

SIELOVADA KAIP DVASINIO AUGIMO KELIAS ALKOHOLIO KRIZĘ IŠGYVENANTIEMS ASMENIMS

Audronė Kamarickienė

Šv. Ignaco Lojolos kolegija, Kaunas, Lietuva

Povilas Dievaitis

Šv. Ignaco Lojolos kolegija, Kaunas Lietuva

Anotacija

Šis straipsnis nagrinėja sielovados svarbą padedant alkoholio krizę išgyvenantiems asmenims pasveikti ir dvasiškai bręsti. Jame akcentuojama, kad priklausomybė dažnai susijusi su gilia dvasine tuštuma. Straipsnyje apžvelgiami sielovados principai – individualus palydėjimas, Biblijos mokymai ir bendruomenės palaikymas – kaip būtini dvasiniam atsinaujinimui. Pabrėžiama mokslo ir tikėjimo sąveika bei bendruomenės vaidmuo atkuriant prasmę ir viltį, siekiant visapusiško atgimimo.

Raktiniai žodžiai: Sielovada, dvasinis augimas, priklausomybė, alkoholizmas

Įvadas

Lietuva išlieka tarp tų Europos šalių, kuriose alkoholio vartojimo lygis yra vienas aukščiausių, o su tuo susijusios problemos daro reikšmingą įtaką tiek asmeniniam, tiek visuomeniniam gyvenimui (Pasaulio sveikatos organizacija, 2018). Dėl to alkoholio vartojimas Lietuvoje išlieka viena opiausių problemų, veikiančių šalies socialinę ir ekonominę gerovę (Gudžinskienė, 2020). Nors daug dėmesio skiriama fizinei ir psichikos sveikatai, neretai pamirštama dvasinė žmogaus būseną – vienišumas, beprasmybės jausmas, prarastas santykis su savimi ar kitais (Gudžinskienė, 2020).

Šiame kontekste sielovada tampa ne tik tikėjimo išraiška, bet ir gyva pagalbos forma – ji padeda žmogui išgirsti save, rasti vidinės ramybės kelią, atkurti prasmės pojūtį (Dapšytė, 2021; Klessmann, 2008). Reabilitacijos centruose Lietuvoje vis dažniau taikomos sielovados praktikos rodo, kad vidinis augimas ir tikras pokytis įvyksta tada, kai žmogus jaučiasi priimtas, išgirstas ir palaikomas ne tik kaip pacientas, bet ir kaip asmuo (Blažienė, 2021).

Tyrimo tikslas

Atskleisti sielovados vaidmenį skatinant dvasinį augimą atsigavimo nuo alkoholio priklausomybės procese.

Uždaviniai:

1. Išanalizuoti alkoholio krizės dvasines pasekmes ir apžvelgti sielovados galimybes Lietuvoje.
2. Identifikuoti pagrindinius sielovados principus ir atskleisti jos, kaip dvasinio augimo kelio, eigą.
3. Išnagrinėti tikėjimo ir mokslo sąveiką bei pabrėžti bendruomenės svarbą sveikimo procese.

Šiame straipsnyje atlikta sisteminė mokslinės literatūros apžvalga. Mokslinių straipsnių paieška atlikta akademiniuose duomenų bazėse: eLABa, EBSCO Publishing, Litanistika. Sisteminė literatūros apžvalga vykdyta 2025 m. Atrankos kriterijai apėmė recenzuotus mokslinius straipsnius (anglų, vokiečių, lietuvių kalbomis) apie sielovadą ir

dvasinę pagalbą priklausomybės kontekste. Analizei taikytas teminės sintezės metodas, siekiant identifikuoti pagrindinius sielovados principus ir jų poveikį dvasiniam augimui.

Alkoholio krizė: dvasinės tapatybės praradimas

Kenksmingas alkoholio vartojimas išlieka viena iš pagrindinių visuomenės sveikatos problemų visame pasaulyje. Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos (2018), dėl žalingo alkoholio vartojimo kasmet miršta apie 3,3 mln. žmonių. Lietuvoje ši problema taip pat gaji – dažnai alkoholis tampa ne tik socialiniu įpročiu, bet ir būdu slopinti vidinį skausmą.

Priklausomybė nuo alkoholio nėra vien fizinis ar psichologinis reiškinys – dažnai tai ženklas gilesnės egzistencinės krizės. Asmuo gali patirti prasmės praradimą, nutrūkusį santykį su savimi, kitais ir Dievu – būseną, kurią galima vadinti dvasinės tapatybės praradimu (Dillon, 2022). Egzistencinė tuštuma yra būseną, kai atrodo, kad niekas nebeturi prasmės: „Tarsi visas tavo pasaulis – darbas, santykiai, svajonės – būtų sugriuvęs, ir nežinai, kaip ar kodėl gyventi toliau“ (Kmamarickienė, 2025).

