

KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS

Socialinių ir humanitarinių mokslų fakultetas
Jono Pauliaus II krikščioniškųjų studijų centras

Jolita Navickienė

**DVASINIS ASISTAVIMAS KAIP PAGALBOS PAGYVENUSIEMS
ŽMONĖMS VEIKSNYS**

Dvasinio konsultavimo ir asistavimo
studijų programos magistro baigiamasis darbas

Klaipėda, 2020

TURINYS

ĮVADAS.....	4
1. DVASINGUMO SAMPRATA.....	7
1.1. Dvasinio asistavimo samprata.....	10
1.2. Pagyvenusių žmonių dvasingumo specifika.....	15
2. SENĖJIMO SAMPRATA.....	19
2.1. Senatvės neigimas ir atmetimas.....	21
2.2. Sėkmingo senėjimo konstruktas.....	23
2.3. Senėjimas kaip dvasinė kelionė.....	25
2.4. Senatvė Biblijoje ir Jono Pauliaus II laiške pagyvenusiems žmonėms.....	26
3. DVASINIO ASISTAVIMO TEORINIAI MODELIAI IR METODAI.....	31
3.1. Išklauso tarnystės modelis.....	34
3.2. Motyvavimo pokalbis.....	38
3.3. Dvasinis asistavimas kaip socialinių paslaugų dalis.....	41
3.4. Sakralinės muzikos terapija.....	43
3.5. Dėmesingas įsisąmoninimas pagal Anthony de Mello.....	47
3.6. Savanorystės, kaip socialinio aktyvumo, savipagalbos veiksnys.....	49
IŠVADOS.....	54
REKOMENDACIJOS	55
LITERATŪRA.....	56
SANTRAUKA.....	68
SUMMARY.....	69
PRIEDAI.....	71

PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 pav. Dvasingumo ir religijos skirtumai.....	8
2 pav. Liga, jos priežastys ir gydymas.....	12
3 pav. Dvasinio ir psichologinio konsultavimo palyginimas.....	14
4 pav. Religijos svarba asmeniniame gyvenime.....	16

ĮVADAS

Temos aktualumas: Lietuva, kaip ir daugelis Europos Sąjungos šalių, susiduria su senėjančios visuomenės aktualija. Demografiniai gyventojų amžiaus pokyčiai - vienas iš svarbiausių sveikatos politikos, gerontologų klausimų, kuriais siekiama užtikrinti vyresnio amžiaus žmonių sveiką nepriklausomą senėjimą (angl. *healthy ageing*), prisitaikyti prie senėjančios visuomenės poreikių (Gustainienė ir kt., 2018). Senstant fizinis funkcionavimas yra glaudžiai susijęs su skausmu, neišvengiamai didėja sergamumo tikimybė ir visa tai sukelia diskomforto problemas. Tyrimais įrodyta, kad sergamumo įtaka neigiamai atsiliepia gyvenimo kokybei (Jurgelėnas ir kt. 2008). Viena iš pagrindinių pagyvenusių asmenų negalios priežasčių yra emocijų sutrikimai (padidėjęs dirglumas, irzlumas, bloga nuotaika, nuolatinis nepasitenkinimas), o vienas iš labiausiai paplitusių psichikos sutrikimų tarp pagyvenusių žmonių yra depresija (ją gali sukelti fiziologiniai senėjimo proceso pokyčiai, netektys, stresai, vienatvė, daugelis somatinių ligų) (Juškevičius, 2006). Pasikartojantis depresijos epizodas yra labai reikšmingas savižudybės rizikos faktorius. Savižudybių dažnis yra didesnis tarp senyvų žmonių, lyginant su visos populiacijos rodikliais (Adomaitienė ir kt., 2008, Davidonienė ir kt., 2012, Grun, 2009, Higienos institutas, 2016). Minėti sutrikimai reikalauja ne tik medikamentinio gydymo, bet ir suvokimo, kad tai kartu yra ir dvasinis iššūkis, skatinantis labiau gilintis į savo vidų, “į vidinę tylos erdvę, kurioje gyvena Dievas” (Grun, 2009, p. 95). Jei visas kitas ligas ar jų nebuvimą galima pagrįsti aiškiais objektyviais vertinimo kriterijais, laboratoriniais rodikliais, tai dvasinę ligą ar dvasinę sveikatą objektyviai identifikuoti kaip psichikos ar elgesio (ne)sutrikimą žymiai sunkiau (Lemme, 2003). Dvasinės problemos medikų gali būti palaikytos psichologinėmis problemomis (Brogienė ir kt., 2019) arba neatpažintos dvasinės ligos gali būti priskirtos depresijai (Gubi, 2011). Žmogaus dvasingumas reiškiasi, yra matomas susidūrus su egzistenciniais, gyvenimo, kančios, vilties klausimais: ne veltui dvasingumas laikomas sėkminga priemone kovojant su ligomis, vienatve, kasdieniais iššūkiais, nes nuo dvasinės būklės priklauso žmogaus nusiteikimas įveikti krizes ir ligas (Šeškevičius ir kt., 2011, Butėnaitė, 2019). Reikia atkreipti ypatingą dėmesį, jog kalbėdami apie senyvo amžiaus žmonių sveikatą, negalima jos atsieti nuo juos prižiūrinčių artimųjų rato dvasinės sveikatos, nes tai abipusiai susiję veiksniai. Tyrimai rodo (Ducharme, 2014, Lukianskytė ir kt., 2017, Gevorgianienė ir kt., 2016), kad globėjai patiria stresą, fizinį ir psichologinį išsekimą ir pervargimo pojūtį - visus negalavimus, kuriuos sukelia atsakomybė rūpintis savo senstančiais artimaisiais.

Susidomėjimas dvasingumu ir senėjimu paskutiniaisiais dešimtmečiais labai išaugo. Nors teigiamos sveikatos rodikliai pradėti sieti su dvasingumu ir religijos įtaka (Lemme, 2003,

Pranckevičienė ir kt., 2008), tačiau nepaisant tyrimų gausos, dvasingumo ir sveikatos sąsajos mechanizmas lieka neaiškus (Pranckevičienė ir kt., 2012, Butėnaitė, 2019). Didėjant ilgaamžiškumui modernioje visuomenėje dvasiniai vyresnio amžiaus žmonių poreikiai yra visuomeninių prioritetų priešakyje. Individualios dvasinės perspektyvos supratimas tampa vis svarbesnis, sprendžiant praradimų, fizinių ligų ir mirties klausimus, iškylančius senėjant. Yra daugybė kliūčių tinkamam dvasingumo vertinimui klinikinėje praktikoje ir tyrimuose, pvz., sveikatos priežiūros specialistų profesinio mokymo stoka, laiko trūkumas ir požiūris į sveikatos priežiūros paslaugas teikėjus, vadovaujančius ir asistuojančius dvasiniais klausimais (Lavretsky, 2010). Lietuvos Respublikos Vyriausybė 2019 m. birželio 19 d. priėmė nutarimą Nr. 618 „Dėl bazinio paslaugų šeimai paketo patvirtinimo“, kuriame numatyta teikti psichosocialinę pagalbą: Pagalba asmenims, išgyvenantiems krizę ar patyrusiems stiprius emocinius išgyvenimus (sunkias ligas, netektis), turintiems elgesio ar (ir) emocijų sunkumų arba sutrikimų, ir jų šeimoms, artimiesiems, apimanti socialinę, psichologinę pagalbą, sielovadą. Teikėjai: psichologai, sielovados specialistai, socialiniai darbuotojai” (Lietuvos Respublikos Vyriausybė, 2019). Nors medikai yra pirmoji grandis, kur senyvo amžius žmogus kreipiasi pagalbos, tačiau psichologų paslaugos globos institucijose sudaro labai mažą dalį (3,7 % visų darbuotojų), o namuose beveik neteikiamos (0,1 %) (Tamutienė ir kt., 2013, Lukianskytė, 2017). Koks procentas yra dirbančių dvasinių konsultantų ir asistentų, sielovados specialistų, tyrimų nėra. 2009 m. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministras pasirašė įsakymą „Dėl sielovados patarnavimų teikimo sveikatos priežiūros įstaigose“. Taigi, teisinė bazė teikti dvasinį asistavimą yra pakankama, tačiau ji pilnai neišnaudojama. Dabartinėje Lietuvoje Klinikinė sielovada neturi aiškios sistemos ir modelio (Advilonienė ir kt., 2018, Jagelavičius ir kt., 2019). Akivaizdu, kad dvasinė sveikata yra ne mažiau svarbi kaip ir kokybiška gydymo paslauga, tačiau dvasiniam asistavimui kaip pagalbos veiksniai pagyvenusių žmonių poreikiams atliepti Lietuvos socialinėse institucijose, pagalbos į namus sistemoje šiandien dar nepagrįstai skiriama per mažai dėmesio.

Darbo naujumas: Lietuvoje nėra išsamių mokslinės analizės straipsnių apie dvasinio asistavimo ir psichologinės, psichoterapinės pagalbos sąsajas bei skirtumus atliepiant pagyvenusių žmonių poreikius. Taip pat lietuvių mokslinėje literatūroje nėra nagrinėtas, aprašytas dvasinis asistavimas kaip pagalbos pagyvenusiems žmonėms veiksnys.

Teorinis darbo reikšmingumas: Dvasinio asistavimo sampratos aktualizavimas gali prisidėti prie trūkstamos informacijos pildymo. Pateikta dvasinio asistavimo modelių apžvalga kaip teorinis pagrindas gali būti naudinga dirbantiems sielovados, gerontologinio socialinio darbo srityje.

Darbo objektas: Dvasinio asistavimo veiksnys tenkinant pagyvenusių žmonių poreikius.

Darbo problema: Dvasinio asistavimo paslaugų tematika Lietuvos autorių iki šiol nėra plėtotą. Darbe teoriniu lygmeniu svarstoma, kokios dvasinio asistavimo paslaugų formos prisidėtų prie pagyvenusių žmonių dvasinės sveikatos, savarankiškumo, socialinio ir fizinio aktyvumo palaikymo.

Darbo tikslas: Atskleisti dvasinio asistavimo svarbą pagyvenusių žmonių pagalbos kontekste.

Uždaviniai:

1. Pristatyti dvasingumo sampratą.
2. Pateikti dvasinio asistavimo sampratą ir jos santykį su psichologiniu konsultavimu.
3. Aktualizuoti senėjimo proceso dvasinius aspektus.
4. Atskleisti dvasinio asistavimo pagyvenusiems žmonėms paslaugų pritaikomumo galimybes.

Darbo metodai: Mokslinės literatūros, dokumentų, elektroninės informacijos analizė, interpretavimas ir sintezė.

Darbo struktūra: Darbą sudaro įvadas, trys pagrindiniai skyriai, dvylika poskyrių, išvados, literatūros sąrašas sudarytas iš 111 šaltinių, santrauka. Darbo apimtis - 73 psl.

Raktiniai žodžiai: Dvasinis asistavimas, pagyvenę žmonės, dvasingumas.

1. DVASINGUMO SAMPRATA

Dvasingumo sąvoka sunkiai apibrėžiama, kyla daug diskusijų ir nesutarimų, nes tai dalykas, kurio, matyt, neįmanoma nei aprašyti (žmogaus, kaip ir Dievo dvasia beribė), nei vienareikšmiškai apibrėžti. Tai nėra empirinio tyrimo objektas. Jo negalima išmatuoti kiekybine skaičių kalba, suvesti į griežtus teorinio, loginio matavimo rėmus. Jis, žvelgiant filosofiskai, reiškiasi asmens gebėjimu suvokti būties prasmę, pilnatvę ir todėl tampa kertiniu brandžios asmenybės bruožu. Plačiausia prasme dvasingumas siejasi su bet kokiomis religinėmis ir moralinėmis vertybėmis, kurios konkrečiai pasireiškia kaip gyvenimo nuostata arba yra tam tikras nusistatymas, duodantis pagrindą veiksams. Šia prasme dvasingumas neapribojamas kuria nors viena religija. Jis taikomas kiekvienam žmogui, kuris tiki Dievu ar transcendencija ir gyvenimą formuoja pagal savo religinius įsitikinimus. Galime sakyti, kad dvasingumas yra ypatinga gyvybiška vertybių sintezė, formuojama pagal skirtingus požiūrio ar išryškinimo taškus. Dvasingumo pagrindas - universali vertybinė orientacija ir tvirta moralinė nuostata. Dvasingumas - proto ir jausmų harmonija (Šiaudvytė, 2005). Remiantis Helen Lavretsky (2010) tyrimų apibendrinimais, dvasingumas gali būti suprantamas kaip šventumo paieškos arba savojo Aš paieškos per šventumą.

Dvasingumo apibrėžimai laikui bėgant keitėsi, o paskutiniaisiais dešimtmečiais dvasingumas vis dažniau laikomas psichinės ir fizinės sveikatos konstravimo pagrindu. 1971 m. Jungtinėse Amerikos Valstijose įkurta "Nacionalinė tarpreliginė senėjimo koalicija" (The National Interfaith Coalition on Aging), kurioje dvasinė gerovė buvo apibrėžta kaip gyvenimo priėmimas per santykį su Dievu, savimi, bendruomene ir aplinka, nes visa tai puoselėja ir skelbia integralumą (Lavretsky, 2010).

Harriet Mowat ir Maureen O'Neill (2013) aptardami dvasingumą siūlo į tai pažiūrėti iš šių pozicijų:

- Dvasingumas kaip religinio įsitikinimo dalis: dvasingumas yra specifinė tikėjimo, dorybių, idealų ir principų sistema, kuri formuoja tam tikrą kelią Dievo link, todėl ir gyvenimo apskritai, link (pvz., pranciškoniškasis, stačiatikių, monastinis, misijų dvasingumas).
- Dvasingumas kaip pasaulietinė samprata: tai tokios idėjos, praktikos, pasišventimai, kurie puoselėja, palaiko ir formuoja tiek individualaus, tiek bendruomeninį žmogaus gyvenimą.
- Dvasingumas kaip prasmės paieškos su Dievu ar be jo: dvasingumas pripažįsta žmonių poreikį pasiekti galutinę gyvenimo prasmę, nesvarbu, ar tai įvyktų per

santykį su Dievu, ar koku nors kitu būdu. Žmogaus dvasingumas taip pat gali būti susijęs su kitais žmonėmis.

Ronald Rolheiser (2017) akcentuoja, kad dvasingumas, palyginti, naujas anglų kalbos žodis, bent ta reikšme, kuria jį vartojame šiandien. Jis teigia, kad vakarų pasaulyje, ypač sekulariame, ši sąvoka vis dar dažnai neteisingai suprantama. 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. H. Lavretsky (2012) taip pat teigia, kad tradiciškai dvasingumo terminas buvo naudojamas giliai religingam asmeniui apibūdinti, tačiau šis terminas dabar išsiplėtė, įtraukdamas tiek religijos ieškotoją, tiek gerovės bei laimės ieškotoją, tiek ir eilinį pasaulietį. Nors įsitikinimai ir nuomonės labai skiriasi, daugelis žmonių aiškiai atskiria dvasingumą ir religiją. Tiesą sakant, dažnai religija yra tik vienas iš galimų dvasingumo kelių. “Nors dvasingumas yra dažnai tapatinamas su žmogaus religingumu, tačiau tai yra du skirtingi, nors komplementarūs, vienas kitą papildantys reiškiniai” (Šeškevičius ir kt., 2011, p. 110).

DVASINGUMAS	RELIGIJA
Plati, subjektyvi, unifikuojanti sąvoka	Tiksliai apibrėžta ir struktūrizuota
Neformalus ir nedominacinis	Formali ir denominacinė
Ypač asmeninis ir nedogminis	Fokusuota į bendruomenę, ritualus ir tam tikras doktrinas
Į jausmus orientuotas	Į elgesį orientuota
Į vidų nukreipta patirtis	Išorinė patirtis su vidine nauda

1 pav. Dvasingumo ir religijos skirtumai (remiantis Redd, 2017)

Daug rečiau dvasingumas suprantamas kaip nediskutuotinas esminės svarbos dalykas mūsų gyvenime. Dvasingumas nesietinas su paribiais – saujele išrinktųjų. Kiekvienas esame priverstas būti vienaip ar kitaip dvasingas – mūsų dvasingumas gali teigti gyvybę arba ją naikinti. 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. Taigi, anot R. Rolheiser (2017), nepaisant mūsų noro ar religingumo, kiekvienas esame dvasingas. Mūsų dvasingumas lemia mūsų veiksmus. O tai, kas lemia mūsų veiksmus, iš esmės lemia ir troškimus. Troškimas skatina veikti, veikdami pasiekiamo

didesnio asmenybės, proto ir kūno integralumo – sustipriname arba sumenkiname savo santykį su Dievu, žmonėmis ir pasauliu. Tai leidžia mums teigti, kad dvasingumą apibrėžia mūsų elgesys su savo siela. R. Rolheiser prieina prie išvados, jog sveika siela suteikia mums energijos. Dvasingo žmogaus priešingybė yra būtybė, stokojanti gyvenimo jėgos. Kita labai svarbi sielos užduotis – padėti mums išlikti vientisiems, integraliems, kad neiššvaistytume savęs. Tuo požiūriu dvasingojo priešingybė – žmogus, praradęs savo tapatybę, nebežinantis, kas jis toks yra. Mes turime žinoti, kas esame, kur einame ir kokia viso to prasmė. Sveika siela padeda mums išlikti gyvybingiems ir integraliems. Sielą R. Rolheiser (2017) apibrėžia kaip ne tai, ką *turime*, o labiau – tai, kas *esame*. Tai gyvybės pulsavimas, dėl kurio esame gyvi. Siela „suklijuoja“ mūsų širdį ir protą. Mumyse gyvena siela, o mūsų dvasingumas yra tai, kaip su ja elgiamės.

Krikščioniškoji antropologija (cit. pgl. Skinkaitis, 2016, p. 79-84) kūną ir sielą laiko nedalomu vieniu, sujungtu dvasia, - žmogus yra ir kūnas, ir yra siela. Jų atskirumas yra tik sąlyginis ir galimas tik metafiziniame plane. Tai dviejų pradų nedalomos vienybės personalizmo samprata, kurią ypač išplėtojo šv. Tomas Akvinielis pateikdamas du šios sampratos aspektus: 1) kūnas yra sielos forma, o siela sudvasina kūną. 2) Žmogaus esmė – kūnas ir siela – pradeda egzistuoti vienu aktu ir vienu metu. Dvasinis žmogaus pradas ateina tiesiogiai iš Dievo ir susijungia su kūnu žmogaus prokreacinio pradėjimo metu. Taigi, krikščioniškas tikėjimas moko, jog žmogus yra vientisas asmuo. Siela save išreiškia pasirodydama kūne. Pati būdama forma, o ne žmogaus dalis, ji leidžia atsirasti žmogui ir daro jį tuo, kas jis yra. Dvasinė žmogaus tikrovė reiškiasi per kūną. Dvasios veikiamas žmogus tobulėja, vystosi ir bręsta.

R. Rolheiser (2017) kalbėdamas apie dvasingumą išskiria krikščioniškąjį dvasingumą, kuris yra dvasinis iššūkis kiekvienam žmogui, norinčiam tapti Kristaus mokiniu. Šis dvasingumas remiasi keturiais svarbiais ramsčiais, kuriais pagrįstas Kristaus mokymas. Tai - individuali malda ir asmens dora; socialinis teisingumas; širdies ir dvasios linksmumas bei bendruomeniškumas, be kurio neįmanomas tikras Dievo garbinimas. Tai ne pasirinkimo dalykas, kuris galėtų būti sudėtinė mūsų dvasinio gyvenimo dalis. Šie kriterijai sudaro dvasinio gyvenimo esmę, kuri padeda išlaikyti vidinę pusiausvyrą. Krikščionybėje dvasingumas neatsiejamai susijęs su Jėzaus Kristaus asmeniu. Krikščioniškas dvasingumas apima tris pagrindinius dalykus: tikėjimo žinias, vertybių skalę ir gyvenimo būdą. Krikščioniškasis dvasingumas yra išgyvenamas kaip asmeninė patirtis socialinėje ir kultūrinėje erdvėje ir pasireiškia praktiniais žmogaus veiksmais (Karaliūtė, 2001). Plačiaja prasme, krikščionybėje dvasingumas reiškia „gyvenimą iš dvasios“, kuris reiškia sąmoningą subjektyvią laikyseną žmoguje esančios Šventosios Dvasios atžvilgiu ir tikėjimo praktiką. Dvasios akcentavimas nereiškia žmogiškųjų jausmų ir pojūčių atsisakymo bei atsiribojimo nuo pasaulio

(Vorgrimler, 2003, p. 160). Peter Scazzero (2018) teigimu, šiuolaikinėje krikščionybėje trūksta emocinės brandos ir kontempliatyvaus dvasingumo (kalbėjimas Dievui; kalbėjimas su Dievu; Dievo klausymasis; buvimas su Dievu) derinio, kuris mummyse išlaisvintų Šventąją Dvasią, per kurią galėtume patirti autentiško gyvenimo Kristuje jėgą:

- Naujai išsilaisvinu nuo savojo netikrojo “aš” sluoksnių, nusimetu juos, kad galėtu pasirodyti mano tikrasis “aš” Kristuje;
- Išsilaisvinu suvokdamas, kad viskas yra ne tai, kas atrodo; mano gyvenimo stabai sudūžta atskleidus jų pažadų iliuziją; iš naujo pamatau savo gyvenimą Kristuje ir suvokiu sėkmę kitaip negu ją mato pasaulis;
- Išsilaisvinu nuo iliuzijos, kad gyvensiu amžinai; kontempliatyvusis dvasingumas kasdien man primena mano žemiškojo gyvenimo trapumą ir amžinybės realumą;
- Išsilaisvinu nuo savanaudiškų troškimų, nuolat mane tolinančių nuo Dievo, kad vykdyčiau savo, o ne jo valią (cit. pgl. Scazzero, 2018, p. 62).

Krikščioniškojo dvasingumo centras, objektas ir tikslas yra Dievas, kuris reiškiasi asmeniniame žmogaus gyvenime. Todėl krikščioniškasis dvasingumas yra tarpasmeninis dvasingumas ir žmogaus gyvenimas su Dievu (Karaliūtė, 2001).

Apibendrinant išsakytas mintis, galima sakyti, kad nors dvasingumas yra traktuojamas iš skirtingų požiūrio taškų, dvasingumo sąvoka visada nukreipia mąstymą į prasmės, tikslo ir gyvenimo krypties kategorijas, dvasingumas visada vienokiu ar kitokiu būdu veikia žmogų.

1.1. Dvasinio asistavimo samprata

Asistavimas lotynų kalba (*assisto*) reiškia stovėti šalia; (*assistere*) - dalyvauti, padėti, o asistentas (*assistens*) - padedantis (Tarptautinių žodžių žodynas, 1985). Dvasinio asistavimo sąvoka lietuvių mokslinėje literatūroje vis dar nėra iki galo aiškiai apibrėžta, ji labai dažnai sinonimiškai eina kartu su dvasinio konsultavimo sąvoka, ir nors tarp dvasinio asistavimo ir dvasinio konsultavimo esama daug sąsajų, derėtų jų netapatinti, bet žiūrėti kaip į skirtingus procesus. Vienas iš kriterijų, kuriais būtų galima apibrėžti dvasinio asistavimo sąvoką, tai remtis dvasinio asistento pareigybės aprašu, kuris yra apibrėžtas LR Sveikatos apsaugos ministro įsakyme „Dėl sielovados patarnavimų teikimo sveikatos priežiūros įstaigose“ (2009 m. liepos 24 d. Įsakymo Nr. V-639). Remiantis minėtu aprašu, dvasinis asistavimas - tai 1. dvasinės pagalbos teikimas bei 2. pagalba teikiant religinius patarnavimus pacientams, jų artimiesiems ir darbuotojams. Pagal šį aprašą, į dvasinio asistento pareigas įeina laikymasis katalikų tikėjimo mokymo bei moralės principų (tais

pačiais principais bus vadovaujamosi šiame darbe), nors plačiąja prasme, toks dvasinio asistavimo apibrėžimas gali būti taikomas bet kurios kitos religinės bendruomenės ar kitų religinių judėjimų atstovams. Ką reiškia teikti religinius patarnavimus, yra mažai diskusijų keliantis klausimas, nes tai susiję su aiškiai apibrėžiamais liturginiais veiksmais, kuriuos gali atlikti diakonas, vienuolis ar pasaulietis, turintis Vyskupo raštišką siuntimą ligonių sielovadai (missio canonica): tai asmeninė ir bendra malda, užtariamoji malda ir budėjimas, Šventojo Rašto ir kiti dvasiniai skaitymai, pagalba rengiant liturgiją, paruošimu sakramentams, malda ir patarnavimai mirties atveju arba gedint. Dėl aiškaus religinių patarnavimų funkcijos apibrėžtumo, darbe šiaim dvasinio asistavimo kriterijui nebus skiriamas dėmesys.

Daugiau svarstymų, norint vienareikšmiškai apibrėžti dvasinio asistavimo sąvoką, sukelia kita dvasinio asistento funkcija - dvasinės pagalbos teikimas, kurios vykdymas Įsakyme nusakytas šiuo būdu: asmeniniais ir bendruomeniniais pokalbiais. Pokalbis gali turėti kelias formas: viena - tai žmogaus išklausymas bei emocinis jo palaikymas ar tiesiog buvimas kartu tyloje (pasauliečiai savanoriai tai daro telefoninėse emocinės paramos linijose: “Pagalbos moterims linija”, “Jaunimo linija”, “Sidabrinė linija” ir kt.). Kita pokalbio forma - tikslingai nustatant žmogaus problemas ir poreikius, sprendžiant jo dvasines-psichologines problemas (tam reikalingas specialus pasiruošimas ir tam tikros asmeninės savybės). Šiuo atveju, dvasinio asistavimo supratimas persipina su dvasinio konsultavimo sąvoka ir sinergiškai įsilieja į pastoracijos (sielovados) terminą, - atitinkamai būtų galima kalbėti apie sielovadinį palydėjimą. Kaip telefoninėse emocinės paramos linijose savanoriai (jei tai nėra specialistas-konsultantas) teikia emocinę paramą, o ne psichologinę pagalbą, taip ir dvasinis asistentas nebūtinai bus ir dvasinis konsultantas, ir turbūt tokiu atveju tikslingiau taip ir vadinti - dvasiniu asistentu. Taigi, kalbėdami apie dvasinį konsultavimą galime sakyti, kad jis yra dvasinio asistavimo dalis, kitaip - asistavimas konsultuojant, tai psichologinė ir dvasinė parama sunkiais gyvenimo tarpsniais, siekiant padėti įveikti dvasines krizes, egzistencinius sunkumus, asmeninius ir tarpasmeninius sunkumus, taip pat pažinti save ir atrasti dvasinę tikrovę (Lanauskienė, 2017). Pagrindinis skirtumas, kuo skiriasi dvasinis konsultavimas nuo psichologinio ar psichoterapinio konsultavimo yra tas, kad psichologas, psichoterapeutas psichinei, psichologinei, dvasinei ar psichosomatinei ligai ištikus remiasi medicinos ir psichiatrijos žiniomis bei gydymu, o dvasinis konsultantas stengiasi natūralias gydymo priemones (medicina, psichiatrija) palaikyti ir papildyti antgamtiniais malonės šaltiniais (malda, sakramentai) bei pavesti ligą Dievui (Redin, 2010, Jagelavičius ir kt., 2019, Bagdonė, 2020, Vėžlienė, 2018). Niujorko universiteto psichologijos profesorius Paulas C. Vitzas (cit. pgl. Vėžlienė, 2018, p. 38), savo veiklą grindžiantis krikščioniškąja pasaulėžiūra, sekuliariąją psichologiją įvardija kaip narcisistinę, kuri turėtų religijai

gražinti tai, kas priklauso sielogydai, o ne psichoterapijai, nes ignoruojant dvasinę žmogaus prigimties dalį, psichologiniai sunkumai tik apgydomi, bet ne išgydydomi. “Žmogus kenčia įvairiais būdais, kuriuos ne visuomet gali aprėpti medicina, netgi pažangiausios jos specializacijos. [...] Čia kalbama apie dvasinio pobūdžio skausmą, o ne tik apie tiek moralinę, tiek kūno kančią lydinčio skausmo „psichinę“ dimensiją. Moralinė kančia, žinoma, tiek pat plati ir įvairi kaip ir kūno kančia. Tačiau pirmosios kančios atveju, tai ne taip aiškiai apibrėžiama ir ne taip lengvai pasiekama terapijai” (Jonas Paulius II, 1984, Nr. 5). Krikščioniškoje sielogydoje išvelgiamos trejopos psichikos ligų priežastys: organiškos, demoniškos ir dvasinės (Vėžalienė, 2018). Bažnyčia ne tik nuolat ragina melstis tikinčiuosius savo ar savo artimųjų išgydymo, bet taip pat kreipia dėmesį į Ligonių sakramento galią bei svarbą. Pirmame paveiksle nurodytos keturios ligų rūšys ir penkios galimos jų priežastys, ištakos bei nurodoma, koks natūralus gydymo būdas taikomas konkrečiai ligai ir koks galimas gydymo šaltinis yra susitikimas su Jėzumi per Sakramentus ir Sakramentalijas.

