionaliai, būtinas savybes: nuoširdumą, autentiškumą, empatiją, rūpestį, gebėti nevertinti ir nemanipuliuoti klientu. Šiame etape itin svarbu fiksuoti viską, kas vyksta su besikreipiančiu: atpažinti jo jausmus, sekti pasisakymų turinį, stebėti nežodines reakcijas.

2. Dvimatis problemos apibrėžimas. Kitaip dar apibūdinama kaip tyrimo stadija. Po susipažinimo su klientu stadijos, psichologinio konsultavimo procesas tęsiasi, siekiant kuo tiksliau išsiaiškinti besikreipiančiojo problemą, su kuria jis atvyko konsultacijai. Tam, kad tai padarytų, konsultantas šiame etape, iš turimos informacijos, susirinktų aplinkybių, reakcijų, išreikštų kliento jausmų bei minčių siekia apibūdinti kenčiančio problemą. Svarbu neužmiršti, kad problemos apibrėžimas turi būti dvimatis, o tai reiškia, kad atsižvelgiama ne vien tik į konsultanto problemos apibrėžimą, bet „problema tikslinama tol, kol ją vienodai supranta klientas ir konsultantas“ (Kočiūnas, 1995, p. 22). Siekiant vienodumo, svarbų vaidmenį atlieka gebėjimas kalbėti konkrečiomis ir tiksliomis sąvokomis. Pasak Rimanto Kočiūno, „tikslus apibrėžimas leidžia suprasti, iš kur kilo problema, o kartais nurodo, kaip ją spręsti“ (Kočiūnas, 1995, p. 22). Ši proceso dalis tęsiama tol, kol dingta visi neaiškumai ar sunkumai, siekiant apibrėžti pagrindinę konsultavimosi problemą.

3. Alternatyvų identifikacija. Šiame psichologinio konsultavimo proceso etape, psichologinis konsultantas, toliau pasitelkdamas savo profesines kompetencijas, tokias kaip, klausimų formulavimo įgūdžiai, siekia iškelti bei aptarti visas galimas problemos sprendimo alternatyvas. Konsultantas ne primeta savo nuomonę bei sprendimus, o skatina klientą patį įvardinti bei pamatyti visus galimus

realius ir, jo manymu, tinkamus pasirinkimus susidariusioje situacijoje. Svarbu, kad atrastas sprendimo alternatyvas būtų galima panaudoti tiesiogiai sprendžiant problemą.

4. **Planavimas.** Žymus amerikiečių konsultantas Peter Block šį etapą dar vadina „Analizė ir apsisprendimas veikti“ (Block, 2013, p. 25). Prieš tai aptartoje stadijoje buvo siekiama aptarti visas galimas problemos sprendimo alternatyvas, tuo tarpu jas įsivardinus bei aptarus, svarbu nepamiršti alternatyvų kritiškai įsivertinti. Atsižvelgiant į kliento ankstesnį patyrimą bei dabartinį pasirengimą keistis, visgi ne visi anksčiau numatyti pasirinkimai gali pasirodyti tinkami bei realistiški, tad čia psichologinis konsultantas, pasitelkdamas savo profesines žinias, turėtų gebėti padėti klientui teisingai pasirinkti. Tik turint galutinį alternatyvų sąrašą, galima pradėti sudarinėti įsivardintos problemos sprendimo planą, kurio pagrindinis bei galutinis autorius turėtų tapti klientas. Šiame planavimo stadijos etape, psichologiniam konsultantui svarbu perteikti žinojimą, jog ne visos problemos gali būti išspręstos baigtinai, jog galima susidurti su situacija, kada sunkumų sprendimui gali prireikti daug laiko ir pastangų, o dalis problemų gali būti išspręstos tik dalinai, siekiant sumažinti elgesį ar emocinę savijautą trikdančią poveikį. Be to, problemos sprendimo planas privalo apimti ir konkrečias priemones bei būdus, kuriais klientas bandys įsitikinti pasirinktų alternatyvų, sprendžiant, realistiškumą. Rimantas Kočiūnas, siūlo galimybę suvaidinti, surepetuoti veiksmus, tokiu būdu pasitvirtinant nusimatytų priemonių tinkamumą.

5. **Veikla.** Tai priešpaskutinė stadija ir priešpaskutinis psichologinio konsultavimo proceso etapas, kuriame konsultanto ir kliento sudarytas problemos sprendimo planas imamas nuosekliai realizuoti. Konsultantas ir toliau atlieka pagalbininko vaidmenį, padėdamas besikreipiančiam nuspręsti, ką, atsižvelgiant į realią situaciją, turimas laiko sąnaudas bei kliento emocinę būseną ir poreikius, būtų galima ir reikėtų atlikti sprendžiant sunkumą. Šiame proceso etape, psichologiniam konsultantui svarbu kalbėti apie galimas sėkmes bei nesėkmes, nepaisant eigoje kylančių kliūčių, ir toliau stengtis realizuoti nusimatytą problemos sprendimo planą. Galutinio tikslo žinojimas turėtų motyvuoti nepasiduoti ir imtis tolimesnių veiksmų.

6. **Įvertinimas ir grįžtamasis ryšys.** Nuosekliai vykdant psichologinio konsultavimo proceso žingsnius, palapsniui priartėjama prie paskutinio etapo, kuomet klientas kartu su konsultantu įvertina, kaip pavyko problemą išspręsti ir ar apskritai tai pavyko, aptaria bei apibendrina pasiektus rezultatus. Šiame etape galimas ir tolimesnis sutarties su klientu pratęsimas, kuomet atsiranda poreikis patikslinti problemos sprendimo planą, o gal būt, proceso eigoje, iškilo naujų ar giliau slypėjusių sunkumų, kuriuos verta spręsti ir, norint tai pasiekti, grįžtama prie jau aptartų, ankstesnių psichologinio konsultavimo etapų.

Remiantis Rimanto Kočiūno pateiktu konsultavimo modeliu ir jo struktūra, galime pabandyti įsivaizduoti, kaip vyksta pats konsultavimas. Pradedančiam konsultantui tai gali tapti puikia pagalbine priemone, siekiant profesionalumo darbe. Konsultantas vadovaudamasis pagrindiniais konsultavimo principais, bei, nuosekliai eidamas per aptartus etapus, gali pasieki užsibrėžto tikslo. Tačiau, turbūt kiekvienas psichologinio konsultavimo patirtį turintis specialistas sutiks, kad kita vertus, tai labai individualus ir savo unikalumu turtingas dviejų žmonių susitikimas. Neretai minėtos proceso stadijos susimaišo, būna grįžtama nuo vienos prie kitos, kadangi dirbant su žmogaus jausmais, mintimis, elgesiu, gilinantį į tam tikrus gyvenimo etapus, ne visada pavyksta vadovautis vien teoriniais modeliais.

1.2.2. Reikalavimai, keliami psichologiniam konsultantui bei jo vaidmuo ir vieta psichologinio konsultavimo procese

Žmonių bendravimas – dažnai pasirodo kaip itin sudėtingas dalykas. Negebėjimas įsiklausyti bei atliepti kalbėtojo reiškiamų poreikių priveda prie konfliktinių situacijų. Dažnai, tai ką girdi, žmogus perleidžia per savo asmeninės patirties prizmę, „girdi ir vertina kitus pagal subjektyvius, o ne objektyvius kriterijus“ (Milašiūnas, 2017, p. 128) ir tai gali įtakoti nesutarimus kylančius pokalbyje. Ne išimtis ir konsultantas. Kaip bebūtų, tai irgi žmogus, kuris pateikiamą informaciją išgirsta savaip, jo girdėjamą taip pat lemia turima subjektyvi patirtis, tačiau psichologinio konsultanto ir kliento pokalbyje galima tikėtis esminio skirtumo, kuris ir skiria dviejų draugų pokalbį nuo pastarojo – tai bendravimo rezultato nauda, kuri yra nukreipta į klientą, tuo tarpu draugiškame pašnekesyje ne visada numatysi pokalbio kryptį.

Vadovaujantis apibrėžimu, „konsultantas – tai žmogus, užimantis tokią padėtį, kad gali daryti tam tikrą įtaką individui, grupei ar organizacijai, bet neturintis tiesioginių galių ką nors keisti ar įgyvendinti programas“ (Block, 2013, p. 20). Tarptautiniame žodžių žodyne randama štai tokia konsultanto reikšmė: „Konsultantas – kurios nors srities specialistas, duodantis patarimus savo specialybės klausimais“ (Tarptautinių žodžių žodynas, 1985, p. 262). Kalbant apie psichologinį konsultantą bei remdamiesi šiais apibrėžimais, galime apsibrėžti, kuo galėtume laikyti konsultantą psichologą. Natūralu, kad žmogus, užsiimantis psichologiniu konsultavimu, turėtų būti psichologijos srities specialistas bei gebėti konsultuoti individualiai ar grupėje, taip pat pasižymėti kompetencijomis, leidžiančiomis gilintis į psichologines žmogaus problemas bei subtiliai įtakoti žmogaus gyvenimą nedarant tiesioginių intervencijų.

Pats žodis konsultantas kilęs iš lotynų kalbos, kur lotyniškai *consultantis* reiškia apsvarstantis, apmąstantis (Tarptautinių žodžių žodynas, 1985, p. 262). Pastebėtina, kad lotynų kalboje šis žodis turi itin tikslią reikšmę, kadangi visas konsultavimo procesas ir konsultanto dalyvavimas jame, neapsieina be aktyvaus kliento įvardintos problemos svarstymo, dažnai tenka susimąstyti ir įsigilinti į pateikiamus dalykus. Taigi, norint tapti efektyviu konsultantu, neužtenka vien tik profesinių žinių, šios srities specialistas privalo pasižymėti ir tam tikrais asmenybiniais bruožais. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad būtent asmenybės bruožai pagrindine ir skiria efektyvų konsultantą nuo neefektyvaus, o tuo tarpu psichologinio konsultanto naudojami darbo metodai ar taikomos teorinės žinios, kaip teigia humanistinės psichologijos atstovas C. Rogers, daug mažiau reikšmingos nei paties specialisto gebėjimas suvokti ir priimti klientą su jo nuostatomis. Tad iš to galime daryti prielaidą, jog „pagrindinė priemonė, skatinanti tobulėti kliento asmenybę, yra konsultanto asmenybė“ (A. Adler, cit. iš Kočiūnas, 1995, p. 28). Rimantas Kočiūnas, sutikdamas su kitų mokslininkų mintimis, paantrina, jog konsultanto efektyvumas priklauso nuo asmens ypatybių, tačiau neužmiršta paminėti ir profesinių žinių bei specialių konsultavimo įgūdžių svarbos (Kočiūnas, 1995, p. 28). Kaip ir bet kurioje srityje, taip ir psichologijoje, neįmanoma rasti vieno teisingo atsakymo, kokias vienintele asmenines savybes turi turėti žmogus, jog būtų laikomas efektyviu konsultantu ir galėtų profesionaliai dirbti savo darbą, tačiau mokslinių tyrimų gausa visgi leidžia apibrėžti bent keletą pagrindinių, kurios leistų siekti efektyvaus psichologinio konsultavimo. Šioje srityje daug indėlio įdėjo JAV profesinio orientavimo asociacija, kuri išskyrė svarbias konsultanto asmenybės ypatybes (Kočiūnas, 1995, p. 29):

- gilus domėjimasis žmonėmis ir kantrumas būnant su jais;
- jautrumas kitų žmonių nuostatomis ir elgesiui;
- emocinis stabilumas ir objektyvumas;
- gebėjimas kelti kitų žmonių pasitikėjimą;
- pagarba kitų žmonių teisėms.

JAV konsultantų rengimo ir priežiūros asociacija taip pat siekė nustatyti, kokias asmenines savybes turi turėti konsultantas, kad profesionaliai ir efektyviai atliktų savo pareigas. Rimantas Kočiūnas knygoje „Psichologinis konsultavimas“ paminėjęs ir jas. Pastebėtina, kad išskirti asmens bruožai mažai kuo skiriasi nuo prieš tai išvardintų asmenybės ypatybių. Tyrėjai ir toliau akcentuoja siektiną pagarbą kliento atžvilgiu, pasitikėjimą, išankstinių nusistatymų nebuvimą. Be viso to, minimas konsultanto pareigingumas bei pasaulietiškumas, akcentuojama, jog efektyvus konsultantas, siekdamas suprasti kenčiantį, pirmiausia turi suprasti pats save. Tuo tarpu L. Wolberg akcentuoja ne tik efektyviam konsultantui siektinas asmenybės savybes, bet taip pat išskiria ir kitas, itin svarbias

ypatybes, tai ypač kenksmingas savybes: polinkį dominuoti, valdingumą, pasyvumą, vengimą, paklusimą, tolerancijos stoką, savanaudiškumą, neurozinę nuostatą pinigų atžvilgiu.

Pasaulyje gausu literatūros, kurioje tyrinėjamos asmenybės ypatybės, padedančios gydyti žmogų, pažinti save patį, keistis, tobulėti. Tokių savybių bei bruožų, kaip autentiškumas, atvirumas sau ir savo jausmams, savęs pažinimas, gebėjimas save identifikuoti, tolerancija kito atžvilgiu, asmeninė atsakomybė, santykiai su kitais žmonėmis bei realistiškų tikslų kėlimas turėtų būti siektinos kiekvienam savo darbą profesionaliai vertinančiam konsultantui. Tai savybės, apie kurias kalbama apibūdinant efektyvaus konsultanto modelį. Be abejo, tobulėjimui ribų nėra, savybės gali kisti ir, priklausomai nuo kiekvieno praktikuojančio konsultanto, daugiau ar mažiau varijuoti. Tačiau, apibendrinant galima teigti, kad šių ar panašių stiprybių pasiekti gali tik brandus žmogus, o žmogų brandžia asmenybe, paprastai, padaro gyvenimo įvairovė, gebėjimas vadovautis intuicija, nepasimesti kebliose situacijose bei profesinės veiklos įvairovė.

Be specialisto asmeninių savybių ir ypatumų, psichologinio konsultavimo procese svarbią vietą užima konsultanto bei kliento vaidmenų pasiskirstymas. Siekiant užtikrinti kokybišką bei efektyvų konsultavimo procesą, „konsultantas turėtų gana aiškiai žinoti, kas jis yra, kuo gali būti ir koku tikisi matyti jį klientas“ (Kočiūnas, 1995, p. 26). Prieš tai aptartos ir rekomenduotinos asmeninės specialisto savybės bei žmogaus branda, turėtų leisti konsultuojančiajam adekvačiai bei kompetentingai apsibrėžti savo vaidmenį konsultavimo procese. Tačiau, kaip žinia, šioje srityje tiksliai apibrėžti ne visada yra įmanoma. Universalų konsultanto vaidmenį sunku nusakyti, paprastai tai priklauso nuo praktikuojančio specialisto pasirengimo, turimos kvalifikacijos bei asmenybės bruožų, didelę reikšmę apsibrėžiant konsultanto vaidmenį konsultacijų metu vaidina paties kliento išsakomi lūkesčiai. Svarbu, kad konsultacijų metu nebūtų atliepiama vien tik į besikreipiančio lūkesčius ir daroma vien tai, ko prašo ar tikisi klientas, kadangi, tokiu atveju, kyla grėsmė paminti turimas teorines žinias bei principus, kuriais patartina vadovautis praktikuojančiam konsultantui. Siekis patenkinti kliento prašymus bei jų įgyvendinimas, gali įtakoti kenčiančio priklausomybę nuo specialisto, ir šis momentas dažnai išlinka konsultantus, nesuprantančius savo vaidmens psichologinio konsultavimo procese. Vienas pagrindinių principų, galiojančių konsultuojant: nepriiminėti sprendimų už asmenį, bet įgalinti jį pati spręsti savo problemas, atskleidžiant žmogaus vidinius rezervus, jėgas, motyvaciją veikti ar pasireiškiančias kliūtis trukdančias sunkumų sprendimui. Taigi, suvokdami psichologinio konsultavimo esmę, tikėtina, kad galėsime aiškiau įsivardinti ir konsultanto vaidmenį šiame procese. Remiantis M. Cox, psichologinis konsultantas pats asmeniškai turėtų jaustis svarbus konsultavimo proceso dalyvis bei savo nuoširdžiu buvimu sudaryti tinkamas sąlygas klientui atsiskleisti kiek įmanoma labiau. Vis tik C. Wrenn, vadovaudamasi konsultavimo samprata, susistemino bei

suformulavo, jos manymu, svarbiausias konsultanto funkcijas, kurias Rimantas Kočiūnas pateikia jau minėtoje knygoje „Psichologinis konsultavimas“. Autorės manymu, svarbiausia konsultanto ir kliento kontakto metu užtikrinti abipusį pasitikėjimą, leisti pagalbos prašančiam suvokti savo išgyvenamą sunkumą ir suteikti galimybę jam pačiam pamatyti problemos sprendimo alternatyvas. Kita, pasak C. Wrenn, itin svarbi psichologinio konsultanto funkcija, padedanti apibrėžti jo vaidmenį konsultavimo procese, tai gebėjimas „įsibrauti“ į kliento situaciją ir jo santykius su jam svarbiais asmenimis“ (Kočiūnas, 1995, p. 27). Na, ir žinoma, svarbu, jog būtų užtikrinama tinkama psichologinė aplinka konsultacijų metu, o pats konsultavimas, vertinamas objektyviai ir nuolat tobulinamas.

1.2.3. Psichologinio konsultanto bei besikonsultuojančiojo santykio ypatumai

Teigiama, jog santykiai tarp psichologinio konsultanto ir kliento, vienas pagrindinių sėkmingo konsultavimo proceso veiksnių. Buvo apibendrinti per daugelį metų atlikti tyrimai ir išskirti keturi veiksniai darantys terapinį poveikį konsultacijų metu. Teigiama, jog terapinių santykių kokybė net 30% įtakoja konsultacijos sėkmę. Čia atsiranda nauja sąvoka „terapiniai santykiai“, kurios reikšmę išaiškinsime remiantis kitų autorių sampratomis. Dalia Kujalienė ir Teresa Sausaitis straipsnyje „Terapinių santykių samprata ir reikšmė psichologinio konsultavimo kontekste“ (2014), apžvelgia skirtingų autorių pateiktus apibrėžimus, apibūdinančius terapinius santykius. Žvelgiant į skirtingas pateiktas, galima daryti prielaidą, kad terapiniai santykiai apibūdinami labai įvairiai, skirtingi autoriai akcentuoja jų skirtingus aspektus. S. Haugh ir S. Paul manymu terapinius santykius būtų galima įvardinti kaip gydančius santykius tarp kliento ir terapeuto, tuo tarpu A. Katovic ir T. Tracey terapinių santykių apibrėžime išskiria jausmų svarbą. Jų nuomonę, patiriami jausmai tarp konsultanto ir kliento būtent ir formuoja tarpusavio santykį bei padeda siekti bendrų tikslų. Jausmus, kaip svarbią sudedamąją terapinių santykių dalį, laiko ir Ch. J. Gelso ir J. A. Carter. Be jausmų šie autoriai į apibrėžimą įtraukia nuostatos sąvoką. Čia kalbama apie nuostatą konsultanto ir kliento atžvilgiu. Straipsnyje minimi J. A. Kottler ir D. S. Shepard teigia, jog konsultavimo metu svarbu, kad teikiama pagalba įtakotų kliento elgesį, mintis ir jausmus, tam, kad tai vyktų, būtina panaudoti turimus specifinius bendravimo įgūdžius. Anot M. Krause, terapiniuose santykiuose esminę vietą užima partnerystė ir bendradarbiavimas tarp kliento ir konsultanto (Kujalienė, Sausaitis, 2014). Žvelgiant į paminėtų autorių pateiktas nuomones apie tai, kaip suprantami terapiniai santykiai, visgi galime daryti išvadą, kad bet kokiame atveju tai tarpusavio sąveika tarp kliento ir konsultuojančio asmens. Be to, kad šie du žmonės sąveikauja tarp savęs ir abu tą santykį kuria, jie turi ir bendrą tikslą, kurio link

ir eina viso konsultavimo proceso metu. Taigi, nors skirtingi autoriai terapinius santykius sieja su skirtingais aspektais, tačiau, visgi įmanoma išskirti keletą unikalių kontakto tarp kliento ir konsultanto bruožų. Siekiant stipraus bei pozityvaus tarpusavio santykio, svarbus emocionalumo palaikymas pokalbyje, intensyvumas bendraujant abiem pusėms, neapsieinama be dinamiškumo, konfidencialumo, sąžiningumo na ir nuolatinės konsultanto paramos teikimo klientui. Esant tokiam konsultanto ir kliento santykiui konsultavimo proceso metu, kontaktą būtų galima laikyti gydančiu bei efektyviu.

Be šių išskirtų terapinio santykio bruožų, konsultanto ir kliento santykio kūrimui taip pat svarbi ir aplinka bei atmosfera, kurioje vyksta pats konsultavimas. Rimantas Kočiūnas išskiria du terapinės atmosferos komponentus – fizinius ir emocinius. Prie fizinių jis priskiria konsultavimo vietos įrengimą, konsultanto ir kliento buvimą toje erdvėje, kai kalbama apie juos skiriančią atstumą, sėdėjimo būdą, laiko paskirstymą, pačią konsultavimo aplinką. Tuo tarpu žinomas psichoterapeutas prie emocinių komponentų priskiria gebėjimą kurti pasitikėjimu grįstą tarpusavio ryšį, rodomą konsultanto nuoširdumą ir pagarbą kliento atžvilgiu, gebėjimą įsijausti (Kočiūnas, 1995).

