



УНИВЕРЗИТЕТ „СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЈ“
СКОПЈЕ, Р. СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА
ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ
Институт за социологија



Наум Љубомир Илиевски

ДУХОВНИОТ РАЗВОЈ И ОПШТЕСТВЕНАТА
ИНТЕГРАЦИЈА НА ПРАВОСЛАВНИТЕ ВЕРНИЦИ ВО
РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Докторски труд

Скопје, 2023

Докторанд:

НАУМ ЛЈУБОМИР ИЛИЕВСКИ

Тема: ДУХОВНИОТ РАЗВОЈ И ОПШТЕСТВЕНАТА ИНТЕГРАЦИЈА НА ПРАВОСЛАВНИТЕ ВЕРНИЦИ ВО РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Ментор:

Проф.д-р ЗОРАН МАТЕВСКИ,

Институт за социологија, Филозофски Факултет, Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Скопје

Комисија за одбрана:

Проф.д-р ТАТЈАНА СТОЈАНОВСКА ИВАНОВА (претседател)

Институт за социологија, Филозофски Факултет, Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Скопје

Проф.д-р ЗОРАН МАТЕВСКИ,

Институт за социологија, Филозофски Факултет, Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Скопје

Проф.д-р АНИЦА ДРАГОВИЌ,

Институт за социологија, Филозофски Факултет, Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Скопје

Проф.д-р МАРИЈА ДРАКУЛЕВСКА ЧУКАЛОВСКА,

Институт за социологија, Филозофски Факултет, Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Скопје

Проф.д-р ДАНИЕЛА КОЦЕВА,

Факултет за образовни науки при Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип

Научна област:

СОЦИОЛОГИЈА

Датум на одбрана:

13.07.2023 г.

Наум Љубомир Илиевски

**ДУХОВНИОТ РАЗВОЈ И ОПШТЕСТВЕНАТА ИНТЕГРАЦИЈА НА
ПРАВОСЛАВНИТЕ ВЕРНИЦИ ВО РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА**

– А п с т р а к т –

Современата социологија на религија поставува нова цел – човекот да не се сведува само на биолошко или психичко постоење. Оттука, верникот треба да се гледа како целина, како духовна личност која се одликува со автономност во однос на биолошките, психичките и социјалните процеси. Религиозните чувства не се нешто случајно или само она што ги одразува производните и општествените односи. Тие имаат одредено значење во целиот систем на личноста, во општата хиерархија на вредности во животот, изразени преку религиските морални норми. Религијата на верникот му овозможува позитивни мотиви, врз основа на кои неговиот живот добива позитивна смисла. Му помага да ги преброди сериозните кризи во животот и му дава надеж за подобра иднина. Истражувањето ќе биде насочено кон осознавање на духовниот живот на православните верници во Република Северна Македонија, кој е исклучително важен за социјалната интеграција на верниците. Верникот може духовно да расте, согласно своето верување, на секој од степените од духовниот развој, само ако живее согласно правилата за подвиг, соодветни на степенот на кој се наоѓа. Значаен е фактот дека оваа хармонија може да се провери во пракса. Целта на истражувањето е да го прошири духовниот и интелектуалниот видокруг, кој треба да послужи и како основа за ново креативно размислување и социјално дејствување.

Клучни зборови: степени на духовен развој; функции на религијата; духовна интелигенција; алтруизам; систем на вредности

Naum Ljubomir Ilievski

**SPIRITUAL DEVELOPMENT AND SOCIAL INTEGRATION OF
THE ORTHODOX FAITHFUL IN THE REPUBLIC OF NORTH MACEDONIA**

– A b s t r a c t –

The contemporary sociology of religion is setting a new goal – man is not to be considered in merely biological or psychological terms. Consequently, the believer is to be regarded upon as an entirety, as a spiritual person that is characterized by autonomy in regard to the biological, the psychological and the social processes. One's religious feelings are not something incidental nor are they something that reflects the productive or the social relations. They have their own meaning in the whole system of personality, i.e. in the general hierarchy of values in life expressed through the religious and ethical norms. Religion equips the believers with positive motives, on the basis of which their lives acquire a positive meaning. It helps them overcome serious life crises and provides them with hope for a better future. The research will be directed towards grasping the spiritual life of the Orthodox believers in R. Macedonia that is extremely important for the social integration of believers. The believer is able to grow spiritually, in accordance with their belief, on each of the levels of spiritual growth, provided they live in concordance with the ascetic rules compatible to the spiritual level they have reached. It is very important that this harmony can be verified in practice. The aim of this research is to broaden both the spiritual and the intellectual horizons, which is also to act as a basis for a new and creative consideration and social acting.