LIGA	PRIEŽASTIS	NATŪRALUS GYDYMAS	MALDA	SAKRAMENTAI
dvasinė	nuodėmė	nėra	prašant atsivertimo	išpažintis
psichinė	meilės stoka, nepriėmimas ir t.t.	psichiatrija	prisiminimų išgydymo	Eucharistija, išpažintis
fizinė	infekcija, nelaimingas atsitikimas...	medicina	malda prašant išgijimo	ligonio patepimas, Eucharistija
psichosomatinė	emociniai konfliktai	psichiatrija, medicina	prisiminimų išgydymo	Eucharistija, išpažintis
bet kuri iš ankstesnių	demono puolimas	nėra	prašant išlaisvinimo	egzorcizmas

2 pav. Liga, jos priežastys ir gydymas (remiantis Redin, 2010, 26 p.)

Žmogaus kūnas yra visiškai priklausomas nuo jo dvasinės būsenos, nuo emocijų. “Liga nėra tik kažkoks išorinis žmogų veikiantis veiksnys, ji paveikia pačius giliausius jo būties klodus. [...] Dažniausiai fizinį skausmą ar kančią lydi dvasinės ir sielos kančios, todėl žmogaus reakcijos į kančią yra ne tik fiziologinės, bet ir neurologinės, elgesio tipo (bihevioristinės), psichinės.” (Ramonas, 2006, p. 155). Gydant vien tik kūną, žmogus nepasveiks. Nustatyta, kad asmenys, dalyvaujantys religinėje ir dvasinėje praktikoje, dažnai geriau susidoroja psichologiškai ir yra geresnės fizinės sveikatos, nei tie, kurie nedalyvauja. Taip pat nustatyta, kad dvasingumo buvimas

susijęs su palengvėjimu nuo fizinio, psichinio ir priklausomybės sutrikimo, ir pagerina gyvenimo kokybę ir išlikimą (Šeškevičius ir kt., 2011, Pranckevičienė ir kt., 2012, Butėnaitė, 2019). Dvasinis asistavimas konsultuojant šioje perspektyvoje matomas kaip žmogaus lydėjimas išbandymų akivaizdoje, siekimas patenkinti individualius žmogaus dvasinius poreikius. Tyrimai rodo (Advilonienė ir kt., 2018), kad Lietuvoje nėra integralaus požiūrio ir praktikos derinant sielovadinį palydėjimą su medicininu gydymu, nors tiek medicinos, tiek sakramentų ir maldos taikymas sergančiam žmogui neprieštaruoja vienas kitam, o greičiau papildo vienas kitą. Medicina fiksuoja staigius nepaaiškinamus išgijimus po to, kai malda ir sakramentai panaikina kliūtis, kurios trukdė ligoniui pasveikti, pvz.: negalėjimas atleisti, kaltės jausmas, nusiminimas, baimė ir pan. (Redin, 2010). Atkreiptinas dėmesys, kad Katalikų Bažnyčia kviečia priimti Ligonių patepimą ne tik ligonius ar prieš sunkią operaciją, bet ir pagyvenusius asmenis, kai dėl amžiaus pradeda silpti jėgos (Katalikų Bažnyčios Katekizmas, 2015, Nr. 1515).

Abi - dvasinio asistavimo konsultuojant ir psichologinio konsultavimo - sritys yra labai arti viena kitos, turi daug panašumų, nes žmogus yra kūnas, siela ir dvasia: jei gyvenimiška situacija liečia žmogaus psichiką, tai liečia ir dvasinį gyvenimą; tačiau abi jos turi ir esminių skirtumų (Gubi, 2011, Solomon, 2015). Psichologija yra mokslas apie žmogaus elgesį, domisi jausmais, tame tarpe ir religiniais išgyvenimais, bet nekelia klausimo, ar Dievas egzistuoja (Pranckevičienė ir kt., 2012). Psichologas, psichoterapeutas atlieka žmogaus atspindžio vaidmenį ir žmogaus gerovę sieja su aktyviomis psichologinėmis jo paties pastangomis sau padėti, viltis deda į žmogaus savęs pažinimo ir įvairių funkcionavimo ypatumų įsisąmoninimo reikšmę (Milašiūnas, 2017), o dvasinis asistentas konsultuodamas neapsiriboja tik psichologine veikla, bet remiasi į Dievą kaip sąjungininką (Calame, 2020). Remiantis vien psichologine terapija, dažnai ji atveria tuštumą, kuri neužpildoma tik kas savaitiniais susitikimais su psichoterapeutu, nes dvasinis darbas, kuris vyksta su žmogaus siela, yra nenutrūkstamas (Ramonas ir kt., 2013). Psichologiniame konsultavime laikomasi nuostatos, kad patarimai klientui dažniausiai nėra duodami, tuo tarpu dvasinis asistentas-konsultantas, gali vadovautis Šventosios Dvasios patarimo dovana. Patarimo dovana padrąsina ieškoti išeičių, nes savo ieškojimuose nesame vieni - Šventoji Dvasia suteikia reikalingų instrumentų: viltį ir aiškumą (Grun, 2014). Skirtingai nuo psichologo, psichoterapeuto, dvasinis asistentas ieško stiprybės dvasinėje tikrovėje. Kad žmogus pasveiktų, gali neužtekti išsiaiškinti vien tik jo somatinius ir psichinius reiškinius.

Šioje mąstymo perspektyvoje reikia paminėti logoterapiją - "kur susiliečia medicina ir filosofija, o sielogyda balansuoja tarp medicinos ir religijos" (Dulskis, 2008). Tai sistema, sukurta austrų neorologo ir psichiatro Viktoro Emilio Franklio, padedanti žmogui ieškoti savo gyvenimo

prasmės ir ją atrasti. Pasak Romualdo Dulskio (2008), logoterapija peržengia tą ribą, ties kuria sustoja daugelis psichoterapijos metodų. Gydytas gali likti ir neveiksmingas, kol nepaliečiama prasmės problematika. V. Franklis yra pasakęs, jog logoterapija nėra psichoterapijos pakaitalas; ji tik prisideda sužmoginant psichoterapiją. Žinojimas, kad gyvenimas turi prasmę, padeda pakelti bet kokius išgyvenimus. Gyvenimo prasmę galima pasiekti trim būdais (cit. pgl. Perminas ir kt., 2004, p. 122):

1. Kažką duoti gyvenimui kuriant ar dirbant. Prasmę turi ne pats darbas, o tai, ką unikalios ir asmeniškios žmogus suteikia savo darbui.
2. Kažką imti iš gyvenimo jį patiriant. Pvz., gerumą, tiesą, grožį, gamtą, kultūrą. Galima patirti kito žmogaus unikalumą jį mylint. Meilė yra vienintelis būdas suprasti slapčiausią kito žmogaus esmę. Per meilę žmogus gali pamatyti esminius mylimo žmogaus bruožus bei padėti atsiskleisti jo potencialioms galimybėms.
3. Paklūstant likimui, kurio negalima pakeisti. Kartais kančia atsitraukia tą akimirką, kai atrandama jos prasmė, pvz., pasiaukojimas.

Trečiame paveiksle apibendrintai pateikti skirtumai tarp dvasinio asistavimo konsultuojant ir psichologinio konsultavimo laikantis nuostatos, kad dvasinis asistavimas konsultuojant yra paremtas kristocentriškumo principu (kristocentrizmas - krikščionių teologijos ir religingumo pavidalas, kai Jėzus Kristus laikomas centriniu išganymo istorijoje bei krikščioniškame skelbime (Vorgrimler, 2003)), o psichologinis konsultavimas - psichologinių problemų sprendimo metodo principu.

Dvasinis asistavimas konsultuojant	Psichologinis konsultavimas
Santykis: Dievo vaikas - Dievo vaikas; brolystė, seserystė	Santykis: konsultantas - klientas
Konsultavimo pagrindas: Meilė + į asmenį orientuoto konsultavimo filosofija, metodai	Konsultavimo pagrindas: į klientą orientuoto konsultavimo filosofija, metodai
Įveikos būdai: Tikėjimas Jėzaus kvietimu "Ateikite", Kristaus buvimas (Mt 11,28; Lk 10,34) + sąmoningos, valingos pastangos valdyti emocijas, elgesį ir fizines reakcijas, kai susiduriame su stresiniais išgyvenimais	Įveikos būdai: sąmoningos, valingos pastangos valdyti emocijas, elgesį ir fizines reakcijas, kai susiduriame su stresiniais išgyvenimais
Dėmesys į: Dievo valios matymą ir jos priėmimą	Dėmesys į: savirealizaciją ir individualizaciją

3 pav. Dvasinio ir psichologinio konsultavimo palyginimas

Lietuvos kontekste nėra tyrimų, atskleidžiančių psichologų religines nuostatas. Mokslinė literatūra nurodo bendras priežastis, kurios atskiria psichologiją ir religinį tikėjimą: 1 - sudėtinga studijuoti dvasingumą kaip subjektyvų ir neapibrėžtą reiškinį; 2 - psichologai nepakankamai įvertina dvasingumo poveikio dėl jų mažesnio religingumo nei pati visuomenė; 3 - vyrauja konkurencija tarp psichologinių ir religinių bendruomenių savo vertybėmis, pasaulėžiūromis ir ištekiais (cit. pgl. Butėnaitė, 2019, p. 13).

Apibendrinant, psichoterapija turėtų padėti ieškoti Kūrėjo žmoguje, o ne tik koreguoti sutrikusius reakcijų į stimulus mechanizmus. Psichoterapiją, išlaisvinančią žmoguje esantį Kūrėją, jau būtų galima vadinti sielogyda (Vėžalienė, 2018, p. 374).

1.2. Pagyvenusių žmonių dvasingumo specifika

Daugelis žmonių įsitikinę, kad dvasingumas ir senėjimas eina kartu. Tyrimai parodė, kad žmonių, įžengusių į pagyvenusių suaugusiųjų amžių, dvasingumas, o taip pat ir tikėjimas Dievu, stiprėja, kad amžius reikšmingai susijęs su dvasingumu – vyresnio amžiaus tiriamieji nurodė patiriantys daugiau įvairių dvasingumo apraiškų kasdieniame gyvenime nei jaunesnio amžiaus asmenys (Lavretsky, 2010, Seniors and spirituality, 2017). Dvasinė dimensija prisideda prie psichologinių problemų sprendimo, padeda stiprinti psichikos gerovę, todėl religinis tikėjimas kaip psichologinis atsparumas tampa vis svarbesnis vyresniame amžiuje neišvengiamai susiduriant su netekties klausimais, fizinėmis ligomis, negaliomis ir mirtingumu (Butėnaitė, 2019, Zulumskytė, 2004). R. Eriksonas (cit. pgl. Tumosienė, 2011, p. 39) mokslinių tyrinėjimų metu nustatė, jog pagrindinis atsisukimo į Dievą motyvas yra prasmės ieškojimas, o antrasis – noras priklausyti. Prasmės ieškojimas yra žmogaus prigimtinis motyvas, o įžengus į brandųjį gyvenimo tarpsnį jo veikimas labai išryškėja. Prasmė šiuo atveju siejama su Dievo buvimu ir religijos tikrumu. Eriksonas atskleidė sąlygas, kurios šį motyvą sužadina vyresnio amžiaus žmonėms: 1) būdingi klausimai senstant; 2) vyresniųjų, kaip ieškotojų mentalitetas; 3) tuo laiku kilusi krizė ir svarbios kaitos periodas; ir 4) nuo vaikystės užsilikusi teigiama įtaka. Arvydas Šeškevičius ir kt. (2011) nagrinėdamas dvasingumo raišką paliatyvioje priežiūroje atskleidė, kad dvasingumas yra svarbus vyresnio amžiaus pacientams, kad dvasingumas turi tiesioginę įtaką pagyvenusių žmonių sveikatai. Viename iš tyrimų buvo nagrinėtos trys dvasingumo kategorijos: 1 - dvasingumas suteikia jausmų vientisumą ir gerą fizinę sveikatą; 2 - dvasingumas yra asmeninis santykis su didesne Dievo jėga; 3 - mirtis yra dalis gamtos, kuriai niekada nesi pasiruošęs. Dvasingumo tyrimų rezultatai parodė, kad dvasingumas yra svarbus aspektas vyresnio amžiaus pacientėms, leidęs joms susidoroti su gyvenimo situacijomis ir sielvartu. Kiti tyrimai nustatė geresnius prognozuojamus fizinės sveikatos

rezultatus tiems vyresnio amžiaus pacientams, sirgusiems lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, kurie buvo religingi. Taip pat nustatyta reikšminga koreliacija tarp dvasingumo ir judrumo. Dvasingumas taip pat turėjo didelį poveikį pagyvenusiems pacientams, sirgusiems reumatoidiniu artritu.

2014 metais atliktame tyrime (cit. pgl. Redd, 2017) nustatyta, kad 85% amerikiečių, vyresnių nei 65 m., religija yra labai svarbi arba svarbi, o tas reikšmingumas buvo didžiausias lyginant visas amžiaus grupes:

74% - teigė, kad tiki rojumi;

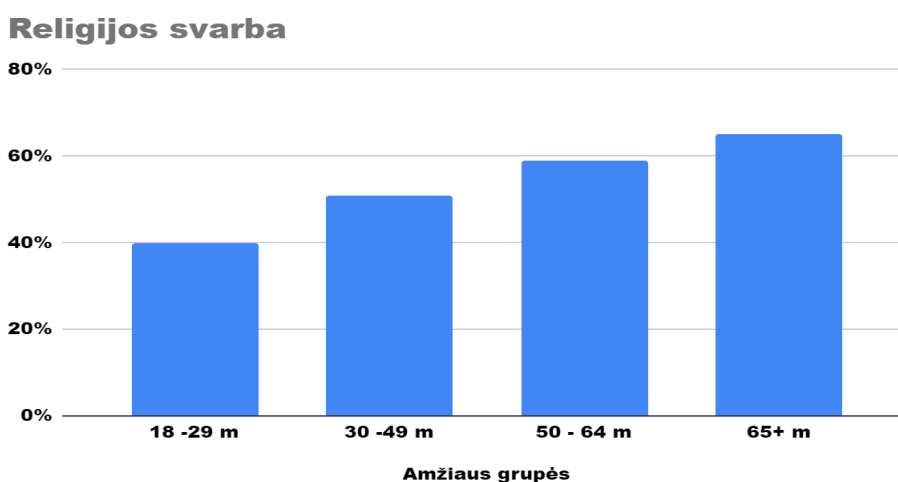
70% - be abejo tiki Dievu;

65% - meldžiasi kartą per dieną;

56% - tiki pragaru;

48% - lanko pamaldas bent kartą per savaitę;

40% - vadovaujasi religija kaip moraliniu vadovu.



4 pav. Religijos svarba asmeniniame gyvenime (sudaryta darbo autorės pagal Redd, 2017)

Tas pats tyrimas nurodo galimus faktorius, skatinančius šį procesą:

- Išėjimas į pensiją. Šis gyvenimo etapas dažnai pasireiškia dideliais pokyčiais kasdienėje veikloje, vaidmenyse, kuriuos atliekame, ir taip, kaip mes matome save.
- Sielvartas. Senstant vis daugiau draugų ar šeimos narių miršta. Taigi, su sielvartu šiame amžiuje susiduriama daug dažniau nei jaunystėje. Tikėjimas ir dvasingumas gali suteikti daugiau stabilumo.
- Sumažėja nepriklausomybė. Tai dar viena priežastis, kodėl senėjimas ir dvasingumas glaudžiai susiję. Ateina fizinio nuosmukio išgyvenimo laikotarpis, kai savęs galima klausti, kas aš esu, jei tai, kaip save suvokiu, neatitinka tikrovės. Dvasingumas gali padėti užpildyti šią spragą.

- Padidėjęs laikas apmąstymams. Tai viena iš senėjimo dovanų - kiekvieną dieną turima daugiau laiko apmąstymams apie gyvenimo slėpinius ir tai, ką mes nuveikėme juose. Peržiūrėti laimėjimai ir nesėkmės bei pradamas suvokti šis išmintingas naratyvas, kuris viską apjungia. Pradedami matyti gilesni ryšiai tarp mūsų gyvenimo ir buvusių ar būsimų kartų gyvenimų. Vienas iš svarbiausių dvasinių senėjimo aspektų yra tas, kad apmąstant gyvenimą, požiūris gali pasidaryti gilus ir pozityvus.
- Stiprėjantis savo mirties supratimas. Daugelis žmonių bijo mirties. Žmogus nežino, kas jo laukia po to, ar jo siela toliau gyvens, ar jo sąmonė išliks nepakitusi, kas atsitiks su mylimaisiais, ar po savęs jis paliks ką nors prasmingo, už ką būtų prisimenamas. Dvasingumas ir religija gali padėti susitaikyti su savo mirtingumu.

Tikėjimo išgyvenimas skatina brandaus amžiaus žmones išlaikyti bendruomeninius santykius. Lankymasis Bažnyčioje senyvo amžiaus žmogui yra viena iš nedaugelio galimybių neatitrūkti nuo visuomenės aktualijų, neužsisklęsti tik siauroje buitinėje erdvėje (Zulumskytė, 2004). Taigi, religinės praktikos užima reikšmingą vietą pagyvenusių žmonių gyvenime. Pagyvenę žmonės dažnai ir uoliai dalyvauja švenčiant liturgiją, po daugelio metų netikėtai vėl atsigręžia į Bažnyčią, svarbią vietą gyvenime skiria maldai (Popiežiškoji pasauliečių reikalų taryba, 1999). Lietuvoje 4 iš 5 vyresnio amžiaus žmonių lankosi šv. Mišiose ar kituose religiniuose renginiuose. Tai yra viena iš reikšmingiausių socialinių veiklų, kuriose dalyvauja šio amžiaus žmonės (Butėnaitė, 2019, p. 11). Popiežiškoji pasauliečių reikalų taryba (1999) išreiškia poziciją, kad Bažnyčia turi pasiūlyti pagyvenusiems žmonėms galimybę susitikti Kristų, padėdama jiems naujai suprasti Krikšto reikšmę, kuri leidžia pagyvenusių žmonių širdyse išlaikyti vaikišką nuostabą žvelgiant į kūrimą ir išganymą atskleistą Dievo meilės paslaptį. Sielovados misija evangelizuojant ar reevangelizuojant pagyvenusius bendruomenės narius turi žadinti jų amžiui deramą dvasingumą, grindžiamą nuolatiniu atgimimu, apie kurį Jėzus kalbėjo senyvo amžiaus Nikodemui, ragindamas jį nepasiduoti senatvei, o stengtis Dvasioje atgimti vilties pilnam gyvenimui. Patys pagyvenę žmonės gali būti nepamainomi apaštalai, ypač tarp savo amžiaus žmonių, nes niekas geriau už juos nežino, su kokiomis problemomis ir jausmais susiduriama šiame gyvenimo etape.

Žmogaus žengimas į antrąjį gyvenimo etapą - natūralus gamtos dėsnis, apimantis visas žmogaus būties puses. Nors antra gyvenimo pusė asocijuojasi su senėjimu, kuriam būdingi praradimai, silpimas, sumažėjusios galimybės, tačiau gyvenimo prasmės paieškos nesunyksta. Priešingai, senstant būdinga keisti požiūrį į gyvenimo tikslą, perkainoti vertybes, iškyla senėjimo prasmės klausimas kaip dvasinė užduotis, kurią išsprendus “siela patiria pilnatvę, pagaliau atranda sąsajas su visuma” (Rohr, 2015, p. 206). “Tikėjimas nušviečia mirties slėpinį ir suteikia giedrumą

senatvei, kuri jau neišgyvenama pasyviai laukiant išnykimo momento, bet į kurią žvelgiama kaip į pasieksimos pilnutinės brandos pažadą” (Šventojo Tėvo Jono Pauliaus II laiškas pagyvenusiems žmonėms, 1999, Nr. 16). Žmogus eidamas per gyvenimą susiduria su neišvengiamumo ir nemirtingumo supratimu. Senėjimas - tai procesas, kai turima išlaikyti pusiausvyrą tarp nemirtingumo ir neišvengiamumo tam, kad galėtume priimti ir įprasminti save bei savo gyvenimą (Mowat, 2005). Gyvenimas turi ne vieną, o dvi puses, su savo žmogiškojo ir dvasinio brendimo etapais. Karštligiškas siekis daryti visa, kad tik išliktume jauni, laikui bėgant tampa nebeveiksni, nors ir kaip desperatiškai besilaikytume to išikibę, nes ateina laikas “nutraukti savo veiklą ir džiaugtis *buvimu*” (Rohr, 2015, p. 139).

Problema, kylanti mąstant apie pagyvenusių žmonių dvasingumo specifiką, yra ta, kad turime kalbėti ir apie naują dvasingumo paradigmą - tik šiam laikmečiui būdingą dvasinį infantilizmą, “psichikos ir dvasios šizofreniją” (Rupnik, 2001, p. 26), kai “be galo platus spektras suaugusių žmonių savo širdis užpildė daugybe dalykų, tačiau išmetė Dievą” (Žiugždaitė, 2018), kai kiekviena kultūros grupė rūpinasi tik savo pažanga, perša savo mąstyseną, pasaulėžiūrą ir tiesą, kai kiekvienas visuomenės sektorius, atrodo, turi savo tiesą, teisėtą ir teisingą, bet labai dažnai prieštaraujančią kitų tiesai (Rupnik, 2001, p. 27).

XX a. 7-ajame dešimtmetyje prasidėjusi seksualinė revoliucija buvo startas nevaldomai jaunystės kultui, pagimdžiusiam eidžizmą (diskriminacija dėl amžiaus), o 8-ajame dešimtmetyje atsirado terminas, nusakantis senėjimo baimę - gerontofobija (bepriežastinė senų žmonių baimė). Visuomenėje paplitę neigiami stereotipai apie pagyvenusius žmones neleidžia suaugusiesiems harmoningai pereiti į pagyvenusių žmonių amžiaus tarpsnį, neleidžia senatvės priimti kaip pilnatvinio savęs išbaigimo etapo. O “kiekvieno asmens prievolė dėti visas pastangas, kad visapusiškai išskleistų savo prigimtį. Tai mūsų gyvenimo tikslas ir giliausia prigimties prasmė” (Rohr, 2015, p. 14). Įstrigimas jaunystės sąstuose pažeidžia kartų seką, kai suaugusieji nesąmoningai nepripažįsta jaunosios kartos kaip pilnateisių visuomenės kūno narių, nes juos pripažindami turėtų pripažinti savo ne išivaizduojamą, o realų amžių, padiktuotą gamtos dėsnių. Atsidūrę jaunystės kulto karuselėje, suaugusieji ne tik nebegeba savo gyvenimiškosios, o kartu ir dvasinės patirties perduoti jaunimui, bet dažnai daugelis net nenutuokia apie jų laukiančią kelionę į antrą gyvenimo pusę, kuri daugeliui asocijuojasi su pasibaigusia karjera, įtakos praradimu, sveikatos problemomis, vienišumu, nes paremta į rezultatus orientuota “laimiu-pralaimiu” pasaulėžiūra. Masinės kultūros propaguojamas kūniškumas, seksualumas ir paviršutiniškumas Maslow poreikių teorijoje užima žemiausią lygmenį. Akivaizdu, kad užsiciklinęs šiandienis procesas nesistengia pereiti prie aukštesnių poreikių, o siekia tik didesnio jų kiekio - kokybę

pakeičia kiekybe (Jurgelėnas ir kt., 2008). “Triukšmingai ir įnirtingai kopę aukštyn nenorime būti įtraukti į kelionę, kurioje apima jausmas, kad leidiesi žemyn. Tai neabejotinai svarbiausia priežastis, kodėl dauguma žmonių niekada nepasiekia gyvenimo pilnatvės” (Rohr, 2015, p. 21). Toks suaugusiųjų dvasinis nebrandumas, kai suaugusieji “užuot mėgavęsi branda ir rūpinęsi kitais, vaikosi savivertės idėjų ir laikosi įsitvėrę savo jaunystės” (Pearsall, 2013, p. 126), stato visuomenę naujos realybės akistaton: vaikai nebegeba pasirūpinti senais tėvais, nes jie kaip tokie "nebeegzistuoja" dėl paneigtų asmens dvasinės savasties ir tapatybės raidos dėsnių.

Vienas iš svarstymų, kodėl vyresnioji karta negeba perduoti savo dvasinės patirties, gali būti P. Scazzero (2018) keliama emociškai nebrandaus dvasingumo problema. Jis teigia, kad labai mažai žmonių savo šeimoje užauga emociškai brandūs, nes šeimos yra paženklintos pirmųjų tėvų nepaklusnumo, aprašyto Pradžios knygos 3 skyriuje, padarinių. Net ir po padorių šeimų išore slypi gėda, paslaptys, melas, išdavystės, pašliję santykiai, nusivylimas ir neišsipildęs besąlygiškos meilės troškimas. Neturint emocinės brandos ir dvasingumas yra nebrandus. Galima gerai išmanyti Biblijos tiesas, praktikuoti dvasines disciplinas, bet jei pasišventimas Jėzui Kristui neapima emociškai brandaus bendravimo, tada galima neteisingai interpretuoti biblinę tiesą, nes nesąmoningai remiamasi bendravimo įgūdžiais, įgytais augant tėvų šeimoje. Norint tapti emociškai brandžiu suaugusiuoju reikia įgyti ir praktikuoti tokius įgūdžius kaip pagarbus kalbėjimas, klausymasis įsijaučiant, teisingas konfliktų sprendimas, savo slaptų lūkesčių kitiems atskleidimas. Biblija aiškiai kalba, ką turime daryti, o mes turime išmokti praktiškai ir veiksmingai pritaikyti tiesas, kuriomis tikime. Pavyzdžiui: kaip galiu būti greitas klausytis, bet lėtas kalbėti; kaip galiu pykti ir nenusidėti; kaip galiu kalbėti tiesą su meile; kaip galiu liūdėti; kaip galiu atsikratyti kartėlio, įsiūčio ir pavydo. Tik emociškai brandūs krikščionys supranta, kad tikro dvasingumo esmė - gebėjimas deramai mylėti. Tam reikia patirti ryšį su Dievu, savimi ir kitais žmonėmis.

Apibendrinant ir atsižvelgiant į tai, jog vyresnio amžiaus žmonių religinis tikėjimas padeda prisitaikyti supančioje aplinkoje, yra svarbu jį vertinti kaip psichologinio atsparumo veiksnį per šiuos išteklius: saugumą, pasitenkinimą, bendrumą, mirtingumo pripažinimą ir atvirumą patirčiai.

2. SENĖJIMO SAMPRATA

Senėjimas paprastai suprantamas kaip visi žmoguje vykstantys ir nulemti, su amžiumi susiję pokyčiai, atsirandantys individui pasiekus biologinę brandą. Senėjimas yra tiek genetikos, tiek biologijos sąveikos su psichologiniais, socialiniais veiksniais rezultatas; laipsniškas, nuoseklus, bet netolygaus visų fizinių požymių ir psichinių struktūrų kitimo procesas, prasidedantis jau nuo apvaisinimo momento ir lėtai bei natūraliai vykstantis iki pat mirties net optimaliausiomis individo

raidos sąlygomis (Mockus ir kt., 2012). Senatvės sąvoka daugiaplanė. Brandaus amžiaus žmonės nuostatas apie senėjimą įprastai sieja ne su biologiniu senėjimu, o su sutartu kalendorinių metų skaičiumi, kurį išgyvenus tariamai prasideda senėjimo, senatvės amžiaus tarpsnis (Stepukonis ir kt., 2007).

XXI amžiuje senėjimas yra vienas iš aštriausiai visuomenę veikiančių faktorių, aktyviai ir visapusiškai nagrinėjamas beveik visų sričių mokslininkų. Lietuvos gyventojai taip pat sensta – nors bendras šalies gyventojų skaičius mažėja, pagyvenusių (65 metų ir vyresnių) dalis didėja. Remiantis Lietuvos statistikos departamento pateiktais duomenimis (cit. Pgl. Gustainienė ir kt., 2018), 2018 m. pradžioje 65 m. ir vyresni asmenys sudarė apie 20 proc. visos Lietuvos populiacijos. Manoma, kad pagyvenusių žmonių skaičius toliau augs ir 2070 m. pasieks 29,6 proc. Pats senėjimas yra kompleksinis, visas asmens gyvavimo sritis paliečiantis procesas, todėl ir yra taip sunkiai nusakomas ir apibūdinamas. Priklausomai nuo mokslo srities, tiriančios senėjimą, šiam procesui paaiškinti akcentuojamas tam tikras senėjimo aspektas. Medikai tiria senėjimą iš biologinės pusės, sociologai ir psichologai nagrinėja psichosocialinį senėjimą pagrindžiančias teorijas.

Senyvas amžius apibrėžiamas įvairiai. Autoriai priskirdami asmenis prie senyvo amžiaus žmonių kategorijos vadovaujasi tam tikrais kriterijais, kurie taip pat skiriasi. Pagyvenusio žmogaus amžių vieni skirsto į periodus, kiti išskiria asmenybės brandos kriterijus, siedami juos su žmogaus raidos stadijomis. Pasaulinė asamblėja, skirta senėjimo klausimams, 1982 m. išskyrė demografinį senėjimo kriterijų, kuris yra ties 60 metų riba. Tai yra skiriamoji linija tarp vidutinio ir vyresnio amžiaus žmonių. Kadangi socialiniu-ekonominiu požiūriu pagyvenusio amžiaus gyventojai nėra homogeniška grupė – ji jungia ir “jaunus” pagyvenusiuosius, kurių dauguma išlieka aktyvūs, sveiki ir nepriklausomi, ir “senokus”, kurie dažnai jau nebūna pajėgūs būti savarankiški – demografinėje analizėje skiriami 60-75/80 ir vyresni kaip 75/80 metų gyventojai. Pasaulinė sveikatos organizacija siūlo suaugusio žmogaus gyvenimo tarpsnius skirstyti:

- iki 44 m. – jaunas;
- 45-59 m. - vidutinis amžius;
- 60-74 m. – pagyvenęs, bet vis dar aktyvus;
- 75-90 m. – senas;
- 90 m. ir daugiau – ilgaamžis.