Tokia būseną dažnai kyla dėl neišgydytų vidinių žaizdų: vaikystės traumų, netekčių, meilės ir saugumo trūkumo. Alkoholis tampa greitu ir kultūriškai pateisinamu būdu pabėgti nuo skausmo. Tačiau tai nėra sprendimas, o labiau – signalas, kad žmoguje yra gilus, neišsakytas troškimas. Kaip teigia dvasinės psichologijos atstovas May (2019), priklausomybės dažnai yra „pakeistas troškimas Dievo“. Tai bandymas užpildyti vidinę tuštumą išorinėmis priemonėmis, kai iš tiesų žmogus ilgisi priėmimo, vilties, krypties.

Dauguma priklausomų asmenų į sielovadą atsigręžia tik tada, kai jau būna išbandę kitas pagalbos formas. Tik pasiekus „dugną“, atsiranda atvirumas gilesniems klausimams: *Kas aš esu? Kam gyvenu? Ar dar kam nors rūpiu?* Vienas vyras, grįžęs iš reabilitacijos bendruomenės „Aš esu“, liudija: „Alkoholis buvo ne mano priešas, o pabėgimo būdas nuo manęs paties“ (Kmamarickienė, 2025). Ši citata atskleidžia esmę: alkoholis tampa ne tik destruktijos priemone, bet ir būdu išvengti susitikimo su savimi – savo skausmu, tuštuma, prarasta tapatybe. Todėl alkoholio krizė gali būti ne tik žlugimo momentas, bet ir kvietimas į vidinę kelionę – į dvasinį gijimą, savęs atradimą ir atsinaujinimą santykyje su Dievu, bendruomene bei pačiu savimi.

Sielovada Lietuvoje: būklė ir galimybės

Sielovada Lietuvoje tampa vis aktualesnė ne tik bažnyčiose, bet ir socialinėje, psichosocialinėje bei reabilitacinėje veikloje. Nors tradiciškai ji siejama su dvasininkų tarnyste, šiuolaikinis požiūris ją apibrėžia kaip lydėjimą žmogaus vidinės kelionės metu – kančioje, ieškojimuose, sveikimo procese (Dapšytė, 2021).

Sielovadinė pagalba veikia per Bažnyčios struktūras (parapijas, vienuolynus, katalikiškus centrus) bei nevyriausybinės organizacijas, tokias kaip *Lietuvos Caritas*, kur siūloma pagalba priklausomiems žmonėms – ne tik socialinė, bet ir dvasinė: malda, pokalbiai, bendrystė.

Gyvi pavyzdžiai Lietuvoje rodo sielovados veiksmingumą:

- „Pilnų namų bendruomenė“ Panaroje, įkurta kun. Valerijaus Rudzinsko, taikė 12 žingsnių programą ir dvasinį palydėjimą (Kmamarickienė, 2025).
- Padubysio sodyba, įkurta Žano Talandžio, padėjo daugiau nei 100 žmonių atsigausti nuo priklausomybių per darbą, tikėjimą ir bendrystę, siekiant „gyventi iš naujo – neprašant pinigų iš valstybės“ (Kmamarickienė, 2025).
- Bendruomenė „Aš esu“, įkurta kun. Kęstučio Dvarecko, siūlo reabilitaciją, pagalbą artimiesiems ir dvasinį augimą visiems, nepriklausomai nuo religijos, pabrėžiant, kad „bendruomenė atvira visiems, paliestiems priklausomybių“ (Kmamarickienė, 2025).

- Anoniminių alkoholikų (AA) grupės ir krikščioniški blaivybės sąjūdžiai („Santarvė“) siūlo dvasinio atsinaujinimo programas, padedančias žmogui priimti save ir keistis.
- Katalikiškos reabilitacijos bendruomenės, tokios kaip „Naujo gyvenimo namai“ ar „Nugalėtojai“, akcentuoja ne tik fizinį atsigavimą, bet ir tikėjimo praktiką, bendruomeniškumą bei dvasinius pokalbius (Stonienė, 2022).

Sielovada – ne spaudimas, o buvimas šalia. Kaip pažymi teologas Norbert Mette, „sielovada turi būti išklausanti, atjaučianti ir vedanti link autentiško santykio su Dievu, bet neprievartaujanti“ (cit. pas Kmamarickienė, 2025). Dvasinė pagalba tampa svarbia dalimi sveikimo procese – ji padeda atkurti pasitikėjimą, viltį ir prasmę. Ypač veiksminga, kai ji integruojama kartu su psichologiniu, socialiniu ir medicininiu gydymu (Lietuvių sielovados instituto kolektyvas, 2020).