Pirmiausi pabandysiu aptarti fizinius komponentus, galinčius nulemti ir daryti įtaką konsultanto bei kliento santykio kūrimui. Manoma, kad tinkamai įrengta erdvė padeda kenčiančiam lengviau atskleisti norimas problemas, jas sėkmingiau ir saugiau tyrinėti. Tad, panašu, kad šis faktorius yra ganėtinai svarus siekiant efektyvaus konsultavimo. Pirma sąlyga, kurią aptaria Rimantas Kočiūnas kalbėdamas apie konsultavimo aplinką, tai, jog kambarys, kuriame konsultuojama, turėtų būti nelaidus garsui. Ši sąlyga būtina, kad būtų užtikrinamas konfidencialumas bei siekiant sumažinti pašalinių garsų keliamą blaškymąsi. Toliau atsižvelgiama į paties kambario ar kabineto dydį, jo įrengimą. Siekiant didinti konsultavimo efektyvumą, rekomenduojama ne per didelė, ramių tonų spalvomis išdažyta bei jaukais ir kukliais baldais apstatyta patalpa. Šioje vietoje akcentuojama, kad konsultantas savo darbo kambaryje neturėtų laikyti kokių nors itin asmeniškų daiktų, kurie galėtų atspindėti jo įsitikinimus ar asmeninį gyvenimą, tačiau nėra draudžiama pasikabinti meno kūrinių, laikyti knygas ar kitus, jaukumo aplinkai priduodančius, dalykus. Taip kaip vizuali aplinka svarbi kuriant efektyvų kontaktą, taip pat šiame procese svarbią vietą užima ir pastovumas. Svarbu galėti užtikrinti konsultacijų vietos pastovumą, siekiant išvengti bereikalingo blaškymosi ar laiko gaišimo ieškant vis kitos erdvės ir, tokiu būdu, užtikrinant kliento saugumo jausmą. Be to, kas išdėstyta kambaryje, ne ką mažiau svarbus ir pats daiktų bei baldų išdėstymo būdas, kadangi kliento užimama vieta konsultavimo erdvėje, pasak Rimanto Kočiūno, įtakoja pagalbos besikreipiančiojo psichologinę savijautą. Pats susitikimas bei santykis užsimezga pradedant susipažinimu. Štai įprasta praktikuojančiam konsultantui susipažinimo su klientu procedūra, kurią aprašo Rimantas Kočiūnas

knygoje „Psichologinis konsultavimas“. „Pasitinkant klientą, reikėtų laikytis tam tikrų taisyklių: atsistoti ir sutikti jį vidurkelyje, prisistatyti ir paprašyti klientą pasakyti savo vardą ar pavardę, paprašyti jį sėstis prieš atsisėdant pačiam, ir, jei galima, leisti klientui pasirinkti, kur sėstis“ (Kočiūnas, 1995, p. 49). Kuomet pasiskirstoma sėdėjimo vietomis, kitas svarbus išskylantis klausimas – konsultanto ir kliento sėdėjimo pozicijos. Pasak ekspertų, geriausia sėdėti vienas priešais kitą, kada nėra jokių kliūčių tarp konsultanto ir besikonsultuojančiojo. Toks pasirinktas sėdėjimo būdas skatina bendradarbiauti, konsultantas gali stebėti ir matyti kliento kūną, kuris taip pat suteikia daug nežodinės informacijos apie žmogų. Pastebėtina, kad priklausomai nuo turimų santykių tarp pokalbio dalyvių, kinta asmeninė erdvė. Kartais pasirinkta netinkama distancija tarp dviejų žmonių gali netgi įtakoti tam tikrų temų neliečiamumą. Tuo tarpu čia iškyla dar viena grėsmė, o gal kaip tik pagalba kenčiančiam, - tai fizinio kontakto galimybė. Skirtingi specialistai turi skirtingą nuomonę šiuo klausimu. Vienų nuomone fizinis neerotinis kontaktas tarp konsultanto bei kliento, kuomet yra konsultuojami potrauminius išgyvenimus patiriantys asmenys, taip pat asmenys, kurie laikomi socialiai ir emociškai nebrandūs bei tiesiog siekiant emociškai palaikyti, gali būti itin vertingas stiprinant konsultanto ir kliento santykį. Kitų nuomone, čia susiduriama su problema, kada tampa itin sunku nustatyti tinkamą ribą tarp fizinio neerotinio bei erotinio kontakto. Kokį kelią konsultantas pasirinktų, svarbu žinoti, jog prisilietimas konsultuojant niekada negali būti laikoma kaip viena iš specialių konsultavimo technikų ir „tik spontaniškas ir nuoširdus prisilietimas padės klientui kurti saugią terapinę atmosferą“ (Kočiūnas, 1995, p. 50).

Paskutinis Rimanto Kočiūno išskiriamas, tačiau ne ką mažiau svarbus terapinę atmosferą palaikantis komponentas, taip pat priskiriamas prie fizinių atmosferos kūrimo bruožų yra tinkamai paskirstomas laikas psichologinio konsultavimo metu. Kaip žinia, paprastai viena konsultacija trunka apie 50-60 min. Aiškiai žinoma susitikimo trukmė leidžia kurti saugumo jausmą, tad apie tai, kiek truks vienas konsultanto ir kliento pokalbis rekomenduojama aptarti pačioje konsultacijos pradžioje. Manoma, kad tokia nustatyta pokalbio trukmė nėra atsitiktinė. Psichologinis konsultavimas reikalauja susikoncentruoti, sutelkti dėmesį tiek klientui, pasakojant savo patiriamus išgyvenimus, tiek konsultantui, siekiant produktyviai klausytis, įsijausti į pokalbį ir likti budriam konsultacijos metu. Nustatyta, kad koncentruoti dėmesį į kokį nors objektą ar pokalbį ilgiau nei 45-50 minučių darosi sunku ir tai ima varginti, tuo tarpu trumpesnis pokalbis neleistų tiek klientui, tiek konsultuojančiam asmeniui suspėti konstruktyviai gilintis į konsultacijos metu iškilusius klausimus, kuriuos reikia aptarti numatyto proceso metu. Profesionalus konsultantas, siekdamas efektyvaus konsultavimo proceso, turėtų gebėti nepriekaištingai valdyti konsultacijai skirtą laiką. Natūralu, kad pats konsultavimo procesas gali kelti nerimo, tad svarbu, bent laiko prasme, stengtis klientui nerimo

sukelti kuo mažiau. Taigi, kuriama konsultavimo aplinka bei pati erdvė, kurioje vyksta konsultavimas, tikslus konsultacijos laiko nustatymas ir jo paskirstymas bei valdymas įtakoja kliento ir konsultanto tarpusavio santykio kūrimąsi ir, tuo pačiu, konsultavimo proceso efektyvumą.

Konsultavimo proceso efektyvumą bei konsultanto ir kliento kuriamo santykio stiprumą taip pat įtakoja ir emociniai terapinės atmosferos komponentai. Prie jų priskiriamas abipusis pasitikėjimas. Kliento pasitikėjimas konsultantu ir atvirkščiai ypač svarbi detalė visam konsultavimo procesui. Paprastai, ieškantis pagalbos, išgyvena baimę bei nerimą, kreiptis pagalbos gali būti pakankamai sunku, tad jausmas, kad gali pasitikėti specialistu bei nuoširdžiai ir atvirai dalintis sunkumais konsultacijos metu itin svarbus. Kliento pasitikėjimas konsultantu gali įtakoti pasiryžimą drąsiau dalintis savo mintimis, nerimu, rizikuoti labiau atsiverti, o tai svarbu siekiant efektyvaus konsultavimo. Tuo tarpu, jei konsultuojamas asmuo susitikimų metu nebus pasitikintis, vadinasi nebus ir atviras, o tai trukdys konsultantui dirbti efektyviai bei kryptingai. Taigi „kurti abipusį pasitikėjimą – reiškia kurti terapinę atmosferą, tinkamą svarbioms problemoms aptarti“ (Kočiūnas, 1995, p. 51). Tam, kad atsirastų pasitikėjimo jausmas, praktikuojantis konsultantas turėtų neužmiršti bei nuoširdžiai domėtis pas jį atėjusiu žmogumi, norėti padėti jo situacijoje. Žmogus geba atskirti, kada su juo elgiamasi nuoširdžiai. Kuriamą nuoširdumo jausmą pastiprina rodomas šimtaprocentinis dėmesys klientui. Konsultacijos metu, svarbu jog konsultantas neužsiimtų jokiais pašaliniais darbais, taip pat leistų klientui netrukdomai kalbėti, dalintis tuo, kas svarbu. Pasak Rimanto Kočiūno „jis ateina ne klausytis konsultanto pamokymų ir išmintingų patarimų, o papasakoti apie savo gyvenimo sunkumus“ (Kočiūnas, 1995, p. 52). Kitas svarbus momentas, galintis trukdyti konsultanto ir kliento abipusiu pasitikėjimu grįstą kuriamą santykį konsultacijų metu, tai per ne lyg didelis specialisto smalsumas kliento atžvilgiu. Būtina suvokti, kad konsultantui svarbi tik ta informacija, kuri gali padėti geriau gilintis į pateikiamą situaciją. Praktika įrodyta, kad per didelis kliento atsivėrimas gali pakenkti konsultavimo procesui, sukelti nejaukumo, netgi kaltės jausmus ir, neretai, netgi priimti sprendimą konsultacijas nutraukti. Tad konsultantas, siekdamas teigiamo santykio su klientu, turėtų gebėti naudotis savo kompetencijomis ir gebėti nubrėžti ribą, reikalingą nepakenkti konsultavimo procesui bei tarpusavio santykiui. Taip pat turėtų nepamiršti konfidencialumo principo, būti atviras bei priimančias viską, su kuo ateina klientas, tokiu būdu padėdamas klientui gerai jaustis susitikimų metu. Taigi, apibendrinant, galima teigti, jog konsultanto rodomas nuoširdumas kliento atžvilgiu, domėjimasis kliento problemomis, betarpiškas priėmimas, gebėjimas naudotis surinkta informacija bei teikiamos informacijos laikymas paslaptyste padeda kurti abipusiu pasitikėjimų grįstą konsultanto ir kliento santykį, o esantis pasitikėjimas konsultacijų metu bei priešiški nuostatų į konsultantą nebuvimas padeda keistis kliento asmenybei ir eiti sveikimo proceso link.

Dar vienas svarbus emocinių terapinės atmosferos kūrimo elementų, kuris daro poveikį kliento ir konsultanto santykiui, tai mezgamo kontakto nuoširdumas. Taigi specialisto ir besikreipiančios santykis susitikimų metu turėtų būti ne tik paremtas abipusiu pasitikėjimu, bet ir nuoširdus. Kaip jau minėjau prieš tai, kliento nuoširdumas reiškiasi atvirumu ir pasitikėjimu konsultantu, tuo tarpu konsultanto nuoširdumas turėtų būti suvokiamas kaip „gebėjimas būti savimi nedemonstruojant savo profesijos“ (Kočiūnas, 1995, p. 54). Svarbu, jog konsultantas būtų tikras, neslėptų savo patiriamų jausmų, natūraliai reaguotų į kliento išsakomas mintis, procese jaustųsi saugus. Tai nereiškia, kad konsultantas taip pat turėtų dalintis savo asmeninėmis detalėmis, atvirumas turėtų turėti ribas, tačiau konsultanto kuriama tikra ir nuoširdumu paremta atmosfera padeda taip pat saugiai ir gerai pasijusti ir klientą. Empatija, dar vienas svarbus komponentas, patvirtinantis bene geriausius konsultavimo proceso rezultatus. Įsijautimas į kitą žmogų, jos būsenas kitaip vadinamas empatiškumu, padeda susitapatinti su kitu asmeniu, todėl galima tikėtis geresnio dviejų žmonių abipusio supratimo. Esant empatijai konsultavimo procese, konsultantas geba tiksliai ir jautriai reaguoti į kliento jausmus, taip pat atsiranda gebėjimas priimti ir suprasti kenčiančio vidinį pasaulį, atsisakyti vertinimo. Konsultanto gebėjimas tiksliai įsijausti į kliento būsenas, atspindėti konkrečius jausmus padeda pagalbos prašantį geriau išgirsti ir suprasti save. Įsijautimas padeda ne tik labiau priimti save, bet yra tarsi įrankis įžvelgti kliūtis, neleidžiančias žmogui atsiskleisti. Šis konsultanto profesinis įgūdis ypač svarbus kuriant specialisto bei kliento santykį viso konsultavimo proceso metu. Empatija nėra vien gebėjimas jausti kitą asmenį, bet taip pat ir suprasti jį. Tai gebėjimas, kurio nežinia kaip išmokstama, ir konsultantas turėdamas tokį įgūdį, tikėtina, gali pasiekti kur kas geresnių konsultavimo rezultatų.

Na ir paskutinis emocinis komponentas, būtinas terapinės atmosferos kūrimui, kurį pastebi Rimantas Kočiūnas, tai pozityvi pagarba klientui. Autorius čia omenyje turi besąlyginę ir nevertintą kliento priėmimą. Pasak psichikos sveikatos specialistų, būtent čia galima susidurti su rizika besąlyginę pagarbą žmogui sutapatinti su rūpinimusi ar emociškai šiluma. Labai aiškiai apie besąlygišką pagarbą klientui kalba C. Rogers teigdamas, jog konsultantui rodant pozityvią ir besąlyginę pagarbą klientui nebelieka sąlygos tokios kaip „Tu man patiksi, jeigu būsi toks ir toks.“ (Kočiūnas, 1995, 56 p.). Šiuo atveju rūpinimasis klientu egzistuoja, tačiau be jokių savininkiškų minčių ar mėginimų patenkinti kokius nors savo, kaip konsultanto, poreikius. Taip pat pažymėtina, kad pagarba klientui glaudžiai siejasi su paties konsultanto savigarba. R. R. Carkhuff ir B. G. Berenson teigimu, jog jei specialistas pats nevertina savo jausmų, minčių, potyrių, tai jam natūraliai bus sunku gerbti ir kito žmogaus mintis bei jausmus. Tai gebėjimas įsijausti, nuoširdus kontaktas, abipusiu pasitikėjimu grįstas santykis ir pozityvi pagarba kliento atžvilgiu – pagrindinės sąlygos kuriant terapiškai tvirtą, pozityvų ir ilgalaikį konsultanto bei kliento kontaktą (Kočiūnas, 1995). Kaip

bebūtų, matome, kad vien to konsultavimo procesui neužtenka ir terapinio santykio kūrimas yra daugialypis procesas, kuriame taip pat didelę reikšmę turi fiziniai atmosferos kūrimo komponentai, specialisto profesiniai įgūdžiai ir, žinoma, klientas ir jo noras dalyvauti procese.

II. DVASINIO IR PSICHOLOGINIO KONSULTAVIMŲ PANAŠUMAI IR SKIRTUMAI

Susipažinus su dvasiniu ir psichologiniu konsultavimais, jų procesu ir konsultavime dalyvaujančių asmenų savybėmis, vaidmenimis ir tarpusavy derančiais santykiais, galima išvelgti, jog išties abu šie pagalbos teikimo būdai turi pakankamai panašumų, bet tuo pačiu ir esminių skirtumų. Tikėtina, jog kitaip ir neturėtų bei negalėtų būti, kadangi, nors abiem atvejais jie priskiriami ir traktuojami kaip konsultavimo rūšys, bet, tuo pačiu, verta atkreipti dėmesį jog vieno konsultavimo metu dėmesys labiau krypsta į dvasinius dalykus, tuo tarpu kitu atveju – sprendžiamos žmogaus psichologinės problemos. Straipsnyje „Dvasinis asistavimas kaip integrali dvasinės pagalbos dalis“ randama Lietuvoje garsaus psichoterapeuto R. Milašiūno mintis, jog „Psichologas, psichoterapeutas atlieka žmogaus atspindžio vaidmenį, žmogaus gerovę sieja su aktyviomis psichologinėmis pastangomis sau padėti“ (Juškienė, Navickienė, 2021, p. 131). Tuo tarpu dvasinis konsultantas savo veikloje neapsiriboja vien tik psichologija ir joje taikomomis technikomis, žiniomis, bet stiprybės ieško dvasinėje tikrovėje. Tik žinodamas aiškius pagalbos metodų taikymo skirtumus bei panašumus, pagalbos ieškantis galės ramiai rinktis ir ieškoti pagalbos.

Gilinantį į dvasinio konsultavimo bei psichologinio konsultavimo procesus, tikėtina, jog būtų galima paminėti ne vieną ir ne du juos siejančius panašumus ar skirtumus. Pirmiausia pradėsiu aptardama momentus, kurie suteikia šiems konsultavimo metodams panašumo. Suprantu, jog išskirti visų tapačiais bei skiriančiais laikomų bruožų bei sąsajų taškų nėra nei tikslinga, nei realu, nes tai, tikėtina, prilygtų jau pateiktos informacijos atsikartojimui, tačiau akcentuosiu kelis, mano manymu, esminius dalykus, leidžiančius pajauti dvasinio ir psichologinio konsultavimų panašumus, o paskui – pereisiu prie skirtingumų.

2.1. Pagalbos teikimo procesus siejantys taškai

Abi sritys – tiek dvasinis konsultavimas, tiek psichologinis konsultavimas yra artimos ir tuo pačiu panašios, kadangi tyrinėja žmogų ir jo būsenas. „Žmogus yra kūnas, siela ir dvasia: jei gyvenimiška situacija susijusi su žmogaus psichika, tai ir su dvasiniu gyvenimu“ (Juškienė, Navickienė, 2021 p. 131). Paprastai tiek į dvasinį konsultantą, tiek į psichologą kreipiasi sergantis, emociškai palūžęs ar krizėje esantis asmuo. „Psichologas išklauso, sumažina įtampą, paaikškina vidinius konfliktus“ rašo psichologė psichoterapeutė knygos „Septynios didžiosios nuodėmės psichologo kabinete“ autorė Lina Vėželienė (Vėželienė, 2020, p. 37) ir naudodamas kitomis, jam priimtiniomis, konsultavimo technikomis stengiasi besikreipiantįjį pagydyti. Tuo tarpu į dvasinį

konsultantą kreipiasi žmonės taip pat vedini panašiu tikslu – pasveikti, pasijusti geriau, sustiprėti dvasiškai, o specialistas sau priimtinais metodais padeda tai įgyvendinti. Drįstu teigti, jog abiejų intervencijų metu vyksta pagalbos procesas nukreiptas į kenčiantį su tikslu suteikti vienokią ar kitokią pagalbą, tai neabejotinai sieja dvasinį ir psichologinį konsultavimus galėtų būti laikoma vienu esminių panašumų kalbant apie šiuos du pagalbos teikimo būdus.

2.1.1. Pagalbos teikimo tikslas – padėti kenčiančiam

Kai žmogus kreipiasi pagalbos, tikėtina, jog tikisi tą norimą ar įsivaizduojamą pagalbą ir gauti. Žinoma, nelygu, kokios pagalbos prašoma. Jei pagalbos kreipiamasi tikslingai, žmogus, į kurį kreipiamasi, turėtų būti suinteresuotas ją suteikti. Žvelgiant šiuo aspektu, čia ir matyčiau vieną esminių dvasinį ir psichologinį konsultavimus siejančių taškų. Nuoširdų norą padėti pasijusti geriau asmeniniuose sunkumuose atsidūrusiam kenčiančiam asmeniui.

Pasak 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, 2022). Tuo tarpu knygos „Konsultavimas mokykloje“ bendraautorė Roma Jusienė pateikia psichologinio konsultavimo apibrėžimą, kuris skamba taip: „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“ (Dovydaitienė, Jusienė, 2014, p. 18). Garsi Lietuvoje psichikos sveikatos specialistė Genovaitė Petronienė taip pat apibrėžia psichologo funkciją: „padėti žmogui išspręsti konkrečią rūpimą problemą“ (Petronienė, 2017). Tiek viename, tiek kituose abiejuose apibrėžimuose galima aiškiai girdėti žodį „pagalba“, „padėti“, kurie, mano manymu ir jungia šiuos du konsultavimo tipus. Tad drįstu teigti, jog tiek dvasinio, tiek psichologinio konsultavimų seansų metu siekiama padėti žmogui. Svarbu pabrėžti, jog abu procesus jungia ne tiek pati pagalba, kaip priemonė tarpusavio santykio kūrimui, tačiau, būtent panašus, momentais galbūt analogiškas, pagalbos ieškančiojo užsakymas. Manoma, jog pagalbos procesas turėtų būti naudingas, kryptingas, orientuotas į rezultatą. „Moksliškai įrodyta – žmogaus prigimčiai būdingas altruizmas, jo vedini siekiame padėti, kartais net pamindami save“ (11 gyvenimiškųjų situacijų, kai nereikia skubėti į pagalbą, 2019). Pagalbos kreipiamasi įvairiais atvejais, ypač dažnai pagalbos prašymų sulaukia kūrybinių profesijų atstovai, tokie kaip dailininkai, reklamos kūrėjai, žurnalistai, dizaineriai – tada, kai jų veikla tiesiogiai susijusi su paslauga. Tuo tarpu, tiek

dvasinio konsultanto, tiek psichologo atliekama veikla susijusi su emocine pagalba, kuri nėra taip gerai apčiuopiama ir matoma. Turintys psichologinių problemų ar dvasiškai nusilpę asmenys kreipiasi į šios srities specialistus, kurie žmogaus problemas suvokia panašiai bei, savo buvimu šalia ir vedimu, padeda įsisavinti vidinį pasaulį. Abiejų sričių specialistai-konsultantai padeda įveikti, atsakyti į kylančius klausimus besikreipiančiajam, kurie siejasi su asmeniniais to žmogaus išgyvenimais ir trukdžiais tolimesniam bei prasmingam gyvenimui ir augimui. Tikėtina, kad tokioje ar panašioje situacijoje atsidūręs asmuo kryptingai bei tikslingai kreipsis į pagalbos teikėją, kuris, būdamas savo srities žinovu bei nuoširdžiai priimdamas atėjusį ir, tikėdamas tuo, ką daro, padės atrasti reikiamus metodus ir priemones susidariusiai situacijai spręsti. Žinoma, „ne visi psichologai yra altruistai, dvasingi žmonės, atidūs savo klientams. Tačiau 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 surasti sau tinkamą konsultantą, kuris atitiktų žmogaus charakterį, temperamentą ir, tokiu būdu, užsimegztų gilesnis tarpusavio ryšys. Tikėtina, jog tiek dvasinių konsultacijų metu, tiek psichologo kabinete teigiami gijimo rezultatai taps kur kas labiau apčiuopiami, kai konsultanto bei kliento susitikimai remsis dvasingumu, o ne vien tik bus kuriamas „formalus, tolinantis, gal net nuvertinantis santykis; gydymas kaip techninė paslauga, kai klientas – tik paslaugos gavėjas“ (Petronienė, 2018).