A.Gučas (cit. pgl. Petkevičienė, 2005) pasirinko tokį suaugusiojo žmogaus gyvenimo tarpsnių skirstymą: 20-40 m. – jaunas suaugęs; 40-65 m. pagyvenęs suaugęs; nuo 65 m. senas.

Egzistuoja ir terminas „trečiasis amžius“, kuris apima „young old“ („jauni seniai“) 65 – 70 metų žmones, ir „ketvirtasis amžius“, kuris apima „oldest old“ („seni seniai“) vyresnių nei 75-erių metų žmones (Popiežiškoji pasauliečių reikalų taryba, 1998).

Lietuvoje vyresnių žmonių tikslinė grupė, kuriai nukreipta sveikos gyvensenos ir kitos profilaktinės sveikatos priežiūros paslaugų plėtra, yra laikomi 60 metų ir vyresni asmenys. Remiantis šia nuostata, darbe pagyvenusiais žmonėmis bus laikomi 60 metų ir vyresni asmenys.

Pasak Gražinos Rapolienės (2012), daugelis tyrimų rodo, kad pagyvenę žmonės jaučiasi esą jaunesni nei jų chronologinis amžius. Apibendrinama tyrimus G.Rapolienė šį reiškinį aiškintina tuo, jog senatvės supratimas/įvaizdis visuomenėje atsilieka nuo realių pagyvenusį žmonių charakteristikų. Be to, tai susiję ir su kylančiu bendru sveikatingumo lygiu bei ilgėjančia gyvenimo trukme, todėl pagyvenę žmonės iš tikro yra biologiškai jaunesni nei ankstesnių kartų atstovai sulaukę to paties amžiaus. Senatvės pradžia yra neapibrėžta, ji tolsta kartu su žmogaus amžiumi: nenorima senti arba nenorima pripažinti savo senėjimo. Ketvirtadalis Lietuvos vyresnio amžiaus žmonių laiko save jaunesniais. Kita vertus, „daugelis vyresnio amžiaus žmonių nėra psichologiškai ir dvasiškai pasirengę gyvenimo trukmės pailgėjimui ir negatyviai suvokia senatvę, neįvertindami šios gyvenimo dovanos“ (Butėnaitė, 2019, p. 9).

Apibendrinant, galima sakyti, kad senatvė yra socialinis konstruktas – tai socialinių procesų ir sąveikų produktas (Gustainienė ir kt., 2018), kad senatvės tapatumas yra konstruojamas socialiai: jis kinta, priklausomai nuo socialinių aplinkybių, nuo laikmečio ir vietovės (Rapolienė, 2012, p. 225).

Toliau skyriuje į senatvę ir senėjimą bus žiūrima vadovaujantis šiais diskursais (remiantis H. Mowat (2005) teorija): 1) senėjimas suprantamas kaip problema; 2) senėjimas nėra problema, jis turi būti priimamas; 3) senėjimas kaip dvasinė kelionė.

2.1. Senatvės neigimas ir atmetimas

Šiuolaikinėje visuomenėje senėjimas vertinamas kaip kažkas, ko bijomasi ir atmetama, kas kelia problemų tiek pačiam asmeniui, tiek visuomenei. Literatūroje senėjimo temai naudojama eidžizmo sąvoka, kuri apima ir nuostatas (stereotipus), ir veiksmus (diskriminavimą), ir gali būti vartojama kaip išankstinio nusistatymo prieš vyresnio amžiaus žmones sąvoka. Priešiškumą dėl amžiaus sukelia ir palaiko šie veiksniai: 1) pozityvi visuomenės nuostata į jaunystę, 2) riboti kontaktai su senais žmonėmis, 3) žiniasklaida, 4) išmanymo stoka, pasireiškianti ir senėjimo tyrimuose (Rapolienė, 2012). Senėjimas ignoruojamas. Senėjimas - tai kažkas, kas nutinka su kitais, bet ne su manimi. Senėjimas - tai problema, kurią reikia „spręsti“ socialiniu, ekonominiu ar

sveikatos lygmeniu. Senėjimas - tai biologinė "klaida" ar iššūkis. Žiūrint į senėjimą šiuo diskursu, senėjimas suprantamas kaip mirties baimė ir instinktyvus mirties neigimas.

Sekuliarioje visuomenėje mirties realybė gyvenimą daro beprasmiu. Gyvenimo prasmės klausimai mūsų šiuolaikinėje visuomenėje yra siejami su jaunyste ir "jaunatviškumo" propagavimo palaikymu. Vyraujantis mąstymas - senėjimas "blogas" dalykas, todėl vyresnio amžiaus žmonės, patirdami spaudimą senti „sėkmingai“, prisiima kaip asmeninę nesėkmę ir kaltę tai, kad nebėra tokie aktyvūs ar nebeturi tokių kognityvinių gebėjimų kaip jaunystėje (Gustainienė ir kt., 2018). Susan Sontag (cit. pgl. Rapolienė, 2012, p. 99) atkreipia dėmesį, kad dabartinėje kultūroje egzistuoja "dvigubi senėjimo standartai" vyrams ir moterims. Vyrams kūno senėjimo požymiai neturi tokio socialinio nuvertinimo kaip moterims, nes vyrai pirmiausia vertinami už pasiekimus. Su amžiumi jų privalumai, besireiškiantys statusu, turtu, turi tendenciją didėti. Moterys, būdamos vertinamos už išvaizdą, linkusios jausti gėdą ir antipatiją dėl kūno senėjimo, nes sendamos praranda svarbų turtą. Kai su amžiumi atsiranda ligos, asmuo, kad ir nenoromis, susiduria su platesniu savo gyvenimo prasmės kontekstu. Gyvename taip, kad vieną dieną pamatome, kad "pasenome", užuot planavę savo senėjimą. Toks senatvės priėmimas susijęs su noru išvengti senatvės ir mirties realybės. Ją neigiant, senėjimas mūsų nebegąsdina. Seną amžių matome kituose, bet ne savyje. Formalioji sociologija teigia (cit. pgl. Rapolienė, 2012, p. 223), kad šio priešiško senatvei nuostatų tik apraiškos yra socialinės, bet priežastys yra neįsisąmonintos egzistencinės - socializacijos metu vaikystėje išgyvenama mirties baimė neigimo forma yra išstumama į pasąmonę ("tu nemirsi, miršta seni"). Tokiu būdu mirties neigimas tampa lygus senatvės neigimui.

Senatvės vengimas ar gudravimas tuo klausimu taip pat susijęs ir su rinkos pasipelnymu. Žiūrint iš šio diskurso pozicijos, yra siūloma vadovautis pozityviu požiūriu: vengti akivaizdžių senatvės pokyčių. T.y., laimingu laikomas tas pagyvenęs žmogus, kuris paneigė savo amžių: "atrodo ne pagal metus jaunas" arba "nuostabiai išsilaikęs pagal savo metus". Medicina prisideda prie šio požiūrio siūlydama plastines operacijas, abejotinas biomedicininės intervencijas. Socialiniai mokslai šį požiūrį paskatina iš naujo apibrėždami pensijinį amžių ir pan. Tokia visuomenė linkusi "kaltinti" tuos, kurie dėl senėjimo "kelia problemas" (reikalaujami socialinių paslaugų, pensijų, naudoja resursus).

G. Rapolienė (2012, p. 227), nagrinėdama senėjimo tapatumo klausimą Lietuvoje, analizuodama duomenis atskleidė slepiamą senėjimo stigmatizavimą: "už palankaus bendro požiūrio į senus žmones, jų kompetencijos, aukštos moralės vertinimo ir verbalinio viešo pagarbos deklaravimo slypi nepakantumas, gailestis ir diskriminuojantis elgesys". Pastarojo teiginio iliustravimą galima įžvelgti koronaviruso pandemijos kontrolės kontekste. Profesorius Gintautas

Mažeikis (2020) teigia, kad Lietuvoje nėra jokio gerontocido – masinio senukų maravimo, tačiau gerontocidinių nuostatų yra. Šios nuostatos pasireiškia vieša kalba: esą liga grėsminga daugiausiai „rizikos grupei“, kitiems – mažiau. Atrodo nekaltas, mediciniškai pagrįstas pareiškimas, ilgainiui virsta gerontocidine nuostata: kodėl mes save turime suvaržyti, dėl tų, kuriems iki Anapilio liko kelios viruso akimirkos? G. Mažeikis pabrėžia, jog norint paskatinti žmones naikinti kurios nors grupės asmenis, reikia šių grupių asmenis sudaiktinti, pavertimas abstrakčios, instrumentinės kalbos objektais. Kaip ir teigiamas dalykas, kad pandemijos metu ligoninėse sukuriama atskiri korpusai „rizikos grupės asmenims“. Tačiau sukuriama ir kita – atskirties ir užmiršimo blogis, kuris nejučia paverčia senyvo amžiaus žmones nebematomais, anonimiais. Profesoriaus žodžiais, ši atskirtis tampa lyg priskirtis mirčiai ir yra „pateisinama“ ypatingais jų poreikiais, taip užšaldant orumą, pagarbą, pasikalbėjimą ir paliekant juos šaldiklyje, kad grąžintų po mirties.

Apibendrinant, priešiškus senėjimui labiausiai yra sietinas su moderniais laikais: kai jis buvo legituotas, t.y. atsiradus geriatricijai, paplitus masinei medijai, ir ypač su konkrečiu chronologinio amžiaus kaip senatvės ribos tvirtinimu pensijų sistemoje ir socialinėje politikoje (senatvės institucionalizacija) (Rapolienė (2012).

2.2. Sėkmingo senėjimo konstruktas

Kitas požiūris į senėjimą diskursas - senėjimas nėra problema, jis turi būti priimamas. Tai alternatyvus požiūris, kad su amžiumi ateina išmintis, ramybė, todėl permainos, nulemtos senėjimo, turi būti priimanos. Pranciškonų kunigas Richardas Rohras teigia, kad senatvė - ne vien praradimai. Anot jo, šiame etape atsiveria slėpiningi dalykai, kurie nesuvokiami jaunystėje, nes abiejų gyvenimo tarpsnių skirtumą galima įžvelgti tik įžengus į antrą pusę. „Tačiau abi jos persipynusios, antroji yra pirmosios pasekmė, ir abi vienodai reikalingos“ (Rohr, 2015, p. 43). Mowat (2005) teigia, jog tyrimais įrodyta, kad žmogui kaip individui senėjimas nėra problema. Tai problema įvairioms visuomenės grupėms. Tačiau ir toks požiūris į senėjimą taip pat gali turėti neigiamą aspektą. Šiuo požiūriu senėjimas matomas kaip išdidinta savojo Aš realizavimo galimybė. Nors jis neneigia žmogaus amžiaus, bet jis vis dėlto neigia poreikį žiūrėti į amžių kaip į neišvengiamą nykimą ir mirtį. Laikomasi pagrindinės nuostatos, kad senėjimas gali būti naudingas tiek individui, tiek visuomenei, o ta nauda turi būti atrasta ir panaudota. Tai tarsi išsūkis eidžizmui ir išankstiniam nusistatymui prieš amžių. Šiuo požiūriu sėkmingas senėjimas - tai pilnai išgyventi savo gyvenimą ir įveikti su amžiumi iškilusias kliūtis bei paneigti problema grįstą senėjimo teoriją. Tokio diskurso pavojus tas, kad žmonės, neatitinkantys minėto kūrybiško savęs realizavimo prototipo, gali būti atmesti. O tai kita to paties medalio pusė kaip ir problema grįstos senatvės teorijos. Gerontologas

Thomas R. Cole (cit. pgl. Rapolienė, 2012, p. 94) atkreipia dėmesį, kad "pozityvūs anti-senėjimo, beamžiškumo ir sėkmingo senėjimo stereotipai yra dialektiniame santykiyje su neigiamais senatvės kaip priklausomumo, nykimo ir ligos stereotipais. Nesugebėdami priimti nevienareikšmės ir paradoksalios senėjimo prigimties, mes svyruojame tarp pozityvių ir negatyvių stereotipų, kurie abeji priešiški senėjimui".

Sėkmingo senėjimo sąvoka yra ir gana dažna mokslinėje literatūroje. Egzistuoja daugybė sėkmingo senėjimo sinonimų – sveikas, optimalus, aktyvus, pozityvus, gyvybingas, produktyvus, efektyvus. Per pastaruosius 30 m. atlikta daugybė tyrimų šia tema, mėginta suprasti šį reiškinį, jį apibrėžti, išskirti sėkmingo senėjimo aspektus ir sudaryti modelius. Mokslinėje literatūroje teigiama, kad sėkmingo senėjimo supratimas ir tyrinėjimas kaip daugiadimensinio konstrukto prisidėtų prie sisteminio senėjimo reiškinio supratimo (Gustainienė ir kt., 2018).

Sėkmingas senėjimas - tai visą gyvenimą trunkantis procesas, susidedantis iš įvairių sričių ir iš individualaus žmogaus suvokimo (Butėnaitė, 2019). Psichologai J. Rowe ir R. Kahn bei kiti mokslininkai (cit. pgl. Gustainienė ir kt., 2018, p. 85) išskyrė tris sėkmingo senėjimo kriterijus: 1 - mažos ligų ir su ligomis susijusių negalių tikimybės; 2 - aukštas kognityvinis ir fizinis funkcionavimas; 3 - aktyvus įsitraukimo į socialinį gyvenimą.

Sėkmingas senėjimas yra sudėtinė sąvoka, apimanti subjektyvius ir objektyvius kriterijus (Gustainienė ir kt., 2018). A. Mockus ir kt. (2012) pateikia dviejų faktorių sėkmingo senėjimo modelį, kuris išskiria objektyvią (kognityvinis funkcionavimas, fizinė jėga, ištvermė) ir subjektyvią (pasitenkinimas gyvenimu, subjektyviai vertinama sveikata, saviveiksmingumas) sėkmę. Pagal šį modelį, sėkmingas senėjimas priklauso ne tik nuo žmogaus sveikatos būklės, bet ir nuo subjektyvaus patyrimo. Žmogus gali jaustis laimingu ir turėdamas sveikatos problemų. Pastebima, jog apimant subjektyvius kriterijus, kai senyvi žmonės gali išreikšti savo nuomonę, negalios ir ligos nėra veiksniai, neleidžiantys sėkmingai senti. Sėkmingas senėjimas turi įtraukti subjektyvius kriterijus, ne vien susijusius su fizine sveikata. A. Mockus, A. Žukaitė (2012) pristato sėkmingo senėjimo modelį - multidimensinį modelį, susidedantį iš 6 elementų:

- fizinio (pvz., fizinė veikla),
- psichologinio (teigiama įtaka, pozityvus požiūris, priklausomybė nuo priežiūros, noras keistis, atvirumas naujam patyrimui, emocionalumas),
- socialinio (poilsis ir pramogos, socialinių vaidmenų kitimas),
- kognityvinio (naujų žinių įgijimas, aukšta pažinimo veikla – kūryba),
- dvasingumo (religija, vidinė ramybė, tikėjimas, vertinimas ir nesavanaudiškas / altruistinis elgesys)

- finansinio saugumo.

Ši modelį sudaro šeši matmenys, sąveikaujantys tarpusavyje. Tyrimas parodė, jog dvasingumas vaidina svarbų vaidmenį kovoje su stresu. Tiriamųjų nuomone, jiems svarbi vidinė taika / ramybė ir tikėjimas tam, kad jaustųsi saugūs, kad kažkas juos saugo kas dieną. Taigi, religija padeda žmogui kovoti su pažeidžiamumo jausmo, baimių, nerimo ir beprasmybės patyrimu. Derindami objektyvius ir subjektyvius kriterijus, Phelan ir kt. (cit. pgl. Gustainienė ir kt., 2018, p. 90) išskyrė fizinę, funkcinę, psichologinę, socialinę sveikatą ir nustatė, kad vyresnio amžiaus žmonės sėkmingą senėjimą vertina kaip daugiadimensį konstrukta.

Psichosocialinės sėkmingo senėjimo perspektyvos autoriai (cit. pgl. Gustainienė ir kt., 2018, p. 86) nurodo tris komponentus, lemiančius sėkmingą senėjimą: 1 - selekcijos (atrankos): pajutus jėgų, energijos sumažėjimą, dalis veiklų atsisakoma, o paliekamos svarbiausios; 2 - optimizacija: galimybių ir gebėjimų vystymas, didinimas pasirinktose srityse, 3 - kompensacija: alternatyvių pagalbos būdų, priemonių ieškojimas.

Dar vienas sėkmingo senėjimo modelis apima socioemocinio selektyvumo teoriją, kai dėl gyvenimo trukmės ribotumo įsisąmoninimo imama pirmenybę teikti su emocijomis susijusiems tikslams ir siekiama palaikyti itin artimus tarpasmeninius santykius (Gustainienė ir kt., 2018).

Atkreiptinas dėmesys, kad pasigendama kokybinių senėjimo patirties tyrimų, kurie atskleistų, kokią prasmę senėjimui teikia patys vyresnio amžiaus žmonės (Rapolienė, 2012).

Apibendrinant sėkmingo senėjimo apibūdinimus, reikia pastebėti, kad nėra vieno tikslaus ir visuotinai priimto sėkmingo senėjimo sąvokos apibrėžimo. Sėkmingo senėjimo sampratoje daugiausia dėmesio skiriama medicininiams kriterijams, o socialiniai aspektai paliekami nuošaliau, nors tyrimai rodo, kad vyresniems žmonėms taip pat svarbi ir emocinė būklė, dvasinė savijauta, finansinė ir psichologinė gerovė, darnūs santykiai šeimoje (Gustainienė ir kt., 2018).

2.3. Senėjimas kaip dvasinė kelionė

Senėjimas - labai svarbi dvasinės kelionės dalis, kuri suteikia augimo galimybes bei savęs atradimą per kančią ir praradimus. Senėjimas yra suvokiamas kaip transporto priemonė šioje dvasinėje kelionėje. Dvasine kelione pagrįsta senėjimo teorija leidžia atsiplėšti nuo gerai-blogai vertinimo. Požiūrio brandumo atžvilgiu tai labiausiai subalansuota pozicija. Tai reikštų, kad individas/visuomenė realistiškai suvokia šį amžiaus tarpsnį: kad yra senėjama ir mirštama. Šis diskursas charakterizuojamas savo prasmės ieškojimo platesniame visuomenės ir pasaulio kontekste. Pagrindinė tokio požiūrio mintis - senėjimas yra neišvengiamas kaip ir mirtis, ir kad

senatvę lydi praradimai ir skausmas. “Pabaiga pasireiškia mummyse nuo pat pradžių ir kankinamės tol, kol laisva valia sąmoningai neapsisprendžiame” (Rohr, 2015, p. 136).

Senėjimo kaip dvasinės kelionės požiūrį atitinka ir vienas iš sėkmingo senėjimo modelių - harmoningas senėjimas (angl. harmonious aging), kuris remiasi į Rytų šalių kultūros filosofiją. Priešingai nei Vakarų kultūroje, kur senėjimas suprantamas kaip neigiamas procesas, o kūnas ir mintys (siela) yra atskiriami, harmoningas senėjimas aprėpia subalansuotą požiūrį į gyvenimą senatvėje. Harmonija - tai skirtingų gyvenimo sričių pusiausvyra, minčių ir kūno bei tarpasmeninių santykių vienovė. Senėjimo procesas negali būti išgyvenamas vienodai, nes kiekvienas žmogus yra individualus (Gustainienė ir kt., 2018).

D. Stoter (cit. pgl. Tartilas, 2006) kalbėdamas apie paliatyviojo paciento dvasinę slaugą prilygina ją ilgai kelionei, kurioje slaugytojas eina kartu su savo pacientu iki mirties. Nurodomos dvasinės slaugos kryptys: reikia padėti sergantiems įsisąmoninti, jog jo gyvenimas turi pabaigą, kurios neįmanoma pratęsti; reikia išmokti slaugytojams atpažinti tas situacijas, kada situacija reikalauja paguodos ar pastiprinamojo žodžio, o kada reikalinga leisti būti tyloje; reikia leisti pacientui būti pačiu savimi; reikia leisti pacientui pačiam atrasti savo poreikius ir norus, o ne už jį nuspręsti.

Senatvė turėtų būti suvokiama Dievo plano kontekste, nes senatvės kokybė priklauso nuo gebėjimo suvokti jos reikšmę bei vertę tiek žmogiškąja, tiek ir tikėjimo prasme. Dabartinį neigiamą požiūrį į senatvę turi pataisyti į visas kartas orientuota kultūra ir švietimas, nes pagyvenusių žmonių gausa šiuolaikiniame pasaulyje yra dovana, naujas žmogiškas ir dvasinis turtas, besireiškiantis per senatvei būdingas charizmas (Popiežiškoji pasauliečių reikalų taryba, 1999).

Apibendrinant tris senėjimo modelius galima sakyti, kad nereikėtų skirstyti senėjimo į “gerą” ir “blogą”, nes senėjimas yra procesas, apimantis tiek teigiamas, tiek neigiamas pasekmes. Svarbiau yra suprasti, kas vyksta išgyvenant šį procesą, išnaudoti dvasingumo dimensiją kaip pagalbą, kad būtų stiprinami socialiniai vyresnio amžiaus žmonių ryšiai bei jų įsitraukimas į šiuolaikinę visuomenę (Butėnaitė, 2019).

2.4. Senatvė Biblijoje ir Jono Pauliaus II laiške pagyvenusiems žmonėms

Richard ir Judith Hays (2015) pristatydami krikščioniškąjį požiūrį į senatvę pažymi, kad Naujojo Testamento laikais nedaug žmonių sulaukdavo garbaus amžiaus, tačiau tie, kurie išgyvendavo iki senatvės, visuomenėje būdavo labai gerbiami. Pirmieji krikščionys senėjimo nelaikė problema, kuriai reiktų kokio nors dvasinio sprendimo. Taigi Naujojo Testamento knygose nerasime išsamaus atsakymo į klausimus, kurie gali būti susiję su šiandieninėmis mūsų

problemomis, pavyzdžiui, kaip palengvinti fizinius senėjimo požymius, kaip padengti ilgalaikės senyvų žmonių slaugos išlaidas ir ar atsižvelgti į mirštančių pacientų pageidavimus. Kultūrinis kontekstas, kuriame kalbama apie senėjimą, taip smarkiai skiriasi nuo mūsų dienų, kad mūsų laikų ir biblinių laikų problemų praktiškai neįmanoma sugretinti. Pasak R., J. Hays, Naujojo Testamento autoriai pagyvenusius žmones laiko vertais pagarbos ir ypatingo rūpesčio. Savo ruožtu, pagyvenę žmonės turi ypatingą atsakomybę. Jie turi būti tikėjimo įsikūnijimas, rimtumo ir pagarbos pavyzdys (Tit 2, 2–5). Jie turėtų vadovauti bendruomenei, ypač mokymo ir sielovados srityje. Jiems gali tekti patirti kentėjimus ir net kankinystę. Ir nors jie gali taip ir nepamatyti savo gyvenime išsipildančių Dievo pažadų, visgi jų tikėjimas, nugalintis mirtį, yra rodomas kaip pavyzdys paskesnėms kartoms (Hbr 11). Galiausiai pagyvenę Biblijos veikėjai liudija apie senyvame amžiuje atsiveriančias dideles galimybes: Zacharijas ir Elzbieta, Abraomas ir Sara, galbūt ir Nikodemas atskleidžia gebėjimą keistis, pradėti naują gyvenimą ir gyvenimo pabaigoje įgyvendinti savo svajones. Pasitikintieji Dievu nesutelkė dėmesio nei į savo praeitį, nei į tradicinius socialinius vaidmenis, nei į išmintus kelius, pasirinktus gyvenime anksčiau. Priešingai, jie lieka atviri, kad priimtų tai, ką Dievas nori duoti, atviri šviežiam, nuostabiam Dievo Dvasios veikimui. Turbūt ne mažiau svarbu ir tai, kas apie pagyvenusius žmones Naujajame Testamente nepasakyta. Niekur kanoninėse Šventojo Rašto knygosose neskaitome, kad kiti jų gailėjo, su jais elgėsi niekinančiai ar į juos žvelgė iš aukšto. Pats senėjimas niekur neaprašomas kaip problema. Pagyvenę žmonės niekur nėra apibūdinami kaip pasigailėjimo verti, neadekvatūs arba kaip beverčiai – neaktyvūs ir nenaudingi. Priešingai, dėl jų amžiaus į juos žvelgiama kaip į tuos, kurie perduoda išmintį. Mirtis laikoma priešu, kurį ateityje nugalės Kristus (pvz., 1 Kor 15, 24–26), tačiau, atrodo, Naujojo Testamento autoriams niekada net į galvą neatėjo patį senėjimo procesą apibūdinti kaip blogį, kurį reikia įveikti. Hays atkreipia dėmesį, kad tokiu būdu Naujasis Testamentas siūlo alternatyvų supratimą, kurio kontekste šiuolaikinė, populiari nuomonė apie senėjimą kaip apie problemą gali atrodyti nesuprantama ir žalinga. Nors Jėzus nesulaukė senyvo amžiaus, Bažnyčia vertina Jį kaip ryškų tikro žmogiškumo, sąžiningai nugyvento gyvenimo pavyzdį. Ilgas gyvenimas – palaiminimas (Pat 16,31; 20,29), bet mes neturime manyti turį teisę į ilgą gyvenimą. Šie pamąstymai atveda mus prie kitos išvados: net jeigu mes ne visada galime tikėtis ilgo gyvenimo, kiekvieną minutę galime praleisti pilnatvėje. Krikščioniškas atsakas į senėjimą iš mūsų reikalauja išmokti į kryžių ir prisikėlimą žvelgti kaip į prizmę, per kurią mes nagrinėsime savo senėjimą ir mirtį. Mes mokomės priimti patiriamus kentėjimus, ypač sulaukę vyresnio amžiaus, kadangi visada nešiojame savo kūne Viešpaties Jėzaus mirtį (nekrōsis), kad ir Jėzaus gyvybė apsireikštų mūsų kūne (2 Kor 4, 10). Kad ir kaip paradoksaliai tai skambėtų, tačiau tokiu būdu pagyvenę žmonės pasakojime apie Jėzų, kuris mirė būdamas kiek vyresnis negu

trisdešimties metų, ras pavyzdį, kuriuo galės vadovautis sprenddami senėjimo problemas. Kaip mums kalba Naujasis Testamentas, Jėzaus pavyzdys – pasiaukojimo dėl kitų pavyzdys. Jėzus, kuris nusizemino ir dėl mūsų tapo paklusnus iki mirties, suformavo krikščionišką atsaką į senėjimą (Fil 2, 1–13). Vadinasi, kuo vyresni tampame, tuo dažniau reikia kelti klausimą, kaip savo gyvenimą galime skirti kitiems žmonėms. Kristologinis principas senatvės metams meta iššūkį ir nuvainikuoja tradicinius senėjimo modelius, kuriuos matome aplink: seniai kaip bejėgė, nenaudinga visuomenės našta, arba senatvė kaip metas dykinėti ir ilsėtis ant laurų, pelnytų darbingais gyvenimo metais. Krikščionys senatvę sutinka remdamiesi prisikėlimo viltimi. Kadangi Jėzaus prisikėlimas skelbia Dievo triumfą prieš mirties jėgą, esame laisvi nuo baimės, daugiau nesukaustyti ir nekontroliuojami senatvės ir mirties baimės. Ši gera naujiena jaudinančiai išdėstyta Laiške žydams (Žyd 2, 14-15). Mes sendami mirtį sutinkame Kristuje ir su Kristumi. Nors mirtis lieka bausis žmogaus gerovės ir Dievo siekio atpirkti pasaulį priešas, mes žinome, kad jos geluonis jau išplėštas. Būdami įkvėpti Naujojo Testamento liudijimo, esame laisvi nuo mirties baimės, kuri kausto mūsų kultūrą. Mes galime be baimės žvelgti mirčiai į akis, nes tikime prisikėlimo pažadu. Tai reiškia, kad atsakas į senėjimą grindžiamas sveiku įsitikinimu nepriklausomai nuo to, su kokiais išbandymais ir sunkumais mums tektų susidurti. Krikščioniškas atsakas senėjimui – tai įprotis tikėti Dievo Žodžiu ir pagal jį gyventi visą savo gyvenimą tiek, kiek Dievo duota. Popiežiškoji pasauliečių reikalų taryba taip pat parodo, kad Dievo žodžio šviesa leidžia suvokti dvasinio, moralinio ir teologinio šio gyvenimo etapo matmens pilnatvę: „gerbsi pagyvenusį žmogų“ (Kun 19, 32); „Dieve, savo ausimis girdėjome – mūsų tėvai mums papasakojo apie didžius darbus, kuriuos padarei jų laikais – senovės dienomis“ (Ps 44, 2); „Ir žiloje senatvėje jie neša vaisių“ (Ps 94, 15); „Atsimink Kūrėją savo jaunystės dienomis, dar skausmo dienoms neatėjus ir tavęs dar nepasiekus metams, apie kuriuos sakysi: „Man jie nemalonūs!“ (Koh 12, 1); „Abraomas atsikvėpė paskutinį kartą, mirdamas laimingoje senatvėje, sulaukęs ilgo amžiaus ir buvo suvienytas su savo gimine“ (Pr 25, 8); „Mokyk tad mus skaičiuoti savo dienas, kad įgytume išmintingą širdį“ (Ps 90, 12); „Tavyje, Viešpatie, ieškau užuovėjos, – neleisk man niekad nusivilti“ (Ps 71, 1) (Popiežiškoji pasauliečių reikalų taryba, 1999).