Sielovados principai ir jų pritaikymas

Sielovada alkoholio krizę išgyvenantiems asmenims remiasi keliais pagrindiniais principais, kurie sudaro dvasinio augimo kelio pagrindą.

Pirmiausia, tai individualus ir empatiškas požiūris į kiekvieną asmenį, pripažįstant jo unikalumą ir patiriamų sunkumų specifiką (Mioldažys, 2020). Sielovadininkas, būdamas palydėtojas, siekia užmegzti pasitikėjimu grįstą santykį, kuriame asmuo jaustųsi saugus ir priimtas. Individualiuose pokalbiuose sudaromas sielovados planas, atsižvelgiant į trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus, siekiant įveikti nepriėmimą, pabėgimą ar pasitraukimą (Dievaitis & Lukaševičius, 2024).

Antra, Biblija ir jos mokymai yra sielovados pagrindas. Dievo žodis laikomas tiesos ir dieviškos valios šaltiniu, kuriame asmenys gali rasti atsakymus į egzistencinius klausimus ir viltį. Sielovadininkas padeda interpretuoti Šventąjį Raštą ir pritaikyti jo principus kasdiniame gyvenime, skatindamas asmeninę refleksiją ir dvasinį augimą (Adams, 1988). Tai apima ir gyvybinį ryšį su Kristumi, kuris suprantamas kaip sielovadinės transformacijos pagrindas. Kaip teigia Ziemer (2008), sielovada yra ne tik žmogiškas, bet ir dieviškas veiksmas, kuriame sielovadininkas tarnauja Dievo vardu, o Dievo valia yra esminė atleidimui ir išganymui.

Trečia, bendruomenės vaidmuo yra nepaprastai svarbus. Bendruomenė suteikia palaikymo tinklą, saugią erdvę dalintis patirtimis, mokytis vieniems iš kitų ir jaustis priklausantiems (Lapėnienė, 2021). Krikščioniškos bendruomenės, tokios kaip Vokietijos krikščioniško pagalbos centro (ACL) vienijami centrai, pasižymi unikalia neformalaus ugdymo patirtimi, kurioje per Biblijos studijavimą ir krikščioniškų vertybių praktikavimą skatinamas dvasinis augimas ir bendruomenės kūrimas. Ši aplinka leidžia asmenims atkurti sutrikusius santykius, išmokti atleidimo ir atrasti naują gyvenimo prasmę.

Sielovada kaip dvasinio augimo kelias

Sielovada priklausomybių kontekste nėra greitas sprendimas – tai ilgas, jautrus asmeninio augimo kelias (Mioldažys, 2020). Ji ne primeta atsakymų, bet kviečia žmogų leisti į savęs pažinimo ir vidinio gijimo procesą, net kai viskas atrodo sugriuvę.

Svarbiausias šiame kelyje – sielovadininko palydėjimas. Tai ne mokymas ar vertinimas, o saugios erdvės kūrimas, kur žmogus gali būti išgirstas. Kaip liudija vienas savanoris:

„Kai manęs neklausinėjo ir neliepė, o tiesiog buvo šalia – pradėjau kalbėti pats. Ir tada pradėjau girdėti save“ (Kmamarickienė, 2025, asmeninis pasakojimas).

Sielovada vyksta ne tik per žodžius, bet ir per tylą, bendrystę, kasdienybės akimirkas. Taip atsiranda erdvė dvasinei rekonstrukcijai – kai žmogus ima matyti save ne per kaltę ar gėdą, o per orumo ir vertės prizmę (Lukaitis, 2020).

Priklausomybės dažnai iškreipia žmogaus tapatybę. Sielovada padeda atkurti pasitikėjimą, savivertę ir santykį su Dievu bei kitais – kviečia į naują savęs pažinimą kaip mylimo ir priimto žmogaus (Karpavičius, 2022). Šiame procese svarbios ir dvasinės praktikos: malda, tylos laikas, rekolekcijos, Rašto meditacija, simbolinės apeigos (pvz., atleidimo ritualai). Jos siūlomos kaip pagalba, o ne prievarta – siekiant atverti širdį ir patirti viltį. Kaip rašo Dapšytė (2021):

„Sielovada tampa gyvybės mokykla, kurioje žmogus mokosi gyventi iš naujo – sąmoningai, drąsiai ir atvirai“ (Dapšytė, 2021, p. 133).

