

Veselīgas reliģiozitātes nozīme ceļā uz garīgo briedumu



M. Sofija (Irēna Ošmjanska), Dr. theol.
Ingrīda Trups-Kalne, Dr. pscyh.
RARZI

Garīgais briedums – psihiskās un garīgās sfēras integritāte

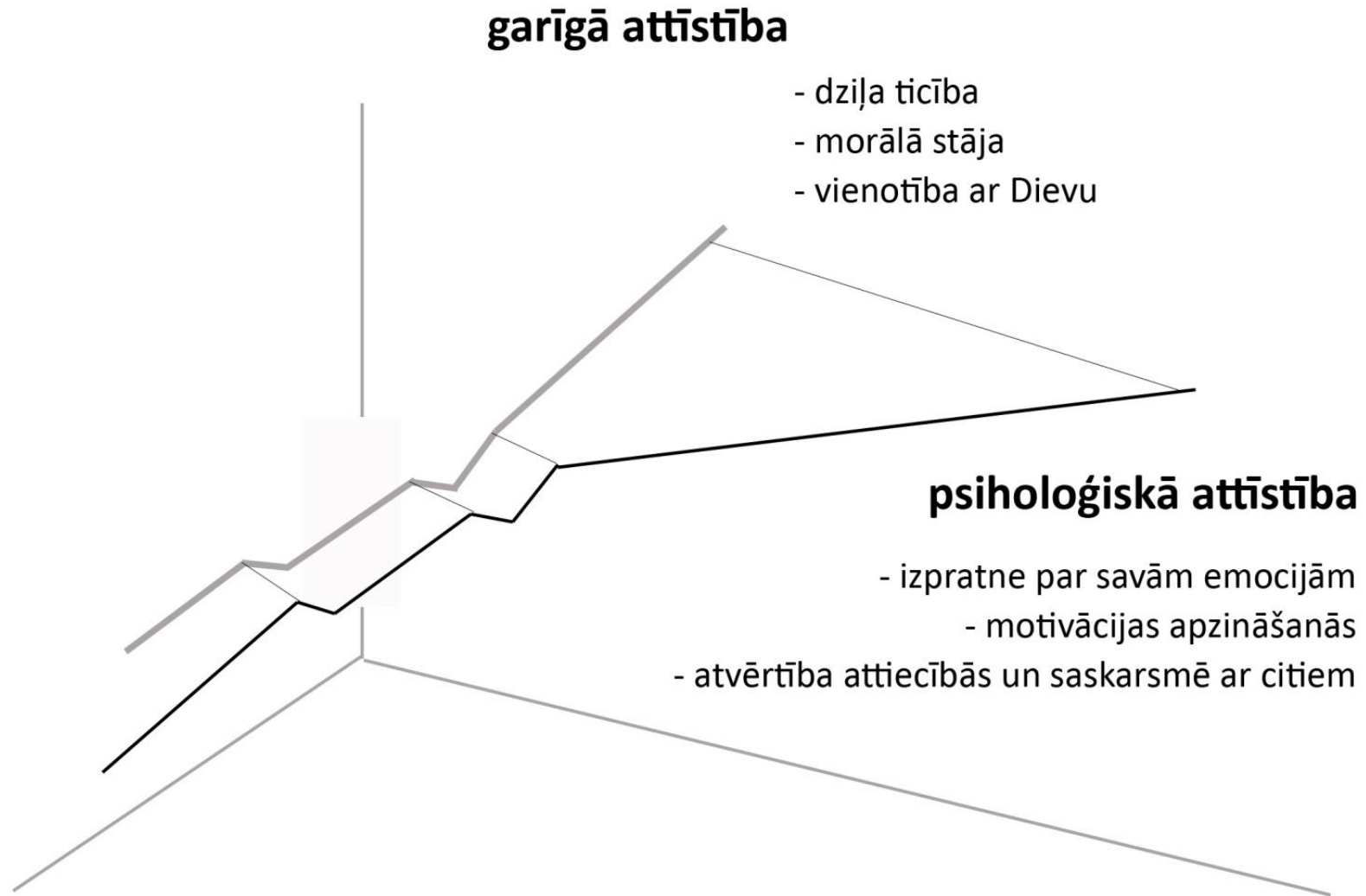
- Visu cilvēka spēju integritāte, kad garīgā sfēra pilnībā vada sajūtu sfēru viena virzienā – lai mīlētu Dievu un cilvēku.
- Cilvēks ir integrēts pats sevī, vienots ar Dievu un citiem cilvēkiem.