Jonas Paulius II Laiške pagyvenusiems žmonėms išsako savo požiūrį, „gyvenimas yra piligrimystė į dangiškąją tėvynę, o senatvė – tas laikotarpis, kai yra labai natūralu žvelgti į amžinybės slenkstį“, todėl reikia drąsiai gyventi Viešpaties dovanotuose metuose, su meile priimti Tėvo meilę ir pasitikėti Dievo gailestingumu (Šventojo Tėvo Jono Pauliaus II laiškas pagyvenusiems žmonėms, 1999). Popiežius Jonas Paulius II svarsto, kas yra senatvė, ir atskleidžia senyvo amžiaus daugialypiškumą. Šventasis Tėvas rašo, kad senatvė, kaip ir kiekvienas metas, yra

graži savaip. “Tai yra laikotarpis, ypač paženklintas išmintimi, paprastai kylančia iš patirties”, “senatvė yra galutinis žmogiškosios brandos etapas ir Dievo palaiminimo ženklas” bei Dievo malonės ženklas, kuris pasireiškė per ilgus metus nugyvenusio Abraomo privilegijuotumą, Saros “nužydėjusio kūno” ribotumo paneigimą, per Mozei senatvėje patikėtą misiją išvesti iš Egipto išrinktąją tautą, per Tobitą, patyrusį išgydymą per Dievo siųstąjį angelą (plg. Tob 1 –2), per Eleazaro didžiadvasiškumą ir stiprybę (2 Mak 6, 18 – 31). Kita vertus, tai kartu ir laikas, kai metų naštos patirti kentėjimai bei sielvartas atima ne tik fizines ir psichines jėgas, bet dėl tos naštos gali susvyruoti net pats tikėjimas. Kad taip nenutiktų, Popiežius pataria žiūrėti į šią patirtį kaip į brandos ir charakterio grūdinimo laidininką, o į senatvę žiūrėti kaip į užduotį toliau tarnauti Dievui. Savo mintis Jonas Paulius II iliustruoja senų žmonių figūromis iš Naujojo Testamento, parodydamas, kad amžius tokiai tarnystei nesvarbus: senų sutuoktinių pora Elzbieta ir Zacharijas, patiriantys Dievo gailestingumą (plg. Lk 1, 5 – 25; 39 – 79), senelis Simeonas (Lk 2, 29) ir aštuoniasdešimt ketverių metų našlė Ona (Lk 2, 34), šlovinantys Dievą, Nikodemo pavyzdys (plg. Jn 19, 38–40). Galima teigti, jog ir pats Šventasis Tėvas kalbėdamas apie ypatingą asmeninį troškimą atsiliepti Kristaus kvietimui “Sek paskui mane!” (Jn 21, 19) liudija tarnystę, į kurią kviečia pagyvenusius žmones, kad “drauge su jais apmąstytų savo bendrą patyrimą, viską atiduodant Dievui, apimančiam mus savo meile, remiančiam ir vadovaujančiam savo Apvaizda”. Slėpiningas Apvaizdos planas silpstančias pagyvenusių žmonių jėgas gali paversti įrankiu pasitarnauti: jie gali suteikti supratimą ir paguodą, suteikti drąsos savo patarimu, anūkams atskleisti tikėjimo tiesas, melstis už kitus. Šventasis Tėvas ragina į viską žvelgti iš amžinybės perspektyvos: kadangi esame neišvengiamai priklausomi vieni nuo kitų, todėl kiekvienas praturtėjame visų dovanomis, - būtent dėl savo patirties pagyvenusieji gali duoti vertingus patarimus bei gaires jaunesnei kartai.

Nors Laiškas rašytas daugiau negu prieš dvi dešimtis metų, jame išsakyti esminiai dalykai aktualūs ir šiandien. Vienas iš kontraversiškesnių klausimų pasaulyje - eutanazijos įteisinimas. “Eutanazijos įteisinimu besiremiantis „chronologinis valymas“ yra galutinis priešiško senatvei aktas” (Rapolienė, 2012, p. 95). Katalikų bažnyčia savo poziciją išdėstė 1980 m. „Deklaracijoje dėl eutanazijos“, pasmerkusioje sąmoningą ir valingą sergančio, neįgalaus ar senatvės sulaukusio žmogaus gyvybės nutraukimą, buvo taip pat išsakytas įsitikinimas, kad yra leistina nutraukti arba sustabdyti terapijos priemonių naudojimą, jei jų naudojimas neatitinka etinio „gydymo proporcingumo“ kriterijaus (Vatikano radijas, 2017). Jonas Paulius II Laiške konstatuoja, kad eutanazijos, arba “lengvos mirties”, svarstymas - tai Dievo įstatymo ir žmogaus asmens orumo pažeidimas. Dar prieš rašydamas Laišką pagyvensiems žmonėms popiežius Jonas Paulius II

Enciklikoje *Evangelium Vitae* pasisakė apie nelygstamą žmogaus asmeninę vertę ir naujus pavojus žmogaus gyvybei. Nauji įstatymai, įteisindami ir nebausdami gyvybei prieštaraujančius veiksmus (eutanazija, apgalvota savižudybė ir kt.), padedant sveikatos apsaugos sistemoms, veda prie tragiškų padarinių - ne tik sunaikinamų gyvenimą bebaigiančių žmonių gyvybių, bet ir prie pavergtos sielos ir aptemusios žmonių sąmonės, kuri vis sunkiau skiria gerą nuo blogio. Tai priylgsta žmogiškosios civilizacijos nuodijimui - "mirties kultūros" (Enciklika *Evangelium Vitae*, 1995, Nr. 3, 4).

Krikščioniškasis personalizmas žmogaus gyvybės šventumą ir orumą laiko aukštesniu principu už individų subjektyviai suvokiamą gerovę, ypač už pasitenkinimu gyvenimu ieškojimą. Šis principas žmogaus gina gyvybę bet kuriame jos gyvenimo tarpsnyje ir saugo nuo žmogų menkinančio biologistinio požiūrio (Skinkaitis, 2016). "Teisė gyventi yra pagrindinė žmogaus teisė. Teisė gyventi – tai teisė gimi ir teisė egzistuoti iki natūralios mirties. Žmogaus gyvybė kyla iš Dievo ir visada yra jo dovana, dalijimasis jo gyvybės alsavimu. Iš čia kyla žmogaus gyvybės šventumas ir neliečiamumas, todėl šiandienos mokslas, nors ir pasiekęs neregėtas aukštumas, negali priskirti sau gyvybės kūrėjo vaidmens" (Kauno Arkivyskupijos antrasis sinodas, 2008, p. 110). Krikščioniškąjį suvokimą, kad ne visada įmanoma išgydyti sergantį žmogų ir supratimą, kad neturime užsispyrėliškai kovoti su mirties neišvengiamybe, gerai išreiškia Bažnyčios skatinama paliatyvi slauga (Vatikano radijas, 2017).

Kita šių dienų aktualija, susijusi su pagyvenusiais žmonėmis - didėjantis priežiūros paslaugų poreikis senyvo amžiaus žmonėms tiek namuose, tiek ir globos institucijose. Jonas Paulius II Laiške išsakydamas savo poziciją, jog geriausia vieta seniems žmonėms senti - tai "likti šeimoje, kuriai būtų garantuojama veiksminga socialinė pagalba atitinkamai augant poreikiams dėl amžiaus arba blogėjančios sveikatos", neatmeta ir senelių namų kaip tinkamos senti vietos, "jeigu vadovaujasi ne tik organizacinio veiksmingumo kriterijais, bet ir meilingu rūpesčiu". Opus klausimas - garantuojama veiksminga socialinė pagalba. Visose savivaldybėse vis dar trūksta ambulatorinių paliatyviosios pagalbos paslaugų ir paslaugų teikimo pacientų namuose. Taip pat trūksta psichologinės ir psichoterapinės pagalbos sergantiems (Lukianskytė ir kt., 2017). Neužtikrinta reikalinga pagalba gali atimti tai, kas šiame laikotarpyje būtiniausia: kantrybę, užuojautą, dėmesį ir supratimą. "Įvairios specializuotos sielovados tarnystės sritys taip pat turi atsižvelgti į pagyvenusius žmones ir jų poreikius, pradėdant šeimų sielovada, kuri negali nepaisyti pagyvenusių žmonių ryšių su savo šeima, turint omenyje ne tik socialinę pagalbą, bet ir dvasinį gyvenimą, baigiant socialine ir sveikatos apsaugos darbuotojų sielovada" (Popiežiškoji pasauliečių reikalų taryba, 1998). Dvasinis asistentas, remdamasis krikščioniškosiomis meilės, pagalbos artimui nuostatomis, artimiesiems gali padėti oriai išgyventi šią sudėtinę žmogiškosios patirties dalį, kai

keičiasi ne tik senyvo žmogaus, bet ir jį globojančių gyvenimo kokybė, kai apima bejėgiškumo ir nevilties jausmai. Kad kartų ryšys išliktų nenutrūkęs, popiežius primena pagrindinį šaltinį - įsakymo „Gerbk savo tėvą ir motiną“ vykdymą, nes šis Dekalogo paliepimas nurodo ne tik į vaikų meilę tėvams, bet ir praeitį, į išėjusius amžinybėn.

Skiriamasis civilizacijos bruožas - dėmesys seniems žmonėms, kuris reiškiasi per šeimos ir bendruomenės rūpestį (Popiežius Pranciškus, 2016). Šventasis Jonas Paulius II pabrėžia, kad reikia gerbti senus žmones, o tai reiškia senų žmonių priėmimą, pagalbą jiems ir jų potencialo - žmogiškosios ir dvasinės patirties turto sergėtojų - vertinimą.

3. DVASINIO ASISTAVIMO TEORINIAI MODELIAI IR METODAI

Žmogus yra biologinė, psichologinė ir socialinė visuma. Norint suprasti, nustatyti, atliepti žmogaus poreikį, reikia atsižvelgti į visus tris komponentus. Aptariant sunkumus, su kuriais susiduria vyresnio amžiaus žmonės bei pagalbos pagyvenusiems žmonėms poreikį, labiausiai išryškėja veiksniai, susiję su pagyvenusių žmonių sveikatos būkle, socialinių ryšių tinklais bei asmenine žmogaus nuostata (Gaižauskaitė ir kt., 2019): sveikata; pasikeitęs žmogaus pajėgumas veikti; pagarbos stoka; vieatvė (vienišumo jausmas); (ne)lengva gyvenimo pabaiga; materialinė padėtis (riboti resursai); sunkumai, susiję su vyresnio amžiaus žmonių slauga; savarankiškumo praradimas (ir su tuo susijusi baimė tapti našta kitiems). Dvasinis asistentas tiek konsultuodamas, tiek teikdamas dvasinę paramą, akcentuoja visuminį, holistinį, požiūrį į žmogų ir ieško asmeninės prieigos prie žmogaus. Teikdamas pagalbą žmonėms dvasinis asistentas nėra įspraudžiamas į teorijų rėmus: jis turi laisvę savarankiškai pasirinkti veiklos ir paramos teikimo metodus. Dvasinis asistavimas pagyvenusiems žmonėms apima kompleksinę pagalbą ne tik konkrečiam žmogui, bet ir jo artimiesiems (Norvilas, 2014). Tai reiškia, kad turi būti atsižvelgiama į visus veiksnius, siejamus su pagyvenusių žmonių gerove (Gaižauskaitė ir kt., 2019, p. 4):

- Sveikata,
- Teigiamos asmeninės nuostatos (gebėjimas džiaugtis gyvenimu bet kokiame amžiuje),
- Teigiamas santykis su praeitimi,
- Gebėjimas susitaikyti su senėjimo procesais,
- Darna, santykių išlaikymas šeimoje,
- Artimųjų gerovė,
- Bendravimo patenkinimas,
- Savarankiškumo išlaikymas,

- Reikalingumo kitiems jausmas,
- Aktyvus gyvenimo būdas (turėti pomėgių, prasmingos veiklos),
- Galimybė turėti laiko sau ir savo veikloms,
- Socialiniai ryšiai (jų išlaikymas),
- Gera (ori) materialinė padėtis
- Bendra atmosfera visuomenėje, ypač nuostatos vyresnio amžiaus žmonių atžvilgiu.

Reikia akcentuoti, jog norint užtikrinti pagyvenusių žmonių gerovę, yra būtinas tarpinstitucinis bendradarbiavimas tarp vietos savivaldos institucijos, socialinės paramos skyrių, vietos bendruomenės, sveikatos priežiūros įstaigų, šeimos gydytojų, Bažnytinės bendruomenės. Manoma, kad nuoseklios, tvarios tarpinstitucinio bendradarbiavimo sistemos nėra arba jos nepakanka (Gaižauskaitė ir kt., 2019).

Žiūrint į dvasinį asistavimą iš kompleksinės pagalbos perspektyvos, gali susidaryti įspūdis, kad dvasinio asistento paslaugas galima prilyginti asmeninio asistento veiklai, kuri yra reglamentuota Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymu “Dėl asmeninio asistento paslaugų organizavimo ir teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo” (Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija, 2018). Įsakyme nusakomos asmeninio asistento atliekamos funkcijos ir teikiamos paslaugos: suteikti asmeniui pagalbą namuose ir viešojoje aplinkoje, skatinant savarankiškumą; suteikti asmeniui individualią diskretišką pagalbą, susijusią su asmens higiena; lydėti asmenį į sveikatos priežiūros ar kitas valstybės ar savivaldybės institucijas, įstaigas, organizacijas, užimtumo įstaigas, darbą, laisvalaikio praleidimo vietą; organizuoti asmens maitinimą; suteikti asmeniui individualią pagalbą, adekvačiai reaguojant į aplinką ir siekiant užmegzti bei palaikyti socialinius santykius su ta aplinka. Minėto įsakymo tvarkos aprašas taip pat numato, kad asmeninio asistento paslaugas turi teisę gauti asmenys nuo 16 metų, “kuriems Neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymo nustatyta tvarka nustatytas neįgalumo lygis arba darbingumo lygis dėl fizinės (judėjimo, regos, klausos, vidaus organų sutrikimai) ir (ar) kompleksinės negalios, kuri visiškai arba vidutiniškai apriboja jų veiklą, dalyvumą (orientuotis, judėti, dirbti bei savarankiškai tvarkyti asmeninį ir socialinį gyvenimą), ir kuriems reikalinga kitų asmenų pagalba”. Kaip matoma iš asmeninio asistento paslaugų organizavimo ir teikimo tvarkos aprašo, asmeninio asistento veikla nenumato dvasinės pagalbos teikimo, tuo tarpu dvasinio asistento, kaip Bažnyčios kūno nario, darbas turi liudyti gailėstingosios meilės tarnybą, o ne būti tik “savotišku socialinės pagalbos darbu, kurį būtų galima palikti ir kitiems” (Benediktas VI, 2005, Nr. 25). Dar vienas esminis skirtumas tarp asmeninio ir dvasinio asistento - dvasinis asistavimas prieinamas visiems žmonėms, netaikant institucinio reglamentavimo. Krikščionybėje sąvoka

“asmuo” visuomet pirmesnė už apibūdinimą “sergantis ar ligonis”. “Kiekvienas žmogus yra „savo brolio sargas“, nes Dievas patiki mus vienus kitiems. Ir kaip tik šio patikėjimo šviesoje Dievas suteikia kiekvienam laisvę, kurioje glūdi iš esmės santykio matmuo” (Enciklika Evangelium Vitae, 1995, Nr. 19). Laikantis nuostatos, kad svarbiausias dvasinio asistavimo veiklos matmuo - santykis, kuris yra labai asmeniškasis, kuris yra “buvimo”, o ne “turėjimo” vertybė (Enciklika Evangelium Vitae, 1995, Nr. 23), būtent **santykio** “reglamentas” dominuoja dvasinio asistavimo paradigmoje.

Kad dvasinio asistavimo pagalba būtų veiksminga, Evangelija duoda nuorodas - “rėmus”, kokia turėtų būti dvasinio asistento laikysena ir pašaukimas: „Eik ir tu taip daryk!“ (Lk 10, 25-37), “Patarnaukite vieni kitiems, kaip geri daugeriopos Dievo malonės prievaizdai sulig kiekvieno gautą malonę” (1 Petro 4, 10), “Elkitės... kaip Dievo tarnai” (1 Petro 2, 16), “Noriai tarnaukite kaip Viešpačiui” (Efeziečiams 6, 7), “Stenkitės vieni kitiems su meile tarnauti” (Galatams 5, 13). Dvasinis asistentas privalo tapti samariečiu – sekti Kristumi ir gailestingumą išreikšti konkrečiais veiksmais patarnaujant. “Siekiant atsakyti į tarnavimo artimui kvietimą, reikia pasitelkti visas įmanomas priemones, išnaudoti galimybes, kad šios tarnystės realumas būtų užtikrintas. Tai buvimas dėl kito. Maksimalus atsivėrimas kitam asmeniui ir jo problemai, poreikiui” (Kaušylė ir kt., 2016, p. 120). Dvasinis asistentas turi būti tarnystės santykyje ne tik su dvasiškai ir kūniškai sužeistaisiais, bet ir nuolatiniame santykyje su Dievu, nes tik iš šio meilės šaltinio galima semtis jėgos kasdien gyventi kaip gerasis samarietis.

Toliau šiame skyriuje bus apžvelgiami galimi paramos, terapiniai, pagalbos modeliai kaip būdas būti santykyje šalia artimo, į ką yra kviečiamas ne tik dvasinis asistentas, bet ir kiekvienas krikščionis. Kyla klausimas, ar kiekvienas krikščionis gali būti dvasiniu asistentu? Ir taip, ir ne. “Ne”, jei į krikščionybės kvietimą padėti artimui ir būti su artimu žiūrima, kaip sako Šventasis Tėvas Jonas Paulius II enciklikoje „Redemptoris missio” (cit. pgl. Dzeniuškaitė, 2005, p. 27), tik per „laipsnišką išganymo supasaulietinimą”, per žmogiškos išminties pamokymą, kaip reikia gyventi, kai norima padėti žmogui, bet sumenkintam žmogui, suteikiant jam tik horizontalų matmenį. “Krikščionis neturėtų savęs apgaudinėti, jog galėsiąs siekti tikrojo gėrio savo broliams ir seserims negyvendamas Kristaus meile” (Gedvilienė ir kt., 2010, p. 82). “Taip”, jeigu laikomasi krikščioniškų dorinių vertybių ir krikščioniškų moralės principų, jei “santykio matmenyje” nuoširdžiai pasakoma Viešpačiui „taip” ir nepamirštama vadovautis Šv. Augustino mokymo pamatine nuostata, kad tikrasis mokytojas yra Kristus, mokęs tikrosios tarnystės, nes pats iš savęs žmogus nieko negali: „Nuo manęs atsiskykę, jūs negalite nieko nuveikti” (Dzeniuškaitė, 2005, p. 28). Žinoma, dvasinis asistentas turi turėti profesinį pasirengimą. Nors kompetencija būtina, tačiau jos vienos neužtenka. Kaip sako popiežius Benediktas VI (2005, Nr. 31), “greta profesinio rengimo

visų pirma būtina ugdyti šių darbuotojų širdį: jie vestini į susitikimą su Dievu Kristuje”. Taigi, dvasinis asistentas turi nuolat siekti savo, krikščionio, dvasinės brandos, kuri pasiekama tik per tarnystę ir nesavanaudišką meilę kitiems, tikėti ir pasitikėti Dievu, išmanyti Bažnyčios mokymą ir psichologiją, kasdien skaityti Šventą Raštą, turėti kontempliatyvų požiūrį, pasitikėti savimi, sugebėti bendrauti su žmonėmis tiek bendruomenėje, tiek asmeniškai, būti tolerantiškas, ramus ir nuoširdus, nuolat mokytis ir augti (Išganaitytė, 2011, p. 23).

Apibendrinant galima teigti, kad rūpintis, būti šalia savo artimo yra neatsiejama tikėjimo dalis, tai yra tikrasis Dievo meilės liudijimas, atsiliepimas į tarnystės artimui pašaukimą. Dvasinis asistentas turi mokėti atpažinti žmogaus poreikį, lanksčiai ieškoti pagalbos teikimo, sprendimo būdų, į teikiamą asistavimą žiūrėti kompleksiskai kaip į visapusės fizinės, psichologinės ir socialinės gerovės būsenos užtikrinimą, nes sėkmingas senėjimas galimas veikiant visą asmens poreikių kompleksą.

3.1. Išklausymo tarnystės modelis

Dvasinis asistentas visų pirma yra šalia žmogaus klausydamasis, nes žmonėms reikia, kad juos išklausytų, todėl dvasinis asistavimas gali būti suprantamas kaip klausymasis, kad būtų išgirstas konkretaus žmogaus konkretus poreikis. Klausymasis yra pagrindinė krikščionių bendruomenės laikysena, kadangi sudaro sąlygas broliškų santykių kūrimui ir leidžia realiai išgyventi priėmimą tų, kurie gyvena sunkumuose. Klausytis - reiškia matyti tai, ko kiti nepamato, pasirūpinti tuo, kurio visai nepažįsti. Gerojo samariečio istorija moko, kad labai svarbu kiekvieną žmogų priimti, ir dažnai tam nereikia žodžių ar teologinio išsilavinimo – kartais užtenka paprasto apkabinimo.

Popiežiškoji pasauliečių reikalų taryba, pasisakydama apie pagyvenusių žmonių orumą ir misiją bažnyčioje ir pasaulyje, pabrėžia, kad dėmesys ir įsipareigojimai pagyvenusiems žmonėms visada buvo Bažnyčios misijos ir globos dalis, kuri ir šiomis dienomis labiausiai reiškiasi per krikščioniškąją “Caritas” organizaciją. “Caritas” – tarptautinė katalikiška organizacija, kuri Lietuvoje buvo atkurta ir pradėjo veikti dar iki Nepriklausomybės atkūrimo 1989 metais. Tai organizacija, veikianti visame pasaulyje, nepriklausomai nuo žmogaus rasės, religijos, lyties ar tautybės, vykdanči humanitarinę veiklą ir padedanti vargstantiems. “Caritas” remdamasis ilgamete pagalbos žmogui patirtimi pastebi, kad žmonių problemos keičiasi priklausomai nuo laikmečio. Pavyzdžiui, skurdas, kaip finansinio išteklių trūkumas, šiandien nebėra vienintelis pagrindinis socialinės atskirties indikatorius, o tapo vienas iš problemų, dėl kurių žmonės ieško pagalbos. Marginalizacija (visuomeniniai procesai, kai pilietis išstumiamas iš sudėtinės visuomenės dalies),

socialiniai santykiai (ribotos galimybės užmegzti ryšius su kitais žmonėmis), anomijos simptomai (vienišumas, nepasitenkinimas gyvenimu ir kt.) - tai kiti šių dienų veiksniai, prisidedantys prie tikimybės žmogui tapti socialiai atskirtu. Lietuvoje vyresnio amžiaus žmonių socialinės atskirties klausimai iki šiol menkai nagrinėti. Ribotas socialinės atskirties paplitimo, rizikos veiksnių bei pasekmių nustatymas trukdo spręsti šią problemą, išplėtoti efektyvią politiką bei intervencines praktikas (Mikulionienė, 2016, 162 p.). Lietuvos „Carito“ veikla nukreipta ne tik į Bažnyčios sielovadinę karitatyvinę tarnystę, bet ir į socialinio teisingumo visuomenėje siekimą: skurdo mažinimą konkrečiais pagalbos veiksmais kasdien padedant socialinės rizikos šeimoms, vaikams, jaunuoliams ir senjorams, iš priklausomybių besivaduojantiems benamiams ir kitiems socialinę atskirtį patiriantiems asmenims (Lietuvos Caritas statutas, 2017). Lietuvos „Caritas“ teikia ne tik vienkartinę pagalbą, bet nuolat ieško naujų sprendimo modelių, kurie spręstų skurdo ir atskirties problemas.

Remdamasis Italijos parapijų patirtimi Lietuvos „Caritas“ inicijavo naują tarnystę - išklausymo centrą, kuris yra bendruomenės rūpinimosi ženklas ir išraiška. Šio centro bendrosios nuostatos (Caritas išklausymo centras, 2017) nurodo, kokias funkcijas atlieka išklausymo tarnystės centras - priimti, išklausyti, nukreipti ir priimti atsakomybę, arba pasirūpinti, o užduotis - sugyventi, koordinuoti ir skatinti gailestingosios meilės liudijimą parapijoje. Tai erdvė, kurioje konkrečiai perteikiamas ir įkūnijamas kasdienybėje evangelinis stilius - dėmesingumas, dalijimasis ir žmogaus, ypač turinčio sunkumų, pastiprinimas. Tai asmeninė ir suasmeninta vieta, kur susitinka ir norintis išsikalbėti, ir galintis išklausyti. Išklausymas visų pirma čia reiškia ne techniką, o buvimą - erdvę, kurioje kuriasi krikščionių bendruomenės tarpasmeniniai broliški santykiai. Išklausymo centro darbo kokybę priklauso nuo komandos darbo, darbuotojų, išmanančių skirtingas sritis, nes tas, kuris klausosi, tėra vienas iš grupės darbuotojų. Išklausymo centro tapatybė atsiskleidžia per dvi plotmes:

- Gebėjimas išklausyti - priimti, pripažinti, palydėti, padrašinti, pamokyti, pasirūpinti, skirti dėmesio. Išklausyti - tai ir leisti būti klausiamam, tikėti, kad kiekviena asmeninė istorija, netgi labai gniuždanti, yra pranašiška.
- Galimybė atliepti, žinant vietos struktūras, jų veikimą ir pajėgumą. Šeimyniškas priėmimas, bendrystė, palydėjimas, buvimas kartu, laiko skyrimas irgi yra Išklausymo centro ištekliai.

Išklausymo tarnystės darbo įrankis - išsiklausymas ir išklausymas - yra svarbus, ir jame galime matyti sąsajas su dvasinio asistento funkcija - pagalbos teikimas asmeniniais ar

bendruomeniniais pokalbiais, kurių išėities taškas - klausymas, leidžiantis rūpintis ne tik žmonių reikmėmis, bet ir troškimais, į kuriuos tiesiogiai ar netiesiogiai gali atliepti dvasinis asistentas.

“Caritas” pateikia metodines įžvalgas (Caritas išklauso centras, 2017, 52 - 60 p.), ką reiškia klausytis:

1. Klausytis reiškia nutilti. Tyla skiriasi nuo nekalbėjimo, nes tylėti reiškia sukurti erdvę, kuri suteikiama kitam, kad jis galėtų išreikšti save, susikaupti, išgirsti save, susidėlioti mintis. Išklauso veiksmingumas matuojamas ne žodžių gausa, bet gebėjimu klausytis.
2. Klausytis reiškia suteikti pirmumą kitam. Tai reiškia nutildyti savo išankstines nuostatas, nes esu dėl dėl kito, nes jis yra pagrindinis veikėjas. Kalbėjimo erdvė maksimaliai turi priklausyti kalbančiajam.
3. Klausyti reiškia norėti suprasti. Klausytis reikia norėti. Galima klausytis, bet negirdėti. Kas siekia suprasti klausydamas, turi kontroliuoti save, savo nuostatas, nutildyti trukdančius jausmus. Vengtina reikšti pritarimą arba nepritaringumą ir išlikti neutraliu, jei norime atviro bendravimo. Negana tiesiog klausytis, reikia stengtis suprasti, ką kitas nori mums pasakyti, ir parodyti, kad jį supratome.
4. Klausyti reiškia neteisti. Jei klausantis kyla stiprių emocijų ir jausmų, kai girdime pasakojimą žmogaus, gyvenančio ne pagal mūsų vertybes, pasireiškia polinkis teisti. Turime gerbti kalbantįjį, nes tada tas žmogus jaučiasi padiršintas, galintis kalbėti išlaikydamas savo tapatybę.
5. Klausyti reiškia pripažinti. Kai žmogus išklausomas, jis tampa priimtas, kitaip žiūri į savo problemas, įvykius, faktus, emocijas. Sprendimo galimybės tampa akivaizdesnės.
6. Klausyti reiškia pagauti esmę. Žmogus kalba ne tik žodžiais, bet ir kūnu, net ir tylėdamas. Klausytis reiškia priimti daugybės ženklų signalus. Tylėjimas gali reikšti neapsisprendimą sakyti ar nesakyti kokį nors svarbų dalyką. Pokalbį sudaro du komponentai: vienas - bendravimas žodžiu ir kitas - jausmai, reiškiama balso tonu, mimika, gestais. Kalbantysis visada jaučia, ar tas, kas klausosi yra šalia ar toli, dalyvauja pokalbyje ar nuobodžiauja. Pirmiausia klausytis reikia akimis, nes žvilgsnis naikina atstumą. Stebėti ir klausytis reiškia tiesiogiai įsilieti į gyvenimą.
7. Klausytis reiškia dovanoti laiko. Klausytis visada reiškia neatlygintinai dovanoti kam nors savo laiką, nes tai nėra pavogtas ar prarastas laikas, bet skirtas, dovanotas laikas.