Taigi, apibendrinant galima teigti, jog tiek dvasinis konsultavimas, tiek psichologinis konsultavimas yra orientuotas į žmogų bei psichologinės, dvasinės bei emocinės pagalbos teikimą sudėtingais jo gyvenimo momentais. Taip, gali skirtis taikomi pagalbos teikimo metodai, įveikos būdai, konsultantą ir klientą siejančios vertybės, problematika, pati pagalbos proceso eiga, tačiau sąžiningas, geranoriškas bei savo srityje profesionaliai dirbantis specialistas turėtų siekti vieno – padėti žmogui geriau pasijusti jo dabartinėje situacijoje, atsižvelgdamas į savo kompetencijų ribas.

2.1.2. Pagalbos teikimo procesuose taikomos konsultavimo procedūros

Kitas, mano manymu, svarbus aspektas, siejantis dvasinį bei psichologinį konsultavimus, tai seanso metu taikomos konsultavimo procedūros. Dideliu sąsajos tašku tarp šių pagalbos teikimo būdų galime laikyti vien tai, jog abu konsultavimo modeliai veikia kaip procesas – yra tęstinis ir kryptingas veiksmas siekiant rezultato. Tam, kad procesas vystytųsi sklandžiai bei rezultatyviai, dažnai reikalingi iš anksto apgalvoti bei tikslingi veiksmai, procedūros. Remiantis R. Kočiūnu, psichologinio konsultavimo procesas turi aiškiai sudėliotą bei veiksmingą, praktika grįstą konsultavimo eigą bei

taikomas konsultavimo procedūras. Tuo tarpu dvasinis konsultavimas, pasak profesoriaus A. Ramono, tuo ir skiriasi nuo psichologinio konsultavimo, jog „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, p. 22). „Klasikines bei technines psichologijos mokslų žinias integruojame su krikščioniška pasaulėžiūra ir įsitikinimais“, – sako profesorius A. Ramonas (cit. iš Lanauskienė, 2017). Tačiau, kaip psichologui, norinčiam teikti psichologinę pagalbą būtina turėti žinias bei įgūdžius patvirtinančią 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“, toliau dvasinio konsultavimo niuansus atskleidžia profesorius A. Ramonas (Lanauskienė, 2017).

Tad kokios tos procedūros, siejančios dvasinį ir psichologinį konsultavimus. Žodis „procedūra“ kilęs iš lotynų kalbos nuo žodžio „procedo“, kuris verčiamas – „einu į priekį“ (Tarptautinis žodžių žodynas, 1985, p. 399). Pirmoji žodžiui procedūra suteikiama reikšmė – „tvarka veiksmų, reikalingų kam nors atlikti“ (Tarptautinis žodžių žodynas, 1985, p. 399). Jau išsiaiškinome anksčiau, jog tiek dvasinio konsultavimo metu, tiek psichologinio konsultavimo metu siekiama padėti žmogui spręsti jo emocinius sunkumus, tad, siekdamas suteikti pagalbą, specialistas konsultantas turi imtis atitinkamų veiksmų, kitaip dar vadinamų konsultavimo procedūromis, kurios palaipsniui vestų rezultato link.

2.2. Pagalbos teikimo procesų skirtumai

Nors ir taikomi panašūs konsultavimo metodai ar procedūros, įžvelgiame panašų ar net tapatų konsultavimo tikslą, tačiau dvasinio konsultavimo vis tiek nereikėtų painioti su psichologiniu konsultavimu. Gilinantis į šiuos abu procesus, svarbu pastebėti ir esminius skirtumus, kurie būtent ir skiria šias dvi pagalbos teikimo rūšis. Pasak psichoterapeuto R. Milašiūno, psichologas, psichoterapeutas atlieka žmogaus atspindžio vaidmenį, žmogaus gerovę sieja su aktyviomis psichologinėmis jo paties pastangomis sau padėti, viltis deda į žmogaus savęs pažinimo ir įvairių funkcionavimo ypatumų įsisavinimo svarbą (Milašiūnas, 2017). Tuo tarpu pasak J. F. Calame, dvasinis asistentas, konsultuodamas, neapsiriboja vien tik psichologine veikla, jis remiasi Dievu, kaip sąjungininku. Dvasinio konsultavimo metu, prie žmogaus stengiamasi prieti per tikėjimo prizmę. Manoma, jog psichologai, siekdami savo klientams suteikti pagalbą, pirmiausia, psichologinio konsultavimo metu, 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). „Empiriškai pamatuoti dvasinio konsultanto veiklą nelabai būtų tikslinga. Galima traktuoti, jog asmuo atliko pareigą, jei pagelbėjo žmogui išspręsti problemą.“ – teigia profesorius A. Ramonas (Norvilas, 2014). Tad čia, kalbant apie tinkamo pagalbos būdo parinkimą seanso metu, stebimas, manau, tikrai gana svarbus ir esminis skirtumas tarp šių dviejų konsultavimo būdų, kada psichologinio konsultavimo metu orientuojamai į pagalbą parenkant tinkamą pagalbos būdą, tuo tarpu dvasinio konsultavimo metu pagalbos teikimas labiau siejamas su palyda, buvimu šalia žmogaus, kada sunku tiksliai pamatuoti veiklą proceso metu bei veiklos rezultatyvumą. Sielovadininkė, Šeimos ir asmens saviugdų centro konsultantė Elvyra Kučinskaitė, įžvelgia tam tikras rizikas, kalbant apie psichologinį ir dvasinį konsultavimą. Specialistės teigimu, susiduriama su sunkumais ir grėsmėmis, kuomet „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 norėčiau sustoti bei pradėti kalbėti apie dvasinio konsultavimo bei psichologinio konsultavimo skirtumus, pirmiausia, aptardama kokie yra ir kuo skiriasi problemų, su kuriomis susiduria besikreipiantys asmenys, įveikos būdai, kurie dažniausiai naudojami specialistų pagalbos procesų metu.

2.2.1. Sunkumų įveikos būdai psichologiniame bei dvasiniame konsultavimuose

Dažnai žmogus, atsidūręs sudėtingoje situacijoje, ne visada vienas pats gali susidoroti su krizės sukeltomis pasekmėmis. Čia galima kelti klausimą, o kodėl jis turėtų tai daryti. Asmeniui, kaip socialinei būtybei, yra priimtina ir natūralu išgyvenant didelius ar mažesnius gyvenimo sunkumus apie juos dalintis, kalbėtis su kitais, sulaukti palaikymo bei paramos. Būna, kad ne visada yra tokių žmonių aplinkui, kuriems norisi dalintis, galbūt jaučiamas savotiškas nesaugumas, pasitikėjimo stoka, tad, tokiu atveju, psichologas ar dvasinis konsultantas gali tapti būtent tuo žmogumi, galinčiu padėti lengviau išgyventi krizinį laikotarpį. „Problemų sprendimas yra psichinis procesas, kuris susideda iš problemos identifikavimo, analizės ir sprendimo būdų. Galutinis problemos sprendimo tikslas - įveikti kliūtis ir rasti sprendimą, kuris geriausiai išspręstu problemą.“ (Kas yra problemų sprendimas?, 2014).

Laikoma, jog vienas svarbesnių ir reikšmingesnių žingsnių pagalbos sau link – jau vien pats ryžtas kreiptis specialisto pagalbos. Jei tai įvyksta laiku – tikėtina, kad pagalba gali būti tik efektyvesnė. Šis, galbūt emociškai sunkus, reikalaujantis asmeninių resursų bei nusiteikimo etapas žmogaus gyvenime, gali tapti itin reikšmingu posūkiu žmogaus sveikimo procese. Dažniausiai sutinkamas sunkumų įveikos būdas tiek dvasinio, tiek psichologinio konsultavimų procesuose –

lengvumo bei pasitikėjimo atmosfera pasižymintis tarpusavio ryšys, kuris kuriasi pokalbio pagalba tarp specialisto konsultanto bei kliento. „Unikalus ir žavintis konsultavimo aspektas yra tai, kad jūs pats ištraukiate į tą procesą kur kas labiau, nei taikytumėte savo kompetenciją kitu būdu“ (Block, 2014, p. 31). Abipusiai bendraujant, konsultantas gali gauti naudingos bei reikšmingos informacijos apie klientą, jo gyvenimą, asmenines nuostatas, pažiūras, veiklas, tokiu būdu stengiantis kurti glaudų tarpasmeninį santykį bei gilinantį į individualius, tam asmeniui daugiau ar mažiau tinkančius pagalbos būdus. Nors pokalbį ir galima vadinti kaip pagalbos būdą sprendžiant problemas, tačiau, žvelgiant įdėmiau, būtent šio proceso metu ir yra taikomi psichologinės ar kitos rūšies pagalbos metodai, siekiant padėti žmogui spręsti kylančius gyvenimo iššūkius.

Psichologo kabinete pasitaikantys pagalbos būdai, kurie gali pasitarnauti žmogaus gerovei: „emocijų įsisąmoninimas, minčių ir įsitikinimų atpažinimas ir keitimas, naujų elgesio būdų taikymas“ (Kada ieškoti psichologinės pagalbos?, 2021). Galbūt tai nėra specifinės ar tik psichologinio konsultavimo metu naudojamos technikos norint įveikti žmogaus patiriamus sunkumus, tačiau, tuo pačiu, ir itin svarbūs metodai, kurie gali įtakoti sėkmingą konsultavimo proceso metu išsikeltų tikslų siekimą.

Dirbdamas su klientu konsultantas paprastai veikia dviem lygmenimis: turinio bei jausminių aspektais. Kalbant apie emocijas bei jų įsisavinimą, reikia sutikti, jog tai neatsiejami, neišvengiami dalykai, skatinantys gyti bei valantys žmogaus sąmonę. Garsus lietuvių psichologas Rimantas Kočiūnas knygoje „Psichologinis konsultavimas“ perteikia žinomo amerikiečių psichoterapeuto James Bugental žodžius, jog „Emocijos, jausmai konsultavime ir psichoterapijoje yra kaip kraujas chirurgijoje“ (Kočiūnas, 1995, p. 94). Kliento jausmų pažinimas ir atspindėjimas laikomas vienu svarbiausių būdų, naudojamų konsultavimo metu. Juos pažinus bei įvardinus, natūralu, jog vyksta tolimesnis procesas susijęs su jų įsisąmoninimu. Tikėtina, jog kuo anksčiau žmogus įsisąmonina juntamus jausmus ar pasireiškiančias emocijas bei stengiasi atrasti jų pasireiškimo priežastis, „tuo greičiau gali atrasti, kaip nukreipti veiksmus norima kryptimi“ (Stančikas, 2018). Tam, kad tai vyktų, specialistai siūlo pasitelkti savianalizės metodus bei skirti laiko praeities įvykių apžvalgai. Būtent konsultacijų metu ir vyksta kliento savęs analizė ar grįžimas į reikšmingus praeities įvykius padedant konsultantui, ar, kaip išsireiktų dvasinio konsultavimo specialistas, palydint žmogų, einant kartu, šalia vienas kito. Siekiant save pamatyti bei suprasti juntamus jausmus ar patiriamas emocijas tam tikrose situacijose, viso konsultavimo proceso metu specialistas dalyvauja tarsi veidrodis, siekdamas atpažinti bei atspindėti, ką girdi, kreipti dėmesį ne tik į žodžius ir jų turinį, bet ir išsakytą emocinį toną. Tokiu būdu žmogus girdi, kas jam sakoma, ir gali padėti sau priimti patiriamus jausmus ar, esant

reikalui, susilpninti juos, kadangi, pasak R. Kočiūno, ypač stipriai besireiškiantys neigiami jausmai gali netgi trukdyti konsultanto ir kliento santykio vystymusi.

Žmogus, besikreipdamas dvasinės ar psichologinės pagalbos, dažnai ateina norėdamas atpažinti bei keisti savo turimus įsitikinimus ar mintis, elgesį, kurie neleidžia ramiai gyventi. Šiam sunkumui įveikti, specialistai taip pat taiko pagalbos būdus, kurie gali padėti atsikratyti šių įsisenėjusių bei harmoningai gyventi trukdančių dalykų. Specialisto kabinete taikomas kliento nuraminimas bei padrašinimas keistis. „Ypač svarbu sukurti palaikymo atmosferą, kurioje klientas jaustųsi laisvas tyrinėti nerimą keliančius savasties aspektus (Kočiūnas, 1995, p. 92). Klientų padrašinimai paprastai vyksta naudojant trumpas frazes, kurios parodo, jog yra pritariama tam, kas sakoma arba skatinama kalbėti toliau. Tai būtina efektyvaus klausymosi sudedamoji dalis, padedanti konsultacijos vyksmui. Tad efektyvus klausymasis dar viena priemonė, galinti tapti reikšminga sprendžiant kliento problemas. Siekiant keisti netenkinantį elgesį, specialistai konsultacijų metu pasitelkia situacijų modeliavimo metodą, kurio pagalba gali išsamiau ir kritiškiau pamatyti tai, kas vyksta, o perkeičiant bei modeliuojant situaciją – ieškoti bei taikyti kitus elgesio būdus ateityje. Apibendrinant, puikiai tinka P. Block mintis, jog konsultacijos veiksmingumas stipriai susijęs su paties konsultanto įsitikinimais ir prielaidomis (Block, 1995, p. 35). Kitaip tariant, konsultantas naudodamas pasirinktus pagalbos metodus konsultacijų metu, pirmiausia pats turėtų tikėti jų veiksmingumu ir įžvelgti pagalbos perspektyvas.

Ieškant įveikos būdų, kurie būtų skirtingai taikomi psichologinio konsultavimo bei dvasinio konsultavimo metu, tenka susidurti su iššūkiais, kadangi buvo prieita prielaidos, jog šie du pagalbos teikimo būdai yra pakankamai panašūs, o ir pats pagalbos teikimo procesas priklauso nuo konsultanto turimų kompetencijų ir, jo manymu, veiksmingų technikų, kurias sąmoningai pasirenka taikyti konsultacijų metu. Nepaisant to, išskirsiu keletą momentų, kurie, tikėtina bus labiau taikytini ir priimtini psichologui bet ne dvasiniam konsultantui ir atvirkščiai.

Pasaulyje egzistuoja psichoterapijos teorijų ir metodų, psichologijos krypčių įvairovė, kiekvienai jų skiriasi savo požiūriu į kuriamą terapinį santykį, taikomomis darbo su klientu procedūromis bei technikomis. Sunku pasakyti, kuri jų yra mažiau ar daugiau veiksminga, tačiau, nepaisant to, psichologijos specialistai priskiria save vienai ar kitai kryptiai ir taiko jai priimtinus pagalbos teikimo metodus ir modelius. (Bandzevičienė, 2011, p. 10-12). Vienas iš labiau specifiškų, tačiau, tikėtina, psichologo kabinete neretai sutinkamų bei taikomų pagalbos įveikos būdų – **pagalbos priemonės, orientuotos į kūrybinį procesą, meninius užsiėmimus** konsultacijų metu. Tai gali būti piešinio piešimas pasitelkiant įvairias dailės priemones, keramika, tekstilės darbai sesijos metu. Šios taikomos technikos padeda žmonėms išreikšti jausmus ir emocijas per meninius užsiėmimus.

„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). Tam, kad būtų poveikis, svarbi šio taikomo sunkumų įveikos metodo fazė – grįžtmasis ryšys, išsipasakojimas analizuojant sukurtus meno kūrinius, per analizę bandant išsipasakoti, atsiverti.

Kita technika, kuri gali būti sutinkama psichologo kabinete siekiant padėti spręsti asmens sunkumus – **dėmesingas įsisąmoninimas**. Tai pagalbos metodas, kurio metu siekiama, kad protas būtų visiškai susifokusavęs į tai, kas vyksta esamuoju metu. Dažnai pasitaiko, kad galvojame visai apie kitus dalykus, nei kas vyksta čia ir dabar ir, atrodo, galbūt kas čia gali būti sudėtinga susitelkti į čia ir dabar momentą, tačiau daugeliui tai gali kelti iššūkių. „John Kabat-Zinn, šio judėjimo pradininkas, apibūdina dėmesingą įsisąmoninimą kaip dėmesio kreipimą į kokį nors objektą tam tikru būdu: tikslingai, į dabartinį momentą ir nevertinant“ (Miskelovič, 2019). Tai mokytis daryti siūloma meditacijų pagalba, pasirenkant kiekvienam geriausiai tinkantį variantą. „Per pastarąjį dešimtmetį 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, Dėmesingas įsisąmoninimas – kaip išmokti džiaugtis čia ir dabar?, 2021). Atsižvelgiant į tai, matyti, kad tai gali būti itin veiksminga priemonė padėti sau pasijusti geriau, o psichologui – veiksmingas ir efektyvus pagalbos teikimo metodas konsultacijų metu. Tačiau ši praktika kritiškai vertinama tarp krikščionybės išpažinėjų, „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 viešas pasisakymas grindžiamas tuo, kad didėjant emocinės gerovės poreikiui, naudojamosi meditacijos ir maldos metodais, kurie kyla iš krikščionybei svetimų religinių tradicijų ir taip sukelia tikinčiųjų pasipriešinimą. Tad, atsižvelgiant į tai, kas sakoma, galima drąsiai teigti, jog dėmesingas įsisąmoninimas ar kitaip sąmoningumo meditacijos nėra priimtina krikščionybę išpažįstančiam konsultantui, tad, tikėtina, dvasinio konsultavimo metu šis pagalbos būdas galėtų būti taikomas itin retai.

Pereinant prie dvasinio konsultavimo proceso metu taikomų sunkumų įveikos būdų, turbūt vienareikšmiškai būtų galima sutikti, jog dažniausiai sutinkama ir naudojama bei literatūroje minima priemonė, galinti prisidėti prie žmogaus sveikimo proceso yra **malda**. Psichologinio konsultavimo metu šis momentas dažnai yra praleidžiamas, tuo tarpu dvasinio konsultanto kabinete kenčiančiajam turėtų būti svarbus santykis ne tik su savimi, bet ir su Dievu, o malda, jei ji tinkamai suprantama ir

naudojama, gali tą santykį ypač sustiprinti bei padėti pagalbos prašančiajam pasijusti geriau. Turbūt nėra taip svarbu, kokiais žodžiais meldžiamės, svarbiau, 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, p. 13).

Autoriai T. Clinton ir R. Hawkins išskiria tris skirtingus maldos modelius. Tai konsultanto malda, kai „konsultantas turėtų melsti aiškumo, kad galėtų tinkamai diagnozuoti problemą. Melsti išminties suprasti išeitį, kuri padėtų klientui“ (Lazdauskaitė, 2013, p. 12). Kliento maldoje žmogus tikslingai meldžiasi pats už save arba su konsultantu drauge ir kreipiasi Dievo pagalbos. Tikėtina, kad toks kreipimasis bei pokalbiai su Dievu, meldimasis susitikimų metu gali auginti kliento tikėjimą. Trečioji maldos rūšis remiantis minėtais autoriais – gydymo malda, kurios metu meldžiamasi už žmones, kuriems reikia išgydymo ar pagalbos. Apibendrinant šiuos maldos modelius, galima teigti, jog „Malda – tai pagalbos šauksmas į Jį, kad nors jis viską girdi ir mato, tačiau negali kištis neprašytas“ (Ilgevičius, Ilgevičienė, 2013, p. 21). Tad, kaip ir kiekvienoje specialisto taikomoje pagalbos teikimo technikoje svarbu paties konsultanto vidinis tikėjimas tuo, ką darai, taip ir meldžiantis konsultacijos ar kitu pasirinktu metu svarbu neprarasti tikėjimo tuo, ko prašoma maldoje, kadangi malda padeda atsiverti, o ne užsisklęsti.

Dvasinių skaitinių skaitymas – svarbi žmogaus saviugdosa dalis. Konsultacijų metu galima skaityti Šventojo Rašto ištraukas ar kitus dvasinius tekstus bei, kartu su konsultantu, tai aptarti, siekiant rasti atsakymus į rūpimus klausimus, augti dvasiškai. „Iš tiesų skaitymas šiandien – arba bausmė, arba yda. Mes skaitome egzaminams, dėl darbo reikalų arba norėdami „užmušti“ laiką. Tačiau skaitymas gali turėti ir gerokai kilnesnę tikslą – suteikti nuolatinio dvasinio peno, o ne tik būti informacijos šaltinis ar skonio ugdymo priemonė.“ (Eliade, 2015). Skaitymas konsultanto kabinete bei dvasinių skaitinių aptarimas ir bendra analizė – tikėtina, gali suteikti platesnę matymą į patiriamą sunkumą, perskaitytos minties interpretacija – sustiprinti tikėjimą tiek savimi, tiek Dievu bei jo turima galia. „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 Biblijos skaitymą, išskiriamas net atskiras metodas – biblioterapija, kuri „padeda atrasti kelią, kuriuo eidamas žmogus gali spręsti daug psichologinių problemų: gimsta viltis, skaidrėja, šviesėja jausmai, gerėja santykiai su kitais žmonėmis, atrandama gyvenimo prasmė. Procesai susiję su asmenybės vystymusi ir sveikata.“

(Leonovienė, 2019). Pasak Lietuvos biblioterapijos asociacijos prezidentės Jūratės Sučylaitės Bibliją galima skaityti įvairiai: individualiai, o paskui, susitikimo su konsultantu metu, aptarti perskaitytus dalykus, arba grupėje. „Terapeutas reikalingas, kad įgalintų išgyventi ir suprasti tuos jausmus, kuriuos sužadina skaitomas turinys, kad padėtų protu ir širdimi pamatyti, kaip būtų galima toliau gyventi.“ (Leonovienė, 2019). Nors čia kalbama apie biblioterapiją, kaip atskirą terapijos metodą, o ne sunkumų įveikos techniką, tačiau, bet kokių atveju, pabrėžiama Šventojo Rašto skaitymo esama nauda kenčiančiam žmogui, tad dvasinio konsultanto siūlymas kartu su klientu skaityti Šventąjį Raštą ar kokį kitą dvasinį tekstą, gali veikti teigiamai sustiprinant emocinę sveikatą, bandant išveikti traumas ar padėti „protu ir širdimi pamatyti, kaip būtų galima toliau gyventi“ (Leonovienė, 2019).