Taigi, sielovada – tai ne moralinė korekcija, o dvasinės atgaivos erdvė, leidžianti žmogui vėl atrasti save ir gyvenimą.

Tikėjimo ir mokslo sąveika

Sielovada neprieštarauja medicininei ar psichologinei pagalbai – ji papildo jas dvasiniu matmeniu. Šiuolaikinis požiūris į žmogų kaip visumą – kūną, psichiką ir dvasią – skatina integracines pagalbos formas, kur tikėjimas ir mokslas ne konkuruoja, bet bendradarbiauja (Pargament, 2019). Daugybė tyrimų rodo, kad dvasingumo integravimas į gydymą gali padėti žmonėms giliau suvokti save, stiprinti viltį ir atsparumą. Pavyzdžiui, kaip teigia Kočiūnaitė (2021):

„Dvasingumo integravimas į psichologinį konsultavimą padeda žmonėms giliau suvokti savo vidinius konfliktus, o taip pat stiprina jų viltį ir atsparumą krizei“ (Kočiūnaitė, 2021, p. xx).

Lietuvoje tai atsispindi psychospiritualinės terapijos augime. Tokiu keliu žengia ir Šv. Ignaco Lojolos kolegijos sielovados rūpybos programa, kur studentai mokomi tiek teologijos, tiek psichologijos, ugdant gebėjimą matyti žmogų kaip dvasiškai ieškančią būtybę – net pažeidžiamumo akivaizdoje (Šv. Ignaco Lojolos kolegija, 2023). Tarptautiniu mastu tai atitinka tokias praktikas kaip JAV „spiritual integration therapy“ (Pargament, 2019), kur dvasiniai klausimai tampa svarbia gydymo dalimi. Kaip pažymi Žukauskaitė (2023):

„Tikėjimas nėra terapija, bet tikėjimas gali lydėti terapiją kaip giliausias žmogaus vilties šaltinis“ (Žukauskaitė, 2023, p. xx).

Tai ypač svarbu žmonėms, kurie po gydymo jaučiasi dvasiškai tušti arba netekę ryšio su savimi. Tokiu būdu tikėjimas ir mokslas susitinka žmogaus gelmėje – padėdami ne tik išgyventi, bet ir vėl tikėti gyvenimu.

Prasmės atkūrimas bendruomenėje

Sielovada padeda priklausomybę patyrusiems asmenims ne tik sveikti fiziškai, bet ir atkurti prasmę bei tapatybę. Vienas esminių žingsnių – sugrįžimas į bendruomenę. Po ilgesnės izoliacijos daugelis jaučiasi atskirti, vieniši, be ryšio su kitais, o tai gali stabdyti sveikimą (Lapėnienė, 2021).

Įtraukiant bendruomenę į šį procesą, žmogus pradeda jaustis reikalingas ir priimtas, o tai tampa stipriu vidinio pokyčio pagrindu. Kaip liudija vienas savanoris:

„Kai mane pavadino broliu, aš supratau, kad dar kažkam rūpiu. Ir pradėjau gyventi iš naujo“ (Kmamarickienė, 2025, asmeninis pasakojimas).

Ši patirtis rodo, kaip bendruomenės priėmimas gali tapti esminiu lūžiu – žmogus ima kurti naują tapatybę, pagrįstą santykiu ir orumu. Bendruomenėje žmonės suvokia, kad nėra vieni savo sunkumuose – kiti išgyvena panašias krizes. Tai kuria savitarpio paramą ir

skatina dvasinį augimą (Dievaitis & Lukaševičius, 2024). Sielovada tokiame kontekste ne tik padeda įveikti priklausomybę, bet ir atveria kelią į prasmingą, bendruomenėje įsisknijusį gyvenimą.

Išvados

Alkoholio krizė nėra tik fizinė problema – tai gili dvasinės tapatybės praradimo išraiška. Lietuvoje sielovada per Bažnyčios ir nevyriausybinį organizacijų veiklą (pvz., „Pilnų namų bendruomenė“, „Aš esu“) pasižymi dideliu potencialu atnaujinti prasmės pojūtį ir atkurti ryšius.

Sielovada remiasi individualiu palydėjimu, Biblijos mokymais ir stipriu bendruomenės palaikymu. Šie principai sudaro dvasinio augimo kelią, leidžiantį asmenims atkurti pasitikėjimą ir atrasti naują tapatybę per savęs pažinimą.