Keywords: levels of spiritual growth; functions of religion; spiritual intelligence; altruism; system of values

Изјавувам дека докторскиот труд го изработив самостојно, дека уредно ги цитирам сите користени извори и литература и дека трудот не е користен во рамките на други универзитетски студии или за стекнување на друго звање.

Наум Илиевски, с.р.

Изјавувам дека електронската верзија на докторскиот труд е идентична со отпечатениот докторски труд.

Наум Илиевски, с.р

СОДРЖИНА

Апстракт.....	3
Вовед	11
<u>I. ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ НА ИСТРАЖУВАЊЕ</u>	<u>13</u>
1. Поим и дефинирање на основните феномени во истражувањето	13
1.1. Поимно определување на религијата	13
1.2. Функции на религијата	18
1.2.1. Општествено-интегративна функција на религијата	18
1.2.2. Етичка функција на религијата	18
1.2.3. Религијата во функција на социјална контрола	18
1.2.4. Индивидуално-психолошка функција на религијата	19
1.2.5. Религијата како извор на идентитет	19
1.2.6. Легитимизирачка функција на религијата	19
1.3. Односот помеѓу социологијата и психологијата	20
1.3.1. Односот помеѓу социологијата и психологијата	21
1.3.2. Односот помеѓу религијата и психологијата	24
1.3.3. Односот помеѓу религијата и социологијата	27
1.4. Христијанска антропологија	30
1.5. Христијанска патологија	31
1.6. Христијанска психотерапија	33
1.6.1. Основа на христијанската психотерапија: Восогласување на начинот на живот со степенот на духовниот развој или со нивото на душевното разболување, како и со позицијата што ја зазема човек во Црквата и во општеството.....	33
1.6.1.1. Општо восогласување	33
1.6.1.2. Посебно восогласување	33
1.6.1.3. Восогласувањето на духовниот отец	36
1.6.1.4. Делување на демонот	37
1.6.1.5. Примери на восогласување	38
1.6.1.6. Восогласување со местото и улогата во Црквата и во општеството.....	39
1.6.1.7. Актуелни примери	40
1.6.1.8. Заклучок	40
1.6.2. Преобразување на страстите	41
1.6.2.1. Петте контролни точки – христијанска автопсихотерапија, т.е. преобразување на страстите	41
1.6.2.2. Дообјаснување за петте контролни точки	44
1.6.2.3. Прифаќање	45
1.6.2.4. Благодарене	45
1.6.2.5. Лоцирање на вината во себе	46
1.6.2.6. Непокажување	48
1.6.2.7. Молитвата како давање и преобразување	48
1.6.2.8. За пократкиот пат	49
1.6.2.9. Коефициент на духовна интелигенција	49
1.6.3. Додаток	50

1.6.3.1. Патот на помислата	50
1.6.3.2. Пример на заробеност	51
1.6.3.3. Самооправдување	53
1.6.4. Резиме	55
1.7. Духовен терапевт	57
1.7.1. Вовед	57
1.7.2. Суштина на свештенството	58
1.7.3. Апостолско преемство	60
1.7.4. Црквно терапевтско лидерство – формално и суштинско	61
1.7.5. Световно лидерство	65
1.7.6. Заклучок	66
1.7.7. Резиме	67
1.8. Црква	70
1.8.1. Светотаински претпоставки на исихазмот во Црквата	71
1.8.2. Есхатолошки претпоставки на исихазмот	79
1.8.3. Три пада на христијаните – отстапување од идеалот	84
1.8.4. Структурата на Црквата	86
1.8.5. Промашувања	89
1.8.6. Додаток: За двата модела на живот	90
1.8.7. Резиме	92
2. Релевантни истражувања	94
<u>II. МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО</u>	96
1. Дефинирање на истражувањето	96
2. Проблем на истражувањето	96
3. Предмет на истражувањето	96
4. Цели на истражувањето	97
5. Задачи на истражувањето	98
6. Хипотетска рамка на истражувањето.....	98
7. Варијабли на истражувањето	100
8. Методи, техники и инструменти на истражување	106
8.1. Техники за прибирање на податоци.....	106
8.1.1. Квантитативни инструменти.....	106
8.1.2. Анкетен прашалник.....	108
9. Популација и примерок	109
10. Постапка на статистичка обработка на податоците	111
11. Организација и тек на истражувањето.....	111
<u>III. РЕЗУЛТАТИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО</u>	112
1. Резултати од дескриптивната статистика во однос на умешноста во справување со проблемите во животот, психичкото здравје, подготвеноста да им се помогне на другите, задоволството од животот и духовната интелигенција кај луѓето со различен степен на религиозност.....	112
2. Резултати од инференцијалната статистика.....	121
2.1. Поврзаност помеѓу степенот на религиозноста и духовниот развој.....	121
2.2. Поврзаност помеѓу духовниот развој и умешноста на православните верници во надминувањето на проблемите во животот.....	122