Taigi, klausymasis nėra tik girdėjimas. Klausymasis reikalauja savikontrolės, laiko, kantrybės ir nuolatinio ugdomosi. Veiksmingas klausymasis reikalauja empatiško klausymosi -

gebėjimo pasinerti į subjektyvų kito žmogaus patirtį tiek, kiek leidžia žodinė ir nežodinė komunikacija. Kad klausymasis būtų veiksmingas, reikia:

- Klausytis, kad suprastum, ką kitas nori pasakyti, ne tam, kad replikuotum, paneigtum.
- Suprasti, kad kito pasakytuose dalykuose slypi kai kas daugiau, nei vien žodžių reikšmės. Kūno kalba taip pat perduoda informaciją.
- Stengtis neskubėti ir nepradėti vertinti gautos žinios per anksti. Reikia stengtis pasijusti to žmogaus kailyje.
- Atsisakyti asmeninės nuomonės ir asmeninio požiūrio visam išklausymo laikui.
- Suvaldyti savo nekantrumą, neužbėgti kalbančiajam už akių.
- Išklausymo metu neruošti atsakymo. Paskutinė išarta frazė gali pakeisti požiūrį į tai, kas buvo aptariama.
- Rodyti dėmesį ir budėti. Reikia skatinti kalbantįjį, užduoti klausimus taip, kad tai nebūtų spaudimas į kampa.
- Būti sąmoningiems. Reikia stengtis suvokti tikrąją žodžių reikšmę, nes kitas gali vartoti kitokius žodžius tam pačiam dalykui apibūdinti.
- Turėti priešingą tikslą nei turi oratoriai. Ieškoti sąlyčio taškų, o ne silpnų vietų.
- Klausytis visų argumentų, o ne tik patvirtinančių mūsų teorijas.
- Prieš pateikiant atsakymą pasitikslinti, apibendrinant viską, kas buvo pasakyta.

”Pagyvenusių žmonių orumas bei misija bažnyčioje ir pasaulyje” dokumente (Popiežiškoji pasauliečių reikalų taryba, 1999) atkreipiamas dėmesys, kad be visų problemų, su kuriomis susiduria pagyvenę žmonės, žmogiškųjų santykių trūkumas marginalizacija ir labiausiai žeidžia jų orumą. Pagyvenusius žmones kankina ne tik atskyrimas, bet ir apleidimas, vienatvė bei izoliacija. Visuomenė privalo įsikišti ir per įvairias institucijas garantuoti veiksmingą apsaugą, nes pagyvenusių žmonių problemos yra mūsų visų problemos. Greičiausias ir veiksmingiausias “įsikišimas” būtų ne laukti valstybės priimtų nutarimų dėl sielovados patarnavimų teikimo sveikatos priežiūros įstaigose vykdymo, o “pirmiausia pradėdant jas žmogaus dvasioje ir tik paskui diegiant valstybinėje santvarkoje” (cit. pgl. Tartilas, 2006). Taigi, stiprinti karitatyvinę veiklą parapijų erdvėse, reikia ieškoti vis naujų formų, būdų, galimybių, kurios nepraeitų pro žmogų. Pavyzdžiui, “Carito” išklausymo tarnystės vieną iš funkcijų - išklausyti - būtų galima pritaikyti organizuojant “išklausymą namuose”. Pagyvenusių žmonių pagalbos į namus poreikio vertinimo analizė parodė, kad jis yra tenkinamas minimaliai (Biliuvienė ir kt., 2015, p. 54). Kanonų teisės požiūriu, parapija yra pirmoji bažnytinė bendruomenė, pirmoji kvalifikuota dvasinė bendruomenė, kurios pagrindinės ypatybės - meilė ir gailestingumas, sielovada ir socialinis vaidmuo. Dabar vyrauja praktika, kad

parapinės bendruomenės narius lanko kunigas (kalėdojimas, ligonių ir šeimų lankymas). Pagyvenusius parapijiečius tiesiogiai galėtų lankyti ir dvasiniai asistentai, kurie padėtų parapijai atsinaujinti ir struktūriškai, ir dvasiškai, taikantis prie besikeičiančio laiko. Taip pat galima įkurti dvasinės paramos telefono liniją, kuri atlieptų senyvo amžiaus žmonių bendravimo poreikį. Tai būtų pagalbos į namus viena iš alternatyvių galimybių.

3.2. Motyvavimo pokalbis

Klausyimosi funkcija realizuojama pokalbyje. Kaip jau buvo minėta darbe aptariant dvasinio asistavimo sąvoką, į dvasinio asistento funkciją įeina dvasinės pagalbos teikimas asmeniniais ir bendruomeniniais pokalbiais.

Dvasinio asistento pokalbiai gali turėti prevencinį pobūdį (prevencija (lot. *praeventio*) – išankstinis kelio užkirtimas, užbėgimas už akių). Prevencija remiasi keliais principais: a) gerovės principas; b) nepakenkti; c) pagarba žmogaus autonomijai; d) teisingumas. Prevencija yra efektyvi, kai remiasi nuostatomis: perteikti žinias, ugdyti socialinius įgūdžius bei nuostatas ir (arba) formuoti vertybes. Bet kuris prevencinis darbas, naudodamas įvairias strategijas ir metodus, siekia vieno – kad žmonės (ypač tam tikra žmonių grupė) mokėtų prisitaikyti, keistų savo elgesį ir mąstymą. Išskiriami trys prevencijos lygiai: pirminis (priemonių visuma, skirta užkirsti kelią negatyvių reiškinių rizikos veiksniams); antrinis (priemonės, skirtos stabdyti neigiamo reiškinių progresavimą motyvuojant kreiptis į specialistus arba medicininę, psichologinę, dvasinę, socialinę pagalbą turintiems sunkumų); tretinis (atkryčio prevencija, siekiant sumažinti padarinius gyvenimo kokybei) (Šidlauskaitė - Stripeikienė ir kt., 2016).

Pasaulyje vis labiau populiarėja motyvavimo pokalbis (angl. *motivational interviewing*), kurio efektyvumą pagrindžia moksliniai tyrimai. “Motyvavimo pokalbis yra bendradarbiaujantis, tikslingai vedamas bendravimo stilius, kuriame ypatingas dėmesys skiriamas kalbėjimui apie pokyčius. Jis sukurtas naudoti priimančioje ir užjaučiančioje aplinkoje, kuomet iškeliant ir ištyrinėjant paties žmogaus noro keistis priežastis stiprinama jo motyvacija ir įsipareigojimas tam tikro tikslo siekimui” (Petrolienė, 2017, p. 37). Motyvavimo pokalbis labiau tyrinėja nei ragina, domisi bei palaiko nei įtikinėja ar ginčijasi. 1980 metais W. R. Miller ir S. Rollnick (cit. pgl. Petrolienė, 2017, p. 38) pradėjo taikyti motyvavimo pokalbį konsultavimo su priklausomais nuo alkoholio asmenimis praktikoje ir nustatė, kad teigiami elgesio pokyčiai tiesiogiai siejami su tuo, kiek gerai konsultantas klausosi savo kliento, t.y. su empatija. Autoriai pabrėžia, kad motyvavimo pokalbis atsirado ne iš konkrečios psichologinės teorijos, o iš praktinės patirties pastebint, jog metodas teigiamai veikia pacientų elgesį. Motyvavimo pokalbis remiasi kognityvinės-elgesio

terapijos ir humanistinio konsultavimo teoriniu pagrindu ir yra pagrįstas paciento motyvacijos keisti sveikatai nepalankų elgesį stiprinimu. Palaipsniui motyvavimo pokalbio taikymas pasiekė ir bendrąją mediciną ir yra taikomas įvairaus elgesio keitimui, o ne tik priklausomybėms gydyti.

Remiantis Raimonda Petroliene (2017, p. 45), sveikatos priežiūros sistemoje vyrauja trys bendravimo su pacientu stiliai:

- Vadovaujantis (angl. directing). Šiam stiliui būdinga teikti informaciją, instrukcijas ir duoti patarimus.

- Vedantis (angl. guiding). Vedantis konsultantas - tarsi įgudęs gidas, kuris yra geras klausytojas ir, kur reikia, gali pasiūlyti eksperto nuomonę.

- Nuolankus (angl. following). Šis stilius priešingas vadovaujančiam pokalbio stiliui. Būti nuolankiu konsultantu - tai sekti pacientui iš paskos, būti geru klausytoju, siekiant suprasti ir pagarbiai pasiūlyti savo nuomonę.

Padedant spręsti elgesio keitimo sunkumus labiausiai tinkantis yra vedantis bendravimo stilius, nes padeda rasti kontaktą su klientu, atskleisti jo galimybes bei siekius, padeda sužadinti kliento troškimą keistis bei paskatina savarankiškumą priimant sprendimus. Kita vertus, vadovaujantis bendravimo stilius gali sukelti kliento pasipriešinimą arba pasyvumą, todėl motyvavimo pokalbis yra alternatyvus konsultavimo būdas, kai specialistas ypatingą dėmesį skiria tam, kad pats pacientas priimtų sprendimus dėl savo elgesio pokyčių. Rollnick et al. (cit. pgl. Petrolienė, 2017, p. 46) išskiria keturis vedančio bendravimo stiliaus principus motyvavimo pokalbio praktikoje (angl. akronimas RULE):

1. Atsispirti norui aiškinti, kas yra gerai (angl. R: Resist the righting reflex).
2. Suprasti paciento motyvaciją (angl. U: Understand the patient's motivations).
3. Iš klausyti pacientą (angl. L: Listen to the patient).
4. Įgalinti pacientą (angl. E: Empower the patient). Šiame etape svarbu, kad konsultantas palaikytų kliento idėjas ir resursus, suteiktų viltį jog klientas pajėgus padaryti pokytį.

Motyvavimo pokalbio autoriai (cit. pgl. Petrolienė, 2017, p. 181) išskiria keturis motyvavimo pokalbio etapus:

1. Įsitraukimas į konsultavimo procesą (užmezgamas kontaktas su žmogumi; reikalingas empatiškas klausymasis; aiškinamasi problema; naudojami atviri klausimai, atspindėjimai, palaikymas ir apibendrinimas).
2. Susitelkimas į tikslą (siekiama atsakyti, kokių pokyčių tikimasi; išsiaiškinama, kokie yra norai, kokios baimės, kad būtų aišku, kuria kryptimi eiti į tikslą).

3. Noro keistis sužadėjimas (tai motyvavimo pokalbio esmė, nes klientas įtraukiamas į pokyčių nustatymo galimybes, jis pats turi atsakyti sau, kodėl).
4. Veiksmų planavimas.

Lietuvoje motyvavimo pokalbis pradėtas taikyti priklausomybių reabilitacijoje, į lietuvių kalbą yra išversta ir su tuo susijusi metodinė medžiaga (Petrolienė, 2017).

Žmogaus gyvenimo būdas senėjimo eigai ir kokybei turi ne mažiau įtakos nei chronologinis amžius. Vienas iš svarbių sveiko senėjimo veiksnių yra reguliarus fizinis aktyvumas (Miežytė-Tijūšienė ir kt., 2012). Atsirado sąvoka „aktyvaus gyvenimo trukmė“, nurodanti sugebėjimą išlikti fiziškai aktyviems ir sugebėjimą apsitarnauti (Lesauskaitė ir kt. 2012). Visuomenės sveikatos tikslas susikoncentravo į aktyvaus gyvenimo trukmės ilginimą, nes fizinis aktyvumas teigiamai siejasi su gera sveikata: fiziškai aktyvūs vyresnio amžiaus žmonės pasižymi geresne psichosocialine sveikata, geresniu funkcionalumu bei aukštesne saviverte. Fiziškai neaktyvūs asmenys dažniau patiria funkcinis suvaržymus ir nepasitenkinimą gyvenimu. Dėl fizinio pasyvumo didėja rizika nutukti, susirgti cukriniu diabetu ir vėžiu. Skiriamos keturios pagyvenusių žmonių fizinės veiklos veiksnių grupės: fiziologinės, psichologinės, socialinės ir aplinkos. Pasak Remigijaus Zumero (2013, p. 13), žema motyvacija (arba jos nebuvimas) ir nepasitikėjimas savo jėgomis labiausiai riboja pagyvenusių žmonių fizinį aktyvumą, todėl asmeninis padaršinimas, paskatinimas, yra potencialiai efektyvios ir naudingos asmeninio poveikio priemonės. R. Zumeras nurodo (2013, p. 27), kad senyvų asmenų padaršinimui ir paskatinimui galima panaudoti įvairiausias komunikacijos priemones bei partnerius: vaistines, poliklinikas, šeimos gydytojus ar kitus specialistus, asmeninius draugus, sutuoktinius, kaimynus, nevyriausybinų organizacijų narius ir pan. Dvasinis asistentas, taikydamas motyvavimo pokalbio metodą, turėtų veiksmingą įrankį skatinantį pagyvenusius žmones keisti savo gyvenimo būdą.

Kitas veiksnys, neigiamai veikiantis dalyvavimą bet kokioje fizinėje veikloje, yra aukštas streso lygis, nerimas, depresija (Zumeras, 2013). Bet kuriame amžiuje stresas yra gyvenimo dalis. Tiek jauni, tiek seni susiduria su skirtingais streso trigeriais, tačiau natūrali organizmo apsauga nuo streso pamažu suyra su amžiumi. Įprasti stresoriai senyvame amžiuje yra šie: fizinių galimybių, tokių kaip regėjimas, klausa, pusiausvyra ar mobilumas, praradimas ir sveikatos priežiūros išlaidos; padidėjusi priklausomybė nuo kitų ir per daug nestructūruoto laiko; prarandama galimybė gyventi vienam ir mažėjanti finansinė nepriklausomybė; pasikeitę santykiai su vaikais; prarandama energija; sutuoktinio netektis ar prarasti šeimos nariai, draugai ar augintiniai; tikslo jausmo praradimas išėjus į pensiją; jausmo, kad esi reikalingas praradimas; pozicijos savo bendruomenėje praradimas, prarandama galimybė saugiai vairuoti ir kt. Vyresnio amžiaus žmonės išgyvena stresą kitaip nei

buvo jauni dėl fizinių pokyčių: pvz., dėl streso pagyvenusių žmonių smegenys išskiria hormonus, kurie sustiprina jų kvėpavimą ir širdies plakimą, tačiau kūnas gali nesugebėti su tuo susitvarkyti taip gerai, kaip tai buvo jaunesniame amžiuje. Fiziniai pokyčiai ne tik gali sumažinti sugebėjimą susidoroti su stresu senstant, bet ir gali būti streso šaltinis, pvz., pasikartojantis skausmas ar diskomfortas. Laikui bėgant, smegenys praranda įgūdžius reguliuodamos hormonų kiekį, dėl to vyresni žmonės, kurie jaučia nerimą, yra linkę gaminti didesnę streso hormonų kiekį. Teigiamo požiūrio išsaugojimas yra vienas iš svarbių dalykų, kovoje su stresu. Jeilio universiteto tyrime nustatyta (Woolston, 2020), kad žmonės, turintys „puspilnės stiklinės“ požiūrį, gyvena maždaug septynis su puse metų ilgiau nei „pustuštės stiklinės“ požiūrio žmonės. Tyrėjai teigia, kad pozityvesnio požiūrio žmonės taip pat turi stipresnę valią gyventi. Tyrime nustatyta, kad šešiasdešimties metų fizinių aktyvumą palaikančios moterys reagavo į stresą iš esmės taip pat, kaip ir dvidešimties metų amžiaus grupės fiziškai neaktyvių moterų. Šešiasdešimtmetės fiziškai neaktyvios moterys reaguodamos į stresą išskyrė daug didesnius kortizolio kiekius.

Apibendrinant, vyresnio amžiaus žmonių fizinis aktyvinimas yra vienas iš svarbiausių veiksnių, siekiant vyresnio amžiaus žmonių sveiko senėjimo. Motyvavimo pokalbis yra veiksmingas priemonė koreguojant įvairų su sveikata susijusių elgesį. Bendrąja prasme, dvasinio asistento pokalbių paskirtis nėra teikti ilgalaikę psichologinę, dvasinę pagalbą. Šią funkciją atlieka dvasinis konsultantas. Dvasinis asistentas labiau orientuotas į trumpalaikę dvasinę paramą, sužadinančią asmenyje viltį, norą ir drąsą ieškoti pozityvių sprendimų. Motyvavimo pokalbis orientuotas į trumpalaikę pagalbą, todėl labai tinkamas taikyti nereguliariems, pavieniems pokalbiams.

3.3 Dvasinis asistavimas kaip socialinių paslaugų dalis

Krikščioniškoji socialinė sauga - viena iš socialinio mokymo srovių, išsiplėtojusi Vokietijoje po Antrojo pasaulinio karo, įvedus rinkos ekonomiką, kai į žmogų pradėta žiūrėti kaip į ypatingą ir daugiausia dėmesio reikalaujantį subjektą. Krikščioniškosios visuomenės socialiniai principai remiasi teisingumo ir meilės sąjunga. „Socialinė meilė pasiruošusi su atsidavimu tarnauti visuotinei gerovei ir kiekvienam žmogui linki įsitvirtinti visuomenėje. Socialinė meilė stengiasi konfliktus įveikti susitarimu. Ji mato ir ieško to, kas vienija ir yra visuotina. Ji pašalina teisingumo reikalavimo šaltumą ir griežtumą” (Tartilas, 2006, 18 p.). Žmonijos istorijoje Bažnyčia visada turėjo didelę įtaką gerindama žmogaus socialinę padėtį, todėl krikščioniškojo socialinio mokymo atstovai darė įtaką socialinei žmogaus padėties plėtrai. Pirmasis šaltinis duodantis nuorodas į šią temą yra Šventasis Raštas - „Buvau išalkęs, ir jūs mane pavalgydinote, buvau ištroškęs, ir mane pagirdėte, buvau

keleivis, ir mane priglaudėte, buvau nuogas – mane aprengete, ligonis – mane aplankėte, kalinys – atėjote pas mane“. Ir priduria: „Kiek kartų tai padarėte vienam iš šitų mažiausiųjų mano brolių, man padarėte“ (Mt 25, 35–40). Žymiausias katalikiškojo socialinio mokymo atstovas pasaulyje Jozefas Höffneris teigia (cit. pgl. Tartilas, 2006), kad „krikščioniškasis visuomenės mokymas nėra nei rinkinys praktinių nurodymų, kaip spręsti socialinius klausimus, nei specialiai surinktos krikščioniškajam socialiniam mokymui reikalingos šių dienų sociologijos žinios; tai – integrali krikščioniškojo mokymo dalis“. Būdamas Dievo atvaizdas žmogus savo prigimtyje turi polinkį į visuomeniškumą, todėl kovoti su skurdu, liga ir kitomis negandomis yra kiekvieno krikščionio pareiga. Pasak Juozo Tartilo (2006), krikščioniškasis socialinis mokymas socialinės saugos teisės principus papildo artimo ir Dievo meilės principais. Pagal krikščioniškąjį socialinį mokymą žmonių tarpusavio santykiai turi būti grindžiami ne baime ar prievarta, o meile, paremta dešimtimi Dievo įsakymų. Antanas Maceina sako (cit. pgl. Tartilas, 2006), kad socialinės problemos yra kur kas daugiau negu ekonominis skurdas. Kadangi trūkumai paliečia žmogų kaip asmenį, jo žmogiškąją vertę, žmogiškąjį kilnumą, galima teigti, kad socialinė problema tai žmogaus problema, turinti ne tik materialiąją pusę, bet ir moralinę, dvasinę. Krikščionybės uždavinys, anot A.Maceinos, yra sukurti dvasinę ir moralinę atmosferą tiems, kurie pasiryžę pakeisti socialinę neteisybę. Krikščioniškoji etika turi plėtoti pažiūras į žmogų, o krikščioniškoji ekonomika turi keisti žmonių nusistatymą turto atžvilgiu. Šiems uždaviniams įgyvendinti labai svarbi yra moralinė atmosfera, kuri pirmiausia turi pabrėžti žmogiškumą. Krikščioniškosios visuomenės socialinis teisingumas remiasi teisingumo ir meilės sąjunga. Socialinė meilė turi persmelkti valstybines ir visuomenines institucijas, ji tarnauja visuotinei gerovei ir kiekvienam žmogui linki įsitvirtinti visuomenėje. Socialinė meilė konfliktus pajėgi įveikti susitarimu, nes ji yra vienijanti ir yra visuotina, ji pašalina teisingumo reikalavimo šaltumą ir griežtumą (Tartilas, 2006).

Nagrinėjant dvasinio asistavimą kaip pagalbos veiksnį pagyvenusiems žmonėms, reikia turėti omeny, kad vienas iš pripažįstamų šios grupės žmonių poreikių - socialinių darbuotojų ir slaugytojų pagalbos poreikis. Pagalbos vienišiams vyresnio amžiaus žmonėms tyrimo ataskaitoje teigiama (Gaižauskaitė ir kt., 2019, p. 3), kad sveikatos priežiūros įstaigose susiduriama su pagarbos, dėmesio vyresnio amžiaus žmonėms stoka, įvairios sveikatos priežiūros personalo išsakomos pastabos, pašiepiantys komentarai, išankstinės neigiamos nuostatos žeidžia vyresnio amžiaus žmonių orumą. Pasak A. Šeškevičiaus (2011), kliūtimis slaugytojams, socialiniams darbuotojams įgyvendinant dvasinę pagalbą tampa nepakankamos žinios apie dvasinę priežiūrą, kuri yra atsakas į pacientų dvasinę kančią ir paramą: ramybės suteikimas ir įrodymas, jog pacientu tikrai bus rūpinamasi; kančios prasmės atskleidimas; vilties suvokimas; jausmo prasiveržimo

skatinimas. J. Butėnaitė (2019, p. 18) teigia, jog specialistai, žinodami apie individualius klientų religinio tikėjimo ypatumus, darbe su šiais asmenimis būtų sąmoningesni: padėtų jiems atrasti vidinius psichologinio atsparumo išteklius, stiprintų jų savimone, taip pat pagerėtų bendravimas, paslaugos kokybė bei būtų užtikrinta efektyvesnė pagalba, tai galėtų padėti geriau plėtoti individualią sveikatos priežiūrą ir patenkinti vyresnio amžiaus asmenų poreikius. D. O. Renetzky (cit. pgl. Šeškevičius ir kt., 2011) išskiria tris dvasingumo dalis paliatyvioje slaugoje: 1 - gyvenimo prasmės, paskirties ir vertingumo supratimas, kokia yra kančios ir mirties prasmė bei paskirtis; 2 - poreikis turėti viltį ir troškimas gyventi; 3 - poreikis tikėti Dievu ir kitomis galiomis, tikėti ir savimi, ir kitais. Neatpažįstant, kokie yra pagyvenusių žmonių dvasiniai poreikiai, neįmanoma juos ir įvertinti. Dvasinio asistento veiklos baras čia galėtų būti ne tik kontaktas su tais, kuriems reikia tiesioginio dėmesio, bet ir darbuotojų, dirbančių paliatyvioje slaugoje, teikiančių socialines paslaugas, mokymas - dvasinės kompetencijos ugdymas teikiant krikščioniškojo dvasingumo supratimą. Taigi, žiūrint iš šio taško, būtų galima kalbėti apie pastoraciją, nukreiptą trimis kryptimis: 1 - dvasinė ir religinė pagalba pacientams; 2 - pastoracija darbuotojams, dirbantiems paliatyvioje slaugoje bei teikiantiems socialines paslaugas; 3 - dvasinė pagalba artimiesiems. “Tinkamos paliatyviosios slaugos pagrindinis komponentas yra veiksmingas komandos bendravimas, nesvarbu, ar ši pagalba teikiama pacientui, ar jo artimiesiems žmonėms” (Šeškevičius ir kt., 2011, 111 p.). Šiandien ligoninėse dirbantys kapelionai vargu ar gali skirti pakankamai laiko ir dėmesio darbuotojams ir ligonių artimiesiems, todėl dvasinio asistento darbas būtų reikšminga pagalba senyvo amžiaus žmonių artimųjų psichologiniam, dvasiniam ir socialinių santykių palaikymui užtikrinti. Popiežiškoji pasauliečių reikalų taryba, pasisakyma apie pagyvenusių žmonių orumą ir misiją bažnyčioje ir pasaulyje, pateikia nuorodas pagyvenusių žmonių sielovadai: sielovada turėtų tapti erdve, atvira pagyvenusių žmonių dalyvavimui ir bendradarbiavimui tokiose srityse kaip: artimo meilės darbai (savanoriškame darbe, veikloje bei programose), apaštalavimas, liturgija, Bažnytinių draugijų ir judėjimų gyvenimas, šeima (auklėjamas pagyvenusių žmonių vaidmuo), kontempliacija ir malda, išbandymai, ligos ir kančia (įkandin Viešpaties atsiduoti Dievo valiai).

3.4 Sakralinės muzikos terapija

Muzikos terapija – tai pavienio kliento ar grupės fizinės, psichinės, socialinės sveikatos ir gyvenimo kokybės optimizavimas naudojant muziką ir įvairias muzikines veiklas, kurios kuriamos bendradarbiaujant terapeutui ir klientui. Muzika nuo seno buvo naudojama kaip gydymo, atsipalaidavimo ir mąstyti padedanti priemonė. Mokslo tyrimais įrodyta ypatinga teigiamų

išgyvenimų svarba vyresniame amžiuje. Tai turi įtakos skausmo prevencijai, širdies ir kraujagyslių veiklai, palengvina naujų žinių priėmimą ir įtvirtinimą, skatina kūrybiškumą (Zeleniūtė ir kt., 2016). Muzikos terapija integruojama į gydymo, reabilitacijos, rekreacijos, globos, specialiojo ugdymo, socialinio darbo, prevencines programas, nes klientai aktyviau pradeda vertinti iškilusias problemas, atranda naujų, vertingų savo problemos sprendimo būdų. Muzika naudojama streso, depresijos, nerimo mažinimui, atsipalaidavimui, miego kokybės gerinimui, kūno suaktyvinimui, atminties ir suvokimo gerinimui. Patiriamas ne tik teigiamas terapinis poveikis, bet ir įgyjama vertinga lavinimosi bei pažintinė patirtis. Muzikos terapija skiriasi nuo muzikinio ugdymo. Muzikos terapija nėra orientuota į muzikinius gebėjimus, bet siekia kliento sveikatinimo ir jo gyvenimo kokybės kėlimo. Tuo tarpu muzikinis ugdymas tobulina, ugdo muzikinius įgūdžius ir siekia geriausio muzikinio rezultato. Muzikos terapija yra meno terapijos dalis, todėl dailės, dramos, judesio menai gali būti integruoti į muzikos terapiją (Petrauskaitė - Dusevičienė ir kt., 2014.).

Muzikos terapinės savybės (cit. pgl. : Uribe D. D. ir kt., 2011, p. 113):

- Muzika yra neverbalinė kalba, įgalina mus bendrauti, sąveikauti, pažinti vienas kitą be žodžių.
- Muzika gerina koordinaciją, balansą, raumenų tonusą.
- Muzika stimuliuoja atmintį, padeda įsiminti bei prisiminti.
- Muzika gerina klausymo įgūdžius bei kalbos suvokimą.
- Muzika stimuliuoja mūsų emocijas, padeda jas išreikšti, sureguliuoti.
- Muzika turi galią sukelti tam tikras asociacijas, vaizdinius.
- Muzika padeda suvokti laiką, erdvę.
- Muzika yra stiprus motyvas veikti.
- Muzika savo elementų įvairovė, pokičių bei kontrastų galimybėmis lavina dėmesingumą bei koncentraciją.
- Muzika padeda reguliuoti grupės procesus.

Oksana Gargasienė (2011) tirdama įvairių muzikinių veiklų poveikį ir galimybes pagyvenusiems žmonėms pristatė tyrimus, kurie buvo atlikti su sergančiais sunkiomis ligomis, taip pat su esančiais paliatyviojoje slaugoje ir onkologinėmis ligomis. Remiantis O. Gargasienės mokslinės literatūros sintezės analize, toliau apibendrintai pateikiami duomenys apie muzikos poveikį senyvo amžiaus žmonėms. S. Ekman atliktame tyrime (cit. pgl. Gargasienė, 2011) paskelbtos išvados, kad muzikos terapija padeda pagyvenusiems žmonėms, kurie serga sunkiomis senatvinėmis ligomis - demencija, Alzheimeris, Parkinsonas, išgyvena po galvos smegenų insulto. Tirtas dainavimas, kaip metodas, ir jo pritaikymas dirbant su Alzheimerio liga sergančiais ligoniais.