Garīgais briedums – psihiskās un garīgās sfēras integritāte

- Dieva un cilvēka līdzdarbības (*synergeia*) rezultāts, ietver sevi gan garīgu gan psihisku attīstību.
- Persona nobriest attiecībās, šajā gadījumā attiecībās ar dzīvo Dievu un tām ir primārā nozīme, nevis tikai sevis pilnveidošana.
- Garīgā brieduma vainagojums ir svētums, vienotība ar Dievu, kuru cilvēks nevar sasniegt ar saviem spēkiem vien.
- Garīgā brieduma paraugs uz kuru ir jātiecas, ir Kristus savā Cilvēcībā un īstenošana – iesakņošanās Viņā. (Dzīvoju nevis es, bet dzīvo manī Kristus. *Gal 2,20*).

Garīgā un psiholoģiskā izaugsme



Veselas, nobriedušas personības psihiskās funkcionēšanas rādītāji (DSM-V)

Intrapersonālie (Es faktori)

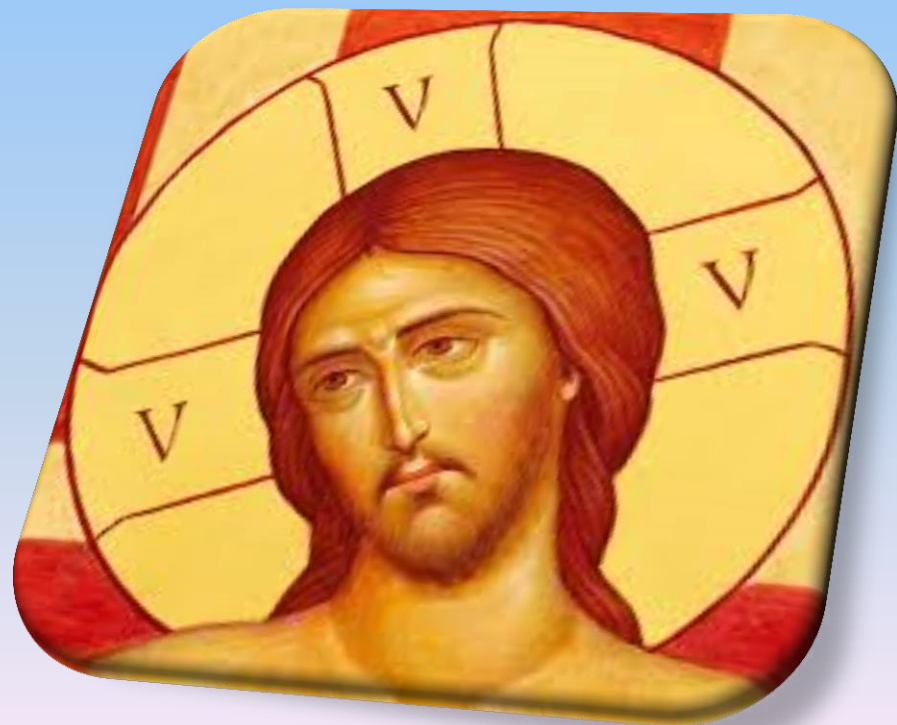
- **Identitāte** – sevis kā neatkārtojamas personas apzināšanās, skaidras Es robežas, stabils pašvērtējums, spējas pārdzīvot plaša spektra emocijas un regulēt to izpausmi.
- **Pašvirzība** – tiekšanās pēc saskaņotiem un jēgpilniem īstermiņa un visas dzīves mērķiem; konstruktīvu un prosociālu iekšējo uzvedības standartu lietošana; produktīvas pašrefleksijas spējas.