2.3. Поврзаност помеѓу духовниот развој и социјалното и психичкото здравје.....	124
2.4. Поврзаност помеѓу духовниот развој и подготвеноста да им се помогне на другите.....	126
2.5. Поврзаност помеѓу духовниот развој и задоволството од животот.....	127
<u>IV. ДИСКУСИЈА ЗА РЕЗУЛТАТИТЕ.....</u>	128
1. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу степенот на религиозноста и духовниот развој.....	128
2. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу духовниот развој и умешноста на православните верници во надминувањето на проблемите во животот.....	133
3. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу духовната интелигенција и начините за соочување со проблемите во животот.....	135
4. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу духовната интелигенција и социјалното и психичкото здравје.....	137
5. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу духовниот развој и подготвеноста да им се помогне на другите	142
6. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу духовниот развој и задоволството од животот	146
<u>ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА.....</u>	149
ЛИТЕРАТУРА	152
ПРИЛОЗИ	164
БИОГРАФИЈА НА АВТОРОТ.....	181
АВТОРЕЗИМЕ.....	189

ВОВЕД

Една од клучните причини за постоењето на религијата како константен општествен феномен лежи во фактот што таа задоволува мноштво човекови потреби. Затоа слободно може да се каже дека религијата е мултифункционална. Социологијата на религијата препознава два типа истражувачи кои го третираат феноменот на религијата. Едните се интелектуалисти, а другите се емоционалисти. Таканаречените емоционалисти тврдат дека религијата не е производ на интелектуалната љубопитност на верниците и нивната желба да се надвлее материјалниот свет. Според нив корените на религиозноста не се наоѓаат во рационалната, туку во емоционалната страна на верниците (Hamilton, 2003:99). Постои разлика помеѓу институционалната и личната религија. Институционалната религија се однесува на верските заедници и религиозните групи, и игра голема и важна улога во обликувањето на културата на едно општество. Личната религија во којашто индивидуата доживува своевидно мистично искуство, може да се истражува и анализира без оглед на културната припадност на верникот. Во овој труд ние најголемо внимание ќе посветиме на разбирањето на личното религиозно искуство.

Георг Филхелм Фридрих Хегел ги опишал религиските системи како изрази на исконскиот поттик на свесните битија да учат за самите себе и своето опкружување, бележејќи свои сопствени хипотези и откритија. За него религијата е само облик на таа потрага за сознанија во рамките на кој индивидуите ги бележат своите различни искуства и доживувања. Во неговото дело, *Феноменологија на духот*, постојат детални описи на психолошките мотивации кои влијаат на религиското мислење и однесување на луѓето во рамките на една заедница (Hegel, 2005).

Голем број социолошки истражувања покажале дека за верниците идејата за Бог има огромно значење. За нив Бог е симбол за величина и семоќност, и во него верниците ја гледаат целта на нивната иднина. Врз основа на тоа кај верниците се наоѓаат многу мотиви кои ги поттикнуваат на борба против тешкотиите кои ги носи животот, во прв ред против нивното чувство на беспомошност. Најзначајниот чекор за усовршување на верникот е оној преку кој тој се соединува со Бог, за да би се ослободил од секое зло. Всушност, соединувањето со Бог е најзначајниот мотив за верниците, кој им овозможува да ги совладаат големите потешкотии во животот. Религијата на верникот му пружа позитивни мотиви, врз основа на кои неговиот живот добива позитивна смисла.