Kitu tyrimu nustatyta, kad dainavimas palengvina Alzheimerio liga sergančio ir jo artimųjų bendravimą. Muzikos terapija gali padėti sergantiesiems ir Parkinsono liga, nes stiprūs, ritmiški muzikos dūžiai stimuliuoja motoriką, judesį ir koordinaciją. Nustatyta, kad tokiems ligoniams dainavimas, pritarimas primityviais muzikos instrumentais ir ritmo mušimas sumažina dirglumą, skatina dėmesingumą ir susikaupimą, pakoreguoja kalbėseną. Po terapijos šie pacientai lengviau atsakinėja į klausimus ir bendrauja, dainavimo metu sergantys geriau atpažįsta artimuosius. Kad šis metodas būtų veiksmingas, nei pacientui, nei terapeutui nebūtinas ypatingas muzikinis išsilavinimas, tinkamas paprasčiausias dainavimas. Demencija sergantys senyvo amžiaus žmonės lengvai įsitraukia į terapiją ir dainuodami atsipalaiduoja. Kadangi dainuojant pagilėja ir sustiprėja kvėpavimas, organizmas geriau aprūpinamas deguonimi. Tai pastebima, nes žmonės tampa aktyvesni, geresnės nuotaikos. David Aldridge (cit. pgl. Gargasienė, 2011) muzikos terapiją taikė skausmui kontroliuoti sergantiems vėžiu. Tyrimo rezultatai rodė, kad muzikos terapija teigiamai veikia tiek žmones, turinčius negalių, tiek ir personalą, kurie dalyvavo užsiėmimuose kartu su seneliais. Muzikos terapija pakankamai svarbi, nes suartina šeimos narius, suteikia socialinį bendravimą tarp šeimų ir slaugytojų, sumažina stresą pagyvenusiems žmonėms, darbuotojams. R. Howart (cit. pgl. Gargasienė, 2011) teigia, kad vieniši ir ligoti pagyvenę žmonės, dalyvaudami muzikos terapijos užsiėmimuose atranda naujas gyvenimo spalvas. Tai ypač veiksmingas metodas sergantiems psichinėmis ligomis. Užsiėmimų metu žmonės jaučiasi išklaudyti, išbando savo jėgas, jaučiasi padrašinti, džiaugiasi savo balso išraiška, fiziniais judesiais, kartu palaiko dėmesį, sprendžia emocinio elgesio problemas, imasi iniciatyvos. R. Howart savo tyrime padarė tokias išvadas: 1. Grupinė muzikos terapija ir asmeninis lavinimas įtraukia žmogų į grupinę veiklą, daro jį atsakingu. 2. Gyvenimo įgūdžiai apima kognityvinius, socialinius, emocinius, asmeninius ir tarpasmeninius elementus. Muzikos terapija lengvina kai kuriuos sergančiųjų šizofrenija sutrikimų simptomus, o sergantys onkologinėmis ligomis per muziką išreiškdami jausmus ir vidinius išgyvenimus susigyvena su liga, atranda jėgų kovoti. Nustatyta, kad gydymo metu, taikant ir medikamentinį, ir terapinį gydymą, pasiekiami geresni rezultatai, negu vien medikamentinio gydymo atveju. Taigi, muzikos terapija yra puikiai suderinama su medicininio gydymu (vaistais, radioterapija ar chemoterapija ir k. t.).

Sakralinė muzika - *musica sacra* (lot. *sacrum* - šventybė) turi didžiulį poveikį žmogui: gali padėti žmogui patirti Dievo artumą. Pasak Sauliaus Stumbros (2010), siaurąja prasme sakralinė muzika - tai visa visų amžių liturgijoje naudota muzika, tačiau savo prigimtimi *musica sacra* turėtų būti bendresnis terminas, nes apima visą liturginę ir neliturginę muziką. Religinės muzikos tyrinėtoja Danutė Kalavinskaitė (cit. pgl. Stumbra, 2010, p. 118) skiria šiuos terminus:

- Religinė muzika (lot. *musica religiosa*) – tai muzika, turinti sąsajų su konkrečia ar bent numanoma religine tematika, gali būti atliekama ne liturgijoje.
- Bažnytinė muzika (lot. *musica ecclesiastica*; *musica sacra*) – vertinga ir bažnytinėse apeigose kažkada naudota muzika – liturginė ir neliturginė.
- Liturginė muzika (lot. *musica liturgica*) – įvairių stilių, tinkama liturginėms apeigoms.

Senajame ir Naujajame Testamente kalbama apie muzikos ypatingumą (cit. pgl. Kšanienė, 206, p. 243 - 245): "O Dovydas ir visas Izraelis žaidė Dievo akivaizdoje visomis jėgomis su giesmėmis, kanklėmis, arfomis, bubinėliais ir trimitais"; "O Dovydas tarė Levitų viršininkams, kad paskirtų iš savo brolių giesmininkus su muzikos prietaisais, būtent su arfomis, kanklėmis ir cimbolais, idant džiaugsmo balsas skambėtų garsiai". Biblijoje minima, kad Saliamonas turėjęs 4000 giesmininkų, "kurie gieda šlovę Viešpačiui su muzikos prietaisais, jo padarytais giedojimui", Kristus su apaštalais Paskutinės Vakarienes metu giedojo giesmes: "Pagiedoję himną, jie išėjo į Alyvų kalną". Liturginė muzika Bažnyčioje suteikia apeigoms iškilmingumo, jas paryškina, įprasmina. Atkreipus dėmesį į liturginės muzikos emocinio poveikio galią, kuri žmogų pakylėja į dvasingumo aukštumas, nebebuvo daromas skirtumas tarp tarp liturginės ir religinės (dvasinio turinio) muzikos, o pradėta vadinti bendru bažnytinės muzikos vardu. Pasak lenkų muzikologo B. Pociėjaus (cit. pgl. Kšanienė, 206, p. 246), muzika taip paveikia žmogaus vidų, kad be sąvokų ir vaizdinių geba perteikti šventumą ir Dievą. Sakralinė muzika skelbia Dievo žodį ir kviečia žmogaus dvasią gręžtis į galutinį asmens dvasinio gyvenimo ir jo tobulinimo tikslą, nukreiptą į Dievą. Kaip teigia Lina Pudžiuvelytė (2004), Šventasis Raštas yra sakralinės muzikos verbalinis pagrindas, todėl Dievo Žodis, kaip asmuo — Logas, tikinčiųjų protus ir širdis per Šventąją Dvasią pastato į Dievo akivaizdą. Sakralūs muzikos virpesiai, apimdami žmogus širdį ir leisdami išgyventi Dievo patyrimą, skatina žmogų keistis (atsiversti). Sakralūs garsai kelia pagarbią baimę, ir tai žmogų traukia į transcendentinę tikrovę, į pilnatvės nuojautą, vienu metu kelia ir pasitenkinimo, ir ilgesio jausmą, troškimą išeiti iš savęs į Kitą. Klausydamas tokios muzikos žmogus išgyvena savo priklausomybę Dievui ir savo dvasios nemarumą (Pudžiuvelytė, 2004). Taigi, šioje muzikoje slypi galia veikti mūsų protus ir sąmonę siekti dvasingo pasaulio, kurio trokšta vidus.

Amerikos mokslininkai (Bradshaw et al., (2015) atliko tyrimą, siekdami nustatyti, kokį poveikį religinės muzikos klausymasis turi pagyvenusių žmonių psichinei sveikatai. Duomenys parodė, kad religinės muzikos klausymasis įtakojo šiuos psichinės sveikatos rodiklius: mirties nerimo sumažėjimą ir padidėjusį kontrolės jausmą bei pasitenkinimą gyvenimu. Kita vertus, dėl duomenų trūkumo buvo neįmanoma palyginti, ar yra poveikio psichinei sveikatai skirtumas tarp

pasaulietinės ir religinės muzikos klausymosi, todėl absoliutinti, kad religinė muzika turi išskirtinę naudą, irgi negalima. Apžvelgiant religines dainas buvo konstatuota, kad tarp dažniausiai pasitaikančių dainų buvo dainos, kuriose dominavo padėka ir gyrius, ryšys su Dievu, stiprybės, atsparumo bei kontrolės jausmai. Kai kurios religinės dainos taip pat buvo pamokančios, pabrėžiamas įsipareigojimo padėti kitiems jausmas.

Apibendrinant, tyrimai rodo, kad muzika iš tikrųjų keičia fiziologinius procesus sveikata stiprinančiu būdu. Sakralinės muzikos klausymasis skatina ramybės jausmą, o tai sustiprina psichologinę savijautą. Taigi, sakralinės muzikos klausymasis gali būti tokia „savipagalbos“ ar „savęs paguodos“ forma, kuri nėra tinkamai išnaudojama kasdienybėje. Dvasinis asistentas individualizuotai ir diferencijuotai galėtų padėti pagyvenusiems žmonėms jų buityje esantį kasdienį televizijos triukšmą, pilną neigiamos informacijos ir reklaminių akcijų, pakeisti sakralinės muzikos garsais.

3.5. Dėmesingumo įsisąmoninimas pagal Anthony de Mello

Dėmesingumo įsisąmoninimas, arba sąmoningumas (angl. mindfulness) - tai sąmoningumo lavinimas, siekiant savo dėmesį sąmoningai išlaikyti esamame dabarties momente be vertinimo (Falb ir kt., 2012), tai tam tikras požiūris į patirtį arba būdas palaikyti ryšį su pasauliu (Siegel, 2017), sąmoningumas reikalauja kreipti dėmesį į tai, ką mums sako mūsų pojūčiai, užuot būti blaškomiems minčių ir neigiamų požiūrių (Martin et al., 2012). Kaip Azijos kultūrų praktikos sudedamoji dalis šis metodas žinomas jau kelis tūkstančius metų, o dabar, tapęs moksliskai pagrįstu, tampa vis labiau integruojamas į psichologiją ir psichoterapiją kaip streso įveikos priemonė, depresijos gydymui, kaip nerimo, baimės ir įvairių priklausomybių sutrikimų, lėtinio skausmo susidorojimo priemonė, širdies ligų prevencijai ir gydymui, miego kokybės gerinimui, virškinamojo trakto problemų lengvinimui, emocijų reguliavimui, energijos, produktyvumo ir efektyvumo didinimui ir t.t. Šis sparčiai populiarėjantis metodas, padedantis gerinti fizinę, psichinę, dvasinę bei socialinę sveikatą, diegiamas ligoninėse, ugdymo įstaigose, versle, kariuomenėje, praktiniai užsiėmimai vedami vaikams, paaugliams, tėvams, suaugusiems. Dėmesingumo įsisąmoninimo praktikavimas turi teigiamos įtakos ir žmogaus dvasinio gyvenimo kokybei, ši praktika - tai galimybė geriau suprasti save bei aplinką, padeda siekti asmeniniame gyvenime išminties, pasitenkinimo ir atjautos. Melissa D. Falb et al. (2012, p. 353) teigia, kad į dėmesingumo įsisąmoninimo dvasinius aspektus dažniausiai nekreipiama dėmesio, kartais jie sąmoningai pašalinami iš jiems būdingų dvasinių metodų ir tradicijų, iš kurių jie kyla. Rytuose sąmoningumą puoselėja induistai, budistai, taoistai ir kitos tradicijos. Vakaruose sąmoningumo elementas įeina į

daugelį žydų, krikščionių, musulmonų ir Amerikos čiabuvių dvasiniam tobulėjimui skirtų praktikų (Siegel, 2017, p. 21).

Nors dėmesingumo įsisąmoninimo metodai vis dažniau naudojami su įvairaus amžiaus žmonėmis norint įveikti fizinės ir psichinės sveikatos problemas, tačiau nėra pakankamai tyrimų apie sąmoningumu pagrįstų intervencijų poveikį vyresnio amžiaus suaugusiems. Paul J. Geiger et al. (2016) tyrimo metu nustatė, kad pagyvenusiems žmonėms, praktikavusiems dėmesingumą, sumažėjo miego, depresijos, nerimo ir skausmo problemų, jie geriau tvarkėsi su vienatvės jausmu. Marion Martin et al. (2012) atliktame tyrime "Mindfulness for older people" buvo nustatyta, kad vyresnio amžiaus žmonėms mokymasis medituoti, dėmesio išlaikymas dabartiniame momente ir priėmimas klaidžiojančių minčių yra sunkiausia dalis dėmesingumo praktikoje. Remiantis faktu, kad religinė praktika pagyvenusio amžiaus žmonėms yra svarbus veiksnys jų gyvenime, dėmesingumo įsisąmoninimo principus galima integruoti į tikėjimą. Meditacijos ir kontempliacijos mokymuisi tinkama Šv. Ignaco Lojolos, Jėzaus draugijos įkūrėjo, knyga "Dvasinės pratybos", kurioje atskleidžiami įvairūs maldos būdai, įvairios taisyklės ir instrukcijos. Pratybose pateikiama medžiaga apmąstymams ir kontempliacijai, situacijos, jausmai, kuriuos reikia įvertinti (Išganaitytė, 2011, p. 44). Pratybų tikslas - vesti per maldos patirtį, kur galima susitikti ir kalbėtis su Dievu, padėti žmogui ieškoti ir rasti Dievo valią jo asmeniniame gyvenime. Tačiau minėtose "Pratybose" nėra sąmoningumo praktikavimų technikos ir pratimų, kurių metu dėmesys kreipiamas į: 1 - fizinius pojūčius (pvz., dilgčiojimas ar niežulys, jų stebėjimas. Dėmesys sutelkiamas į visą kūną, nuo galvos iki pėdų), 2 - emocijas (emocijų stebėjimas be vertinimo), 3 - sensorinius pojūčius (dėmesys į garsus, kvapus, skonį, jutimus. Stebėjimas ir nevertinimas). Šias technikas galima rasti Anthony de Mello knygoje (1978) "Sadhana: Kelias Dievop. Krikščioniškos pratybos remiantis Rytų praktikos forma".

Jėzuitų kunigas Anthony de Mello yra žinomas visame pasaulyje kaip vienas iš stipriausių dvasinių vadovų, turintis neprilygstamą požiūrį į vidinę ramybę, kuri apima visą žmogų: kūną ir sielą, širdį ir protą, atmintį ir vaizduotę. Jo knyga "Sadhana: Kelias Dievop. Krikščioniškos pratybos paremtos Rytų praktikos forma" (angl. "Sadhana: a way to God. Christian exercises in Eastern form") duoda atsakymus į trokštamus klausimus apie savimonę ir visuminį gyvenimo būdą. Knyga susideda iš dvasinių pratybų, skirtų pasiekti kontempliatyvią būseną, derinant psichologiją, dvasinę terapiją bei Rytų ir Vakarų praktikų tradicijas. Per keturiasdešimt septynias pratybas A.de Mello moko tokių dalykų, kaip kūno pojūčių atpažinimo, ramybės, žalojančių atsiminimų gydymo ir sąmoningo savęs bei pasaulio priėmimo, jis nori padėti visiems, kurie kada nors maldą išgyveno kaip sunkų, nuobodų ar susierzinimą keliantį veiksmą. Pasak autoriaus, esminis raktas yra keliauti

ne vien tik mąstymu paremtomis maldos formomis, bet atrasti džiuginančius naujus maldos gylius savo širdyje. Tai sąlygoja gilesnį sąmoningumo išgyvenimą tyloje ir priveda besimeldžiantį prie neapsakomų lobių, dvasinio pasitenkinimo ir, galiausiai, prie Dievo, kaip visa ko centro, patirties išgyvenimo. Sekdamas Šventuoju Raštu, taip pat Rytų ir Vakarų dvasinių mokytojų įžvalgomis, A. de Mello pateikia savo unikalų požiūrį, peržengiantį laiko, kultūros ir religinius įsitikinimus. Jis žingsnis po žingsnio nuosekliai veda dėmesingo įsisąmoninimo keliu Dievo link. Pirmas pratimas pradedamas “Tylos turu”, kuriame kviečiama rasti sau patogią pozą, užmerkti akis ir tyloje išbūti 10 minučių - išbūti tyloje tiek, kiek tik maksimaliai įmanoma išlaikyti tylą savo širdyje ir mintyse. Po dešimties minučių prašoma atsimerkti ir pasidalinti išgyvenimais, kaip sekėsi per tas dešimt minučių. Šalia duodami paaiškinimai, kaip išbūti toje tyloje (žr. Priedas Nr. 1). Antru - penktu pratimais A.de Mello sąmoningu vadovavimu lydi per kūno pojūčius, minčių kontrolę, kvėpavimo išjautimą. Vėl pateikiamos nuorodos, kaip tai daryti, o vėlesniuose etapuose paaiškina, kokį ryšį šie pratimai turi su malda ir kaip šie pratimai patys savaime tampa kontempliacijos forma. Visi tolimesni pratimai yra religinio pobūdžio, bet visi jie apima daug naudingų dalykų ir iš sąmoningumo pratimų (Priedas Nr. 2).

Pastaraisiais metais visuomenės sveikatos biurai, nevyriausybinės organizacijos įgyvendina sveikatos gerinimo projektus senjorams, kuriuose organizuojamos fizinio aktyvumo treniruotės, psichinės sveikatos gerinimo pratybos, mokomi sveikos mitybos principai, stiprinama psichologinė savijauta. Analizuojant sveikatų biurų veiklą, nustatyta, kad Kauno miesto savivaldybės sveikatos biuras iš ES struktūrinių fondų lėšų organizavo nemokamus dėmesingumo įsisąmoninimo mokymus vyresniems nei 60 m. asmenims (“Gyvenimo džiaugsmo galima išmokti”, 2019).

Dvasiniai asistentai, sekdami laiko dvasią ir mokslo pagrindais įrodymais, savo parapijose taip pat galėtų imtis iniciatyvos ir rasti naujų formų bei būdų organizuoti dėmesingumo įsisąmoninimo užsiėmimus, kurie galimai papildytų parapijiečių katechezės grupių susitikimus.

3.6. Savanorystės, kaip socialinio aktyvumo, savipagalbos veiksnys

Savanoriavimas mūsų visuomenėje vis labiau tampa matomas ir pripažįstamas kaip vertybė. Savanoriška veikla – tai įvairiaformė galimybė susirasti draugų, įgyti naujų žinių, panaudoti savo sugebėjimus ir patirtį, keisti socialinį šalies gyvenimą nepriklausomai nuo lyties, rasės, tautybės, religijos, politinių įsitikinimų, amžiaus ar sveikatos. Bet kurioje amžiaus grupėje savanorystė skatina pasitikėjimą savimi, rodo žmogaus moralinį apsisprendimą ir aktyvumą. Svarbiausias skiriamasis savanorystės bruožas - tai neprofesinė laisva valia vykdoma neatlygintina veikla, skirta artimos aplinkos rato ar visuomenės naudai. Savanoriavimui motyvuoja: 1 - altruizmas, 2 -

socialinė atsakomybė, 3 - savanoriai turėtų turėti galimybę naudotis rinktinėmis paslaugomis (pvz., socialiniai ryšiai – priklausymas grupei, draugų susiradimas; prestižas arba savigarba; ypatingai vyresnio amžiaus žmonėms svarbu jaustis naudingais ir produktyviais), 4 - žmogiškojo „kapitalo“ gerinimas (savanoriškos veiklos sektorius suteikia galimybę įsidarbinti bedarbiams; laisvalaikio užimtumas) (Lukamskienė ir kt., 2013).

Savanorystė yra labai įvairi ir skirstoma pagal šiuos kriterijus (Kurapkaitienė ir kt., 2011):

- pagal statusą: savaiminė (pagalba kaimynui) ir formalioji (organizacinė);
- pagal amžių (kiekvienos amžiaus grupės žmonių motyvai ir poreikiai paprastai šiek tiek skiriasi);
- pagal trukmę: trumpalaikė (iki 3 mėn.) ir ilgalaikė (virš 3 mėn.);
- pagal geografiją: vietinė, europinė, tarptautinė;
- pagal patirtį: nebūtina profesinė patirtis (svarbiausia - noras) ir remiasi konkrečiais profesiniais įgūdžiais;
- pagal organizavimą: individuali ir grupinė.

Pagal Savanoriškos veiklos įstatymą Lietuvoje savanoriškos veiklos organizatoriai gali būti: 1) labdaros ir paramos fondai; 2) biudžetinės įstaigos; 3) asociacijos; 4) viešosios įstaigos; 5) religinės bendruomenės, bendrijos ir religiniai centrai; 6) tarptautinių visuomeninių organizacijų filialai, atstovybės; 7) politinės partijos; 8) profesinės sąjungos; 9) kiti juridiniai asmenys, kurių veiklą reglamentuoja specialūs įstatymai ir kurių veiklos tikslas nėra pelno siekimas, o gautas pelnas negali būti skiriamas jų dalyviams (Lietuvos Respublikos savanoriškos veiklos įstatymas, 2011).

Skiriamos savanoriškos veiklos sritys: socialinė veikla (Lietuvos „Caritas“, Raudonasis Kryžius, Maltos ordinas, Lietuvos samariečių bendrija ir kt.); švietimo organizacijos (Lietuvos skautija, Ateitininkų federacija ir kt.); aplinkosaugos veiklos sritis (VšĮ „Mes darom“ ir kt.); kultūrinės veiklos sritis (festivalis „Kino pavasaris“ ir kt.); savanorystė sporto srityje (sportosavanoriai.lt ir kt.); sveikatos priežiūros sritis (Nacionalinis kraujo centras, Lietuvos sveikuolių sąjunga ir kt.); religinės veiklos sritis (Lietuvos jaunimo dienos, Kretingos pranciškonų jaunimo tarnyba, Lietuvos žydų bendruomenė ir kt.) (Kurapkaitienė ir kt., 2011).

Galima išskirti tris savanoriškos veiklos kategorijas: 1 - savitarpio parama, kai žmonės susirenka su abipusiu entuziazmu; 2 - paslaugų teikimas (paprastai turi būti organizuojama kartu su profesionalais, sutelkiant dėmesį į veiksmingumą ir mažas išlaidas per formalizuotus vaidmenis, atsakomybę ir atskaitomybę) ir 3 - kampanijos ar akcijos konkrečioms tikslams pasiekti (pvz., Caritas akcija „Gerumas mus vienija“ ir pan.) (Lukamskienė ir kt., 2013).

Istoriškai žiūrint, Katalikų Bažnyčia buvo viena pirmųjų, kuri rūpinosi visuomenės švietimu, sveikata ir socialine gerove. Krikščioniškosios bažnyčios steigė ligonines, vienuolynai įdarbindavo žmones daugiau dėl to, kad labiau padėtų vargstantiems, o ne tiek dėl darbininkų poreikio. Viduramžiais visa socialinė parama buvo palikta bažnyčios rankose ir buvo tapusi labdaros centrais bado ir karų metu. Bažnyčios veikla, vadinama Krikščioniškąja socialine ministerija, buvo nukreipta į tokias pagrindines sritis: pagalba našlėms, našlaičiams, ligoniams, vargšams, neįgaliesiems, kaliniams, belaisviams, vergams, nelaimių aukoms, vargšų laidotuviams, įdarbinimas ir maisto tiekimas neturtingiesiems. XVIII–XIX a. bažnytinės grupės ir atskiri žmonės pradėjo kurti savanoriškas organizacijas ir agentūras, kurioms skirdavo pinigų, kad būtų sprendžiamos bado, landynių gyvenimo, nedarbo, moterų teisių, psichinių ir fizinių negalių, kalėjimų reformos, našlių ir našlaičių problemos. Krikščioniška labdaringa veikla davė pradžią judėjimui, kuris žinomas „socialinės evangelijos“ („social gospel“) pavadinimu. XIX–XX a. pasaulėjant visuomenei bažnyčia pasitraukė iš vyraujančių pozicijų sprendžiant socialines problemas ir tapo viena iš daugelio socialinių paslaugų teikėjų ir socialinio darbo profesijos raiškos vietų (Pivorienė, 2004, p. 74). Kad Bažnyčia yra tiesiogiai pašaukta meilės tarnybai ir kad meilės darbus laiko savo neatimama pareiga ir teise, posinodiniame apaštališkajame paraginime „Christifideles laici“ kalba Popiežius Jonas Paulius II (cit. pgl. Gedvilienė ir kt., 2010, p. 81). Krikščionis geriems darbams vienija meilės ryšys ir jie yra atpažįstami iš tos meilės ženklo .

Senėjančioje visuomenėje savanorystė yra svarbi veikla, galinti ir turinti papildyti socialines paslaugas, gerinanti pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybę. Moksliniuose tyrimuose socialinis aktyvumas kaip viena iš aktyvumo formų apibrėžiamas skirtingai: kontaktų su artimaisiais veikla, formalios ir neformalios grupinės veiklos, taip pat religinė, savanoriška ir darbo veiklos (Mockus ir kt., 2013). Savanorystė yra vienas iš būdų prisidėti prie socialinės įtraukties ir integracijos (Gedvilienė ir kt., 2013). Savanoriškoje veikloje yra patenkinami A. Maslow išskirti aukštesnieji žmogaus poreikiai: saugumo, socialiniai, pagarbos, saviraiškos poreikiai. Vyresnio amžiaus žmonės savanoriauja iš altruistinių paskatų, jiems svarbu priklausyti grupei – turėti galimybę bendrauti ir dalyvauti ilgalaikiuose procesuose, tuo pačiu pagerėja jų psichosocialinė sveikata, sumažėja depresijos lygis. Kitos priežastys, kodėl pagyvenę žmonės norėtų užsiimti visuomenine veikla, nurodoma vienatvės vengimas, noras pakeisti aplinką, išbandyti savo jėgas ir gebėjimus, noras išvengti minčių apie blogus ir liūdnius dalykus (Lukamskienė ir kt., 2013). 2016 m. PSO paskelbė (cit. pgl. Bagdonas ir kt., 2017, p. 98) klaidingas sampratas apie senatvę. Viena iš jų teigia, kad neteisingai manoma, jog seni žmonės yra priklausomi nuo slaugos ir globos. Priešingai, didesnioji jų dalis yra socialiai ir ekonomiškai aktyvūs, turi nedidelius ūkius ar verslus, išleidžia savo

uždirbtas pensijas ar tęsia mokamą darbą. Be to, tyrimų duomenys patvirtina, kad senyvo amžiaus žmonės atsižvelgdami į savo sveikatos būklę geba priimti sprendimus (Biliuvienė ir kt., 2015).

Socialinio aktyvumo konstruktas nėra plačiai tirtas (Mockus ir kt., 2013), kaip ir jo poveikis psichologinei pagyvenusių žmonių savijautai, nors atlikti tyrimai liudija, kad socialinis ir bendruomeninis aktyvumas yra stipriai susiję su didesniu pagyvenusių žmonių pasitenkinimu gyvenimu. Pripažįstama, kad socialinis aktyvumas yra susijęs su sėkmingu senėjimu. Tyrimai rodo, kad vyresnio amžiaus žmonių dalyvavimas socialinėje veikloje veikia fizinę sveikatą, pažinimo funkcijas ir padeda išgyventi sunkumus (Miežytė-Tijūšienė ir kt., 2012), socialinis aktyvumas mažina mirtingumo riziką ir patekimą į priežiūros instituciją, pagerina miegą ir kasdienį funkcionavimą (Mockus ir kt., 2013). Nustatyta, jog kuo didesnis pensinio amžiaus tiek moterų, tiek vyrų socialinis aktyvumas, tuo aukštesnė suvokiama gerovė bei didesnis pasitenkinimas gyvenimu ir savo sveikata. Socialinis aktyvumas yra prognostinis veiksnys, nuspėjantis pensinio amžiaus žmonių suvokiamą gerovę ir pasitenkinimą gyvenimu (Miežytė-Tijūšienė ir kt., 2012). Vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybė yra įtakojama galimybės dalyvauti visuomenės gyvenime, galimybės dalintis savo profesine ir darbine patirtimi, įsitraukimo į savanorišką veiklą ir sveikatos gerinimo iniciatyvas. Tai atitinka aktyvumo teoriją (angl. Activity theory), kuri teigia, kad žmogaus aktyvus įsitraukimas į socialines, ekonomines, kultūrinės, dvasines, politines ir kitas jo gebėjimus stiprinančias bei sveikatą palaikančias veiklas didina jo pasitenkinimą gyvenimu, o laisvalaikio veiklos priskiriamos prie socialinio sėkmingo senėjimo komponento (Gustainienė ir kt., 2018).

Su amžiumi dėl mažėjančio fizinio ir psichinio pajėgumo žmogus praranda savo funkcinių pajėgumą. Funkcinis pajėgumas apibrėžiamas kaip asmens gebėjimas atlikti jam vertingą veiklą: būti naudingam visuomenei; mokytis, tobulėti ir priimti sprendimus; kurti ir palaikyti santykius; tenkinti pagrindinius poreikius; turėti galimybę judėti. Teigiama, kad daugelis senatvės tarpsnio problemų iškyla dėl socialinių vaidmenų sumažėjimo, nes tai turi įtakos mažesniai fiziniam, protiniam aktyvumui, mažiau patenkinami bendravimo poreikiai (Zeleniūtė ir kt., 2016). Neretai sulaukus vyresnio amžiaus žmonių nebedžiugina tai, kas teikė džiaugsmo anksčiau, jie praranda arba nustoja reikšti savo asmeninius poreikius. Lietuvoje vis dažniau stengiamasi įtraukti vyresnius žmones į bendruomenines veiklas, skatinti mokymąsi visą gyvenimą, didinti turimas kompetencijas ir tobulėti profesinėje srityje, kad galėtų ilgiau išlikti darbo rinkoje (Gustainienė ir kt., 2018), tačiau tyrimų rezultatai rodo (Miežytė - Tijūšienė ir kt., 2012, Biliuvienė ir kt., 2015), jog Lietuvoje pagyvenusių žmonių dalyvavimo veiklose aktyvumas yra mažas: savanoriškoje veikloje dalyvauja tik apie 7 proc. vyresnio amžiaus žmonių, mažai yra išplėtotas senjorų organizacijų tinklas. Pastebėta, kad dažniau savanoriauja aukštesnio socialinio–ekonominio statuso žmonės, o amžius

nurodomas kaip vienas labiausiai dalyvavimą visuomeniniuose renginiuose ribojantis veiksnys. Socialinio darbo praktikoje fiksuojama, kad sergamumas psichinėmis ligomis ir apatija visuomeniškoms veikloms susijęs su veiklos pagyvenusiems žmonėms trūkumu. Tyrimai rodo (Biliuvienė ir kt., 2015), kad didžiausias užimtumo poreikis yra 65 - 69 m. amžiaus vyrų ir moterų tarpe, o dažniausia pensinio amžiaus žmonių veikla yra šeimoje, rečiausia socialinė veikla yra meninė (Miežytė-Tijūšienė ir kt., 2012).