2.2.2. Žmogaus dvasinė patirtis ir jos svarba pagalbos teikimo proceso metu

„Dvasinis gyvenimas yra žmogiškas gyvenimas ta prasme, kad jis skirtas žmogiškajam subjektui, ir jam turi būti leista reikštis tam tikrais matomais ženklais“. (Catalan, 2003, p. 13). Siekiant atreaguoti į kunigo, jėzuito, psichologijos profesoriaus Jean-Francois Catalan mintį, teikiant psichologinę pagalbą bei emocinę paramą susiduriama su skirtingą dvasinę patirtį turinčiais bei ne vienodas vertybes išpažįstančiais pagalbos teikėjų ir pagalbos prašantįjį. Toks susitikimas gali sukelti keblumų tiek prašant padėti, tiek ir stengiantis suteikti pagalbą. Pasak profesoriaus, „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 filosofo (bent jau iš pradžių), nei į teologo, nei tuo labiau į gydytojo vietą. Jis laikosi stebėtojo, visų pirma bandančio suprasti, pozicijos.“ (Catalan, 2003, p. 13). Ir tai, turbūt, nėra blogiausias variantas – stebėti ir atvirai sau prisipažinti, kiek ši situacija tau yra suprantama bei priimtina, o tada svarstyti apie realią galimybę padėti klientui „atsiliepti į žmogaus troškulį, į žmogaus troškimą, bet nepripildyti jo tik paviršutiniškai...“ (Catalan, 2003, p. 160). Deja, atsitinka taip, jog dvasinis gyvenimas ir su juo susiję dalykai psichologijoje yra itin supaprastinami, aiškinami bei interpretuojami klinikiniu aspektu. Tokiu atveju kenčiantis asmuo gali pasijusti nesuprastas, o konsultuojantis specialistas – ne iki galo suvokiantis tikrąjį besikreipiančiojo sunkumą. Psichologė – psichoterapeutė Lina Vėželienė kaip paradoksalią situaciją išvelgia 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“ (Vėželienė, 2021, p. 34). A. Gorresas kiek švelnina situaciją ir teigia, jog „net ir pati to nežinodama ir nenorėdama žinoti, psichoterapija neišvengiamai šiek tiek yra ir sielogyda... Dažnai ji turi atlikti... sielovados pobūdžio

intervencijas“ (Frankl, 2021, p. 296). Taigi, negalima absoliutinti, jog nė vienas psichologas savo darbe nesigilina į žmogaus dvasinę gerovę ar skeptiškai vertina turimą dvasinę patirtį, kadangi konsultuodami jie remiasi skirtingais darbo metodais bei turi skirtingas vertybines skales ir tokiu būdu prisiliečia prie žmogaus dvasinio pasaulio, tačiau čia žmogaus dvasinė patirtis ir jos svarba ima vaidinti reikšmingą vaidmenį konsultavimo procesui. Tikėtina, jog panašią dvasinę patirtį turintys specialistas ir klientas pasieks geresnio rezultato pagalbos teikimo procese, nei tie, kurie turi skirtingą dvasingumo suvokimą ir jo reikšmę savo gyvenime. Tai būtų galima vadinti „dialogo galia“ (Catalan, 2003, p. 155). Nuo to, kaip toli nuves užsimezgęs dialogas tarp konsultanto bei kliento priklausys kaip jie vienas kitą pažins bei išgirs. Jėzus Kristus kalbėjo samarietei: „Jei tu pažintum Dievo dovaną ir kas yra tas, su kuriuo kalbi...“ (Jn 4, 5-42). Tai galėtų būti reikšmingi žodžiai dvasinės ar psichologinės pagalbos teikimo procese dalyvaujantiems proceso dalyviams, kadangi tik pažinus pokalbio dalyviams vienas kitą atsiras tikimybė pasinaudoti Dievo siūsta dovana – galimybe pasveikti. Natūralu, jog šia dovana nori 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 gyvenime sprendimų priėmimo. Tad atsižvelgiant į tai galima teigti, jog turima asmens dvasinė patirtis išties gali įtakoti konsultavimo procesą, tiek dvasinį, tiek psichologinį, kadangi turimos dvasinės patirties lygis gali nulemti ir žmogaus patiriamus sunkumus, jų suvokimą bei gebėjimą juos spręsti. Evangelijoje pagal Luką klausiama: „Ar gali aklas vesti aklą?“ (Lk 6, 39-45). Šventojo Rašto eilutės iliustruoja, kaip svarbu visgi būti sąžiningu pačiam su savimi bei suvokti savo galimybes bei ribas. Kaip ir konsultavimo procese – gebėti kenčiančiam pasirinkti tinkamą specialistą, o specialistui – priimti klientą ir nebijoti savo ribotumų.

III. DVASINIO KONSULTAVIMO IR PSICHOLOGINIO KONSULTAVIMO SKIRTUMŲ IR SĄSAJŲ TAŠKŲ TYRIMAS

3.1. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo metodo apibūdinimas. Siekiant kuo tiksliau atskleisti pasirinktą temą, būtina pasirinkti tinkamą mokslinio tyrimo metodologiją, kitaip sakant, tyrimo kelią, problemai analizuoti. Pasak N. K. Gončiarovo „Tiksliai apgalvota metodologija yra tyrimo siela, ji lemia ir vysto tyrimo metodus, o reiklus mokslinis, turingas tyrimas atskleidžia reiškinių prigimtį“ (Tidikis, 2003, p. 190). Temos „Dvasinio konsultavimo ir psichologinio konsultavimo skirtumai ir sąsajų taškai“ aktualumui bei problematikai tirti pasirinktas kokybinis tyrimo tipas, kurio tikslas „išsiaiškinti giluminę (reiškinių) prasmę, stebint veiksmus, pasisakymus iš išorės, ir juos interpretuoti sociologinėmis sąvokomis“ (Tidikis, 2003, p. 358). Tyrinėjant metodologinę literatūrą, kur kalbama apie mokslinius tyrimus ir jų rengimą, randama informacija, jog „kokybinių tyrimų pagrindinė paskirtis yra pažinti naujus ar dėl kitų priežasčių mažai dar ištirtus socialinius reiškinius ir procesus“ (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008, p. 20). Taip pat teigiama, jog „Kokybinis tyrimas leidžia nagrinėti naujus reiškinius arba procesus, masiškai nepaplitusius“ (Tidikis, 2003, p. 359). Atsižvelgiant į tai, jog nėra atlikta daug mokslinių studijų bei plačiai ištyrinėti dvasinio konsultavimo bei psichologinio konsultavimo panašumai ir skirtumai, o visuomenėje tai iki šių dienų kelia nemažai diskusijų bei klausimų, galima teigti, jog tyrimui atlikti pasirinktas kokybinis tyrimo metodas ar kokybinė analizė – pasirinkta tikslingai ir gali puikiai atskleisti temos subtilumą. Kitas svarbus momentas, dėl kurio buvo pasirinktas šis tyrimo metodas – klausimų specifika. Šiuo tyrimu ypatingai siekiama surinkti autentišką medžiagą, kuri atskleistų praktikuojančio specialisto turimas žinias apie dvasinį bei psichologinį konsultavimą, šių pagalbos teikimo būdų skirtumus bei sąsajų taškus. Kokybiniam tyrimui būdingi atviri klausimai, kuriuos uždavus, siekiama išnagrinėti pasirinktą temą, į kuriuos atsakant būtų galima pamatyti „detalų (išsamų) dalyko vaizdą“ (Tidikis, 2003, p. 362), būtent pažiūrėti į minimus reiškinius iš arčiau bei per individualų suvokimą ir yra šio darbo tikslas, tad žvelgiant šiuo, klausimų specifiškumo, aspektu, taip pat galima pagrįsti kokybinio tyrimo pasirinkimą.

Duomenų surinkimo metodai. „Vienas svarbiausių kiekvieno tyrimo etapų – duomenų rinkimas, nes nuo surinktų duomenų kokybiškumo priklauso ir viso tyrimo kokybė. Kokius duomenis tyrėjas geba surinkti, tokius turi ir nagrinėti“ (Rupšienė, 2007, p. 5). Šio tyrimo duomenys rinkti pasitelkiant nuotolinio interviu raštu metodą, kuomet iš anksto numatyti bei paruošti klausimai

elektroniniu paštu išsiųsti tyrimo dalyviams. Šio duomenų rinkimo metu „vyksta pokalbis–susirašinėjimas tarp tyrėjo ir tyrimo dalyvio“ (Gaižauskaitė, Valavičienė, 2016, p. 266). Pasirenkant interviu elektroniniu paštu duomenų rinkimo metodą, buvo atsižvelgta į tai, jog Lietuvoje naudotis elektroniniu paštu yra gana įprasta bei populiari, tai nesukelia papildomų sunkumų nei tyrėjui, nei dalyviui, be to šio proceso metu iš karto fiksuojama raštu gauta informacija, tad duomenys fiksuojami itin tikslūs – tokie, kokius būtent ir pateikia tyrimo dalyvis. Gal būt duomenų rinkimas naudojant interviu metodą elektroniniu būdu ne visada prilygsta žodiniam, individualiam pokalbiui, tačiau, visgi gali ir tapti tolygus bendravimo efektyvumui. Renkant duomenis paprastai nepakako su tyrimo dalyviu susirašyti vieną kartą, gavus atsakymus buvo tikslinamasi, perklausiami dalykai, kurie kėlė neaiškumų ar norėjosi papildomai ko nors paklausti. Su kiekvienu tyrimo dalyviu palaikytas individualus kontaktas, stengtasi užmegzti glaudų bei bendradarbiaujančių santykį, asmuo supažindintas su tyrimo tikslu bei problematika. Šis interviu metodas pasirinktas todėl, kad naudojantis tokiu būdu paprasta pasiekti tyrimo dalyvius, nesvarbu kur jie būtų nutolę geografiškai, dalyviai dalyvauja jiems patogiu laiku bei iš bet kurios pasaulio vietos, taip pat, manau, jog dvasinio konsultavimo bei psichologinio konsultavimo tema ir jos tyrimas, paliečia ganėtinai jautrius klausimus, o būtent šis metodas ir taikomas tiriant jautrias, specifines temas. (Gaižauskaitė, Valavičienė, 2016, p. 268). Tai praktiškas, papildomų išlaidų nereikalaujantis duomenų rinkimo metodas.

Tyrimo klausimai yra atviri, leidžiantys plačiau išreikšti dalyvaujančiojo poziciją. Klausimai pateikti nustatytu eiliškumu, atsižvelgiant į baigiamojo darbo turinio eigą, tikslus, pradedant nuo bendro suvokimo apie analizuojamus pagalbos teikimo būdus, pereinant prie juos siejančių taškų, skirtumų bei individualių patirčių ir taikomų technikų konsultavimo proceso metu. Klausimai formuluoti neilgi, naudojant suprantamus terminus, siekiant nesukelti asmeniui sunkumų į juos atsakant (žr. Priedas Nr. 1). Atliekant tyrimą, taip pat susidurta ir su šiam metodui būdingu keblumu – dalyvio noru bei gebėjimu pateikti išsamius atsakymus raštu. Motyvuodamas laiko stoka, vienas tyrimo dalyvis neatsakė į kai kuriuos pateiktus klausimus.

Klausimyno teorinė bazė. Šiame darbe klausimynas kurtas, siekiant atskleisti esminius dvasinio konsultavimo bei psichologinio konsultavimo panašumus bei skirtumus, aptariant procesų sampratą, tikslus, priemones, santykį tarp kliento bei konsultanto. Anketą sudaro 14 atvirų klausimų. Klausimai sudaryti orientuojantis į konsultuojančius specialistus bei jų turimą patirtį konsultavimo procese. Visi respondentai gavo vienodus klausimus, stengtasi kurti ne dviprasmiškas bei vienodą reikšmę visiems dalyviams turinčias klausimų formuluotes. Pažymėtina, jog atitinkamai apklausti profesionalai, užsiimantys psichologiniu konsultavimu bei konsultantai, turintys patirties teikiant

dvasines konsultacijas. Tyrimui pasirinkti abiejų sričių specialistai, norint patyrinti ir išsiaiškinti, palyginti turimas konsultantų žinias bei suvokimą apie tiriamus procesus, jų specifiškumą ir pritaikomumą darbe.

Duomenų analizės metodas. Kokybinio tyrimo duomenys analizuoti pasitelkiant kokybinės turinio analizės metodą. Pasak B. Bitino ir kt. autorių, kokybinio turinio duomenų analizė taikytina siekiant duomenų gilumo, taip pat „palengvina konteksto prasmės tekste suvokimą per iškylančias temas“ (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008, p. 225-226). Tyrimo metu surinkti duomenys buvo atidžiai išstudijuoti, po to suskirstyti į kategorijas ir subkategorijas, kurios suformuluotos nagrinėjant turimą tekstą tokiu būdu priskiriant joms būdingus teiginius. „Kokybinė turinio analizė remiasi interpretacija, todėl kategorijų ir subkategorijų išskyrimas nėra automatiška, mechaninė technika, bet kūrybiškas mąstymo procesas, siekiant iškoduoti tekste esančias prasmes (Cit. iš Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė 2008, p. 230). Iš viso išskyriau 3 atskiras temas, kurioms priskyriau su tema susijusius klausimus. Atliekant duomenų analizę naudota viena populiariausių analizės formų – klasifikavimas, siekiant nustatyti pagrindines darbo temas, kurios apibendrintos bei interpretuotos. Taip pat remtasi nuolatinio lyginimo strategija, lyginant kiekvieną turimą interviu ir tokiu būdu apibrėžiant dvasinio konsultavimo bei psichologinio konsultavimo skirtumus ir sąsajų taškus galimais aspektais, atsižvelgiant į respondentams pateiktus klausimus.

Tyrimo laikas. Kokybinis tyrimas atliktas 2021 m. gruodžio – 2022 m. sausio mėn.

Tyrimo imtis. Atliekant tyrimą – vienas svarbiausių uždavinių, apsispręsti dėl tyrimo imties. Šiame tyrime, remiantis M. Patton išskirtais kokybinio tyrimo sudarymo būdais, pasirinkta tikslinė kriterinė respondentų atranka. „Imties vienetai atrenkami pagal tam tikrą tyrėjo nustatytą kriterijų (-us). Būdas veiksmingas, nes padeda surinkti kokybiškų duomenų“ (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008, p. 103). Siekiant kuo tiksliau palyginti dvasinio konsultavimo bei psichologinio konsultavimo procesus, tikslingai pasirinkti praktikuojantys specialistai/konsultantai. Tyrime dalyvavo 5 respondentai: 4 psichologai bei 1 dvasinis konsultantas. Tyrimo dalyvių amžius nuo 29 m. iki 46 m., lytis – moterys.

Respondentas nr. 1 - psichologijos krypties specialistas, 10 m. konsultavimo patirtis;

Respondentas nr. 2 – psichologijos krypties specialistas, 4 m. konsultavimo patirtis;

Respondentas nr. 3 – psichologijos krypties specialistas, 7 m. konsultavimo patirties;

Respondentas nr. 4 – dvasinio konsultavimo srities specialistas, savanorystė teikiant dvasinę pagalbą;

Respondentas nr. 5 – psichologijos krypties specialistas, 7 m. konsultavimo patirties.

Tyrimo etika. Tyrimas buvo atliekamas laisvanoriškumo principu, todėl buvo palikta laisvė nuspręsti ar asmuo sutinka jame dalyvauti. Nuotolinio interviu raštu metu buvo vadovaujama pagrindiniais etiniais konfidencialumo, informavimo ir privatumo principais. Tyrimo dalyviai buvo informuoti, kad siekiant išsaugoti respondentų konfidencialumą, tyrimo dalyvių vardai nebus minimi, o įvardinami jiems priskirtais numeriais. Prieš pateikiant klausimus tyrimo dalyviui, su juo buvo kalbama individualiai, supažindinama su tyrimo tema, tikslu, bei akcentuota, jog tyrimo metu gauti duomenys bus panaudoti tik magistrinio darbo tikslais. Buvo laikomasi pagarbos, privatumo principų bei atsižvelgiama į asmens išsakomą nuomonę. Viena tyrimo dalyvė atsakė į dalį pateiktų klausimų, kita – nepateikė atsakymo į paskutinį klausimą. Atsižvelgiant į atliekamo tyrimo laisvanoriškumą, buvo sudarytos sąlygos atsakyti tiek ir taip, kaip respondentai jautė norintys atsakyti.

3.2. TYRIMO REZULTATAI

Atliekant tyrimo duomenų analizę bei apžvelgiant respondentams pateiktus klausimus, išskirtos trys pagrindinės temos, kurios atitinka darbo uždavinius. Pirmoji: „Praktikuojančių specialistų turimas suvokimas apie dvasinio ir psichologinio konsultavimų procesus, jų tikslą, taikomus sunkumų įveikos metodus“, antroji: „Specialistų įžvelgiami sąlyčio taškai bei skirtumai, žvelgiant į dvasinį konsultavimą bei psichologinį konsultavimą“, trečioji: „Konsultanto bei kliento savybės bei santykio kūrimo ypatumai, siekiant produktyvaus pagalbos teikimo proceso“.

3.2.1. Praktikuojančių specialistų turimas suvokimas apie dvasinio ir psichologinio konsultavimų procesus, jų tikslą, taikomus sunkumų įveikos metodus

Tyrinėjant dvasinį konsultavimą bei psichologinį konsultavimą ir juos lydinčius procesus, svarbu apibrėžti, kaip jie yra suvokiami ir koks keliamas konsultavimo tikslas. Teorinėje tyrimo dalyje minimus pagalbos teikimo būdus apžvelgta remiantis moksline literatūra ir autorių, turinčių ilgametę pagalbos teikimo patirtį teikiant dvasinę bei psichologinę pagalbą žiniomis ir turima patirtimi. Remiantis psichikos sveikatos specialistė D. Gailienė, L. Bulotaitė ir N. Sturlienė pateikiamu apibrėžimu knygoje „Asmenybės ir bendravimo psichologija“, psichologinis konsultavimas – tai psichologinė pagalba sveikiems, sunkioje gyvenimo situacijoje atsidūrusiems žmonėms. Jiems padedama spręsti iškilusias gyvenimo problemas, brandžiai išgyventi įvairius gyvenimo sunkumus.“ (Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 2002, p. 266). Tuo tarpu dvasinis konsultavimas – viena konsultavimo rūšių, paremta krikščioniškomis nuostatomis, kurios metu

dėmesys sutelkiamas labiau į dvasinę žmogaus pusę. Sunku vienareikšmiškai apibrėžti dvasingumo apibrėžimą. Pasak autorių Kurtz ir Ketcham, tyrinėjusių dvasingumo koncepciją, „kada bandoma apibrėžti dvasingumą, paprastai susiduriama ne su paties termino, o žmogaus, kuris bando jį apibrėžti, ribotumu“ (Cachwell, Bentley, Bigbee, 2007, p. 67). Atsižvelgiant į tai, dvasinio konsultavimo, kaip pagalbos teikimo proceso, definicija apibrėžiama nevienodai, kadangi tikėtina, jog kiekvienam šio proceso dalyviui tai gali taip pat atnešti skirtingus suvokimus ir reikšmę.

To pasėkoje, atliekant tyrimą, buvo svarbu apžvelgti kaip dvasinį ir psichologinį konsultavimus mato bei supranta pasirinkti respondentai, kurie yra būtent šių sričių specialistai. Pirmuoju ir devintuoju anketos klausimu siekiama sužinoti, kaip konsultantai apibūdina dvasinį bei psichologinį konsultavimus. Randama bendra sąsaja kalbant apie psichologinį konsultavimą net trijuose respondentų atsakymuose, jog psichologinis konsultavimas dar kitaip vadinamas pokalbiu. Respondentas Nr. 1 teigia, jog psichologinis konsultavimas „*kaip pokalbiai, kurie turi iš anksto aptartas darbo taisykles, kurios žinomos tiek psichologui, tiek klientui.*“ Kitas interviu dalyvis Nr. 2 taip pat rašo, jog psichologinis konsultavimas „*Darbas paremtas pokalbiu, kurio esmė yra kontaktas tarp konsultanto ir kliento, jų sąveika*“. Panašiai galvoja ir respondentas Nr. 3 vadindamas konsultavimą pokalbiu „*konsultavimas (arba pokalbis)*“. Įdomu tai, kad visi šie trys minėti tyrimo dalyviai yra psichologinio konsultavimo atstovai, jų pateikti atsakymai gana trumpi ir aiškiai suformuluoti, tuo tarpu dalyvis Nr. 4, konsultantas, kuris specializuojasi dvasinio konsultavimo srityje, psichologinį konsultavimą apibūdina kaip pagalbą žmonės, kuri naudojama siekiant „*išsiaiškinti, suprasti bei spręsti asmeninius arba tarpasmeninius su psichologine savijauta ar elgesiu susijusius sunkumus jų gyvenimo esamose bei išmokti savarankiškai tvarkytis su panašiomis problemomis ateityje.*“ Čia matyti, jog daugiau kalbama apie pati proceso tikslą ir kuo jis gali pasitarnauti besikreipiančiajam, tuo tarpu pats psichologinis konsultavimas apibūnamas vienu žodžiu – pagalba. Nepaisant to, tai vienas kitą papildantys ir patikslinantys apibrėžimai, panašūs savo prasme minimi ir šį konsultavimo metodą tyrinėjusių autorių, tokių kaip R. Kočiūnas, R. Milašiūnas, D. Gailienė ir kt. literatūroje. Svarbu pastebėti, jog respondentų pateiktuose atsakymuose, kur prašoma apibūdinti psichologinį konsultavimą, kalbama ne tik apie pagalbą, kuri teikiama pasitelkiant pokalbį, bet čia dar atsiranda ir svarbi minimo pokalbio sudedamoji dalis – žmogus, o tiksliau, du asmenys: konsultantas ir klientas bei dedamas akcentas į jų tarpusavio sąveikavimą.