Религијата му помага на верникот да ги преброди сериозните кризи во животот и му дава надеж во подобра иднина. Христијанската религија не ги учи верниците само за трансцендентната стварност, туку и за законите на животот, меѓу кои социјалниот закон е најважен. За верниците социјалниот етос е религиозен. Тоа значи дека човек мора да го љуби со вечна љубов која доаѓа од личните карактеристики на самите верници. Очигледно е дека човекот на денешницата страда и како поединец и како заедница (семејство, работен колектив, општество). Тие страдања честопати изгледаат бесмислени и беспричински. Во овој труд ќе се истражува токму оваа проблематика – со цел проширување на духовниот и интелектуалниот видокруг, кој, пак, треба да послужи и како основа за ново креативно размислување и социјално дејствување.

Ноогените неврози, кои се особено распространети кај младите луѓе, денес, потекнуваат од духовната (од грчкиот збор *nois* – ум, дух) димензија на човековата егзистенција; не се засноваат на комплексите и конфликтите во вообичаената смисла на

зборот; туку на конфликтите на совеста, судирите на вредности, егзистенцијалната празнина и егзистенцијалната фрустрација, настанати исклучиво од егзогени причини.

I. ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

1. Поим и дефинирање на основните феномени во истражувањето

1.1. Поимно определување на религијата

Поимот *религија* даоаѓа од латинскиот збор *religio* (почитување на она што е свето) и зборот *religare* (да се врзува, во смисла на обврска). Терминот *религија* опишува различни системи на верување и практика кои го дефинираат она што луѓето го сметаат за свето или духовно (Fasching and deChant, 2001; Диркем, 1915). Низ историјата и во општествата ширум светот, религиските пророци користеле религиозни наративи, симболи и традиции во обид да му дадат повеќе смисла на животот и да го разберат универзумот. Некој облик на религија се среќава во секоја позната култура и обично се практикува на јавен начин од религиозните групи. Практикувањето на религијата може да вклучува разни празници, посредување со Бог или боговите, брак и погребни услуги, музика и уметност, медитација или иницијација, жртвување или служба и други аспекти на културата.

Иако одредени научници мислат за религијата како на нешто индивидуално (бидејќи религиозните верувања можат да бидат многу лични), религијата е исто така социјален феномен. Општествените мислителци и социолозите истакнуваат дека религијата постои како организиран и интегриран збир на верувања, однесувања и норми фокусирани на основните општествени потреби и вредности. Згора на тоа, религијата е културен и универзален феномен кој се среќава во сите општествени групи. На пример, во секоја култура, погребните обреди се практикуваат на некој начин, иако овие обичаи варираат помеѓу културите и во рамките на религиозните определби. И покрај разликите, постојат заеднички елементи во церемонијата за одбележување на смртта на една личност, како што се објавувањето на смртта, грижата за покојникот, диспозицијата и церемонијата на ритуалот. Овие универзалии и разликите во начинот на кој општествата и поединците ја доживуваат религијата, обезбедуваат богат материјал за социолошко проучување.

Во проучувањето на религијата, социолозите прават разлика помеѓу она што тие го нарекуваат искуство, верувања и религиски ритуали. Религиозното искуство се однесува на уверувањето или чувството дека сме поврзани со „божественото“. Овој тип причест може да се доживее кога луѓето се молат или медитираат. Религиозните верувања се специфични идеи што членовите на одредена вера ги сметаат за вистинити, како на пример, дека Исус Христос бил Син Божји или дека постои реинкарнација; и слично. Друга илустрација на религиозните верувања се митовите за создавањето на светот, што ги наоѓаме во различни религии. Религиозните ритуали се однесувања или практики кои се барани или очекувани од членовите на одредена група, како што е молитвата или исповедта (Barkan and Greenwood, 2003).