Interpersonālie (starppersonu)

- **Empātija** – spējas izprast un novērtēt otra cilvēka pieredzi un motivāciju; tolerance pret dažādiem viedokļiem; spēja paredzēt savas uzvedības ietekmi uz citiem.
- **Tuvība** – spēja un vēlme veidot dziļas un ilgstošas tuvas attiecības ar citiem; savstarpēja cieņa attiecībās.

Garīgā brieduma evaņģēliskie kritēriji

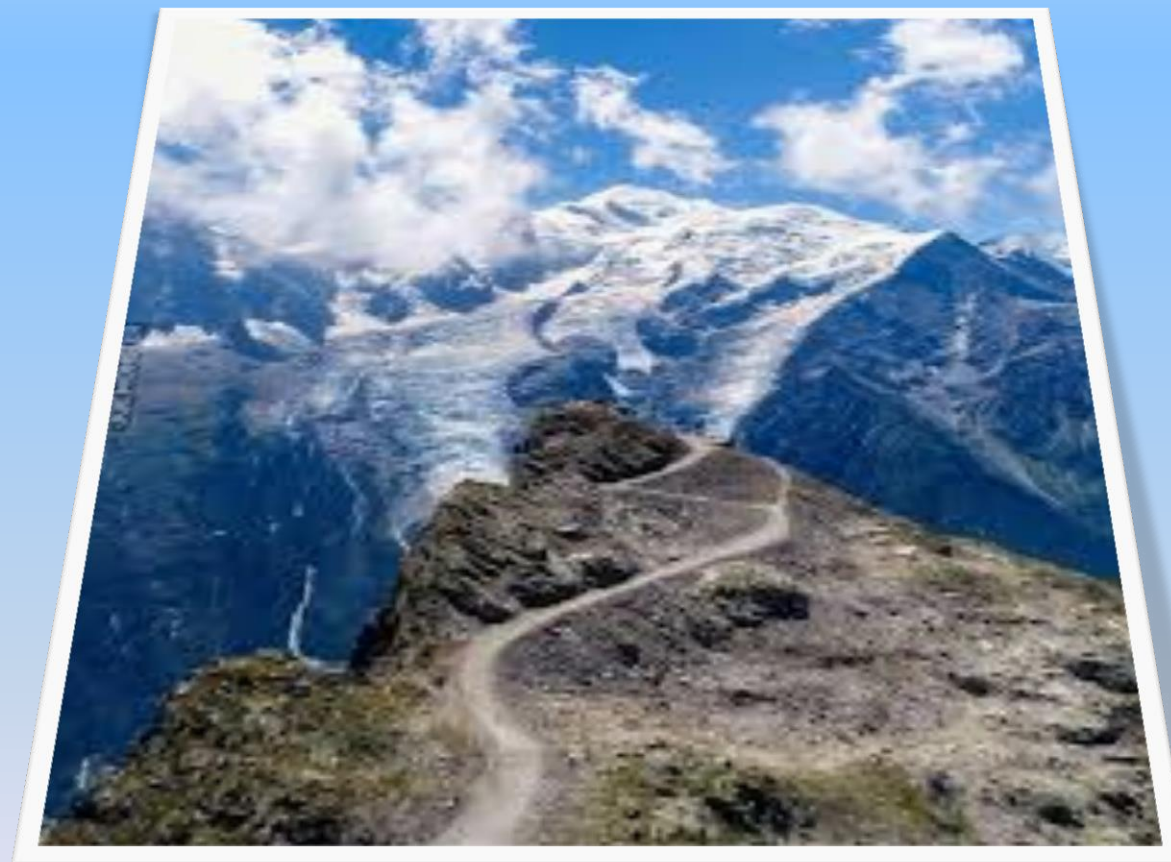
- Svētā Gara augļi, saskatāmi kristieša dzīvē un rīcībā (*Gal 5,22*)
- Kalna sprediķa īstenošana (*Mt 5–7; Lk 6, 20–49*)
- Līdzināšanās Kristum