Savanoriška veikla yra dvipusis reiškinys: veikla, nukreipta į savo poreikių tenkinimą (savo vertės stiprinimas, vienišumo pažinimas), ir veikla, nukreipta į kitų poreikių tenkinimą (rūpinimasis kitu, bendruomene) (Gedvilienė ir kt., 2010). Taigi, savanorystė gali būti ne tik pagalbos, bet ir saviugdos, savipagalbos forma, nes savanoriai aktyviai sprendžia ne tik bendruomenės narių, bet ir savąsias problemas, - yra pripažinta, kad savanoriavimas lygiai taip pat yra labai naudingas ir pačiam savanoriui. Jonas Paulius II išsakė požiūrį, kad pagirtinos visos socialinės iniciatyvos, leidžiančios senyviems žmonėms ne tik palaikyti savo fizinę bei intelekto būklę ugdant žmogiškuosius santykius, bet taip pat ir būti naudingiems pasitarnaujant kitiems aukojamu laiku, gebėjimais ir patirtimi. Šitaip išsaugomas ir ugdomas gebėjimas džiaugtis gyvenimu, kuris yra pirmutinė Dievo dovana (Šventojo Tėvo Jono Pauliaus II laiškas pagyvenusiems žmonėms, 1999, Nr. 16). Vyresnio amžiaus žmonėms savanorystė gali suteikti galimybę išbandyti ką nors naujo ir pasijusti vertinamiems išėjus į pensiją. Savanoriaudami pagyvenusio amžiaus žmonės galėtų atlikti socialinės globos funkciją, lankydamiesi ir atliepdami savo bendraamžių poreikius į namus. Vyresnio amžiaus savanoriai gali būti tinkamesni teikiant pagalbą vienišiemis vyresnio amžiaus žmonėms nei jauni žmonės, nes galimi vyresnio amžiaus savanorių privalumai: panašios sampratos, interesai kaip ir tų, kuriems padedama; galimi panašūs prisiminimai ir didesnis tarpusavio supratimas; vyresnio amžiaus savanoriai, ypač tiek, kurie turi laiko ir mažiau įsipareigojimu (darbe, šeimoje) tikėtina bus patikimesni, labiau linkę įsipareigoti reguliariai, tęstinei savanorystei; saviti bendravimo gebėjimai, kurie įgyjami su amžiumi (Gaižauskaitė ir kt., 2019).

Savanorystė, suteikdama žmogui galimybę bendrauti, leisdama dalyvauti visuomenės gyvenime ir teikdama lavinamąją patirtį, sudaro sąlygas pagyvenusiems žmonėms pasijusti vertinamiems. Tai galimybė kiekvienam žmogui tapti atsakingu, aktyviu visuomenės nariu (Gedvilienė ir kt., 2010). Savanoriškos veiklos potencialas vyresnio amžiaus žmonių tarpe yra didelis. Šiuo metu labiausiai tikėtina į savanorišką veiklą pritraukti vienišas vyresnio amžiaus moteris. Tačiau diskusijų metu surinkti duomenys rodo, kad tinkamai suformulavus savanoriškos veiklos užduotis, būtų galima pritraukti ir vyresnio amžiaus vyrus (tikėtina, kad jie būtų labiau linkę

atlikti konkrečias pagalbos veiklas, pvz., atlikti smulkius remonto ar pan. darbus) (Gaižauskaitė ir kt., 2019).

Nors pagyvenusio amžiaus žmonės nebegali dirbti ir išreikšti save per darbą, tačiau dalyvaudami visuomeniniuose renginiuose jie gali būti naudingi visuomenei savo patirtimi, žiniomis bei perduodami jas kitoms kartoms. Siekiant senų ir pagyvenusių žmonių socialinės gerovės, būtina užtikrinti pagyvensiems žmonėms pakankamą užimtumą pagal galimybes ir poreikius, stiprinti ir palaikyti jų savarankiškumą, dalyvavimą viešame gyvenime bei sudaryti galimybes gauti reikalingas paslaugas ir pagalbą (Gaižauskaitė ir kt., 2019).

Apibendrinant mintį, kad pagyvenusių žmonių socialinis, bendruomeninis ir fizinis aktyvumas yra svarbus psichologinės gerovės veiksnys, labai svarbu užtikrinti vyresnių žmonių aktyvų laisvalaikį produktyviomis veiklomis ir tarpasmeninių santykių palaikymu. Dvasinis asistentas galėtų imtis iniciatyvos koordinuoti parapijos pagyvenusių žmonių savanorystės projektus, kurie prasidėtų nuo pagalbos vienas kitam, kai specialioje platformoje būtų fiksuojama, kokios paramos norėtų ar reikėtų pagyvensiam žmogui ir ką pats pagyvenęs žmogus galėtų pasiūlyti ar atliepti į kitų bendraamžių prašymus.

IŠVADOS

1. Dvasinis asistavimas yra svarbus veiksnys pagyvenusių žmonių pagalbos kontekste, nes, paremtas kristocentiškumo principu, pagalbą konkrečiam asmeniui traktuoja kaip visapusės dvasinės, fizinės, psichologinės ir socialinės gerovės būsenos užtikrinimą.
2. Dvasingumo sąvoka skirtingiems žmonėms gali reikšti skirtingus dalykus, tačiau nepriklausomai nuo to, visada skatina žmogų mąstyti apie prasmės, tikslo ir gyvenimo krypties dalykus.
3. Dvasinio asistavimo sąvokoje persipina dvasinio ir psichologinio konsultavimo, kompleksinės psichosocialinės pagalbos sampratos. Dvasinio asistento katalikų tikėjimo mokymo bei moralės principų laikymasis konsultuojant yra skiriamasis bruožas nuo psichologinio konsultavimo, paremto psichologinių problemų sprendimo metodo principu. Dvasinis asistavimas gali būti suprantamas ir kaip dvasinės slaugos principų mokymas, nukreiptas į pagyvenusių žmonių artimuosius ir į institucinius socialines paslaugas teikiančius darbuotojus - socialinius darbuotojus, slaugytojus. Svarbiausias dvasinio asistavimo veiklos matmuo - tarnystės santykis ne tik su dvasiškai ir kūniškai kenčiančiais, bet ir nuolatinis santykis su Dievu.

4. Pagyvenusių žmonių amžius reikšmingai susijęs su dvasingumu. Dvasinė dimensija prisideda prie pagyvenusių žmonių psichologinių problemų sprendimo. Dvasingumas, religingumas turi tiesioginę įtaką pagyvenusių žmonių sveikatai, todėl dvasinis asistavimas kaip pagalba pagyvenusiems žmonėms, tenkinant biologinius, psichologinius ir socialinius poreikius, yra svarbus veiksnys.
5. Dvasinio asistavimo teorinių modelių pritaikymas padėtų vyresnio amžiaus žmonėms labiau integruotis į visuomenę, spręsti iškilusius sunkumus bei galėtų tarnauti kaip prevencinė priemonė, gerinanti pagyvenusių žmonių psichosocialinį funkcionavimą. Pateikta dvasinio asistavimo modelių apžvalga kaip teorinis pagrindas gali būti naudinga dirbantiems sielovados, gerontologinio socialinio darbo srityje.

REKOMENDACIJOS

1. Įkurti dvasinės paramos telefonu liniją.
2. Sukurti internetinę pagyvenusių žmonių savanorystės platformą, kurioje būtų galima siūlyti savo paslaugas, pagalbą arba jos ieškoti.
3. Organizuoti paskaitas, seminarus socialiniams darbuotojams apie pagyvenusių žmonių dvasingumo specifiką.
4. Į suaugusiųjų parapijose vykstančias katechezes įtraukti A. de Mello knygą “Sadhana: Kelias Dievop. Krikščioniškos pratybos paremtos Rytų praktikos forma” kaip dėmesingumo įsisąmoninimo praktikos dalį.

LITERATŪRA

1. Adomaitienė V., Danilevičiūtė V. ir kt. 2008. Vyresnio amžiaus depresijos ir nerimo sutrikimų diagnostikos ir gydymo tendencijos Lietuvoje. Sveikatos mokslai, Nr.1, p. 1561-1566, [žiūrėta 2020 m. sausio 29 d.]. Prieiga per internetą: http://old.ntakd.lt/files/informacine_medzega/2-Moksliniai_straipsniai/16.pdf.
2. Advilonienė Ž., Jakelė L. 2018. Sielovadinis palydėjimas paliatyvioje slaugoje kaip pagalba sergančiajam jo kančios akivaizdoje. Soter, Nr.68 (96), p.29-62, [žiūrėta 2020 m. balandžio 12 d.]. Prieiga per internetą: https://www.vdu.lt/cris/bitstream/20.500.12259/60139/1/ISSN2335-8785_2018_N_68_96.PG_29-62.pdf .
3. Bagdonas A., Kairys A. ir kt. 2017. Senų žmonių funkcionavimo, senatvės ir senėjimo tyrimų gairės, biopsichosocialinio modelio prieiga, [žiūrėta 2020 m. gegužės 14 d.]. Prieiga per internetą: https://www.researchgate.net/profile/Antanas_Kairys/publication/318741942_Senu_zmoni_u_funkcionavimo_senatves_ir_senejimo_tyrimu_gaires_biopsichosocialinio_modelio_prieiga/links/599568020f7e9b98953f42f5/Senu-zmoniu-funkcionavimo-senatves-ir-senejimo-tyrimu-gaires-biopsichosocialinio-modelio-prieiga.pdf .
4. Bagdonė K. Dvasinis palydėtojas - pagalba vidinio gijimo kelyje, [žiūrėta 2020 m. vasario 28 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2020-02-13-dvasinis-palydetojas-pagalba-vidinio-gijimo-kelyje/179068> .
5. Benediktas VI. 2005. Enciklika Deus caritas est, [žiūrėta 2020 m. gegužės 14 d.]. Prieiga per internetą: http://www.lcn.lt/b_dokumentai/enciklikos/deus-caritas-est.html .
6. Biliuvienė A., Jasevičienė Z. 2015. Klientų užimtumo organizavimas teikiant pagalbą į namus. Profesinės studijos: teorija ir praktika. Nr. 15, p. 48 -55, [žiūrėta 2020 m. gegužės 04 d.]. Prieiga per internetą: <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2015~1516978294878/> .
7. Bradshaw M., Ellison C. G., Fang Q. ir kt. 2015. Listening to Religious Music and Mental Health in Later Life. The Gerontologist, Vol. 55, No. 6, p. 961–971, [žiūrėta 2020 m. gegužės 03 d.]. Prieiga per internetą: <https://academic.oup.com/gerontologist/article-abstract/55/6/961/2605451> .
8. Brogienė L., Ruževičienė D., Šeškevičius A. ir kt. 2019. Paliatyvioji medicina: skausmo gydymas. Kaunas: Vitae litera.

9. Butėnaitė J. 2019. Vyresnio amžiaus Romos katalikų tikėjimas: tipai, raiška gyvenimo eigoje ir jo reikšmė psichologiniam atsparumui: daktaro disertacija. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, [žiūrėta 2020 m. gegužės 03 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://repository.mruni.eu/handle/007/15976>> .
10. Calame J.P. 2020. Atpažinti sandoros Dievą. Susitikti prisikėlusį Kristų: dvasinis palydėjimas, vidinis gijimas, žmogaus augimas. Vilnius: Magnificat leidiniai.
11. Caritas išklauskymo centras. Parankinė knyga. 2017. Kaunas: Lietuvos Caritas.
12. Davidonienė O., Adlienė R. 2012. Pagyvenusių žmonių psichikos sveikatos problemos, jų sprendimo būdai. Nacionalinis sveikatos tarybos metinis pranešimas 2012: Sveikas senėjimas - nauji iššūkiai Lietuvai, p.42-46. [žiūrėta 2020 m. vasario 7 d.]. Prieiga per internetą:
<<http://sveikatostaryba.lt/wp-content/uploads/2017/01/2012.pdf>> .
13. De Mello A. 1978. Sadhana: a way to God. Christian exercises in Eastern form. [žiūrėta 2020 m. gegužės 06 d.]. Prieiga per internetą:
<<http://dt.pepperdine.edu/courses/regents%202015/Anthony%20de%20Mello%20-%20Sadhana%20-%20A%20Way%20to%20God.pdf>> .
14. Dzeniuškaitė S. 2005. Šv. Augustino pedagogikos ypatumai ir jų aktualumas bei svarba krikščioniškumui ugdyti, [žiūrėta 2020 m. gegužės 06 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2005~1367162262686/>> .
15. Ducharme F. 2014. Psychoeducational interventions for family caregivers of seniors across their life trajectory: an evidence-based research program to inform clinical practice, [žiūrėta 2020 m. vasario 7 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://www.hindawi.com/journals/ager/2014/316203/#abstract>> .
16. Dulskis R. 2008. Sielogyda: tarp psichoterapijos ir religijos, [žiūrėta 2020 m. gegužės 06 d.]. Prieiga per internetą:
<<http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2008-12-22-romualdas-dulskis-sielogyda-tarp-psichoterapijos-ir-religijos/12920>> .
17. Enciklika Evangelium Vitae. 1995. Popiežius Jonas Paulius II. Enciklika Evangelium Vitae: apie žmogaus gyvybės vertę bei neliečiamumą, [žiūrėta 2020 m. gegužės 06 d.]. Prieiga per internetą:
<https://eis.katalikai.lt/vb/popieziai/jonas_paulius_ii/enciklikos/evangelium-vitae> .
18. Falb M. D., Pargament M. I. 2012. Relational mindfulness, spirituality, and the therapeutic bond. Asian journal of psychiatry, Nr. 5, p. 351 -354, [žiūrėta 2020 m. gegužės 09 d.].

- Prieiga per internetą:
<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201812001323>> .
19. Gaižauskaitė I., Vyšniauskienė S. 2019. Vyresnio amžiaus žmonių potencialas savanoriškai veiklai ir pagalba vienišioms vyresnio amžiaus žmonėms. Tyrimo ataskaitos santrauka, [žiūrėta 2020 m. gegužės 06 d.]. Prieiga per internetą:
<https://www.redcross.lt/sites/redcross.lt/files/rk_lstc_santrauka_svetainei.pdf> .
20. Gargasienė O. 2011. Įvairių muzikinių veiklų poveikis ir galimybės pagyvenusiems žmonėms: magistro darbas. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas, [žiūrėta 2020 m. gegužės 06 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://vb.vdu.lt/object/elaba:1957101/1957101.pdf>> .
21. Geiger P., J., Boggero I. A., Brake C. A. et al. 2016. Mindfulness-Based Interventions for Older Adults: A Review of the Effects on Physical and Emotional Well-being, [žiūrėta 2020 m. gegužės 06 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-015-0444-1>> .
22. Gedvilienė G., Karasevičiūtė S. 2013. Senior adult's participation in volunteering [elektroninis išteklius]: research study, [žiūrėta 2020 m. gegužės 06 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://www.vdu.lt/cris/handle/20.500.12259/155>> .
23. Gedvilienė G., Karasevičiūtė S., Trečiokienė E. 2010. Savanorystė socialinių gebėjimų ugdymo koncepcijoje. Soter, Nr. 33 (61), p. 79 - 92, [žiūrėta 2020 m. gegužės 08 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2010~1367171938040/>> .
24. Gyvenimo džiaugsmo galima išmokti. 2019, [žiūrėta 2020 m. gegužės 06 d.]. Prieiga per internetą:
<<http://www.kaunovsb.lt/sveikas-senejimas/nemokamos-veiklos/gyvenimo-dziaugsmo-gali-ma-ismokti/1025>> .
25. Gevorgianienė V., Pilkytė D. 2016. Šeimos narių patirtis globojant Alzheimerio liga sergančius artimuosius. Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika, Nr. 12, 21-38 p., [žiūrėta 2020 m. balandžio 11 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2016~1494594802907/>> .
26. Grun A. 2014 (A). Pasitikėk savo jėgomis: kaip įveikti krizes. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
27. Grun A. 2009 (B). Senėjimo menas. Vilniaus r.: VŠĮ "Abigailė".

28. Gubi P. M. 2011. A Qualitative Exploration of the Similarities and Differences between Counselling and Spiritual Accompaniment, [žiūrėta 2020 m. vasario 28 d.]. Prieiga per internetą:
<https://www.researchgate.net/publication/274341278_A_Qualitative_Exploration_of_the_Similarities_and_Differences_between_Counselling_and_Spiritual_Accompaniment>
29. Gustainienė L., Burauskaitė M. 2018. Sėkmingas senėjimas: daugiadimensinis požiūris. Socialinis darbas. Patirtis ir metodai. T. 21 (1), p. 81-97, [žiūrėta 2020 m. kovo 28 d.]. Prieiga per internetą: <<https://vdu.lt/cris/handle/20.500.12259/59943>>
30. Hays R. J. 2015. Krikščioniškas požiūris į senatvę ir senėjimą, [žiūrėta 2018 m. spalio 28 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://evangelija.lt/articles/visoms-amziaus-grupems/seniorams/krikscioniskas-pziuris-i-senatve-ir-senejima-i.html>>.
31. Higienos institutas, 2016. Lietuvos senyvo amžiaus žmonių sveikatos būklės pokyčiai ir netolygumai. Vilnius: Higienos institutas, [žiūrėta 2019 m. balandžio 15 d.]. Prieiga per internetą:
<<http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/Senyvo%20amziaus%20zmoniu%20leidinys.%202016.pdf>>.
32. Išganaitytė S. 2011. Dvasinio palydėjo vaidmuo suaugusiojo krikščioniškajame ugdyme pagal Šv Ignaco “Dvasines pratybas”: magistro darbas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, [žiūrėta 2020 m. gegužės 09 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://vb.vdu.lt/object/elaba:1994561/1994561.pdf>> .
33. Jagelavičius A. Parapija, klebono ir vikaro pareigos kanonų teisės požiūriu, [žiūrėta 2020 m. balandžio 27 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.katalikai.lt/index.php?id=46>>.
34. Jagelavičius A., Vasiliauskaitė A., Adler-Mikulėnienė S. 2019. Klinikinės pastoracijos sistemos sukūrimo Lietuvoje prielaidos. Soter, Nr.69 (97), p.29-46, [žiūrėta 2020 m. vasario 27 d.]. Prieiga per internetą:
<https://www.vdu.lt/cris/bitstream/20.500.12259/61663/1/ISSN2335-8785_2019_N_69_97_PG_29-46.pdf>.
35. Jonas Paulius II (1984). Apaštališkasis laiškas SALVIFICI DOLORIS apie krikščioniškąją žmogiškosios kančios prasmę, [žiūrėta 2020 m. balandžio 12 d.]. Prieiga per internetą:
<https://eis.katalikai.lt/vb/popieziai/jonas_paulius_ii/ap-laiskai/1984-02-11_salvifici-doloris>

36. Jurgelėnas A., Juozulynas A., Butkienė B., Butikis M., Savičiūtė R. 2008. Gyvenimo kokybės ir integralumo bruožai. *Gerontologija*, 9(4): 207-213, [žiūrėta 2020 m. balandžio 12 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.gerontologija.lt/files/edit_files/File/pdf/2008/nr_4/2008_207_213.pdf>
37. Juškevičius R. 2006. Pagyvenusių žmonių psichologiniai ypatumai: magistro darbas. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas, [žiūrėta 2020 m. gegužės 06 d.]. Prieiga per internetą: <<https://vb.vdu.lt/object/elaba:2090623/2090623.pdf>> .
38. Karaliūtė A. (2001). Dvasinio krikščioniškojo ugdymo(si) prielaidos Lietuvos aukštojoje mokykloje. *Acta Paedagogica Vilnensia*, Nr.8, p. 223-229, [žiūrėta 2020 m. balandžio 11 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.zurnalai.vu.lt/acta-paedagogica-vilnensia/article/view/9530/7354>> .
39. Katalikų Bažnyčios Katekizmas. 2015. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
40. Kauno Arkivyskupijos antrasis sinodas. (2008), [žiūrėta 2020 m. balandžio 12 d.]. Prieiga per internetą: <http://kaunas.lcn.lt/sinodas/files/File/pdf/kn_sinodo_nutarimai.pdf> .
41. Kaušylė M., Juškienė V. 2016. Dvasinio konsultavimo dimensija teikiant pagalbą krizinio nėštumo situacijose. *Tiltai. Priedas*. Nr. 47, p. 107 - 125, [žiūrėta 2020 m. gegužės 10 d.]. Prieiga per internetą: <<https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2016~1542098921270/>> .
42. Kšanienė D. 2002. Klaipėdos universitetas ir bažnytinės katalikiškos muzikos sklaida. *Tiltai, Priedas*. Nr. 12, p. 242 - 252, [žiūrėta 2020 m. gegužės 07 d.]. Prieiga per internetą: <<https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2002~1367181536966/>> .
43. Kurapkaitienė N., Kėžaitė - Jakniūnienė M. 2011. Būk savanoris - keisk pasaulį. Tavo savanorystės kelrodis, [žiūrėta 2020 m. gegužės 12 d.]. Prieiga per internetą: <https://ec.europa.eu/lithuania/sites/lithuania/files/savanorystes_kelrodis.pdf> .
44. Lanauskienė S. 2017. Dvasinis konsultavimas - naujas būdas teikti dvasinę pagalbą. *Magnificat*, Nr.7, [žiūrėta 2020 m. vasario 28 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.magnificat.lt/dvasinis-konsultavimas-naujas-budas-teikti-dvasine-pagalba/>>
45. Lavretsky H. 2010. Spirituality and aging. *Aging Health*. 6. 749-769. 10.2217/ah.10.70, [žiūrėta 2018 m. spalio 25 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.researchgate.net/publication/271276303_Spirituality_and_aging>
46. Lemme B.H. 2003. Suaugusiojo raida. Kaunas: Mažoji poligrafija.

47. Lesauskaitė V., Macijauskienė J., Danulevičienė G. ir kt. 2012. Pagyvenusių žmonių sveikatos, fiziniai, psichologiniai ir socialiniai gyvenimo aspektai, sukelti integracijos visuomenėje problemos. Nacionalinis sveikatos tarybos metinis pranešimas. Sveikas senėjimas - nauji iššūkiai Lietuvai, [žiūrėta 2020 m. gegužės 11 d.]. Prieiga per internetą: <<http://sveikatostaryba.lt/wp-content/uploads/2017/01/2012.pdf>> .
48. Lietuvos Caritas statutas (2017), [žiūrėta 2020 m. balandžio 28 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.caritas.lt/page/statutas-62>> .
49. Lietuvos Respublikos savanoriškos veiklos įstatymas. 2011, [žiūrėta 2020 m. gegužės 12 d.]. Prieiga per internetą: <<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.402802>> .
50. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija. 2018. Dėl asmeninio asistento paslaugų organizavimo ir teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo, [žiūrėta 2020 m. balandžio 28 d.]. Prieiga per internetą: <<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/dd2b2aa0ef6111e89d4ad92e8434e309?jfwid=-7x1bee8p>> .
51. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. 2009. Dėl sielovados patarnavimų teikimo sveikatos priežiūros įstaigose, [žiūrėta 2020 m. vasario 7 d.]. Prieiga per internetą: <<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.359051?jfwid=rivwzvpvg>> .
52. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. 2014. Dėl sveiko senėjimo užtikrinimo Lietuvoje 2014-2023m. veiksmų plano patvirtinimo, [žiūrėta 2020 m. vasario 7 d.]. Prieiga per internetą: <<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/4ae918500ebf11e48595a3375cdcc8a3>> .
53. Lietuvos respublikos vyriausybė (2019). Dėl bazinio paslaugų šeimai paketo patvirtinimo: oficialus teisės akto tekstas, [žiūrėta 2020 m. vasario 7 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/a3519af098ce11e9ae2e9d61b1f977b3>> .
54. Lukamskienė V., Budėjienė A. 2013. Socialinės paslaugos vyresnio amžiaus asmenims: savipagalbos ir socialinės globos aspektai. Gerontologija, Nr. 13(1): p. 3–11, [žiūrėta 2018 m. spalio 27 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.gerontologija.lt/files/edit_files/File/pdf/2013/nr_4/2013_228_234.pdf> .
55. Lukianskytė R., Černiauskaitė R., Bukartienė L. (2017). Šeimos narių, slaugančių paliatyvų ligonį namuose, problemos ir jų sprendimo galimybės. Mokslo taikomieji tyrimai Lietuvos kolegijose, Nr. 13, p. 45-50, [žiūrėta 2019 m. balandžio 15 d.]. Prieiga per internetą: <<http://ojs.kaunokolegija.lt/index.php/mttlk/article/view/200>> .