Во пресрет на европската индустријализација и секуларизација на деветнаесеттиот век, тројца општествени теоретичари се обиделе да ја испитаат врската помеѓу религијата и општеството: Емил Диркем, Макс Вебер и Карл Маркс. Францускиот социолог Емил Диркем (1858 – 1917) ја дефинирал религијата како „унифициран систем на верувања и практики во однос на светите нешта“ (1915). За него, светото значело извонредно – нешто што инспирирало чуда и што изгледало поврзано со концептот на „божественото“. Диркем тврдел дека „религијата се случува“ во општеството кога постои поделба помеѓу

профаното (обичен живот) и светото (1915). Карпата, на пример, не е света или профана како што постои. Но, ако некој ја направи надгробен камен или олтар, или ако некој друг ја искористи за уредување на двор, таа добива различни значења – едното е свето, а другото е профано.

Диркем генерално се смета за првиот социолог кој ја анализираше религијата во однос на нејзиното општествено влијание. Пред сè, тој верувал дека религијата е поврзана со заедницата: таа ги поврзува луѓето (општествена кохезија), промовира конзистентност на однесувањето (општествена контрола или правила) и нуди сила за време на транзициите и трагедиите во животот (значење и цел). Со примена на методите на природните науки за проучување на општеството, Диркем сметал дека изворот на религијата и моралот е колективниот ум на општеството и дека кохезивните врски на општествениот поредок произлегуваат од заедничките вредности во едно општество. Тој тврдел дека овие вредности треба да се задржат за да се одржи социјалната стабилност.

Но, што би се случило ако религијата исчезне? Ова прашање го навело Диркем да констатира дека религијата не е само општествено творештво, туку нешто што ја претставува моќта на општеството: кога луѓето ги слават светите нешта, тие ја слават моќта на своето општество. Според ова размислување, дури и ако традиционалната религија исчезне, општеството не мора да се распадне.

Додека Диркем ја гледал религијата како извор на социјална стабилност, германскиот социолог и политички економист Макс Вебер (1864 – 1920) верувал дека таа е предизвикувач на општествените промени. Тој ги испитал ефектите на религијата врз економските активности и забележал дека многу протестантски општества (како што се оние во Холандија, Англија, Шкотска и Германија) се најразвиените капиталистички општества и дека нивните најуспешни деловни лидери биле протестанти. Во своето дело *Протестантската етика и духот на капитализмот* (1905), тој тврди дека протестантската работна етика влијаела на развојот на капитализмот. Вебер забележал дека одредени видови протестантизам го поддржуваат стремежот кон материјална добивка мотивирајќи ги верниците да работат напорно, да бидат успешни и да не го трошат својот профит на несериозни работи. Модерната употреба на терминот „работна етика“ доаѓа директно од Веберовата протестантска етика, иако таа сега ги изгубила своите религиозни конотации.

Макс Вебер (1904) тврдел дека во Европа, во негово време, протестантите (многу повеќе од католиците) ја вреднуваат капиталистичката идеологија и веруваат во напорна работа и штедење. Тој утврдил дека протестантските вредности директно влијаеле на подемот на капитализмот и помогнале да се создаде модерниот светски поредок. Вебер сметал дека акцентот на заедницата во католицизмот наспроти акцентот на индивидуалните достигнувања во протестантизмот ја направил разлика. Неговото тврдење дека протестантската работна етика довела до развој на капитализмот е една од најважните и најконтроверзните теми во социологијата на религијата.

Што значи концептот на работна етика денес? Работната етика во ерата на информации била под влијание на огромни културни и општествени промени, исто како што работниците во средината и кон крајот на деветнаесеттиот век биле под влијание на Индустриската револуција. Работните задачи во фабриките обично биле едноставни, и барале малку размислување или донесување одлуки од страна на работникот. Денес, работната етика на модерната работна сила е трансформирана, бидејќи е потребно повеќе размислување и одлучување. Вработените исто така бараат автономија и исполнување на

нивните работни места. Станаа неопходни повисоки нивоа на образование, како и вештини за управување со луѓе и пристап до најновите информации за која било дадена тема. Информациската ера го зголеми брзото темпо на производство што се очекува на многу работни места.