Siekiant apžvelgti dvasinio konsultavimo sampratą, respondentų atsakymuose matomi kiti sąsajų taškai, suteikiantys šiam pagalbos teikimo būdai aiškumo ir konkretumo. Tyrimo dalyvis Nr. 4 teigia, jog dvasinis konsultavimas „*tai psichologinė ir dvasinė parama sunkiais gyvenimo tarpsniais remiantis krikščioniška samprata apie žmogų*“. Dalyvis Nr. 3 prieš pateikdamas atsakymą atvirauja,

jog nėra iki galo tikras ar teisingai suvokia terminą, tačiau siekdamas atsakyti į klausimą pateikia tokį savo atsakymą, jog dvasinis konsultavimas tai „*emocinio palaikymo žmogui ieškojimas religijoje ir tikėjime Dievu*“. Panašia linkme galvoja ir likę respondentai, teigdami, jog dvasinis konsultavimas tai „*Parama žmogui, susiduriančiam su sunkumais, ieškančiam ryšio su religiniu tikėjimu, Dievu*“ (respondentas Nr. 2), „*Individualus pokalbis su žmogumi, kuris kreipiasi pagalbos patirdamas sunkumų bei ieškodamas paramos ar atsakymų tikėjime, dvasiniame lygmenyje*“ (respondentas Nr. 5). Tyrimo dalyvis Nr. 1 dvasinio konsultavimo taip pat neatsieja nuo religinės tematikos ir rašo, jog „...*panašu į psichologinį konsultavimą, bet kažkaip dar religijos rėmuose*“. Siekiant apibendrinti pateiktus atsakymus, galima išvelgti keletą atsikartojančių aspektų, sutinkamų respondentų atsakymuose. Pirmiausia, tai vėl gi matyti, jog tai laikoma parama žmogui, susiduriančiam su sunkumais, taikant pokalbio metodą, tačiau akcentas dedamas ties tikėjimo klausimu. Išanalizavus respondentų atsakymus, darytina išvada, kad šį pagalbos teikimo metodą renkasi asmenys, kuriems svarbi religijos tema, tikėjimas, dvasinis lygmuo, kurie remiasi krikščioniškomis tradicijomis ir būtent dvasinio konsultavimo proceso metu kartu su konsultantu stiprina ir ieško atsakymų šiose temose, sprendžia asmeninius sunkumus remdamiesi Dievu ir tikėjimu.

Taigi, apibendrinant dvasinio ir psichologinio konsultavimų sampratas, apžvelgiant tyrime dalyvavusių respondentų pateiktas nuomones, galima teigti, jog čia neatsiranda ryškių skirtumų ir nesutapimų jas apibūdinant. Interviu dalyviai vienareikšmiškai sutinka, jog tiek vienu, tiek kitu atveju – tai pagalba asmeniui sprendžiant asmeninius sunkumus, pokalbis, kuriame paprastai dalyvauja konsultantas bei klientas. Ir tai būdinga tiek dvasiniam konsultavimui, tiek psichologiniam konsultavimui, tačiau be šio ryškaus panašumo matyti ir ne ką mažesnis aspektas skiriantis šiuos du pagalbos teikimo būdus, kurį akcentuoja tyrimo dalyviai. Kalbant apie psichologinį konsultavimą, nėra pabrėžiama konkrečiai konsultavimui ar pokalbiui, kaip išsireiškė respondentai, tema, tiesiog žmogus, patiriantis asmeninių sunkumų, kreipiasi į psichologą pagalbos ir stengiasi, sąveikaudamas su specialistu, juos spręsti. Tuo tarpu apibrėžiant dvasinį konsultavimą ir jo sampratą, visų tyrime dalyvavusių asmenų atsakymuose atsispindi religingumo, dvasingumo aspektas, kuris turbūt, ir yra svariausias skiriamasis bruožas žvelgiant į dvasinio konsultavimo bei psichologinio konsultavimo apibrėžimus. Respondento Nr. 4 teigimu, dvasinis konsultavimas tai „*dvasinio atsparumo arba dvasinės sveikatos gerinimas. Tai tikėjimo, pasitikėjimo savimi, kitais žmonėmis, Dievu augimas*“. Turbūt sutiksime, jog ir psichologinio konsultavimo metu būtų galima siekti bei pasiekti tokių ar panašių dalykų žmogaus augime ir vidiniame jo gijime, tačiau ne kiekvienas konsultuojantis psichologas yra pasirengęs teikti konsultacijas bei tyrinėti su tikėjimu susijusius klausimus, palaikyti

pokalbį dvasingumo temoje, tad dvasinis konsultavimas kaip pagalbos teikimo būdas, gali tapti puikia alternatyva, siekiant įveikti dvasines krizes ar ieškant savęs santykiyje su Dievu.

Tyrinėjant toliau kaip yra suprantamas dvasinis bei psichologinis konsultavimas respondentų akimis, apžvelgsiu sekantį klausimą, kuriuo siekiama išsiaiškinti šių pagalbos teikimo būdų pagrindinį tikslą. Ši klausimą taip priskyriau pirmajai klausimų grupei, kur pateikti klausimai turėtų padėti formuoti bendrą suvokimą apie tai, kas apskritai yra dvasinis bei psichologinis konsultavimas. Paprastai, jei yra kreipiamasi specialisto pagalbos, tikėtina, kad visada yra vienoks ar kitoks kreipimosi tikslas. Teorinėje dalyje buvo kalbama apie tai, jog šie du pagalbos teikimo būdai yra panašūs vienas į kitą savo tikslu – padėti žmogui sprendžiant jam svarbius sunkumus, su kuriais susiduria. Žvelgiant į tyrimo dalyvių išsakytą nuomonę, galima pastebėti, kad kiekvienas jų turi savo individualų matymą, koks yra psichologinio konsultavimo ar dvasinio konsultavimo pagrindinis tikslas. Respondento Nr. 1 teigimu, pagrindinis psichologinio konsultavimo tikslas yra *„kad klientas geriau suprastų, kas su juo vyksta, kas vyksta santykiuose su kitais žmonėmis, aiškiau matytų savo reagavimų psichologinius motyvus, dėl ko kažką daro ar nedaro ir jaustų, kad turi laisvę pasirinkti, kaip reaguoti įvairiose gyvenimo situacijose.“* Apibendrinant, galima būtų teigti, kad psichologas konsultacijų metu turėtų ugdyti žmogaus suvokimą tiek nukreiptą į save ir nuo jo priklausančias reakcijas, tiek susijusį kliento santykiu su aplinka ir aplinkiniais. Respondentas Nr. 3 psichologinio konsultavimo tikslą įvardina kaip siekį gerinti psichologinę būseną išskirdamas tokius aspektus, kaip sąmoningumo didinimas, laisvės augimas. *„Psichologinės būsenos pagerinimas įvairiais aspektais“*. Respondento Nr. 2 atsakyme matyti dar kitoks psichologinio konsultavimo tikslas, kuris įvardinamas kaip *„Kontakto ir sąveikos kūrimas tarp konsultanto ir kliento, kuris užtikrintų išsikeltų tikslų įgyvendinimą“*. Čia svertas dedamas į kliento ir konsultanto santykio kūrimo svarbą, kas, tyrimo dalyvio nuomone, ir galėtų būti pagrindinių tikslu psichologiniame konsultavime, kadangi kiekvieno besikreipiančiojo pagalbos tikslas, tikėtina, galėtų būti skirtingas, tad orientuojantis į kokybiško tarpusavio santykio užmezgimą psichologinio konsultavimo metu, galėtų tapti itin svarbiu akcentu asmeninių tikslų siekimui. Jei apžvelgti visus tris respondentų pateiktus atsakymus, galima išskirti ne vieną psichologinio konsultavimo tikslą. Tai ir žmogaus suvokimo ugdymas, nuo kurio priklauso išgyvenamų sunkumų sprendimų eiga, psichologinės būsenos gerinimas orientuojantis į žmogui svarbius dalykus, taip pat savybes, kurių stinga, sprendžiant problemas, bei kliento ir konsultanto tarpusavio kontakto bei sąveikos kūrimas.

Kalbant apie dvasinį konsultavimą, respondento Nr. 4 nuomone, šio pagalbos teikimo būdo tikslas *„padėti žmogui pažinti save santykiyje su savimi, Dievu, kitu žmogumi, atrasti savyje slypinį potencialą įgalinantį pasikeisti pačiam ir priimti save tokį, koks yra, kad galėtų keisti savo gyvenimą“*

taip, kad jis tuo būtų patenkintas“. Taigi apibendrinant, dvasinio konsultavimo tikslas – padėti besikreipiančiajam pažinti bei priimti save, kitą, Dievą. Iš esmės, tai ganėtinai panašu lyginant su psichologiniu konsultavimu ir jam keliamu tikslu. Ir vienur ir kitur kalba eina apie teikiamą pagalbą asmeniui, kurios metu per suvokimą, savęs pažinimą, santykio kūrimą su savimi, kitu ar Dievu, esamos psichologinės būsenos gerinimą siekiama pagerinti kenčiančiojo gyvenimo kokybę.

Trečiasis klausimas „Kaip galėtumėte apibūdinti dvasinio konsultavimo/psichologinio konsultavimo procesą?“ pasirinktas neatsitiktinai. Iš respondentų atsakymų matyti, jog jie savaip apibūdina tikslą, kurio siekiama tiek dvasinio, tiek psichologinio konsultavimo metu, tad, tikėtina, vedini tikslo, gali savaip vesti bei palydėti klientą konsultavimo metu, kitaip sakant, kurti pagalbos teikimo procesą taip, kaip jie galvoja esant geriausia atsižvelgus į konkrečią situaciją. Procesas, tai kryptingas ėjimas tikslo link. Tam, kad tikslas būtų pasiektas, svarbu pasitelkti į pagalbą veiksmingas priemones, padėsiančias konsultavimo procese. Kaip jau atskleidžiau teorinėje darbo dalyje, psichologinis konsultavimas turi aiškiau apibrėžtas proceso dalis ir priemones, kurios pasitelkiamos darbo su klientu metu, tuo tarpu dvasiniame konsultavime nėra griežtai apibrėžtų konsultavimo gairių ir konsultavimo procesas daugiau priklauso nuo paties konsultanto, jo gebėjimų, vertybių, kompetencijų ar patirties. Žvelgiant į respondentų atsakymus, juose taip pat matyti, jog specialistai psichologinio konsultavimo procesą supranta panašiai, išskiria momentus, kurie turėtų įeiti į psichologinio konsultavimo procesą. Respondentas Nr. 2 pažymi, jog *„procesas pirmiausia prasideda nuo kontakto, saugios atmosferos kūrimo, įgyvendinamų tikslų išsikėlimo*“. Respondentas Nr. 2 tarsi papildydamas prieš tai pateiktą atsakymą, toliau tęsia psichologinio konsultavimo proceso eigą ir teigia, jog konsultavimo procesas pradamas nuo *„problemos apibūdinimo, tuomet seka tokia darbo ties ja dalis ir atsisveikinimas*“. Respondentas Nr. 3 psichologinio konsultavimo procesą apibūdina kaip *„aiškinamasi esamą situaciją, bandoma suprasti sunkumus ir jų priežastis, ieškoma sprendimų*“. Iš gautų atsakymų, galima daryti prielaidą, kad psichologinio konsultavimo procesas pakankamai kryptingas, turi savo pradžią ir pabaigą, taip pat ir vidurį, kur pasitelkiant *„įvairius poveikio metodus, strategijas (kognityvinius, elgesio)*“ (Respondentas Nr. 2), siekiama spręsti susidariusią problemą. Tuo tarpu tyrimo dalyvis Nr. 4 apibūdina dvasinio konsultavimo procesą. *„Klausymasis, pokalbio vedimas reflektvyvus klausymo technika: klausimų uždavimas, patikslinimas, perfrazavimas, patikslinimas, jausmų atspindėjimas ir patikslinimas, apibendrinimas, refleksija, savęs atskleidimas, konfrontacija, direktyvos ir kt.*“. Čia matyti, jog specialistas išvardina nemažą kiekį proceso metu naudojamų konsultavimo metodų, tačiau neakcentuoja pačios proceso eigos. Iš to, kas parašyta, galima daryti prielaidą, kad dvasinio konsultavimo metu daugiau būnama čia ir dabar su kenčiančiuoju, jo klausant, girdint, įvardinant, kas vyksta, o ne strateguojant patį proceso vyksmą.

Eiti šalia, palydėti – galėtų būti vienas svarbiausių dvasinio konsultavimo proceso aspektų. Tad taip kaip ir teorinėje darbo dalyje, taip ir respondentų pateiktuose atsakymuose matyti, jog psichologinio konsultavimo specialistai griežčiau ir konkrečiau geba apibrėžti psichologinio konsultavimo procesą, nei tai daro dvasiniai konsultantai.

Tęsiant temą „Praktikuojančių specialistų turimas suvokimas apie dvasinio ir psichologinio konsultavimų procesus, jų tikslą, taikomus sunkumų įveikos metodus“, 14-tą klausimą taip pat priskyriau šiai temai. Šiuo punktu siekiama patyrinėti, kokius pagrindinius sunkumų, su kuriais susiduria atėjęs konsultacijai asmuo, įveikos metodus naudoja dvasiniai konsultantai, psichologai savo darbo praktikoje. Iš visų respondentų tik trys pateikė atsakymus šį klausimą. Tai leidžia daryti prielaidą, kad klausimas galėjo pasirodyti ne tiksliai ir aiškiai suformuluotas, taip pat, tikėtina, jog specialistai neturi konkrečių pasirinktų priemonių, kurias naudoja konsultacijų metu. Iš to, kas pateikta, susidaro įspūdis, kad specialistai dirba skirtingais metodais ir naudoja tuos sunkumų įveikos metodus, kurie labiausiai jiems patiems yra tinkami ir pažįstami. Čia norisi pasidžiaugti, kadangi tikėtina, jog geriausi darbo rezultatai matomi tada, kai jiems pasiekti pasitelkiama į pagalbą tai, kas priimtina ir gerai pažįstama pačiam specialistui. Respondentas Nr. 2 į pagalbą telkiasi „*meno terapijos metodus, įvairias atsipalaidavimo technikas (relaksacijos, kvėpavimo pratimai), įvairius kognityvinius metodus, situacijų modeliavimą ir tiesiog išsikalbėjimą*“. Tyrimo dalyvis Nr. 1 teigia, jog, norėdamas padėti klientui spręsti sunkumus „*daugiausiai susitelkiu į klientų mentalizavimo gebėjimų didinimą (t.y. kad jie geriau suprastų, kokie jausmai kokiose situacijose kyla, ką jie daro, kokie jausmai kitiems žmonėms kyla ir pan.)*“. Itin svarbu, jog respondentas geba paaiškinti šio pasirinkto ir taikytino metodo naudą klientui, specifika. Jo teigimu „*kuo geriau klientas mentalizuoja, tuo mažesnė tikimybė, kad išveiks stiprius jausmus sau žalingais būdais (savižala, savižudybė)*“. Taip pat šis tyrimo dalyvis kaip vieną sunkumų išskiria nerimą bei akcentuoja darbo su juo specifiškumą. „*Nerimui įveikti mokau įvairius dėmesingo įsisąmoninimo, nusiraminimo būdų*“. Respondentas Nr. 3 atvirauja, jog jo pagrindiniai klientai – vaikai ir jų tėvai, tad ir problemos bei jų sprendimų būdai skiriasi nuo darbo su suaugusiaisiais metodikos. Čia specialistas labiau kreipia dėmesį į savo, kaip specialisto, augimą ir pagalbą sau, kada „užstringama“ konsultavimo procese. Pažymėtina, kad šis aspektas turėtų būti laikomas vienu svarbiausių momentų konsultuojant, kadangi tik sąmoningas, save kritiškai vertinantis ir norintis tobulėti bei mokytis specialistas gali motyvuoti klientą keistis, didinti savęs priėmimo, pažinimo momentus. Tad akivaizdu, jog kalbant apie sunkumų įveikos būdus konsultacijų metu, susiduriama su abipusiais sunkumais. Juos gali patirti ne tik kenčiantis asmuo, kuris kreipiasi pagalbos ir kuriam norima padėti, bet taip pat ir specialistas gali atsidurti situacijose,

kuriose negalėdamas įžvelgti aiškios pagalbos žmogui krypties, pats renkasi ir ieško pagalbos sau, kaip tuos sunkumus įveikti.

3.2.2 Specialistų įžvelgiami sąlyčio taškai bei skirtumai, žvelgiant į dvasinį konsultavimą bei psichologinį konsultavimą

Tyrinėjant antrąją temą, kurią išskyriau atsižvelgiant į respondentams pateiktos anketos klausimyną, kreipiamas dėmesys į dvasinio konsultavimo bei psichologinio konsultavimo panašumus ir skirtumus bei tai, kokius juos mato praktikuojantys specialistai. Teorinėje dalyje matyti, kad pakankamai sunku ir nėra galutinio apibrėžtumo kalbant apie šiuos metodus tad įdomu sužinoti, kokius sąsajų taškus bei skirtumus išskiria specialistai, kokias sietinas ar skiriančias savybes įžvelgia, kalbant apie šiuos du konkrečius pagalbos teikimo būdus.

Vienu iš anketos klausimų buvo prašoma palyginti bei paieškoti abiejų šių konsultavimo procesų pranašumų, o gal būt pamatyti netgi ir tam tikrus trūkumus. Skaitant respondentų atsakymus, susidaro įspūdis, kad specialistai turi pakankamai aiškų suvokimą ir geba pastebėti kuo skiriasi, kuo pranašesnis ar, ko trūksta vienam ar kitam konsultavimo procesui. Respondentas Nr. 3 apskritai kalbėdamas apie dvasinio konsultavimo ir psichologinio konsultavimo panašumus, įvardina, kad, jo manymu, abiejų šių konsultavimo procesų metu „*ieškoma emocinio stabilumo šaltinio žmogui, stengiamasi atrasti sunkumų priežastis ir jas išspręsti*“. Šis atsakymas atskleidžia esminį aptariamų pagalbos teikimo būdų panašumą bei esmę. Kada žmogus nėra emociškai stabilus ir ieško to šaltinio, kas galėtų padėti pasijusti stabiliau, specialisto teigimu, gali rinktis tiek dvasinį, tiek psichologinį konsultavimą. Tyrimo dalyvio atsakyme toliau seka bandymas abu šiuos pagalbos teikimo procesus palyginti bei stengtis įžvelgti vieno ar kito konsultavimo pranašumą, efektyvumą. „...*dvasinis konsultavimas gali būti svarbus padedant žmogui suvokti, kad yra jėgos, didesnės ir svarbesnės, kad visi žmonės yra lygūs, ir kad tam tikrus dėsnius galima priimti nevertinant ir neabejojant, tiesiog tikėti ir pasitikėti*“. Čia, suprantu, kad kalbama apie tikėjimą bei pasitikėjimą aukštesniąja jėga, kitaip tariant – Dievu. Tai, anot respondento, suteikia dvasiniam konsultavimui pranašumą prieš psichologinį konsultavimą ir galėtų ypač pasitarnauti trauminiuose patyrimuose. Tuo tarpu kalbant apie psichologinį konsultavimą ir jo galią pagalbos procese žmogui, manytina, kad „*psichologinis konsultavimas gali padėti ieškoti savo asmeninių reakcijų nuostatų, vertinimų ar supratimų, galbūt skatina pasitikėjimą savimi ir drąsą nepriimti tarsi savaime suprantamų taisyklių*“. Pateiktame atsakyme galima įžvelgti, jog dvasiniame konsultavime akcentas dedamas į tikėjimą bei pasitikėjimą ir problemų sprendimą pasitelkiant Dievą, to tarpu psichologinio konsultavimo metu pagrindiniai

resursai sprendžiant sunkumus nukreipiami į patį žmogų ir jo galimybes, pasitikėjimą savimi, drąsą veikti. Respondentas Nr. 2 akcentuoja dvasinio konsultavimo savotišką pritaikomumo specifiškumą ir psichologinio konsultavimo universalumą. „*Manau, kad DK labiau tinka tiek klientams, kurie yra religingi, arba siekia tikėjimo, paremto krikščioniškąja religija. PK labiau universalus, tinkantis klientams nepriklausomai nuo išpažįstamos religijos ar išvis netikintiems*“. Tyrimo dalyvis toliau tęsia savo pamąstymus, ir, kalbėdamas apie galimus aptariamų konsultavimo metodų pranašumus ar trūkumus, pabrėžia, jog psichologinis konsultavimas labiau tinka sudėtingesniems sunkumams spręsti, tuo tarpu, respondento manymu, dvasinis konsultavimas gali sulaukti skepticizmo iš klientų pusės dėl galimai turimo stereotipinio mąstymo apie tikėjimą, religiją. Tai, tikėtina, būtų galima laikyti vienu šio pagalbos teikimo būdo trūkumu, kuris sutinkamas visuomenėje. Respondentas Nr. 5 taip pat nevengia pateikti savo nuomonės šia tema ir lygindamas bei ieškodamas konsultavimo metodų pranašumų ar trūkumų akcentą taip pat deda į tikėjimą. „*Ne visi dirbantys psichologai yra tikintys, o jei ateina praktikuojantis katalikas ir dalindamasis išgyvenimais įtraukia dvasingumo temą, gali kilti iššūkių, taip pat ir atvirksčiai, jei psichologas aktyviai įtraukinės tikėjimo temą dirbdamas su netikinčiu žmogumi, jis gali jaustis neišgirstas ir nesuprastas. Tad DK gali būti kaip atsvara tikinčiajam sulaukti emocinės paramos, nes tikiu, kad mokydami dvasiniai konsultantai neatsiejamai praeina ir psichologinio konsultavimo pagrindus, praktikuojasi dirbti kontakte su žmogumi*“. Iš pateikto atsakymo matyti, kad darbo su žmogumi metu, itin svarbu matyti ir pajauti vienas kito vertybes. Tiek konsultantas turi būti atsargus ir neprimesti savo turimų įsitikinimų ar vertybių klientui, tiek ir klientas, rinkdamasis konsultantą, turėtų dėmesingai pasirinkti specialistą, kuris atitiktų jo vertybes ir būtų tinkamai pasiruošęs konsultuoti besikreipiančiajam aktualiomis temomis. Tęsdamas atsakymą į klausimą, respondentas lygina dvasinį ir psichologinį konsultavimus, pateikdamas savo poziciją, jog dvasinis konsultantas „*gal tiek nesigilina į emocinį žmogaus pasaulį, kiek tai daro PK, bet labiau gręžiasi į dvasingumo temą*“. Specialistas įžvelgia, jog tai gali būti vertinga tikinčiajam, nenuostabu, turbūt, jog dvasinis konsultavimas visgi ir yra labiau pasirenkamas tarp tikinčių kenčiančiųjų, nors, kaip randama literatūroje ar praktikuojančių dvasinių konsultantų pasisakymuose, šis konsultavimo būdas iš tiesų nėra būtinai taikytinas ir praktikuojamas tarp tikinčiųjų, o pagalbos gali kreiptis ir netikintis, tačiau dvasinius sunkumus išgyvenantis ir norintis spręsti asmuo. Respondentas Nr. 5 kalbėdamas apie tyrinėjamų konsultavimo metodų panašumus, kaip siejantį dalyką išskiria tai, jog tiek dvasinio, tiek psichologinio konsultavimo metu vyksta konsultanto ir kliento bendra veikla. Be to, kad specialistas vieną panašumų šiuose procesuose įžvelgia bendros veiklos vykdymą, taip pat pastebi, jog siejasi ir vystomos veiklos tikslas: „*tam tikrų uždavinių sprendimas ir kliento funkcionavimui reikalingų veiklos pasikeitimų įgyvendinimas*“.