Garīgā brieduma sasniegšana - process

1. posms, dominē cilvēka piepūle atbildot Dieva darbībai

- Sevis pazīšana – nostāties patiesībā Dieva gaismā (ne tikai psiholoģiskā pašanalīze).
- Darbs ar sevi gan psiholoģiskajā gan garīgajā sfērā – emocijas, attiecības (es, tuvākais, Dievs), tikumi.
- Lūgšana, sakramentālā dzīve.



Kas ir reliģiozitāte?



- **Reliģiozitāte** (religiosity) – subjektīva, individuāla reliģiska pieredze un attieksme pret reliģisko priekšmetu (transcendentālo Būtni, sakrālo sfēru), kas veidojas kā **emocionālo un kognitīvo, un uzvedības** elementu kopums situācijā, kad cilvēks apzinās pārdabiskās sfēras eksistenci un tās iedarbību cilvēka dzīvē (Soha, 2000).
- Reliģiozitāte atklāj, **kā mūsu ticība Dievam izpaužas mūsu domās, emocijās, izvēlēs un uzvecībā/rīcībā.**

Veselīga reliģiozitāte (*Koenig, 2018*)

- Dod lielāku **miera, jēgas, cerības un mērķa izjūtu**, kā arī palielina viņa patieso **potenciālu**, attīsta indivīda talantus un uzlabo funkcionēšanu.
- Vada uz **lielāku mīlestību un rūpēm** par citiem un sevi:
 - Sekmē stiprākas, ciešākas, veselīgākas **attiecībās ģimenē/kopienā**;
 - Stiprina **attiecības lielajās kopienās**.
 - Kā prioritāti nosaka **ģimenes/kopienas locekļu** (sevišķi visvājāko, ievainojamāko) **fiziskās, psihiskās sociālās un garīgās vajadzības**.
 - Stimulē ģimenes/kopienas būt **atvērtai, elastīgai** videi, kas pieļauj uzskatu dažādību un ciena katru ģimenes/kopienas locekli;
 - Sekmē, iedrošina un atbalsta **pašdisciplīnu** un tiecas uz **veselīgu dzīves stilu**.



Neveselīga reliģiozitāte (*Koenig, 2018*)

- Raisa **bezcerību**, rada **nemieru**, grauj cilvēka **pašcieņu un pašvērtējumu**.
- Tās iespaidā tiek ignorētas savas ģimenes un **ģimenes locekļu vajadzības** un atstāti **novārtā profesionālie pienākumi**.
- Reliģisku motīvu vārdā **rīkojas varmācīgi** (fiziski vai emocionāli).
- Reliģisku motīvu vārdā **netiek nodrošināta atbilstoša ārstēšana**.



Garīgā brieduma sasniegšana - process

II. posms Dieva darbības dominēšana

- Dieva šķīstījošā darbība – sajūtu un gara nakts (Dievs pārņem iniciatīvu sakārtojot sajūtu un garīgo sfēru, lai cilvēku sagatavotu vienotībai ar Sevi).
- Cilvēks iepazīst Dievu tādu, kāds Viņš ir, pateicoties tam, ka Dievs pats Sevi atklāj:

«Šajā (kontemplācijas) stāvoklī Dievs darbojas, bet dvēsele pieņem, tā ka viņā īstenojas Dieva darbs tādā veidā, ka Tas, kas darbojas un Tas, kas dod ir vienīgi Dievs. Un šajā kontemplācijā dod viņai garīgus labumus: spēju Dievu mīlēt un pazīt.»