Од друга страна, „Мекдоналдизацијата“ на Соединетите Американски Држави (Hightower, 1975; Ritzer, 1993), во која многу услужни индустрии, како што е индустријата за брза храна, воспоставија рутинизирани улоги и задачи, резултираше со „обесхрабрување“ на работната етика. На работните места каде што улогите и задачите се високо пропишани, работниците немаат можност да донесуваат одлуки. Тие се сметаат за заменливи производи за разлика од оние вработени кои се ценети. За време на рецесијата, овие услужни работни места биле единственото можно вработување за помлади поединци или за оние со ниски работни вештини. Платата, работните услови и роботската природа на задачите ги обезличуваат работниците и ги лишуваат од стимулации за квалитетна работа. Напорното работење, исто така, се чини дека веќе нема никаква врска со католичките или протестантските религиозни убедувања или оние на другите религии. Работниците од информатичката ера очекуваат талентот и напорната работа да бидат наградени со материјална добивка и напредување во кариерата.

Германскиот филозоф, социолог и револуционерен социјалист Карл Маркс (1818 – 1883) исто така го проучувал општественото влијание на религијата. Тој верувал дека религијата ја одразува социјалната стратификација на општеството и дека ја одржува нееднаквоста во општеството. За него, религијата била само продолжение на економското страдање на работничката класа (пролетаријатот). Тој тврдел дека религијата „е опиум за народот“ (1844).

За Диркем, Вебер и Маркс, кои реагирале на големиот социјален и економски пресврт од крајот на деветнаесеттиот и почетокот на дваесеттиот век во Европа, религијата била составен дел од општеството. За Диркем, религијата е сила за општествена кохезија, која помага да се поврзат членовите на општеството со групата. Вебер верувал дека религијата може да се разбере како нешто одвоено од општеството. Маркс ја сметал религијата за неразделна од економијата и работникот. Религијата не можела да се разбере одвоено од капиталистичкото општество кое ја одржувало нееднаквоста. И покрај нивните различни гледишта, овие општествени теоретичари верувале во големата улога на религијата во општеството.

Современите социолози често применуваат една од трите главни теоретски перспективи. Овие погледи нудат различни перспективи преку кои може да се проучува и разбере општеството: функционализам, симболичен интеракционизам и теорија на конфликти. Функционалистите тврдат дека религијата има неколку функции во општеството. Религијата, всушност, зависи од општеството за неговото постоење и обратно. Од оваа перспектива, религијата служи за неколку цели, како давање одговори на духовните мистерии, нудење емоционална удобност и создавање место за социјална интеракција и социјална контрола и правила на однесување.

Религијата го дефинира духовниот свет и духовните сили, вклучувајќи ги и божествените суштества. На пример, помага да се одговори на прашања како: „Како е создаден светот?“, „Зошто страдаме?“, „Има ли план или цел за нашите животи?“ и „Дали постои задгробен живот?“ Религијата обезбедува и емоционална утеха во време на криза. Религиозните ритуали внесуваат ред, удобност и организација преку споделени познати симболи и обрасци на однесување. Една од најважните функции на религијата, од

функционалистичка перспектива, се можностите што таа ги создава за социјална интеракција и формирање групи. Обезбедува социјална поддршка и социјално вмрежување, и нуди место за средба со други кои имаат слични вредности и место за барање помош (духовна и материјална) во време на кризи. Освен тоа, религијата може да поттикне групна кохезија и интеграција. Бидејќи религијата може да биде централна за концептот на одржување на групата, понекогаш постои негативно чувство кон припадниците на другите верски заедници и религиозни групи. Конечно, религијата промовира социјална контрола: ги зајакнува општествените норми како што се соодветните стилови на облекување, следењето на законот и регулирањето на сексуалното однесување.

Теоретичарите на конфликти ја гледаат религијата како институција која помага да се одржат моделите на социјална нееднаквост. На пример, Ватикан има огромно богатство, додека просечниот приход на католичките парохијани е мал. Според оваа перспектива, религијата се користи за поддршка на „божественото право“ на угнетувачките монарси и за оправдување на нееднакви општествени структури, како што е системот на касти во Индија. Теоретичарите на конфликти се критички настроени кон начинот на кој многу религии ја промовираат идејата дека верниците треба да бидат задоволни со постоечките околности, бидејќи истите се поставени од страна на Бог. Се смета дека оваа динамика на моќ се користи од страна на христијанските институции со векови за да ги смири сиромашните луѓе и да ги научи дека не треба да се грижат за она што им недостасува, бидејќи нивната „вистинска“ награда (од религиозна перспектива) ќе дојде по смртта. Теоретичарите на конфликти, исто така, истакнуваат дека оние кои се на власт диктираат практики, ритуали и верувања преку нивното толкување на религиозните текстови или преку прокламирана директна комуникација со Бог.