Respondentas Nr. 1 lygindamas konsultavimo procesus mano, jog „*dvasiniame konsultavime turi būtina susitikti žmonės, kurie praktikuoja tam tikrą religiją, o psichologiniame konsultavime nebūtina*“. Čia vėl gi tikėjimas tampa skiriančiu dvasinį ir psichologinį konsultavimus elementu, tačiau atkreipiamas dėmesys, jog tai gali tapti ir privalumu kontakto užmezgimui, bet ir kliuviniu tuo pačiu, jei nutiktų taip, kad patiriamas sunkumas prieštarauja religinėms pažiūroms. Taigi matyti, kad tyrimo dalyviai, lygindami dvasinį ir psichologinį konsultavimus, tai daro per religinę prizmę čia išvelgdami tiek trūkumų, tiek ir pranašumų vienas prieš kitą.

Sekantis klausimas, kurio dėka specialistai bando išvelgti sąlyčio taškus bei skirtumus analizuojant ir tyrinėjant psichologinį ir dvasinį konsultavimus, būtent ir prašo jų konkrečiai įvardinti matomus sąsajų taškus bei skirtumus šiuose pagalbos teikimo procesuose. Respondentas Nr. 5, besipraktikuojantis teikiant dvasinę pagalbą, dvasinį konsultavimą nuo psichologinio atskiria tuo, kad dvasinio konsultavimo proceso metu „*konsultantas palydi žmogų iki dvasinės tikrovės, kuri gali atsiskleisti ypatinga patirtimi, DK metu galima kalbėti apie tikėjimą, dorybes, ydas, nuodėmę – dvasines kategorijas*“. Respondentas konkrečiai įvardina momentus, kurie sutinkami ir naudojami dvasinio konsultavimo proceso metu, tačiau nei pabrėžia, nei nepabrėžia ar tokie dalykai kaip žmogaus palydėjimas, pokalbiai apie tikėjimą, dorybes ar yra, nuodėmės sutinkami ir psichologo kabinete. Tad ši vieta lieka ne iki galo aiški. Tuo tarpu respondentas Nr. 5 randa tiek taškus, siejančius dvasinį bei psichologinį konsultavimus, tiek nevengia vardinti ir juos skiriančių momentų. Kaip procesų panašumus tyrimo dalyvis mato apskritai konsultavimui būdingus bruožus. Tai, jo manymu, galėtų būti „*individualus darbas su besikreipiančiuoju, konfidencialumo išlaikymas, pagalbos forma, reikalingi aktyvaus klausymo ir konsultavimo įgūdžiai, nevertinti, nepatarinėti ir pan.*“. Respondento minimas individualus darbas, konfidencialumas, įgūdžiai, kuriuos turėtų turėti ir naudoti konsultuojantis asmuo galėtų tapti tarsi reikalavimu, kuriuos svarbu išlaikyti tiek dvasiniame konsultavime, tiek ir psichologiniame konsultavime. Be šių konsultavimo proceso dalių siejančių dvasinį bei psichologinį konsultavimus, specialistas išvelgia ir dar vieną tyrinėjamų pagalbos teikimo būdų panašumą – tai viltį. Tyrimo dalyvio teigimu „*tai vienas svarbiausių atramos taškų ateičiai, kai žmogus turi tikėjimą, jog jo kančia baigsis, jog ji netruks amžinai. Jei žmogus netenka vilties, pagalba jam tampa sudėtingesnė, nes nelieka palaikančiojo matymo, stiprėja bejėgystė ir neviltis*“. Taigi respondento atsakyme aiškiai atsispindi nuomonė, jog tiek dvasinio konsultavimo metu, tiek ir per psichologo konsultacijas vienijantis yra vilties palaikymas bei kryptingas specialisto darbas vilties klausimu. Dar vieną iš procesus vienijančių panašumų, tyrimo dalyvis išvelgia ir patiriamų sunkumų pobūdį, dėl kurių yra kreipiamasi pagalbos. Respondentas įvardina konkrečius sunkumus, kuriuos, tikėtina, klientas gali atsinešti į konsultacijas bei spręsti tiek kartu su dvasiniu konsultantu, tiek ir su

psichologu. „...*tarpasmeninių santykių sunkumai, konfliktai, nesutarimai šeimose, priklausomybės ir kt.*“. „*Tai greičiausiai bus temos, apie kurias žmonės kalba tiek su psichologais, tiek su dvasiniais konsultantais. Kaip ir pavyzdžiui sielvartas netekties temoje, jis aktualus tiek dvasiniame konsultavime, tiek psichologiniame lygmenyje, tad su abiejų krypčių konsultantais galima apie jį kalbėti iš skirtingų pusių*“. Kalbėdamas apie skirtumus, matomus tarp dvasinio ir psichologinio konsultavimo, respondentas išvelgia tokius dalykus kaip: „*rengiamų specialistų mokymosi trukmė, reikalavimai išsilavinimui, darbui*“. Čia pagrįsdamas pateiktą nuomonę, specialistas akcentuoja jog „*PK norintys dirbti specialistai privalo būti magistro laipsnį įgiję psichologai, tad tiek bakalauro, tiek magistrantūros studijos turėtų būti psichologijos*“. Apklaustos dalyvis pabrėžia skirtumą tą, jog psichologijos studijos yra paremtos moksliniu pagrindu, kurios yra būtinos siekiant tapti šios srities specialistu. Dar vienas psichologinį konsultavimą nuo dvasinio konsultavimo, anot respondento, skiriantis bruožas, minimų konsultavimo procesų pritaikomumas. Anot specialisto, „*PK pritaikymo sritis gana plati: psichologai dirba ugdymo įstaigose, privačioje praktikoje, gydymo įstaigose, teismuose, įkalinimo įstaigose, organizacijose ir privačiame sektoriuje, veda mokymus, yra mokslininkai, kurie atlieka tyrimus, dirba sporto psichologais ir t.t. Tuo tarpu DK manau, kad yra siauresnė kryptis, nėra tokių griežtų reikalavimų išsilavinimui ir darbui, pritaikymas sudėtingesnis, nes nesu mačiusi darbo skelbimo, kuriame ieškotų dvasinio konsultanto. Nėra tokios šios krypties integracijos darbo rinkoje*“. Tyrimo dalyvis aiškiai dėsto ne tiek pačių procesų skirtingumus, kiek kreipia dėmesį labiau į pritaikomumą, paplitimą, dvasiniam konsultantui bei psichologui keliamus reikalavimus. Tačiau, kaip bebūtų svarbūs išoriniai momentai, respondentas neužmiršta paminėti ir, jo manymu, esminio skirtumo, skiriančio dvasinį bei psichologinį konsultavimą. „*DK manau, kad labiau kviečia į susitikimą su Dievu, o PK – su savimi*“. Labai panašiai pateikiami ir respondento Nr. 1 bei respondento Nr. 2 atsakymai, kur, pirmiausia, abu tyrimo dalyviai atvirauja, kad nėra lengva atsakyti į šį klausimą, kadangi asmeniškai nėra susidūręs ir susipažinę su dvasiniu konsultavimu, tad atsakymas į klausimą ir samprotavimas paremtas įsivaizdavimu, kaip galbūt galėtų būti. Žinių neturėjimas apie šį konsultavimo metodą sietinas ir su respondento Nr. 5 pateikiama patirtimi, jog specialistas realiai nėra matęs, jog būtų ieškomi dvasiniai konsultantai kaip darbuotojai. Tai leidžia daryti prielaidą, kad ši sritis bei turima informacija apie dvasinį konsultavimą ganėtinai ribota. Nepaisant to, respondentas Nr. 1 tarsi paantrina respondentui Nr. 5, galvodamas, jog „*bendrai konsultavimo procesas turėtų būti labai panašus, laikomasi darbo rėmų, susitarimų, sprendžiamas kliento sunkumas*“. Taip pat išvelgia iš dalies ir panašų pagrindinį skirtumą, jog „*dvasiniame konsultavime dar galima atsiremti į religinius tekstus*“, kitaip tariant – tokiu būdu priartėti prie Dievo. Respondento nuomone, religinių tekstų naudojimas sesijų metu galėtų būti kaip privalumas ar

laikomas papildomu resursu, galinčiu padėti išvelgti kliento sunkumus ar, tokiu būdu, ieškoti bendrystės su kitais tikinčiais. Ši pagalbos priemonė psichologinio konsultavimo metu, tikėtina, taikoma nebus. Respondento Nr. 3 ir respondento Nr. 2 atsakymuose vyrauja panaši nuomonė dvasinį ir psichologinį konsultavimus bandant atskirti per religiją ir santykį su ja, kur teigiama, jog *„psichologiniame konsultavime galima būtų kvestionuoti religiją ar tam tikras vertybes, jeigu jos trukdo“* (respondentas Nr. 3), *„psichologinis konsultavimas galėtų labiau žiūrėti žmogaus asmeninių psichologinių poreikių, nepaisant religinių normų“* (respondentas Nr. 3), *„DK procesas remiasi religine filosofija, o PK metodas, paremtas moksliniais tyrimais“* (respondentas nr. 2). Taigi, čia aiškiai girdima mintis, jog dvasinio konsultavimo pagrindinis skirtumas ir galėtų būti tai, jog konsultavimo proceso metu religija ir religinė tematika, filosofija yra neatsiejama konsultavimo dalis. Kalbant apie panašumus, tyrimo dalyvis Nr. 3 mano, jog abu procesus taip pat sieja pats žmogui kylantis sunkumas, jo atsiradimo priežasčių paieška, bei galimi sprendimo būdai. Tuo tarpu dalyvis Nr. 2 pagrindinį konsultavimo procesų panašumą kreipia į konsultanto ir kliento sąveiką. *„Pagrindinis panašumas, kad tiek PK, tiek DK labai svarbi konsultanto ir kliento sąveiką, produktyvus abipusis kontaktas“*. Taigi, aiškiai pastebima vyraujanti respondentų nuomonė kalbant apie pagrindinius dvasinio ir psichologinio konsultavimų skirtumus. Nors ir ne visi apklausos dalyviai buvo tiesiogiai susidūrę su dvasiniu konsultavimu ir galėtų remtis savo turima patirtimi, kalbant apie dvasinį konsultavimą, tačiau atsakymuose vyrauja nuomonė, kad dvasinio konsultavimo negalima atsieti nuo religijos, kai tuo tarpu psichologinis konsultavimas neturi sąsajų su ja. Tuo tarpu kalbant apie panašumus, taip pat daugumos nuomonės buvo panašios, kur akcentuojama, jog tiek vieno, tiek kito konsultavimų metu sprendžiami su žmogumi susiję ir jam svarbūs sunkumai, kas ir sieja šiuos du procesus. Buvo kalbama ir apie kitus dalykus, tokius kaip santykio kūrimas ir palaikymas, pačio konsultavimo, kaip proceso, panašios struktūros palaikymas darbo su klientu metu, ir tai, neabejotinai, galima rasti abiejuose pagalbos teikimo formose.

Siekiant dar nuodugniau apžvelgti panašumų bei skirtumų aspektus dvasiniame ir psichologiniame konsultavimuose, respondentams užduotas klausimas ir apie tai, kada, jų manymų, kenčiantysis rinktųsi dvasinį konsultavimą, o kada – psichologinį. Vyraujančia nuomone tampa tai, jog pagalbos būdo pasirinkimą ypatingai įtakoja vidinės žmogaus nuostatos. Respondentas Nr. 3 teigia, kad *„Turbūt priklausytų nuo asmeninių nuostatų..“*, *„Manau, kad pagrindinis pasirinkimo skirtumas remiasi vidinėmis nuostatomis ir tuo, kaip stipriai jos pasireiškia.“*, savo mintimis dalinasi respondentas Nr. 5. Tyrimo dalyvis pagrindžia savo nuomonę teigdamas, kad *„Dalis žmonių turi aiškias nuostatas tikėjimo atžvilgiu, save laiko netikinčiais arba nepraktikuojančiais katalikais, todėl DK būtų pernelyg svetima pagalbos forma jiems. Taip pat ir PK, jei klientas turi įsitikinimą, kuris*

nukreiptas prieš psichologinės pagalbos gavimą, į tai žvelgia kategoriškai, nuvertinančiai arba kupinas baimės ir įsivaizdavimų, kaip šis procesas vyksta, tikėtina, kad jis nesikreips į psichologą, siekdamas padėti sau“. Šioje pozicijoje aiškiai ir svariai dėstoma, kaip vidinės žmogaus nuostatos gali įtakoti pagalbos teikimo būdo pasirinkimą. Kitas išvelgiamas pasirinkimo svertas – tai žmoguje esantis tikėjimo klausimas. Kaip teigia respondentas Nr. 4 „*DK rinktųsi tikėjimo keliu einantis asmuo, kuriam reikalingas konsultantas galintis suprasti jo dvasinius išgyvenimus ir poreikius, keliamus klausimus“.* Respondento Nr. 2 nuomone, religingumas taip pat daro įtaką pasirinkimui. „*Žmogus, kuris religingas, praktikuoja religiją, tikėtina, kad ir kreipsis DK. Asmuo, kuris skeptiškas religijos atžvilgiu, greičiau rinksis PK“.* Čia tyrimo dalyvis dar ir priskiria kreipimosi tematikos specifiškumą ir mano, jog žmogus, „*kuris turi klausimų susijusių su Dievu, religine filosofija“*, taip pat, tikėtina, kreipsis dvasinio konsultanto pagalbą. Šios pozicijos laikosi ir respondentas Nr. 1 manydamas, jog „*dvasinį konsultavimą rinktųsi žmogus, kuris save identifikuoja su ta religine bendruomene, randa paguodą ir nusiramimą tikėjimo dalykuose“.* Nors ir išreiškė tvirtą savo poziciją nuostatų atžvilgiu, respondentas Nr. 5 kalbėdamas apie pasirinkimus paliečia ir tikėjimo klausimą „*Nors tikiu, kad nebūtinai turi būti tikintis, jog kreiptumeisi į dvasinį konsultantą, bet visgi manau, kad tokie žmonės daug rečiau renkasi šią pagalbos formą nei tikintieji“.* Iš to, kaip mano praktikuojantys specialistai, galima būtų aiškiai atskirti dvasinio konsultavimo klientą – žmogų, kuris patiria sunkumų ir sprendžia juos pasitelkdamas į pagalbą tikėjimo dalykus bei atliepti galintį specialistą. Dviejuose respondentų atsakymuose iškyla dar vienas įdomus ir galbūt rečiau sutinkamas momentas, kuriuo remiantis, specialistų nuomone, žmogus galimai rinktųsi dvasinį konsultavimą, Tai mirties tema, egzistenciniai klausimai. Respondentas Nr. 2 samprotauja, jog „*DK tikėtina rinktųsi asmuo, kuriam kyla egzistenciniai klausimai, kuris gedi, ar pats ruošiasi mirimui (esant nepagydomai ligai)...*“ Šiai pozicijai pritaria ir respondentas Nr. 5, pateikdamas savo svarstymą, jog „*susidūrimas su pvz., mirties tema (liga, artimojo netektis, natūraliai artėjanti mirtis), kas susiję su egzistencija, arba kitais sukrečiančiais gyvenimo įvykiais, gali paskatinti žmogų labiau atsigręžti į krikščionybę bei ieškoti nusiramimo joje, puoselėjant savo dvasingumą, remiantis į Dievą kaip į stiprybę“.* Respondento Nr. 3 atsakyme iškyla dar viena įdomi mintis bei sąsaja apie tai, kaip svarbu kiek yra žinoma apie vieną ar kitą konsultavimo metodus. Apklausos dalyvis teigia, jog „*I mane kreipiasi žmonės, kurie ieško psichoterapijos, žino, kas tai yra ir turi tam tikrą įsivaizdavimą, kuo jiems tai gali padėti. Turbūt su abiem būdais yra panašiai: jeigu asmuo žino apie dvasinį konsultavimą ir turi įsitikinimą, kad tai jam gali būti naudinga, jis tikėtina, kad kreipsis ten“.* Taigi žinojimas, panašu, turi taip pat didelę įtaką pagalbos būdo pasirinkimui, tad itin svarbu skleisti žinią apie tai, kuo dvasinis konsultavimas panašus ir kuo skiriasi nuo psichologo teikiamos pagalbos, kad žmogus, ir taip jau būdamas krizinėje

situacijoje, galėtų aiškiai suvokti savo pasirinkimo galimybes. Taip kaip dvasinio konsultanto pagalbą, matytina, rinktųsi tikintis, aiškias vidines nuostatas religijos ar psichologijos atžvilgiu turintis asmuo, keliantis egzistencinius klausimus ar susiduriantis su mirties tema, tai tuo tarpu, respondento Nr. 1 nuomone „*Visais kitais atvejais, manau, kad galėtų rinktis psichologinį konsultavimą*“. Dalyvio nuomone, psichologines konsultacijas renkasi ir tikintis ir netikintis žmogus, tačiau, sunku įsivaizduoti, kad netikintis asmuo pasirinktų dvasinį konsultavimą. Apklausos dalyvio Nr. 4 manymu, „*PK – rekomenduoja gydytojai, renkasi dėl emocinių išgyvenimų, kai „nesusitvarko su savim*“. Apibendrinant, kaip jau minėjau anksčiau, galima teigti, kad tiek psichologinis konsultavimas, tiek dvasinis konsultavimas turi aiškiai apibrėžtus savo klientus. Dvasinį konsultavimą, tikėtina, dažniau rinksis tikintis asmuo ar gvildenantis egzistencinius klausimus, tuo tarpu psichologinis konsultavimas yra moksliskai pagrįstas metodas, kurį rekomenduoja gydytojai siekiant padėti spręsti emocinius išgyvenimus. Tikima, jog didesnis žinojimas apie tai kuo skiriasi ir kuo yra panašūs šie pagalbos teikimo būdai, padės žmogui greičiau, lengviau ir tikslingai pasirinkti bei dorotis su patiriamais sunkumais.

Paskutinis šiame klausimų bloke atsidūręs klausimas, kuriuo teiraujamasi apie galimybę apjungti šiuos du konsultavimo procesus ir kaip tokią galimybę matytų praktikuojantys savo srities specialistai. Tikėtina, kad tokio pobūdžio klausimas galėtų sulaukti skirtingų pasisakymų bei reakcijų, kadangi tiek dvasinis konsultavimas, kaip pagalbos teikimo būdas, tiek psichologinis konsultavimas yra atskiros bei skirtingos pagalbos teikimo formos, kuriomis naudojamosi visame pasaulyje. Skirtingų reakcijų sulaukta ir respondentų atsakymuose, nors būtų galima išskirti daugumos nuomonę, kad dėl konsultavimo procesų panašumo, tai visai įmanomas dalykas. Respondentas Nr. 3 mano, jog „*Abu galėtų eiti greta, arba kiekviename kažkuriuo darbo metu galėtų atsirasti erdvės kitam*“. Respondentas Nr. 2 savo atsakyme pateikia nuomonę, „*kad tikrai gali būti atveju, kaip PK ir DK gali būti apjungti. Pavyzdžiui dirbant apie skirtingas sunkumų dalis, dirbant su grupe, šeimos terapijoje*“. Respondentas Nr. 4, turintis patirties dvasinio konsultavimo srityje, mano, kad dvasinio konsultavimo procese jie jau yra apjungti. Tuo tarpu respondentas Nr. 5 nesutinka ir nemato poreikio apjungti dvasinį bei psichologinį konsultavimus, pagrįsdamas, jog „*Tai visgi yra dvi skirtingos tiek studijų, tiek praktinio pritaikymo kryptys, tad ir žmogus gali rinktis, kas jam tuo metu aktualiau*“, tačiau šioje vietoje išvelgia abiejų krypčių konsultantų galimybę bendradarbiauti siekiant padėti asmeniui bei atliepti pagalbos poreikį tokiu būdu dvasiniam konsultavimui papildant psichologinį konsultavimą ir atvirkščiai.