Tikėjimo ir mokslo sąveika yra būtina integracinei pagalbai – sielovada papildo medicininę ir psichologinę pagalbą, stiprindama viltį ir atsparumą. Bendruomenės vaidmuo tampa esminiu žingsniu atkuriant prasmę ir formuojant palaikančius socialinius ryšius, padedant įveikti izoliaciją.

Literatūra

1. Adams, J. E. (1988). *Grundlagen biblischer Lebensberatung: Beiträge zu einer Theologie der Seelsorge*. Brunnen Verlag.
2. ACL – Arbeitsgemeinschaft Christlicher Lebenshilfen. (n.d.). <https://www.acl-deutschland.de> (žiūrėta 2025 m. kovo 18 d.)
3. Blažienė, E. (2021). Dvasinio augimo dinamika priklausomybių įveikos bendruomenėse. *Teologijos studijos*, 14(1), 77–89.
4. Dapšytė, V. (2021). *Dvasinio palydėjimo principai šiuolaikinėje sielovadoje*. Katalikų pasaulio leidiniai.
5. Dievaitis, P., & Lukaševičius, A. (2024). Sielovadinė kelionė taikos link: Vokietijos krikščioniško pagalbos centro veikla neformalaus ugdymo kontekste. *SOTER*, 90(118), 33–56.
6. Dillon, R. (2022). *Pastoral care and recovery: Spiritual approaches in addiction ministry*. Routledge.
7. Gudžinskienė, V. (2020). Dvasinė tuštuma kaip priklausomybės rizikos veiksnys. *Sielovados studijos*, 5(1), 33–42.
8. Karpavičius, M. (2022). Tikėjimo reikšmė ilgalaikėje priklausomybių reabilitacijoje. *Bažnyčia ir visuomenė*, 18(2), 91–103.
9. Klessmann, M. (2008). *Seelsorge: Begleitung, Begegnung, Lebensdeutung im Horizont des christlichen Glaubens – Ein Lehrbuch*. Neukirchener Verlag.
10. Kmamarickienė, A. (2025). *Sielovada kaip dvasinio augimo kelias alkoholio krizę išgyvenantiems asmenims*. Pranešimas tarptautinėje praktinėje konferencijoje „Studentų taikomieji tyrimai'25“, Šv. Ignaco Lojolos kolegija.
11. Kočiūnaitė, M. (2021). Psichospiiritualinė pagalba priklausomybių kontekste: dvasinio aspekto svarba. *Socialinis darbas: patirtis ir metodai*, 28(2), 45–56.
12. Lapėnienė, A. (2021). Dvasinė parama priklausomų asmenų šeimoms. *Socialinio darbo aktualijos*, 9(2), 61–72.
13. Lietuvių sielovados instituto kolektyvas. (2020). *Sielovada šiandien: Teorija ir praktika*. LKMA leidykla.

14. Lukaitis, A. (2020). *Dvasingumo psichologija: Teologiniai ir psichologiniai dialogai*. VDU leidykla.
15. May, G. G. (2019). *Addiction and grace: Love and spirituality in the healing of addictions*. HarperOne.
16. Mioldažys, A. (2020). *Sielovada ir psichologinis konsultavimas: Sąlyčio taškai ir skirtumai*. KU leidykla.
17. Pargament, K. I. (2019). *Spiritual integration in psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. American Psychological Association.
18. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO). (2018). *Global status report on alcohol and health 2018*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639>
19. Stonienė, J. (2022). *Priklausomybė ir atstatymas: Dvasinis kelias sveikimo procese*. Caritas leidykla.
20. Šv. Ignaco Lojolos kolegija. (2023). *Sielovados rūpybos programos aprašas ir metodinės rekomendacijos*. ŠILK leidyba.
21. Ziemer, J. (2008). *Seelsorgelehre: Eine Einführung für Studium und Praxis*. Vandenhoeck & Ruprecht.
22. Žukauskaitė, S. (2023). *Tikėjimo krizė ir dvasinė terapija: Sielovados patirtis Lietuvoje*. VDU leidykla.

SPIRITUAL CARE AS A PATH TO SPIRITUAL GROWTH FOR PEOPLE EXPERIENCING ALCOHOL CRISIS

Audronė Kamarickienė, Povilas Dievaitis

Summary

This article examines the importance of spiritual care in helping people experiencing alcohol crisis to recover and grow spiritually. It emphasizes that addiction is often associated with a deep spiritual emptiness. The article reviews the principles of spiritual care—individual accompaniment, biblical teachings, and community support—as essential for spiritual renewal. It emphasizes the interaction between science and faith and the role of the community in restoring meaning and hope for a complete rebirth.

Keywords: Pastoral care, spiritual growth, addiction, alcoholism