Многу религии, вклучувајќи ја и католичката вера, долго време им забрануваат на жените да станат духовни водачи. Феминистичките теоретичари се фокусираат на родовата нееднаквост и промовираат лидерски улоги за жените во религијата. Феминистичката перспектива е гледиште на теоријата на конфликт кој конкретно се фокусира на родовата нееднаквост. Во однос на религијата, феминистичките теоретичари тврдат дека, иако жените обично се тие што ги социјализираат децата, во религијата тие традиционално имаат многу малку позиции на моќ. Неколку религии и религиозни деноминации се повеќе родово еднакви, но машката доминација останува норма за повеќето.

Како луѓето одлучуваат која религија да ја следат? Како да се избере црква или да се одлучи која деноминација најдобро „се вклопува“ во личноста на верникот или обратно? Теоријата за рационален избор е еден од начините преку кои социолозите се обиделе да ги објаснат овие однесувања. Претставниците на оваа теорија констатираат дека верниците имаат лични интереси, и дека луѓето прават рационални избори. Преку нив тие очекуваат да ги максимизираат сопствените позитивни резултати и да ги минимизираат негативните исходи од нивното дејствување. Социолозите Роџер Финк и Родни Старк (1988) први ја употребуваат оваа теорија за да објаснат некои аспекти на религиозното однесување, со претпоставката дека постои основна човечка потреба за религија во смисла на обезбедување верување во натприродно суштество, чувство на значење во животот и верувањето во животот после смртта. Се претпоставува дека религиозните објаснувања на овие концепти се позадоволителни од научните објаснувања, што може да помогне да се објасни продолжувањето на силната религиозна поврзаност во

земји како што се Соединетите Американски Држави, и покрај предвидувањата на некои конкурентни теории за голем пад на религиозната припадност поради модернизација и верски плурализам.

Друга констатација на Теоријата за рационален избор е дека верниците ја перцепираат верата во Бог од аспект на „вложувања“ и „награди“. Вложувањата се напор и посветеност на верниците кон барањата на која било одредена верска организација. Наградите се нематеријални придобивки од аспект на верување и задоволителни објаснувања за животот, смртта и натприродното, како и социјалните награди од членството. Во плуралистичко општество со многу религиозни опции, верските организации се натпреваруваат за членови, а верниците избираат помеѓу различни цркви или деноминации на речиси ист начин како што избираат други производи за широка потрошувачка, балансирајќи ги трошоците и наградите на рационален начин. Во овие рамки, Теоријата за рационален избор ги објаснува и развојот и падот на црквите, деноминациите, сектите, па дури и култовите.

Поаѓајќи од концепцијата дека нашиот свет е социјално конструиран, симболичкиот интеракционизам ги проучува симболите и интеракциите на секојдневниот живот. За интеракционистите, верувањата и искуствата не се свети, освен ако поединците во општеството не ги сметаат за свети. Давидовата ѕвезда во јудаизмот, крстот во христијанството и полумесечината и ѕвездата во исламот се примери за свети симболи. Интеракционистите се заинтересирани за тоа како овие симболи комуницираат со верниците. Бидејќи интеракционистите ги проучуваат секојдневните интеракции меѓу поединците, оние кои го користат овој пристап може да поставуваат прашања фокусирани на оваа динамика. Интеракцијата помеѓу верските водачи и верниците; улогата на религијата во обичните компоненти на секојдневниот живот и начините на кои луѓето ги изразуваат религиозните вредности во социјалните интеракции – сето тоа може да бидат теми на проучување на интеракционистите.

На крајот од овој дел можеме да заклучиме дека религијата ги опишува верувањата, вредностите и практиките поврзани со свети или духовни нешта. Емил Диркем ја дефинирал религијата како „унифициран систем на верувања и практики во однос на светите нешта“ (1915). Макс Вебер верувал дека религијата може да биде сила за општествени промени. Карл Маркс ја гледал религијата како алатка што ја користат капиталистичките општества за да ја овековечат нееднаквоста. Религијата е социјална институција, бидејќи вклучува верувања и практики кои им служат на потребите на општеството. Религијата е исто така пример за културен универзализам, бидејќи ја има во сите општества, во една или друга форма. Функционализмот, теоријата на конфликти и интеракционизмот обезбедуваат вредни начини преку кои социолозите ја објаснуваат улогата на религијата во општеството.