3.2.3 Konsultanto bei kliento savybės bei santykio kūrimo ypatumai, siekiant produktyvaus pagalbos teikimo proceso

Paskutinė, tačiau ne ką mažiau svarbi klausimų grupė, apjungianti klausimus, kuriais siekiama sužinoti, kokią įtaką konsultavimo procesui turi konsultantas bei klientas, kaip atrodo jų tarpusavio santykis, kokiomis savybėmis jie turėtų pasižymėti, ar su kokiais sunkumais susidurti, norint kreiptis pagalbos. Kalbant apie konsultanto daromą įtaką pagalbos teikimo proceso metu, matoma vieninga nuomonė, kad konsultantas tikrai gali ir įtakoja konsultavimo procesą. Tyrime dalyvaujantys respondentai net gi laikosi vieningos nuomonės, kad konsultantų daroma įtaka paprastai pasireiškia per konsultavimo metu naudojamus pagalbos teikimo metodus, poveikio priemones, kuriuos kiekvienas praktikuojantis specialistas taiko individualiai, pagal tai, kas jam priimtina. Respondento Nr. 4 teigimu, konsultantas konsultavimo procesą įtakoja „*klausimusi ir atvirų klausimų pagalba*“. Respondentas Nr. 3 vardina kitas naudojamas poveikio priemones: „*Konsultantas yra atsakingas už viską, kas yra daroma su kliento pateikiamu turiniu – jis gali siūlyti skirtingus būdus dirbti su kliento situacijomis, tyrinėti faktus ir jausmus, treniruotis ir pan. Jis gali pasitelkti visą savo patirtį, žinias ir kompetencijas tam, kad su kliento turiniu būti dirbama tikslingai ir naudingai*“. Respondentas Nr. 1 taip pat sutinka, kad kažkuria dalimi konsultavimo procesas priklauso nuo konsultanto. Tyrimo dalyvis vaizdžiai demonstruoja, kaip pats, savo praktikoje dirbdamas su paaugliais, savo vaidmenį konsultavimo procese pristato klientui. „*čia panašu, kaip koks ralio ekipažas esam. Aš esu kaip šturmanas, turiu žemėlapi (savo išsilavinimą ir patirtį, esu jau dalyvavusi raliuose), žinau, kur galėtume nuvažiuoti, žinau, kur gali slėpti duobės ir pavojai, papasakosiu tau apie juos, kai priartėsime. Tu sėdi už vairo, nuo tavęs priklausys, koku greičiu judėsime, gal išvis nepajudėsime iš vietos, o gal labai greitai viską pralėksime. Jei pavyks mums kaip ekipažui dirbti, pasieksime tikslą, kurio nori.*“ Toks jautrus ir tikslus palyginimas, leidžia aiškiai matyti konsultanto ir kliento vaidmenis bei ribas, atsakomybes konsultavimo procese. Nesunku pastebėti, kad produktyviam ir kokybiškam darbui įtaką daro ne tik konsultantas ir jo pasirinkti darbo su klientu metodai, bet ir pats klientas. Neatsitiktinai, sekančiu klausimu ir siekiu sužinoti specialistų, dalyvaujančių tyrime nuomonę, koks vaidmuo dvasinio ar psichologinio konsultavimo procesuose tenka pačiam klientui. Čia specialistai nevengia pastebėti ir paminėti, kokia vieta konsultavimo procese visgi tenka asmeniui, kuris kreipiasi pagalbos. Skaitant atsakymus susidaro įspūdis, kad šis asmuo yra itin reikšmingas ir nuo kurio priklauso, kaip sėkmingai gali vystytis sveikimo procesas. Pasak respondento Nr. 4, kliento vaidmuo dvasinio konsultavimo procese yra pagrindinis, respondentas Nr. 1 taip pat neneigia, jog psichologinio konsultavimo proceso metu klientas turėti būti aktyviu proceso dalyviu, tačiau „*kuris*

gali pasirinkti labai skirtingai dalyvauti pačiame procese“. Tyrimo dalyvis Nr. 2, kuris specializuojasi teikiant psichologinę pagalbą, taip pat išvelgia kliento atsakomybes proceso metu. *„Klientas atsakingas už savo nuoširdumą ir atvirumą PK procese. Augimo galimybių išnaudojimą“.* Daugumos nuomonę atitinka ir pateikta respondento Nr. 3 nuomonė. *„Klientas visada atsakingas už proceso turinį – temas, visą medžiagą, kurią pateikia. Kliento atsakomybė yra ir vadovautis arba nesivadovauti konsultanto rekomendacijomis. Dažniausiai klientas daugiau yra atsakingas už darbo rezultata, kadangi jis gali rinktis eiti link pokyčių, arba dėl įvairių priežasčių pokyčių vengti“.* Apibendrinant pateiktus atsakymus matyti, kad neabejotinai tiek psichologinio, tiek dvasinio konsultavimų procesuose kliento vaidmuo yra svarbus ir turi tik jam priskiriamų atsakomybių. Galima teigti, jog pats žmogus dažniausiai nusprendžia, kada jau jam reikalinga psichologo ar dvasinio konsultanto pagalba, tad, tikėtina, besikreipiantis pagalbos asmuo ir toliau pasiliks galimybę savaip, taip kaip pats jaučia ar nori, būti pagalbos teikimo proceso metu.

Sekančiu klausimu tyrimo dalyvius kviečiu pažiūrėti apskritai į kliento ir konsultanto santykį, kuris, tikėtina, turėtų vienoks ar kitoks išlikti viso konsultavimo proceso metu bei pabandyti jį apibrėžti. Respondentų atsakymuose girdėti skirtingų nuomonių, tačiau pastebimas ir siejantis aspektas – jog santykio kokybė ir kūrimosi intensyvumas priklauso nuo abiejų proceso dalyvių. Respondento Nr. 2 teigimu, *„Santykis, koks jis, priklauso ir nuo konsultanto ir nuo kliento. Konsultantas yra atsakingas, kad santykio pobūdis netrukdytų PK procesui ir atitiktų psichologo etikos normas“.* Respondentas laikosi nuomonės, jog tarpusavio santykio kūrimąsi ir koks bus santykis, įtakoja abu proceso dalyviai, tačiau specialistui tenka stebėti patį procesą ir jo vystymąsi, pastebėti, kada jis galimai gali trukdyti konsultavimo proceso eigai ar, galbūt, netgi pažeidžia psichologo kabinete taikomas bei priimtinas etikos normas. Respondento Nr. 3 pateiktame atsakyme taip pat girdėti, kad viso konsultavimo procesui santykis ir tai, koks jis sukuriamas tarp kliento bei konsultuojančio specialisto yra itin svarbus. Pasak tyrimo dalyvio *„Dažniausiai santykis nulemia rezultatus“.* Taip pat, kalbant apie konsultanto bei besikreipiančiojo pagalbos santykį minimas žodis *„bendradarbiaujantis“.* Mano nuomone, tai itin svarbus aspektas siekiant sukurti teigiamą, orientuotą į rezultatą specialisto ir kliento ryšį. Tikėtina, jog nesant bendradarbiavimui tarp šių dviejų žmonių, sunkiai galėtų vykti pagalbos procesas. Bendradarbiavimo gebėjimu pasižymintis asmuo geba efektyviai siekti savo užsibrėžtų tikslų. Visuotinėje Lietuvių enciklopedijoje randamas apibrėžimas, kur bendradarbiavimas apibūdinamas kaip *„asmenų arba socialinių grupių bendravimas siekiant padėti realizuoti vienas kito poreikius.“* (Čiužas. Bendradarbiavimas.). Čia kalbama, jog bendradarbiaujant, santykyje dalyvaujantys asmenys prisiima ne tik atsakomybių, bet tuo pačiu kiekviena pusė ir turi savo poreikių, kuriuos yra motyvuotos pasiekti. Konkrečiu dvasinio konsultanto

ar psichologo bei kliento bendradarbiaujančio santykio kūrimo atžvilgiu, tai galėtų būti konsultanto siekis teisingai išgirsti besikreipiančiojo sunkumus bei padėti kenčiančiam pasijusti geriau, o kliento – sumažinti patiriamą sunkumą. Iš to seka ir tolimesnis, tai pabrėžiantis respondento Nr. 3 atsakymas, jog „...bendradarbiaujančio santykio kūrimas apsprendžia susitarimus tarp kliento ir konsultanto – kiekvienam aišku, ką kas turėtų daryti ir kur kieno ribos“. Ribų apsibrėžimas, manau, svarbus aspektas santykio kūrime, suteikiantis ne tik aiškumo vykstančiam procesui, bet ir saugumo, kas ir už ką yra atsakingas. Respondentas Nr. 1 kalba apie santykio kismą, jo manymu „...susikuria tarsi dar vienas lygis, lyg atskiras dalykas, su kiekvienu klientu kitoks, tas santykis irgi gali kisti nuo pradžios iki pabaigos“. Vykstantis nuolatinis santykio kismas konsultavimo procese, turbūt, neišvengiamas momentas, kadangi kiekvieno susitikimo metu, dalinantis asmeniniais išgyvenimais bei informacija, tarpusavio ryšys gali stiprėti, o gal būt kaip tik atsirasti motyvų tolti. Kaip pabrėžia tyrimo dalyvis Nr. 1, kaip besivystytų tarpusavio santykis, svarbu tai pastebėti ir rasti laiko apie tai pasikalbėti. „Jeigu pakanka laiko tai svarbu patyrinėti ir kas tam santykyje vyksta“, sako respondentas Nr. 1. Tokiu būdu, konsultantui su klientu atvirai paliečiant santykio temą ir atidžiau pažiūrint, koks jis yra ar kas jame vyksta, tikėtina, jog atsiranda erdvės tą santykį keisti, siekti norimo rezultato. Respondento Nr. 3 atsakyme išryškėja dar vienas terapinio santykio niuansų. Specialisto teigimu, negana to, kad konsultanto ir kliento santykis turėtų remtis bendradarbiavimo principu, bet tuo pačiu „psichologiniame ar psichoterapiniame santykyje kyla perkėlimų ir kontrperkėlimų procesų, kurie, jeigu teisingai sprendžiami, leidžia didinti kliento sąmoningumą“. Čia jau kalbama apie konsultanto nešamą atsakomybę santykio kūrimo metu. Konsultavimo proceso metu dažnai siekiama didinti sunkumus patiriančiojo sąmoningumą, kadangi tik sąmoningas asmuo gali blaiviai matyti savo situaciją ir siekti pokyčio, tad jei tai galima padaryti pasitelkiant perkėlimo ar kontrperkėlimo metodą, tikėtina, kad konsultantas gali pasinaudoti šia priemone ir tokiu būdu padėti pagalbos besikreipiačiajam. Apskritai žiūrint, kaip praktikuojantys specialistai mato kuriamą santykį su klientu, vyrauja nuomonė, jog terapinio ryšio kūrime aktyviai dalyvauja arba turėtų dalyvauti abu proceso dalyviai, taip pat siekiant sveiko ir profesionalaus tarpusavio ryšio sukūrimo, turėtų būti nustatytos aiškios ribos bei skirtingos pasirinktos atsakomybės, kurios ir leistų tą santykį kurti lygiaverčiai. Kiek kitaip nei psichologai, konsultanto ir kliento santykio kūrimą mato dvasinio konsultavimo specialistas, jo teigimu kliento ir konsultanto kuriamas santykis tai „Sąžiningas ir atviras ėjimas šalia vienas kito“. (respondentas Nr. 4).

Dvasinio ar psichologinio konsultavimų metu susitinka du vienas kito nepažįstantys asmenys, kurie turi tikslą sukurti terapinį santykį ir siekti rezultato. Natūralu, jog susitinkantys konsultantas ir klientas pasižymi skirtingomis asmeninėmis savybėmis, kurios gali padėti, o galbūt kaip tik trukdyti

santykio kūrimui. Tyrimas atliktas iš pagalbą teikiančio asmens perspektyvos, tad konsultantas, būdamas tame procese, gali stebėti bei išvelgti savo turimas, o gal būt trūkstamas savybes, reikalingas šiam darbui, bei susiduria su realiai patiriamais sunkumais, dėl kurių kreipiamasi pagalbos. Analizuojant respondentų pateikiamus atsakymus, susidaro įspūdis, kad kiekvienas praktikuojantis specialistas išvelgia skirtingas asmenines savybes, kurios gali padėti ar trukdyti sėkmingam konsultavimo procesui. Respondentas Nr. 1 kaip savo stiprybę išskiria turimą smalsumą, tuo tarpu kaip trukdį mato pasireiškiantį nelankstumą. *„Mano manymu, padeda smalsumas, kai nuoširdžiai yra smalsu suprasti, kas su klientu vyksta, dėl ko ir pan. Gebėjimas suprasti kas su manim vyksta irgi yra labai svarbu, ypač kalbant apie ribų laikymąsi ir pastebėti savo pavargimo požymius. Kas gali trukdyti, tai nelankstumas, kai įstringu tame, kad situaciją va taip matau“*. Tyrimo dalyvis kalbėdamas apie smalsumą, akcentuoja, kad svarbu būti smalsiam ne tik kliento atžvilgiu, bet ir paties savęs, stebint savo reakcijas ir būseną. Natūralu, jog atsiranda asmeninių savybių, kurios nepadeda sėkmingam konsultavimo proceso vystymuisi, tačiau tokiu atveju specialistas priima tai kaip natūralų proceso dalyką ir gilinaisi į tai supervizijų pagalba. Respondentui Nr. 3 asmeninės savybės, padedančios konsultavimo procese, tai noras tobulėti ir auginti kompetencijas. *„...kuomet žinau skirtingus psichoterapinius požiūrius, galima iš skirtingų kampų žiūrėti į klientų problemas ir jas spręsti“*, dalinasi tyrimo dalyvis. Dalyviui Nr. 4 padedančios konsultavimo procese asmeninės savybės – *„nuolankus, atidus klausymasis, empatija,ėjimas tikėjimo keliu“*. Panašiais bruožais pasižymi ir respondentas Nr. 2, išskirdamas, jog jam padeda *„atvirumas, empatija kitam, suinteresuotumas kitam žmogui“*. Kalbant apie tai, kokios asmeninės savybės trukdo, pastebima panaši tendencija respondentų atsakymuose. Tai kliento atsakomybių persiėmimas ir konsultanto turimas įsivaizdavimas, kaip viskas turėtų būti. Respondentas Nr. 4 aiškiai įvardina, jog jo darbui su klientu *„Trukdo „etikečių klįjavimas“, noras keisti žmogų savo pastangomis, „žinojimas“, kaip turi būti“*. Respondentui Nr. 2 *„Trukdo per didelis atsakomybės prisiėmimas už kitą. Noras saugoti, globoti“*. Tuo tarpu respondentas Nr. 3 susiduria su panašiais asmeniniais bruožais, kurie apsunkina vykstantį konsultavimo procesą bei kviečia pastebėti tuos dalykus. *„Turbūt mano labai asmeninis dalykas, galintis trukdyti – polinkis įsitraukti per daug, kuomet prisiimama daugiau atsakomybės už santykį arba rezultatus“*, atvirauja tyrimo dalyvis. Apibendrinant matyti, kad nėra aiškiai apibrėžtų ir konkrečių savybių sąrašo, kuris būtų kaip reikalavimas konsultantui. Kiekvienas praktikuojantis specialistas pasižymi jam būdingais bruožais ir turimas savybes kryptingai integruoja konsultuodamas klientą, o silpnesnėms vietoms pastiprinti ieško savipagalbos būdų.

Analizuojant konsultantą ir klientą bei jų tarpusavio sąveiką, paskutiniu šios klausimų grupės klausimu siekiu sužinoti, kokie yra dažniausiai pasitaikantys sunkumai, dėl kurių kreipiasi asmenys

konsultacijai. Vertinant respondentų atsakymus, buvo galima pastebėti platų problemų spektrą, kurias pasiruošę spręsti bei jomis konsultuotis kenčiantys asmenys. Galbūt būtų tikslinga paminėti, kad dvasinio konsultanto kabinete narpliojamos panašios bėdos kaip ir pas psichologą. Dvasinio konsultavimo profesionalas respondentas Nr. 4 išskiria, jog pas jį dažniausiai kreipiasi „išgyvenantys netektį, sunkią ligą, kenčiantys dėl nepasitenkinimo savimi ir žmonėmis su kuriais bendrauja, nemokėjimo atleisti, priimti žmones tokius, kokie jie yra“. Žiūrint psichologų atsakymus, matyti, kad dalis besikreipiančiajam rūpimų temų kartojasi, tačiau taip pat atsiranda ir naujų, nepaminėtų dvasinio konsultanto temų sąrašė. Tai sunkumai, susiję su mintimis apie savižudybę ar stipriomis nerimo, panikos būsenomis. Respondentas Nr. 2 dažniausiai susiduria su asmenimis, norinčiais spręsti šias problemas: „*tarpasmeninių santykių sunkumai, nuotaikų sutrikimai, panikos atakos, nenoras gyventi*“. Labai panašius klientus konsultuoja ir tyrimo dalyvis Nr. 5 ir išskiria tokius sunkumus, dėl kurių kreipiamasi jo pagalbos, tai: „*dažniausiai yra tarpasmeninių santykių sunkumai, krizės, konfliktai, mintys apie savižudybę ar ankstesni bandymai žudyti, žema savivertė, psichikos sutrikimai, priklausomybės ir kt.*“. Be visų jau specialistų išvardintų sunkumų, kuriuos patiriantis asmuo ieško ir kreipiasi specialistų pagalbos, respondentas Nr. 3 dar išskiria „...*emocijų valdymo, savivertės, motyvacijos*“ sunkumus. Tyrimo dalyvis Nr. 1 prieš pateikdamas savo atsakymą, akcentuoja, jog dirba su jaunais žmonėmis, tad būtų galima daryti prielaidą, jog, tikėtina, skirsis jauno ir suaugusiojo ar vaiko problemų specifika, tačiau iš pateikto atsakymo darytina išvada, kad jaunuolių patiriami sunkumai mažai skiriasi nuo to, ką išgyvena suaugęs asmuo. „*Pagrindiniai klausimai, su kuriais jie kreipiasi yra labai stiprūs jausmai ir negebėjimas su jais tvarkytis (nerimas, baimė, pyktis), santykiai su tėvais ir draugais, savižudybės krizės*“. Taigi, apibendrinant galima daryti išvadą, jog tiek teoriniu, tiek praktiniu aspektais sunkumų, su kuriais susiduriantis asmuo spektras yra be galo platus, temos svyruoja nuo patiriamo nerimo, konfliktų iki noro nusižudyti. Kitas pažymėtinas aspektas, kad dvasinio konsultanto kabinete kalbama panašiomis ar analogiškomis temomis kaip ir pas psichologą, gal būt skiriasi tik sunkumo įveikos būdai bei specialisto turimos kompetencijos patiriamam sunkumui spręsti.

IŠVADOS

1. Dvasinio konsultavimo samprata persipina su psichologinio konsultavimo samprata, tuo atveju, kai kalbama apie specialistų teikiamą pagalbą orientuojantis į išgyvenančius krizę asmenis ar žmones, patyrusius traumuojančių emocinių išgyvenimų. Nepaisant randamų panašumų, šie konsultavimo modeliai laikomi bei praktikuojami kaip atskiri 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 tarpsniais, kai siekiama bei orientuojamasi daugiau į egzistencinius klausimus, norima padėti spręsti dvasines krizes bei konsultuojant vadovaujamosi krikščioniškomis nuostatomis. Tuo tarpu psichologinis konsultavimas daugiau suprantamas kaip profesionaliai pasirengusio konsultanto psichologinė pagalba, paremta taikytiniais moksliskai pagrįstais pagalbos metodais, žmogui, susiduriančiam su kasdieniais sunkumais bei išgyvenimais.

2. Susipažinus su dvasinio konsultavimo bei psichologinio konsultavimo sąvokomis bei kaip šie procesai yra suprantami tiek autorių, rašančių šia tema, tiek pagalbos teikėjų, konsultuojančių besikreipiančiuosius, toliau galima ieškoti šių pagalbos teikimo būdų sąsajų taškų bei skirtumų. Atlikus literatūrinę bei mokslinio tyrimo analizę, susidaro įspūdis, kad skirtingi žmonės akcentuoja skirtingus procesų panašumus bei išskiria nevienodus juos skiriančius bruožus, tačiau, nepriklausomai nuo to, galima matyti, jog tiek vieno, tiek kito konsultavimo proceso metu siekiama padėti besikreipiančiajam išgyventi patiriamus emocinius sunkumus, o pagrindiniu skirtumu laikomas tikėjimo, religinis klausimas ir juo paremtas tiek specialisto pasirinkimas, tiek ir tema ar sunkumas dėl kurio kreipiamasi. Galima teigti, jog psichologinio konsultavimo metu konsultuojantis specialistas remiasi psichologinių problemų sprendimo metodo principu, tuo tarpu dvasinio konsultavimo atveju – itin svarbus ir akcentuotinas tikėjimo momentas, konsultanto vertybių skalė bei moralės principų laikymasis konsultuojant.

3. Atlikus kokybinį tyrimą, kurio metu apklausti praktikuojantys psichologai bei konsultavimo patirtį turintis dvasinis konsultantas, darytina išvada, jog specialistai susiduria su žinių stoka ar realių atvejų nebuvimu, kuomet tampa sunku apibrėžti pagrindinius dvasinio konsultavimo privalumus ar skirtumus ir belieka remtis savo asmeniniu suvokimu siekiant apibrėžti šį pagalbos modelį. Tuo tarpu, kalbant apie psichologinio konsultavimo procesą, matyti, kad konsultantų žinios yra ganėtinai platesnės bei gilesnės šia tema, specialistai yra išsamiai susipažinę su teikiamos paslaugos galimybėmis ir būdai, gali aiškiai įvardinti sunkumus, dėl kurių kreipiamasi bei konkrečias pagalbos priemones, kurias taikant būtų galima padėti tuos sunkumus spręsti. Matant tokią situaciją, darytina

išvada, kad dvasinis konsultavimas, priešingai nei psichologinis konsultavimas yra daug rečiau sutinkamas tiek literatūroje, tiek ir realiame gyvenime, tad, natūralu, jog gali stigti žinių bei teisingo suvokimo šiam procesui įprasminti. Tikėtina, jog supažindinimas su dvasiniu konsultavimu psichologinių studijų kontekste galėtų būti kaip pagalbos priemonė būsimam specialistui pažinti iš arčiau ne tik psichologinio konsultavimo procesą, bet pamatyti ir dvasinio konsultavimo gaires ir kuo jis gali skirtis nuo psichologinės pagalbos ir, tokiu būdu, gebėti nukreipti kenčiantįjį tinkama linkme.

REKOMENDACIJOS

1. Sukurti internetinę platformą, kurioje būtų galima talpinti informaciją dvasinio bei psichologinio konsultavimo temomis, dalintis aktualiais straipsniais ar moksliniais tyrimais, kitų pasaulio šalių patirtimi konsultuojant vienu ar kitu pasirinktu pagalbos teikimo būdu, taip siekiant parodyti šių konsultavimo metodų sąsajų taškus bei skirtumus, privalumus bei trūkumus.
2. Organizuoti informacines paskaitas, seminarus psichologams bei kitiems specialistams ar asmenims, patiriantiems sunkumų, siekiant atskleisti dvasinio ir psichologinio konsultavimų sąsajų taškus bei skirtumus ir, tokiu būdu, padėti asmenims pasirinkti tinkamą pagalbos teikimo metodą.
3. Į psichologijos studijų programą įtraukti paskaitų, suteikiančių bazinių žinių apie dvasinio konsultavimo metodą ir jo pritaikymą praktikoje.