Sv. Jānis no Krusta, Mīlestības dzīvā Liesma 3, 32

Tumšā nakts, krīzes ticības ceļā

Ja par iemeslu tam nav cilvēka grēki, remdenums vai psihiskā slimība (piem. depresija) tas ir īpaši svarīgs laiks cilvēka ceļā uz garīgo briedumu un vienotību ar Dievu.



Atbalsts ticības krīzē

- Garīgā vadītāja vai līdzgaitnieka klātbūtne
- Ticības, cerības mīlestības akti
- Laiks pavadīts klusajā lūgšanā



**Personības iezīmju,
Dieva tēla uztveres un reliģiozitātes saistība ar
reliģisko problēmu pārvarēšanu
Latvijas Romas katoļu pieaugušo izlasē**

Pētījuma autori: Ingrīda Trups-Kalne, Dr. psych. RARZI

Viktorija Perepjolkina, Doc. Dr. psych., RSU

Inese Lietaviete, Mg. psych., RARZI

Pētījuma dalībnieki - 336 latviešu valodā runājoši Latvijas Romas katoļu baznīcai piederīgi pieaugušie; 74,9 % sieviešu, vecumā no 18 līdz 86 gadiem ($M = 44,42$, $SD = 12,90$).

Reliģiskā problēmu pārvarēšana

Reliģiskā problēmu pārvarēšana (religious coping) ir dažādi ar sakrālo/svēto saistīti paņēmieni, **kā iegūt jēgu, aprast un tikt galā ar negatīviem dzīves notikumiem** (*Pargament and Raiya, 2007, p. 723*).

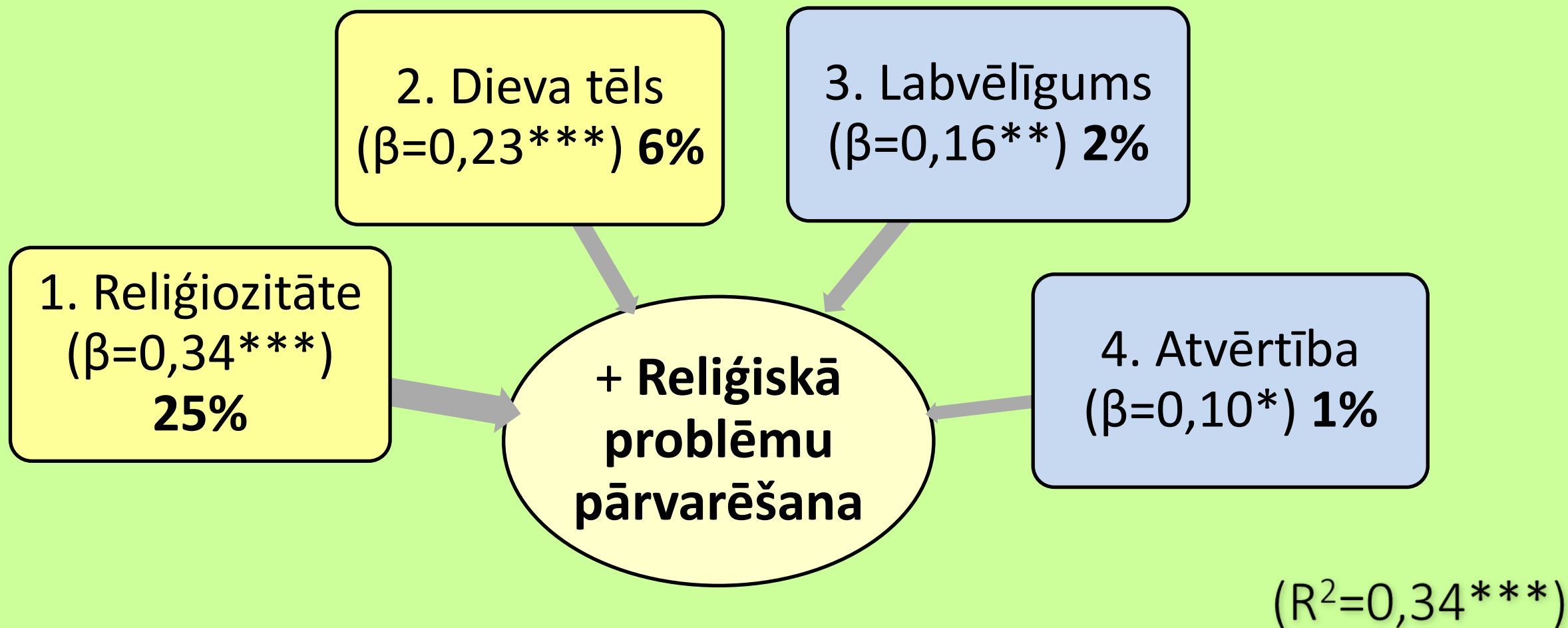
- **Pozitīvās reliģiskās pārvarēšanas metodes** atspoguļo drošo piesaistes stilu ar transcendentu spēku, garīgās kopības/saiknes sajūtu ar citiem un labvēlīgu pasaules redzējumu.
- **Raksturīgākie apgalvojumi:**
 - *Es meklēju ciešāku saikni ar Dievu.*
 - *Es mēģinu saskatīt, kā Dievs stiprina mani šajā situācijā.*
 - *Es lūdzu piedošanu par saviem grēkiem.*
- **Negatīvās reliģiskās pārvarēšanas metodes (*religious /spiritual struggle*)** atspoguļo garīgo spriedzi/saspīlējumu un cīņas ar sevi, citiem un dievišķo (*Pargament et al., 2011*).
- **Raksturīgākie apgalvojumi:**
 - *Domāju par to, ka Dievs mani atstāja.*
 - *Jūtu, ka Dievs mani soda par uzticības trūkumu.*
 - *Šaubos par Dieva spēku.*