56. Martin M., Doswell S. 2012. Mindfulness and older people: a small study. *British journal of occupational therapy*, vol 75, No. 1, p. 36 - 41, [žiūrėta 2020 m. gegužės 09 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.4276/030802212X13261082051454>> .
57. Mažeikis G. 2020. "Aš esu rizikos grupės asmuo". [žiūrėta 2020 m. balandžio 27 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://www.lrt.lt/naujienos/nuomones/3/1167695/gintautas-mazeikis-as-esu-rizikos-grupes-asmuo>> .
58. Miežytė-Tijūšienė J., Bulotaitė L. 2012. Pensinio amžiaus žmonių socialinis aktyvumas bei psichologinė savijauta. *Gerontologija*, Nr. 13 (4), p. 199 -205, [žiūrėta 2020 m. gegužės 15 d.]. Prieiga per internetą:
<http://www.gerontologija.lt/files/edit_files/File/pdf/2012/nr_4/2012_199_205.pdf> .
59. Mikulionienė S. 2016. Lietuvos vyresnio amžiaus žmonių socialinės atskirties rizika: akademinis ir politinis diskursas. Lietuvos gyventojų grupių socialinė kaita. Vilnius: Socialinių tyrimų centras, p. 154-188, [žiūrėta 2020 m. balandžio 27 d.]. Prieiga per internetą:
<https://www.lstc.lt/wp-content/uploads/2019/04/Socialine_kaita_visas.pdf#page=154>
60. Milašiūnas R. 2017. *Psichoterapija: kaip ir kodėl?* Vilnius: Tyto alba.
61. Mockus A., Sondaitė J., Butėnaitė J. 2013. Socialiai aktyvių vyresnio amžiaus žmonių pasitenkinimo gyvenimu psichosocialinių veiksnių kokybinė analizė. *Socialinis darbas*, t. 12, Nr. 2, p. 340 - 352, [žiūrėta 2020 m. gegužės 17 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2013~1402943929748/>> .
62. Mockus A., Žukaitė A. 2012. Sėkmingas senėjimas: psichologinis aspektas. *Gerontologija*, 13(4): 228-234, [žiūrėta 2018 m. spalio 27 d.]. Prieiga per internetą:
<http://www.gerontologija.lt/files/edit_files/File/pdf/2012/nr_4/2012_228_234.pdf>
63. Mowat H. 2005. Ageing spirituality and health. *Scottish Journal of Healthcare Chaplaincy* Vol. 8. No. 1, [žiūrėta 2018 m. spalio 18 d.]. Prieiga per internetą:
<<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.685.4827&rep=rep1&type=pdf>>
64. Mowat H., O'Neill M. 2013. Spirituality and ageing: Implications for the care and support of older people, [žiūrėta 2018 m. spalio 26 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://www.iriss.org.uk/resources/insights/spirituality-ageing-implications-care-support-older-people>>

65. Nevyriausybinų organizacijų informacijos ir paramos centras. 2011. Europoje vyraujančių savanorystės modelių analizė, [žiūrėta 2020 m. balandžio 08 d.]. Prieiga per internetą: https://jrd.lt/informacija-jaunimui/savanoryste/savanorystes_tyrimas_2011_nipc_vilmorus.pdf.
66. Norvilas G. 2014. Dvasinis konsultantas: lėtas kelias į pripažinimą, [žiūrėta 2020 m. balandžio 27 d.]. Prieiga per internetą: <https://docs.google.com/document/d/1W0kJv7RW935X81INOqEq7juSHLHS0EjimzpOSv1D0VI/edit>.
67. Pagyvenę žmonės Lietuvoje. 2014. Lietuvos statistikos departamentas, [žiūrėta 2018 m. spalio 20 d.]. Prieiga per internetą: <https://osp.stat.gov.lt/services-portlet/pub-edition-file?id=3030>.
68. Pearsall P. 2013. Psichologai irgi klysta. Kaunas: Spindulys.
69. Perminas A., Goštautas A., Endriulaitienė A. 2004. Asmenybė ir sveikata: teorijų sąvadas: mokomoji knyga, [žiūrėta 2020 m. gegužės 08 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.vdu.lt/cris/handle/20.500.12259/160>.
70. Petkevičienė D. 2005. Senatvės įvaizdžiai ir stereotipai žiniasklaidoje: magistro darbas. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, [žiūrėta 2018 m. spalio 27 d.]. Prieiga per internetą: <https://vb.mruni.eu/object/elaba:2179840/2179840.pdf>.
71. Petrauskaitė - Dusevičienė R, Jasiukevičiūtė T. 2014. Muzikos terapijos metodų elementų taikymas socialiniame darbe: specialistų požiūris ir patirtys, [žiūrėta 2020 m. balandžio 27 d.]. Prieiga per internetą: <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2014~1494338932053/J.04~2014~1494338932053.pdf>
72. Petrolienė R. 2017. Motyvavimo pokalbio veiksmingumas stiprinant sergančiųjų išemine širdies liga motyvaciją keisti sveikatai nepalankų elgesį reabilitacijos laikotarpiu: daktaro disertacija. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, [žiūrėta 2020 m. balandžio 27 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.kretingospsc.lt/sites/default/files/doc/puslapiai/embed/rp-disertacijos-tezes-17-galutinis-170.pdf>.
73. Pivorienė J. 2004. Nuo ankstyvosios filantropijos iki profesionalaus socialinio darbo. Mokslo darbai: socialinis darbas, Nr. 3 (1), p. 73 - 81, [žiūrėta 2020 m. gegužės 12 d.]. Prieiga per internetą: <https://repository.mruni.eu/handle/007/13166>

74. Popiežiškoji pasauliečių reikalų taryba (1999). Pagyvenusių žmonių orumas bei misija Bažnyčioje ir pasaulyje. Bažnyčios žinios. 1999, [žiūrėta 2020 m. vasario 21 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.baznycioszinios.lt/old/bz9913-14/913-14dok.html>> .
75. Popiežius Pranciškus. 2016. Posinodinis apaštališkasis paraginimas AMORIS LAETITIA apie meilę šeimoje. Kaunas: Katalikų interneto tarnyba.
76. Pranckevičienė A., Žąsytytė E., Gustainienė L. 2008. Studentų dvasingumo ir sveikatingumo sąsajos, [žiūrėta 2020 m. kovo 09 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.vdu.lt/cris/handle/20.500.12259/32340>>.
77. Pranckevičienė A., Žardeckaitė-Matulaitienė K., Gustainienė L. 2012. Kasdienė dvasingumo raiška ir jos sąsaja su sveikatai palankia gyvensena suaugusiojo amžiuje. Soter, Nr. 43 (71), p. 99 - 112, [žiūrėta 2020 m. kovo 09 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.researchgate.net/publication/267261796_Kasdiene_dvasingumo_raiska_ir_jos_sasaja_su_sveikatai_palankia_gyvensena_suaugusiojo_amziuje> .
78. Pudžiuvėlytė L. 2004. Sakralinio meno poveikis asmens dvasingumui. Pedagogika, Nr. 72, p. 138 -142, [žiūrėta 2020 m. gegužės 07 d.]. Prieiga per internetą: <<https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2004~1367176499470/>> .
79. Ramonas A. 2006. Sakramentų teologija. Doktrina. Istorija. Šventimas. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
80. Ramonas A., Saldytė I. 2013. Dvasinės pagalbos galimybės netiesioginės priklausomybės atveju. Tiltai. Priedas. Nr. 44, p. 114 - 132, [žiūrėta 2020 m. gegužės 09 d.]. Prieiga per internetą: <<https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2013~1468176124574/>> .
81. Rapolienė G. 2012. Ar senatvė yra stigma? Senėjimo tapatumas Lietuvoje: daktaro disertacija. Vilnius: Vilniaus universitetas, [žiūrėta 2020 m. balandžio 27 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.researchgate.net/profile/Graina_Rapolien/publication/330797208_AR_SENATVE_YRA_STIGMA_SENEJIMO_TAPATUMAS_LIETUVOJE/links/5c544b8592851c22a3a124ac/AR-SENATVE-YRA-STIGMA-SENEJIMO-TAPATUMAS-LIETUVOJE.pdf>
82. Redd L. (2017). Spirituality and Aging: A Guide for Seniors on Faith, Meaning, and Connection, [žiūrėta 2018 m. spalio 24 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.greatseniorliving.com/articles/spirituality>>.
83. Redin M.I. 2010. Išgydyk mane, Viešpatie: Jėzus gydo šiandien. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.

84. Rohr R. 2015. Kristi aukštyn. Dvasinė branda antroje gyvenimo pusėje. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
85. Rolheiser R. 2017. Dvasingumo paieškos. Krikščioniškojo dvasingumo gairės XXI amžiuje. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
86. Rupnik M.I. 2001. Perėjimo kultūra. Vilnius: Katalikų pasaulis.
87. Scazzero P. 2018. Emociškai brandus dvasingumas. Vilnius: Misionieriškas labdaros fondas “Šviesa Rytuose”.
88. Seniors and Spirituality: Health Benefits of Faith. 2017. [žiūrėta 2018 m. spalio 17 d.]. Prieiga per internetą: <<https://eldercarealliance.org/blog/seniors-and-spirituality-health-benefits-of-faith>> .
89. Siegel R. D. 2017. Sąmoningumo ugdymas. Mindfulness. Vilnius: Sofoklis.
90. Skinkaitis R. 2016. Žmogaus, sukurto pagal Dievo paveikslą ir panašumą, teologinė perspektyva. Mokslo monografija. Kaunas: Versus aureus.
91. Solomon A. 2015. Spiritual direction or Counselling? [žiūrėta 2020 m. vasario 28 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.spiritual-life.co.uk/single-post/2015/04/12/Spiritual-Direction-or-Counselling>> .
92. Stepukonis F., Svensson T. 2007. Gyvenimo kokybė vyresniame amžiuje. Gerontologija, Nr. 8(1), p.55-65, [žiūrėta 2020 m. kovo 09 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.gerontologija.lt/files/edit_files/File/pdf/2007/nr_1/2007_55_65.pdf> .
93. Stumbra S. 2010. Sakralinė muzika kaip katalikiškojo religingumo ugdymo veiksnys. Tiltai. Priedas, p. 114 - 127, [žiūrėta 2020 m. balandžio 30 d.]. Prieiga per internetą: <<https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2010~1367176525617/>> .
94. Šeškevičius A., Valiulienė Ž. 2011. Dvasingumo raiška paliatyviojoje priežiūroje. Sveikatos mokslai, Volume 21, Nr. 2, p. 109 - 114, [žiūrėta 2020 m. balandžio 30 d.]. Prieiga per internetą: <<https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/02/34-119-1-PB.pdf>> .
95. Šiaudvytytė D. 2005. Grigališkojo choralo giedojimas kaip jaunimo dvasinių vertybių sistemos veiksnys: magistro darbas. Vilnius: Pedagoginis universitetas, [žiūrėta 2018 m. spalio 21 d.]. Prieiga per duomenų bazę eLABa: <<https://vb.vdu.lt/object/elaba:1899233/index.html>> .
96. Šidlauskaitė - Stripeikienė I., Stripeikis O. 2016. „Kada žmogus keičiasi?“ Psichologinė, socialinė prevencijos perspektyva. Socialinis darbas. Patirtis ir metodai. T. 18 (2), p. 69 -76. [žiūrėta 2020 m. balandžio 30 d.]. Prieiga per internetą:

- <https://www.vdu.lt/cris/handle/20.500.12259/34020> .
97. Šventojo Tėvo Jono Pauliaus II laiškas pagyvenusiems žmonėms. 1999. Bažnyčios žinios. 1999, [žiūrėta 2020 m. vasario 21 d.]. Prieiga per internetą:
<https://www.baznycioszinios.lt/old/bz9922/922pop.html>.
98. Tamutienė I., Naujanienė R. 2013. Senyvo amžiaus asmenų socialinių paslaugų prieinamumo namuose patirtys. Tiltai, Nr. 4, p. 63-78, [žiūrėta 2020 m. kovo 09 d.]. Prieiga per internetą:
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKewiRoe3nq-roAhVFiYsKHQtUD3kQFjAAegQIAhAB&url=http%3A%2F%2Fjournals.ku.lt%2Findex.php%2Ftiltai%2Farticle%2Fdownload%2F476%2Fpdf&usg=AOvVaw3fHt515KnglPfzXMSmDA3D>
99. Tarptautinių žodžių žodynas. 1985. Vilnius: K. Požėlos spaustuvė.
100. Tartilas J. 2006. Krikščioniškoji socialinė sauga. [žiūrėta 2020 m. balandžio 30 d.]. Prieiga per internetą: <https://repository.mruni.eu/handle/007/13064> .
101. Tumosienė L. 2011. Pagyvenusio ir senyvo amžiaus žmonių parapijoje organizuotos veiklos subjektyvios prasmės: magistro darbas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, [žiūrėta 2020 m. balandžio 09 d.]. Prieiga per internetą:
<https://vb.vdu.lt/object/elaba:1840952/1840952.pdf> .
102. Uribe D. D., Pakeltytė D. Garsas ir muzika kaip sveikatinimo priemonės sveikatai palaikyti. 2011, Vydūno keliu. Tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija, [žiūrėta 2020 m. gegužės 07 d.]. Prieiga per internetą:
https://www.ku.lt/svmf/wp-content/uploads/sites/7/2017/04/Vydunas_2011.pdf#page=113
103. Vatikano radijas. 2017. Popiežius: nepateisinamas nei “užsispyrėliškas” gydymas, nei eutanazija, [žiūrėta 2020 m. balandžio 09 d.]. Prieiga per internetą:
http://www.archivioradiovaticana.va/storico/2017/11/17/popiezius_nepateisinamas_nei_u_zsispyrelishkas_gydymas_nei/lt-1349639 .
104. Vėželienė L. 2018. Septynios didžiosios nuodėmės psichologo kabinete. Vilnius: Tyto alba.
105. Vorgrimler H. 2003. Naujasis teologijos žodynas. Kaunas: katalikų interneto tarnyba.
106. Zdančienė G. 2012. Senyvo amžiaus žmonių orumo palaikymas susiejant dabarties ir praeities įvykius biografiniuose pasakojimuose: magistro darbas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, [žiūrėta 2020 m. vasario 8 d.]. Prieiga per duomenų bazę eLaBa:

- <http://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:1956412/datastreams/ATTACHMENT_1956415/content>.
107. Zeleniūtė J., Kviatkovska E., Aleksienė V. 2016. Užimtumo programų įgyvendinimas gerontologijos įstaigose. Visuomenės sveikata. Priedas Nr. 2, p. 92 - 98, [žiūrėta 2020 m. balandžio 08 d.]. Prieiga per internetą:<<http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2016.priedas2/Vs%20priedas%202016%20Nr2%20ORIG%20Uzimtumo%20programos.pdf>> .
108. Zulumskytė A. 2004. Brandaus amžiaus žmonių saviugda kaip dvasinės sveikatos veiksnys. Tiltai. Priedai, Nr. 25, p. 167 -189, [žiūrėta 2020 m. gegužės 15 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2004~1367181644262/>> .
109. Zumeras R. 2013. Pagyvenusių žmonių fizinis aktyvumas ir sveikata. Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, renginių organizatoriams ir sveikos gyvensenos edukologams. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. [žiūrėta 2020 m. gegužės 07 d.]. Prieiga per internetą:
<http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Pagyvenusiu%20zmoniu%20FA%20%28metodine-informacine%20medziaga%29.pdf> .
110. Žiugždaitė S. 2018. Kodėl turime pirmąją netikinčiąją kartą? Interviu su teologu Armando Matteo. 2018. [žiūrėta 2018 m. spalio 19 d.]. Prieiga per internetą:
<<http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2018-10-16-kodel-turime-pirmaja-netikincia-karta-interviu-su-teologu-armando-matteo/172360>>.
111. Woolston Ch. Aging and stress, [žiūrėta 2020 m. gegužės 10 d.]. Prieiga per internetą:
<<https://consumer.healthday.com/encyclopedia/aging-1/age-health-news-7/aging-and-stress-645997.html>>

SANTRAUKA

Navickienė J. *Dvasinis asistavimas kaip pagalbos pagyvenusiems žmonėms veiksnys*. Dvasinio konsultavimo ir asistavimo studijų programos magistro baigiamasis darbas. Darbo vadovė doc. dr. Vaineta Juškienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2020. - 69 p. (be priedų).

Raktažodžiai: dvasinis asistavimas, pagyvenę žmonės, dvasingumas.

Darbo **objektas:** Dvasinio asistavimo veiksnys tenkinant pagyvenusių žmonių poreikius.

Darbo **tikslas:** Atskleisti dvasinio asistavimo svarbą pagyvenusių žmonių pagalbos kontekste.

Darbo **uždaviniai:** 1. Pristatyti dvasingumo sampratą. 2. Pateikti dvasinio asistavimo sampratą ir jos santykį su psichologiniu konsultavimu. 3. Aktualizuoti senėjimo proceso dvasinius aspektus. 4. Atskleisti dvasinio asistavimo pagyvenusiems žmonėms paslaugų pritaikomumo galimybes.

Darbo **metodai:** Mokslinės literatūros analizė, interpretavimas ir sintezė.

Demografiniai gyventojų amžiaus pokyčiai - vienas iš svarbiausių sveikatos politikos, gerontologų klausimų. Didėjant ilgaamžiškumui modernioje visuomenėje pagyvenusių žmonių dvasinė sveikata yra ne mažiau svarbi kaip ir kokybiška gydymo paslauga, tačiau dvasiniam asistavimui kaip pagalbos veiksmui pagyvenusių žmonių poreikiams atliepti Lietuvos socialinėse institucijose, pagalbos į namus sistemoje šiai dienai dar nepagrįstai skiriama per mažai dėmesio. Dvasinio asistavimo paslaugų tematika Lietuvos autorių iki šiol nėra plėtotą. Darbe teoriniu lygmeniu svarstoma, kokios dvasinio asistavimo paslaugų formos prisidėtų prie pagyvenusių žmonių dvasinės sveikatos, savarankiškumo, socialinio ir fizinio aktyvumo palaikymo. Dvasinio asistavimo sampratos aktualizavimas gali prisidėti prie trūkstamos informacijos pildymo. Pateikta dvasinio asistavimo modelių apžvalga kaip teorinis pagrindas gali būti naudinga dirbantiems sielovados, gerontologinio socialinio darbo srityje. Mokslinės literatūros analizė patvirtina, kad dvasingumas, religingumas turi tiesioginę įtaką pagyvenusių žmonių sveikatai, todėl dvasinis asistavimas kaip pagalba pagyvenusiems žmonėms tenkinant biologinius, psichologinius ir socialinius poreikius yra svarbus veiksnys. Dvasinis asistavimas akcentuoja visuminį požiūrį į žmogų ir apima kompleksinę pagalbą ne tik pagyvenusiems žmonėms, bet ir jo artimiesiems, nes sėkmingas senėjimas galimas tik veikiant visą asmens poreikių kompleksą. Dvasinio asistavimo teorinių modelių pritaikymas padėtų vyresnio amžiaus žmonėms labiau integruotis į visuomenę, spręsti iškilusius sunkumus ir gerinti jų psichosocialinį funkcionavimą. Dvasinis asistavimas gali būti svarstomas ir kaip dvasinės slaugos principų mokymas, nukreiptas į institucinius socialines paslaugas teikiančius darbuotojus - socialinius darbuotojus, slaugytojus.

SUMMARY

Navickienė J. *Spiritual assistance as a contributor to the elderly life*. Master's Final Thesis in Spiritual Counselling and Assistance. Supervisor assoc. prof. dr. Vaineta Juškienė, Klaipėda University: Klaipėda, 2020.- p. 69 (w/o appendices).

Keywords: spiritual assistance, the elderly, spirituality.

The **object** of the thesis: Spiritual assistance factor in meeting the needs of the elderly.

The **aim** of the thesis: To reveal the importance of spiritual assistance in the context of helping the elderly.

The **objectives** of the thesis are as follow: 1. To present the concept of spirituality. 2. To introduce the concept of spiritual assistance and its relation to psychological counseling. 3. To actualize the spiritual aspects of the aging process. 4. To reveal the possibilities of applicability of spiritual assistance services for the elderly.

The **methodology** of the thesis: Analysis, interpretation and synthesis of scientific literature.

Demographic change in the population is one of the most important issues in health policy and gerontology. With increasing longevity in modern society, the mental health of the elderly is no less important than a quality treatment service. However, too little attention is still paid to spiritual assistance as a helping factor in meeting the needs of the elderly in Lithuanian social institutions and home help systems. The topic of spiritual assistance services has not been developed by Lithuanian authors so far. The work theoretically considers what forms of spiritual assistance services would contribute to the maintenance of mental health, independence, social and physical activity of the elderly. The actualization of the spiritual assistance concept can help fill in the missing information. An overview of the models of spiritual assistance as a theoretical basis can be useful for those working in the field of pastoral and gerontological social work. The analysis of the scientific literature confirms that spirituality and religiosity have a direct impact on the health of the elderly, therefore spiritual assistance as an aid to the elderly in meeting biological, psychological and social needs is an important factor. Spiritual assistance emphasizes a holistic approach to the person and includes complex assistance not only to the elderly but also to their loved ones, as successful aging is possible only by acting on the whole complex of personal needs. The application of theoretical models of spiritual assistance would help older people to integrate more into society, to solve emerging difficulties and improve their psychosocial functioning. Spiritual assistance can also be considered as teaching the principles of spiritual nursing, pointed at institutional employees providing social services - social workers or nurses.

PRIEDAI

Priedas nr. 1

1 pratimas. Tylos turai

“Tyla yra didysis apreiškimas”, - pasakė Lao Dzė. Mes esame įpratę galvoti, kad Šventasis Raštas yra Dievo apreiškimas. Ir tai yra tiesa. Tačiau aš noriu jums parodyti ir tylos apreiškimą. Kad išgyventumėte Rašto skelbiamą apreiškimą, jūs turite atsiverti Rašto žodžiui. Jei norite išgyventi tylos apreiškimą, visų pirma turite ją pasiekti. O tai nėra lengva. Tai ir pabandykite padaryti pirmąją pratybą.

Noriu, kad kiekvienas iš jūsų rastumėte sau patogią pozą. Užmerkite akis. Dabar paprašysiu jūsų tyloje išbūti 10 minučių. Iš pradžių pabandykite išbūti tyloje tiek, kiek tik maksimaliai įmanoma išlaikyti tylą savo širdyje ir mintyse. Kai šito pasieksite, jūs išgyvensite visa, ką įmanoma patirti pasiekus tylą.

Po dešimties minučių paprašysiu jūsų atsimerkti ir pasidalinti, jei norėsite, kaip jums sekėsi ir ką per tas dešimt minučių išgyvenote.

.....

Dalindamiesi tarpusavyje tuo, kaip jums sekėsi ir kas vyko su jumis, papasakokite, kokių pastangų pareikalavo ši praktika iš jūsų, kad pasiektumėte tylą ir kiek sėkmingos buvo jūsų pastangos. Apibūdinkite tylą, jei galite. Papasakokite, kaip jautėtės būdami tyloje: kokie jausmai ir kokios mintys buvo aplankę jus pratybos metu.

Žmonių, atlikusių šią praktiką, išgyvenimai yra labai skirtingi. Daugelis žmonių nustebo, kad tyla yra tai, prie ko jie nėra pratę. Kaip jie besistengė, jiems nepavyko sutramdyti klajojančių minčių ar nuraminti sumišusių emocijų, kylančių širdyje. Kitiems atrodė, kad jiems pavyko pasiekti tylos ribas, tačiau tada jie išsigando ir nutraukė tą būseną. Taigi, tyla gali būti ir gąsdinantis potyris.

Nėra priežasties, dėl kurios reiktų išsigąsti šių pratybų. Juk net ir tos klaidžiojančios mintys yra puikus tylos apreiškimas, argi ne? Argi tas faktas, kad jūsų mintys nepriklausomai klaidžioja, nėra jūsų savęs netikėtas atradimas? Nepakanka tai žinoti. Jums reikia skirti laiko, kad *išgyventumėte* šią minčių klaidžiojimo patirtį ir kaip *tai* gali teikti pasitenkinimą. Juk tai irgi naujas atradimas!

Yra kai kas, kas padrąsins jus: tai, kad jums pavyko stebėti savo minčių klaidžiojimą, jausmų sumaištį ar negebėjimą išbūti ramioje padėtyje, reiškia, jog jūs turite bent nedidelį tylos kiekį savyje,- pakankamą tam, kad galėtumėte visa tai, kas vyko su jumis, įsisąmoninti.

Užmerkite vėl akis ir atkreipkite dėmesį į mintis, kurios klaidžios jumyse....tik dvi minutes.....

Dabar pajauskite tylą, kuri leidžia jums patirti šias klaidžiojančias mintis.....

Tai ir yra ta minimali tylą jumyse, ant kurios turite statyti šią pratybą. Ir kai ši tylą plėsis, ji atskleis vis daugiau ir daugiau paslapties apie jus pačius. Arba dar subtiliau, - pati tylą apsireikš jums. Ir tai yra tylos pirmasis apreiškimas: Tikrasis *Aš*. Per šį apreiškimą, būnant jame, jūs patirsite tai, ko pinigais nenusipirksi: išmintį, ramybę, džiaugsmą ir Dievą.

Kad pasiektumėte šių neįkainojamų turtų, jums nepakaks reflektuoti, papasakoti ar aptarti visa tai. Viskas, ko jums reikės, tai praktika. Imkime tiesiog dabar ir darykite.

Užmerkite akis. Siekite tylos penkias minutes. Pratybos pabaigoje atkreipkite dėmesį, ar jūsų pastangos šį kartą buvo sėkmingesnės ar mažiau sėkmingos.

Atkreipkite dėmesį, ar buvimas tyloje atskleidė jums kažką tokio, ko jūs nepastebėjote praėjusį kartą.

Nesistenkite rasti sensacingų dalykų tylos apreiškimuose: įkvėpimo, įžvalgų. Tiesą sakant, nesitikėkite nieko iš viso. Apsiribokite vien tik stebėjimu. Tiesiog priimkite viską, kas eis į jus. Ir nesvarbu, kiek tai gali atrodyti kvaila ar įprasta, tai bus jums atskleista. Galbūt jums atrodys, kad visa, ką jūs pastebite, susiję su tuo, kad jūsų rankos yra šaltos ir drėgnos ar kad jums būtinai reikia pakeisti padėtį, ar kad jūs jaudinatės dėl savo sveikatos. Nesikrimskite dėl to. Svarbiausias dalykas yra tai, kad jūs atkreipėte į tai dėmesį ir leidote tam būti. Turinys jūsų sąmoningo stebėjimo yra ne toks svarbus kaip stebėjimo kokybė. Kai kokybė pagerės, jūsų tylą eis į gylį. Ir kai tylą gilės, jūs išgyvensite naują patirtį. Tada jūs atrasite, kad apreiškimas nėra žinios. Apreiškimas yra jėga, mistinė jėga, kuri sąlygoja transformaciją.

35 pratimas: Jėzaus malda

Nuolatinis Jėzaus vardo kartojimas - graikų ir rusų ortodoksų vertingiausias maldos būdas, kuriuo jie grindžia savo maldos gyvenimą ir savo dvasinį gyvenimą apskritai. Aš rekomenduoju perskaityti "Piligrimo kelias" knygą, kad suprastumėte šios maldos vertę ir praktikos būdą.

Indijos induistai per kelis tūkstančius metų labai išstobulino minėtą maldos formą. Ji vadinama "Vardo minėjimas". Mahatma Gandi, kuris buvo aistringas tokios maldos propaguotojas, teigė, kad ši malda suteikia ypatingų malonių tiek dvasiai, tiek ir protui bei kūnui. Jis tvirtino, kad įveikė visas baimes, net būdamas vaikas, vien nepertraukiamai kartodamas Dievo vardą. Gandi sakė, kad šiame kartojime yra galingesnė jėga nei atominėje bomboje. Jis netgi išdrįso tvirtinti, kad jo mirties priežastis nebus liga, o jeigu mirtų dėl ligos, žmonės galės jį vadinti apsimetėliu! Pasak jo, Dievo vardo kartojimas su tikėjimu gali išvaduoti žmogų iš bet kokios ligos. Paprasčiausiai, melddamasis šia malda, žmogus turi kartoti Dievo vardą visa savo širdimi, visa siela, visu protu.

Dievo vardo kartojimas gydo netgi automatiškai jį kartojant ne maldos metu. Nors, atrodytų, tai mechaninis deklamavimas, jo metu Vardas teka žmogaus gyslomis, jis patenka į giliausius pašamonės ir esybės kerteles, tokiu būdu labai švelniai, bet akivaizdžiai keisdamas žmogaus širdį ir gyvenimą.

Šiame ir keliuose kitose pratimuose aš siūlau Dievo vardo kartojimo būdus maldos metu. Aš apsiribosiu Jėzaus vardu. Visi mokytojai tvirtina, kad bet kuris Dievo vardas kartoti yra tinkamas, kad būtų gaunama malonė iš šios maldos. Galbūt kai kurių jūsų sielos ir širdys savo *mantrai* norės vardo *Aba, Tėve...*

Pradėk maldą prašydamas Šventosios Dvasios pagalbos. Tik Dvasios jėga mes galime teisingai paskelbti Jėzaus vardą...

Tuomet įsivaizduok Jėzų priešais save. Kokioje formoje tau geriausiai pavyksta Jį įsivaizduoti? Kaip Kūdiki, kaip nukryžiuotąjį Kristų ar kaip prisikėlusį Viešpatį?..

Kur įsivaizduoji jį esantį? Stovintį prieš tave?

Kai kuriems labai padeda įsivaizdavimas, kad Viešpats yra įsitvirtinęs jų širdyse... ar jų galvose. Hindų mokytojai rekomenduoja kaktos centrą, maždaug tarp akių... Pasirink vietą, kuri tau atrodo švenčiausia, kad joje galėtumei įsivaizduoti matantis Jį...

Dabar kiekvieną kartą tark Jėzaus vardą, kai įkvepi, ir kiekvieną kartą, kai iškvepi... Arba gali tarti pirmąjį skiemenį, kai įkvepi, ir antrąjį, kai iškvepi. Jei tau toks ritmas atrodo per dažnas, tada tark vardą kas trečią ar ketvirtą įkvėpimą. Svarbiausia, kad tai darytum švelniai, atsipalaidavęs ir ramiai...

Jei esi ne vienas, kartok vardą mintyse. Jei esi vienas, gali tarti švelniu balsu...

Jeį po kurio laiko pajusi, kad pavargai kartoti Vardą, padaryk pertraukėlę ir vėl tęsk kaip tas paukštis, kuris mosteli sparnais, tada sklendžia ore kurį laiką, tada vėl mosteli...

Atkreipk dėmesį, ką jauti, kai tari Jo vardą...

Po kurio laiko tark vardą skirtingais jausmais ir būsenomis. Pirmiausia, pabandyk tarti trokšdamas. Užuoť išreikš tai žodžiais “Viešpatie, aš trokštu tavęs”, perteik Jam šį jausmą vien tardamas Jo vardą...

Pakartok tai keletą kartų ir tada pasirink kitą būseną, - pasitikėjimą. Kartodamas vien tik Jo vardą, perteik žodžius: “Viešpatie, aš pasitikiu tavimi”. Tęsk kurį laiką, tada eik prie kitų jausmų: adoracijos, meilės, atgailos, gyriaus, dėkojimo, atsidavimo...

Dabar įsivaizduok, kad girdi, kaip Jis taria tavo vardą... taip, kaip Jis ištarė Marijos Madalenos vardą prisikėlimo rytą... Niekas daugiau neištars tavo vardo taip, kaip tai daro Jėzus... Koku jausmu Jis taria tavo vardą? Ką jauti, kai girdi Jį, tariantį tavo vardą?

Ortodoksams yra įprasta kartoti Jėzaus vardą pagal Jėzaus maldos formulę. Ši formulė yra “Viešpatie Jėzau Kristau, pasigailėk manęs”. O štai būdas, kaip naudotis šia formule:

Iš pradžių skirk laiko, kad nuramintum savo protą ir jausmus, tada įsisąmonink prisikėlusio Viešpačio buvimą... Įsivaizduok Jį, stovintį priešais tave...

Dabar trumpam sutelk dėmesį į savo kvėpavimą, įsisąmonink, kaip oras įeina į tave ir išeina...

Kai įkvėpsi, ištark pirmąją formulės dalį - “Viešpatei Jėzau Kristau”. Kai tai darysi, įsivaizduok, kad kad įkvepi meilę, malonę ir Viešpaties Jėzaus buvimą... Įsivaizduok, kad įkvepi visą Jo būties meilumą ir grožį.

Tada trumpam sulaikyk kvėpavimą, įsivaizduodamas, kaip savyje laikai visa, ką įkvepi, kaip tavo esybė yra užliejama Jo buvimo ir malonės...

Kai iškvėpsi, tark antrąją formulės dalį - “pasigailėk manęs...”. Iškvėpdamas įsivaizduok, kad iškvepi iš savęs visus nešvarumus, visas kliūtis, kurias pastatei kelyje į Jo malonę...

Žodžiai “pasigailėk manęs” nereiškia vien tik “atleisk mano kaltes”. Gailestingumas, ta prasme, kurią supranta ortodoksai, reiškia daug daugiau: tai reiškia malonę ir mielaširdingumą. Taigi, kai tu prašai pasigailėjimo, tu prašai Kristaus malonės ir mielaširdingumo bei Jo Dvasios patepimo.