LITERATŪRA

1. A guide to spiritual counseling. 2021. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://newlifeportugal.com/a-guide-to-spiritual-counseling/>
2. Bandzevičienė R. 2011. Psichoterapijos kryptys. Integratyvioji psichoterapija. Metodinė priemonė. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
3. Barnard C. 2009. What is spiritual counselling? [žiūrėta 2022-04-12]. Prieiga per internetą: <https://www.counseling-directory.org.uk/memberarticles/what-is-spiritual-counseling>
4. Bitinas B., Rupšienė L., Žydžiūnaitė V. 2008. Kokybinių tyrimų metodologija. Vadovėlis vadybos ir administravimo studentams. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė.
5. Block P. 2013. Neprikaištingas konsultavimas. Vilnius: Eugrimas.
6. Cachwell C. S., Bentley D.P., Bigbee A. 2007. Spirituality and Counselor Wellness. Journal of HUMANISTIC COUNSELING, EDUCATION AND DEVELOPMENT. Nr. 46, p. 66-81, [žiūrėta 2022-04-14]. Prieiga per internetą: https://www.researchgate.net/publication/264803763_Spirituality_and_Counselor_Wellness
7. Calame J.P. 2020. Atpažinti sandoros Dievą. Sutikti prisikėlusį Kristų: dvasinis palydėjimas, vidinis gijimas, žmogaus augimas. Vilnius: Magnificat leidiniai.
8. Carl Rogers psichologijos indėliai: apžvalga. [žiūrėta 2022-04-12]. Prieiga per internetą: <https://lt.graphistik.com/carl-rogers-psychology-contributions>
9. Catalan J.F. 2003. Dvasinė patirtis ir psichologija. Vilnius: Dialogo kultūros institutas.
10. Čiužas A. Bendradarbiavimas. [žiūrėta 2022-04-14]. Prieiga per internetą: <https://www.vle.lt/straipsnis/bendradarbiavimas/>
11. Dabartinės lietuvių kalbos žodynas. 2012. Septintas pataisytas ir papildytas leidimas. Vilnius: Lietuvių kalbos institutas.
12. Dovidaitienė M., Jusienė R. 2014. Konsultavimas mokykloje. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
13. Dudaitė J. Dvasinis konsultavimas. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://www.vipinstitutas.lt/concrete/index.php/veiklos/egzistencinis-konsultavimas/>
14. Dvasingas. [žiūrėta 2022-04-12]. Prieiga per internetą: <https://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/D/dvasingas>
15. Dvasiniai skaitiniai: kaip tai gali padėti pagerinti jūsų gyvenimą. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://lt.whattalking.com/spiritual-readings-how-it-can-help-to-improve-your-life>
16. Eliade M. 2015. Dvasinės kultūros ugdymas. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://www.bernardinai.lt/2007-12-17-mircea-eliade-dvasines-kulturos-ugdymas/>

17. Farshadnia E., Memaryan N., Farid A. A. A., Bolhari J. 2018. Who can provide spiritual counseling? A qualitative study from Iran. Nr. 24 (4), p. 517-525, [žiūrėta 2022-04-12]. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6199847/>
18. Frankl V.E. 2012. Sielogyda. Vilnius: Vaga.
19. Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N. 2002. Asmenybės ir bendravimo psichologija. Vilnius: Tyto alba.
20. Gaižauskaitė I., Valavičienė N. 2016. Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu. Vilnius: VĮ Registrų centro Teisinės informacijos departamentas.
21. Gintalaitė D. 2015. Psichologinis konsultavimas. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <http://gintalaite.lt/psichologinis-konsultavimas/>
22. Gladding S.T. 2018. Counseling. A Comprehensive Profession. 8th edition. Boston: Pearson education.
23. Ilgevičius P., Ilgevičienė A. 2013. Malda. Vilnius: Tiamata.
24. Jonušaitė A. 2015. Dvasingumas. [žiūrėta 2022-04-12]. Prieiga per internetą: <http://psichologija.blogspot.com/2015/05/dvasingumas.html>
25. Juškienė V., Navickienė J. 2021. Dvasinis asistavimas kaip integrali dvasinės pagalbos dalis. Nr. 7, p. 122-137, [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://e-journals.ku.lt/journal/MTD/article/2540/info>
25. Kada ieškoti psichologinės pagalbos? 2021. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://gyvenimopokalbiai.lt/kada-reikia-ieskoti-pagalbos/>
27. Kas yra problemų sprendimas? 2014. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <http://www.manosveikata.lt/lt/temos/psichologija-psichiatrija/kas-yra-problemu-sprendimas>
28. Kas yra psichologas ir ką jis daro? [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: http://www.fsf.vu.lt/dokumentai/PTMC/Kas_yra_psichologas_ir_k%C4%85_jis_daro.pdf
29. Kitrys A. 2020. Psichologini konsultavimas. Kada verta jį rinktis? [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://www.alytausrajonovsb.lt/2020/01/psichologinis-konsultavimas-kada-verta-ji-rinktis/>
30. Klimaitė I. 2019. Kas yra meno terapija ir kuo ji gali būti naudinga jūsų vaikui? [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://www.bernardinai.lt/2019-05-09-kas-yra-meno-terapija-ir-kuo-ji-gali-buti-naudinga-jusu-vaikui/>
31. Konsultavimas ir konsultavimo švietimas. [žiūrėta 2022-04-12]. Prieiga per internetą: <https://mokslai.lietuviuzodynas.lt/zemes-ukis/konsultavimas-ir-konsultavimo-svietimas>

32. Kontrimienė S. 2018. Kad ugdymas nebūtų vienakojis: dvasingumas kaip svarbi dedamoji. ACTA PAEDAGOGICA VILNENSIA. Nr. 41, p. 11-26, [žiūrėta 2022-04-12]. Prieiga per internetą: <https://www.zurnalai.vu.lt/acta-paedagogica-vilnensia/article/view/12371/10892>
33. Kočiūnas R. 1995. Psichologinis konsultavimas. Vilnius: LUMEN.
34. Krasauskas M. 2014. Dvasinis konsultantas – žmogaus palydovas į sėkmę. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://www.delfi.lt/news/daily/lithuania/dvasinis-konsultantas-zmogaus-palydovas-i-sekme.d?id=64672543>
35. Kučinskaitė E. 2019. Psichologija ir sielogyda: sąsajos ir skirtys. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://www.bernardinai.lt/2019-10-17-psichologija-ir-sielogyda-sasajos-ir-skirtys/>
36. Kujalienė D., Sausaitis T. 2014. Terapinių santykių samprata ir reikšmė psichologinio konsultavimo kontekste. Visuomenės sveikata. Nr. 4, p. 48-56, [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/03/642-2076-1-SM.pdf>
37. Lanauskienė S. 2017. Dvasinis konsultavimas - naujas būdas teikti dvasinę pagalbą. Magnificat, Nr.7, [žiūrėta 2022-02-28]. Prieiga per internetą: <https://www.magnificat.lt/dvasinis-konsultavimas-naujas-budas-teikti-dvasine-pagalba/>
38. Lastauskas M. 2021. Asmeninio santykio kūrimas. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://pamo.lt/naujienos/asmeninio-santykio-kurimas/>
39. Lazdauskaitė R. 2013. Maldos ir dailės terapijos integracija kaip dvasinio konsultavimo modelis: magistro darbas. Klaipėda: Klaipėdos universitetas, [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://vb.ku.lt/object/elaba:1902780/>
40. Leonovienė E. 2019. Knygų skaitymas malšina žinių alkį ir gydo sielą. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://kauno.diena.lt/naujienos/sveikata/psichologija/knygu-skaitymas-malsina-ziniu-alki-ir-gydo-siela-944961>
41. Lietuvių žodynas. Terminai. [žiūrėta 2022-04-20]. Prieiga per internetą: <https://www.lietuviuzodynas.lt/terminai>
42. Meškauskytė E. 2021. Dėmesingas įsisąmoninimas – kaip išmokti džiaugtis čia ir dabar? [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://visuomenessveikata.lt/demesingas-isisamoninimas-kaip-ismokti-dziaugtis-cia-ir-dabar/>
43. Milašiūnas R. 2017. Psichoterapija, kas ir kodėl? Vilnius: Tyto alba.
44. Miskelovič A. 2019. Kas yra dėmesingas įsisąmoninimas? [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://pauze.lt/mindfulness/kas-yra-demesingas-isisamoninimas/>
45. Naujasis testamentas. 2006. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.

46. Norvilas G. 2014. Dvasinis konsultantas: lėtas kelias į pripažinimą. [žiūrėta 2022-04-12]. Prieiga per internetą: <https://psichika.eu/blog/dvasinis-konsultantas-1%C4%97tas-kelias-%C4%AF-pripaznim%C4%85/>
47. Okpalaenwe E. N. 2016. Spirituality of Psychology. [žiūrėta 2022-04-14]. Prieiga per internetą: https://www.researchgate.net/publication/305984817_SPIRITUALITY_OF_PSYCHOLOGY#:~:text=Finding%20the%20definition%20of%20spirituality,just%20being%20a%20good%20person.
48. Pauliukevičius Ž. 2005. Žmogaus magnetizmas tebestebina pasaulį. [žiūrėta 2022-04-12]. Prieiga per internetą: <https://kauno.diena.lt/naujienos/pasaulis/ekonomika-ir-politika/zmogaus-magnetizmas-tebestebina-pasauli-596370>
49. Petronienė G. Dvasingumas psichoterapijoje – nesuprastas, bet būtinas. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://psichologas.info/dvasingumas-psichoterapijoje-nesuprastas-bet-butinas/>
50. Petronienė G. 2017. Remtis psichologija ar dvasingumu? [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://literaturairmenas.lt/publicistika/genovaitė-petronienė-remtis-psichologija-ar-dvasingumu>
51. Pričinas J. 2019. Sąmoningumo meditacija nesuderinama su krikščionyste? [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://www.bernardinai.lt/2019-09-26-samoningumo-meditacija-nesuderinama-su-krikscionyste/>
52. Psichologinė ir dvasinė pagalba. Ką rinktis? 2016. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: https://psichika.eu/blog/psichologine-ir-dvasinie-pagalba-ka-rinktis/#google_vignette
53. Psichologinio konsultavimo pagrindai. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://mokslai.lietuviuzodynas.lt/psichologija/psichologinio-konsultavimo-pagrindai>
54. Rivera A. 2020. Group Therapy. [žiūrėta 2022-04-12]. Prieiga per internetą: <https://www.thrivetalk.com/group-therapy/>
55. Rolheiser R. 2017. Dvasingumo paieškos. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
56. Rupšienė L. 2007. Kokybinių tyrimų duomenų rinkimo metodologija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
57. Stančikas I. 2018. Kaip stabilizuoti psichologinę būseną. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://www.bernardinai.lt/2018-11-04-kaip-stabilizuoti-psichologine-busena/>
58. Šarov J. Hipnozė. [žiūrėta 2022-04-12]. Prieiga per internetą: <https://www.vle.lt/straipsnis/hipnoze/>
59. Tarptautinis žodžių žodynas. 1985. Vilnius: Vyriausioji enciklopedijų redakcija.

60. Tidikis R. 2003. Socialinių mokslų tyrimų metodologija. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas.
61. Tilvikas J. 2022. Kas yra psichologinis konsultavimas? [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <http://tilvikas.lt/kas-yra-psichologinis-konsultavimas/>
62. Vėžalienė L. 2020. Septynios didžiosios nuodėmės psichologo kabinete. Vilnius: Tyto alba.
63. Visuotinė lietuvių enciklopedija. 2004. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas.
64. VU mokslininkai ištyrė, ko trūksta specialistams, teikiantiems psichologinę pagalbą pandemijos metu. 2020. [žiūrėta 2022-04-12]. Prieiga per internetą: <https://naujienos.vu.lt/vu-mokslininkai-istryre-ko-truksta-specialistams-teikiantiems-psichologine-pagalba-pandemijos-metu/>
65. Žukauskas L., Ramonas A. 2015. Krikščioniško požiūrio į žmogų aspektai dvasiniame-psichologiniame konsultavime. Nr. 1, (6-39), [žiūrėta 2022-04-12]. Prieiga per internetą: <https://e-journals.ku.lt/journal/MTD/article/1102/info>
64. 11 gyvenimiškųjų situacijų, kai nereikia skubėti į pagalbą. 2019. [žiūrėta 2022-04-13]. Prieiga per internetą: <https://www.delfi.lt/gyvenimas/psichologija/11-gyvenimisku-situaciju-kai-nereikia-skubeti-i-pagalba.d?id=82248881>

SANTRAUKA

Raginytė D. „Dvasinio ir psichologinio konsultavimų skirtumai ir sąsajų taškai“. Dvasinio konsultavimo ir asistavimo studijų magistro baigiamasis darbas. Darbo vadovas doc. dr. R. Oželis, Klaipėdos universitetas, Klaipėda 2022 – 68 p.

Raktažodžiai: dvasinis konsultavimas, psichologinis konsultavimas, pagalba, procesas, sunkumas.

Darbo **tikslas:** supažindinti su pasirinktais dvasinio ir psichologinio konsultavimų modeliais bei atskleisti jų skirtumus ir sąsajų taškus.

Darbo **uždaviniai:** 1. Supažindinti su dvasinio konsultavimo bei psichologinio konsultavimo samprata, apžvelgiant patį procesą ir jo eigą, konsultanto ir kliento santykį bei kontakto kūrimo principus. 2. Apžvelgti ir paanalizuoti dvasinio ir psichologinio konsultavimų sąsajų taškus bei skirtumus. 3. Taikant kokybinio tyrimo metodą, iširti praktikuojančių specialistų požiūrį bei turimas žinias apie dvasinį bei psichologinį konsultavimus ir pateikti išsamią surinktų duomenų analizę.

Darbo **metodai:** mokslinės literatūros ir tyrimų apžvalga, analizė ir sintezė, kokybinis tyrimas pasirenkant nuotolinio interviu raštu metodą. Pasirinkta tema analizuojama ir nagrinėjama remiantis kuo naujesniais lietuvių ir užsienio autorių moksliniais šaltiniais, atlikta tyrimo kokybinio turinio analizė.

Šiuolaikiniame pasaulyje tampa įprasta gyventi sparčiu ritmu, žmonės susiduria su kasdieniais bei neeiliniais įvykiais ir išgyvenimais, tokiais kaip nepritekliai, ligos, karas, klimato kaita ir pan. Visa tai ir dar daugiau stipriai įtakoja ne tik žmogaus pasirinkimus, jo gyvenimo kokybę, laisvalaikį, fizinę gerovę, bet taip pat daro didelę įtaką ir emocinei sveikatai. Žmogaus emocinė gerovė yra be galo svarbus veiksnys siekiant aktyviai bei kokybiškai funkcionuoti šiandieniniame gyvenime. Džiugina tai, kad žmonės vis daugiau investuoja į savo emocinę sveikatą, rūpinasi ja bei reguliariai atlieka psicho higieną ar, esant poreikiui, nevengia kreiptis profesionalios specialistų pagalbos. Darbe pasirinkti bei aptarti du dvasinės bei psichologinės pagalbos teikimo metodai, tai dvasinis bei psichologinis konsultavimai. Mokslinės literatūros ir tyrimų apžvalga, analizė ir sintezė bei atliktas kokybinis tyrimas suteikė galimybę pristatyti, išanalizuoti, atskleisti ir išnagrinėti kas yra dvasinis ir psichologinis konsultavimas, kuo jie skiriasi ir ką turi bendro.

Paaikškėjo, jog iki šiol Lietuvoje mažai kalbama apie dvasinio ir psichologinio konsultavimų skirtumus bei juos siejančius taškus, dvasinio konsultavimo sritis yra apskritai mažai plėtota bei tyrinėta mūsų šalyje, o žmogui renkantis pagalbos teikimo būdą – nėra iki galo aišku, kada ir kurį konsultavimo modelį rinktis yra pravarčiau. Visgi mokslinės literatūros analizė bei atliktas tyrimas

patvirtina, kad tai du atskiri ir ganėtinai skirtingi konsultavimo procesai, turintys jiems būdingus bruožus, kurie ir leidžia atskirti šiuos pagalbos metodus. Darbe teoriniu bei praktiniu lygmeniu svarstoma, kuo skiriasi dvasinis konsultavimas nuo psichologinio konsultavimo, kuo jie yra panašūs, kaip apibūdinamas vienas ar kitas konsultavimo procesas, kokiomis profesinėmis bei asmeninėmis savybėmis turi pasižymėti pagalbos teikėjas bei kas yra tikslinis pagalbos prašytojas. Atsižvelgiant į tai, kad randama mažai informacijos, susijusios su dvasinio konsultavimo procesu, dvasinio konsultavimo sampratos aktualizavimas bei abiejų pagalbos modelių palyginimas gali prisidėti prie trūkstamos informacijos papildymo. Pateikta dvasinio konsultavimo bei psichologinio konsultavimo modelių apžvalga kaip teorinis pagrindas gali būti naudinga dirbantiems psichologijos, dvasinio konsultavimo srityje ar kenčiantiems, kurie nėra iki galo apsisprendę kurią pagalbos rūšį pasirinkti. Mokslinės literatūros analizė patvirtina, kad psichologinio konsultavimo metu remiamasi moksliskai pagrįstais pagalbos teikimo metodais, tuo tarpu dvasiniame konsultavime didelis dėmesys skiriamas tikėjimo klausimui, o pagalba daugiau suprantama kaip kenčiančiojo palydėjimas, buvimas čia ir dabar jam sunkiu gyvenimo epizodu. Psichologinio konsultavimo metu daugiau akcentuojami bei sprendžiami kasdieniai sunkumai, dirbama su kliniškai sveika asmenybe, itin svarbus konsultanto ir kliento santykis, pasirinktas sunkumų įveikos būdas, tuo tarpu dvasinių konsultacijų metu gali būti liečiami egzistenciniai klausimai, tai gali būti vieta, kur siekiama padėti stiprinti ar atrasti ryšį su Dievu, o konsultanto vertybės bei pasirinkta darbo metodika atitikti pagalbos prašančiojo įsitikinimus ir poreikius. Tikėtina, kad platesnis informacijos skleidimas apie tai, kas yra ir kuo gali padėti dvasinis konsultantas, o kada visgi verčiau kreiptis psichologinės pagalbos, gali pasitarnauti siekiant žmonėms efektyviau spręsti savo emocinius išgyvenimus bei pilnavertiškai funkcionuoti visuomenėje. Susipažinus su šių konsultavimo metodų privalumais bei trūkumais, tikėtina, jog atsirastų didesnis suvokimas apie teikiamų paslaugų kokybę ir specifiką, specialistas galėtų lengviau atskirti savo tikslinį klientą, o klientas – pasirinkti tinkamą specialistą.

SUMMARY

Raginytė D. "Differences and points of connection between spiritual and psychological counseling". Master's Thesis in Spiritual Counseling and Assistance Studies. Supervisor doc. dr. R. Oželis, Klaipėda University: Klaipėda 2022, - 68 p.

Keywords: spiritual counseling, psychological counseling, help, process, difficulty.

The **aim** of the work: to acquaint with the chosen models of spiritual and psychological counseling and to reveal their differences and points of connection.

Tasks: 1. To acquaint with the concept of spiritual counseling and psychological counseling, reviewing the process itself and its course, the relationship between the counselor and the client and the principles of establishing contact. 2. To review and analyze the points and differences between spiritual and psychological counseling. 3. To apply the method of qualitative research, to study the attitude of practitioners and the available knowledge about spiritual and psychological counseling and to provide a detailed analysis of the collected data.

Working methods: review, analysis and synthesis of scientific literature and research, qualitative research by choosing the method of remote written interview. The chosen topic is analyzed and analyzed on the basis of the latest scientific sources of Lithuanian and foreign authors, the analysis of the qualitative content of the research is performed.

In the modern world, it is becoming commonplace to live at a fast pace, people are confronted with everyday and extraordinary events and experiences such as deprivation, disease, war, climate change and so on. All this and more strongly influences not only a person's choices, his quality of life, leisure, physical well-being, but also has a significant impact on emotional health. Human emotional well-being is an extremely important factor in the active and high-quality functioning of today's life. It is gratifying that people are increasingly investing in their emotional health, taking care of it and performing mental hygiene on a regular basis, or are reluctant to seek professional help when needed. Two methods of providing spiritual and psychological assistance have been chosen and discussed in the work, namely spiritual and psychological counseling. A review, analysis, and synthesis of the scientific literature and research, as well as qualitative research, provided an opportunity to present, analyze, reveal, and examine what spiritual and psychological counseling is, how it differs, and what it has in common.

It turned out that so far in Lithuania there is little talk about the differences between spiritual and psychological counseling and the points connecting them, the field of spiritual counseling is generally underdeveloped and researched in our country, and it is not clear when and which

counseling model to choose better. However, the analysis of the scientific literature and the research carried out confirm that these are two separate and quite different counseling processes, which have their own characteristics, which allow to distinguish these methods of assistance. At the theoretical and practical level, the work considers the differences between spiritual counseling and psychological counseling, their similarity, the description of one or another counseling process, the professional and personal qualities of the provider and the target applicant. Given the paucity of information related to the process of spiritual counseling, updating the concept of spiritual counseling and comparing the two models of assistance may contribute to supplementing the missing information. The following overview of spiritual counseling and psychological counseling models can be useful as a theoretical basis for those working in psychology, spiritual counseling or those who are not fully informed about which type of help to choose. An analysis of the scientific literature confirms that psychological counseling is based on scientifically based methods of providing help, while spiritual counseling focuses on the issue of faith, and help is more understood as accompanying the sufferer, being here and now a difficult episode in life. Psychological counseling places more emphasis on and resolves everyday difficulties, works with a clinically healthy person, the relationship between the counselor and the client is crucial, the chosen way of overcoming difficulties, while spiritual counseling can touch on existential issues, it can be a place to help strengthen or discover relationship with God, and the counselor's values and chosen work method meet the beliefs and needs of the person seeking help. It is likely that wider dissemination of information about what a spiritual counselor is and can help, and when it is better to seek psychological help, can help people deal more effectively with their emotional experiences and function fully in society. Getting acquainted with the advantages and disadvantages of these counseling methods is likely to lead to a greater understanding of the quality and specifics of the services provided, making it easier for the specialist to differentiate between their target client and the client to choose the right specialist.