Kāda saistība pastāv personības iezīmēm, reliģiozitātei un Dieva tēlam ar pozitīvo un negatīvo reliģisko problēmu pārvarēšanas stratēģiju?

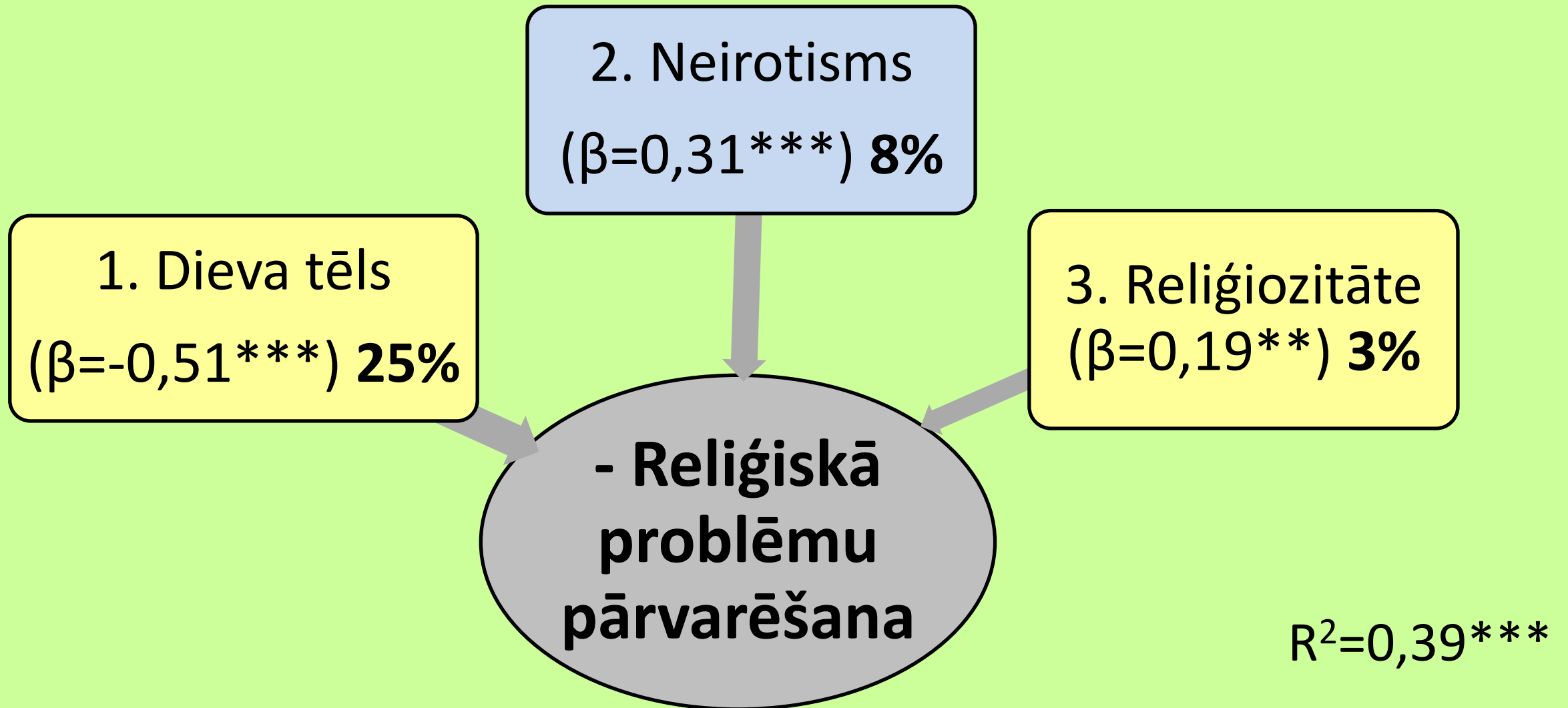
<i>Personības iezīmes</i>	<i>Reliģiskā problēmu pārvarēšana</i>	
	<i>Pozitīvā</i>	<i>Negatīvā</i>
<i>Neirotisms</i>	-0,16**	0,41***
<i>Ekstraversija</i>	0,02	-0,06
<i>Atvērtība</i>	0,11*	-0,07
<i>Apzinīgums</i>	0,12*	0,02
<i>Labvēlīgums</i>	0,24***	-0,11*
<i>Godīgums-pieticība</i>	0,45***	-0,36**
<i>Reliģiozitāte</i>	0,44***	-0,16**
<i>Dieva tēls</i>	0,45***	-0,36**

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Kādas personības iezīmes, Dieva tēla uztveres un reliģiozitātes aspekti vislabāk
prognozē pozitīvo reliģisko problēmu pārvarēšanas stratēģiju?



Kādas personības iezīmes, Dieva tēla uztveres un reliģiozitātes aspekti vislabāk prognozē **negatīvo reliģisko problēmu pārvarēšanas stratēģiju**?



Kā «neitralizēt» negatīvās reliģiskās problēmu pārvarēšanas kaitīgo ietekmi? (*Koenig, 2018*)



- **Pozitīvās** reliģiskās problēmu pārvarēšanas stratēģiju pielietošana.
- **Reliģiskais atbalsts** no garīgajiem vadītjiem, līdzgaitniekiem un kopienas.
- **Uzticība reliģiskajām saistībām**; dziļas **attiecības ar Dievu**.
- **Pozitīvs Dieva tēls** un Dieva darbības nodoma vērtējums.
- **Atteikties no izvairīšanās** taktikas attiecībā uz sarežģītām jūtām un situācijām.

Dieva tēla dziedināšana

- «Bībeles terapija» - Dieva vaiga kontemplācija
- Svētais Gars atgādina par to, kāds Dievs ir patiesībā
- Drošas terapeitiskas attiecības psihoterapijā un/vai garīgajā vadībā/līdzgaitniecībā



Garīgais briedums - svētuma izpausme

- Garīgās un psiholoģiskās sfēras integritāte ir nevis garīgā ceļa mērķis, bet **vienotības ar Dievu rezultāts.**



PALDIES PAR UZMANĪBU!