1.2. Функции на религијата

1.2.1. Општествено-интегративна функција на религијата

Диркем верувал дека основната функција на религијата е да го зачува и зацврсти општеството. Религијата е во функција да го зајакне колективното единство или социјалната солидарност на една група. Споделувањето на истата религија или религиозно толкување на смислата на животот ги обединува луѓето во кохезивен и морален поредок. Социјалната кохезија се развива преку ритуали како што се молитвата, богослужбите во религиските храмови и мноштво прослави и церемонии што ги практикуваат различни верски заедници и религиозни групи. Религиските ритуали исто така ги обединуваат верниците во најзначајните моменти од нивниот живот како што се раѓањето, венчавањето и смртта. Оваа функција на религијата била особено очигледна во традиционалните, прединдустриски општества.

Диркем се обидува да одговори на прашањето: Како може човечките општества да се одржат заедно кога генерално се составени од поединци и општествени групи со различни интереси и аспирации? Според него, религиозните врски често ги надминуваат овие лични интереси. Религијата им дава на верниците одредени врвни морални норми и вредности и заеднички цели. Иако овде е нагласено интегративното влијание на религијата, треба да се забележи дека религијата не е единствената интегративна сила во општеството. Чувствата на национализам и патриотизам, исто така, можат да ѝ служат на истата цел. Во современите општества, луѓето исто така се поврзани преку моделите на потрошувачка, начините и стилите на живот, законите итн.; како и со сето тоа заедно.

1.2.2. Етичка функција на религијата

Религијата обезбедува систем на верувања околу кои верниците се обединуваат за да припаѓаат на нешто поголемо од себе, со цел нивните лични верувања да се зајакнат преку верските заедници и религиозните групи и нивните ритуали. Оние кои споделуваат заедничка религиска идеологија развиваат колективен идентитет и чувство на заедништво. Членовите на моралната заедница исто така делат заеднички живот. Оваа морална заедница ја раѓа општествената заедница преку симболиката на светото. Религијата тогаш го легитимира општеството. Таа обезбедува света санкција за општественото уредување и за неговите основни вредности и значења.

1.2.3. Религијата во функција на социјална контрола

Френк Е. Мануел (1959) констатирал дека религијата е механизам кој го чува општеството. Конзервативните и демо-христијанските политички елити ја вреднуваат религијата преку нејзината заштитна функција од морална декаденција. Тие препознаваат дека религијата може да биде поддршка на воспоставениот морален поредок, и, следствено, беа критички настроени кон религијата доколку не ја извршува својата функција. Диркем нагласува дека религијата освен што дејствува како интегративна сила, ја зајакнува и социјалната контрола во општеството. Религиозните верувања влијаат на однесувањето на верниците во општеството. Тоа најубаво се гледа преку религиските обичаи кои се многу битен дел од културата на еден народ. Во општеството се

воспоставуваат верски санкции доколку се прекршат одредени пожелни обрасци на однесување. Така, многу табуа во различни култури имаат религиозен карактер (табуто против јадење свинско месо кај Евреите и муслиманите и кравјо месо кај хиндуистите).

1.2.4. Индивидуално-психолошка функција на религијата

Религијата им обезбедува на верниците чувство на утеха за време на лични и социјални кризи. Религијата им дава емоционална поддршка и им обезбедува утеха и морална сила на верниците во време на искушенија и лични и етнички кризи, конфликти и порази. Таа обезбедува средства преку кои човекот може да се соочи со кризите кои се составен дел од неговиот живот. Тоа особено се постигнува преку молитвите кои се обид на верниците да воспостават контакт со Бог, како и нивна меѓусебна поврзаност како обид да обезбедат соодветна цврстина и сила. На верниците им е потребна емоционална поддршка кога се соочуваат со неизвесноста, разочарувања и вознемиреност. Посетата на религиските храмови за време на богослужба, меѓу другото, им служи на верниците како излез и ослободување од напнатост, стрес и депресија. Религијата им нуди утеха на верниците, давајќи им надеж дека можат да постигнат спасение и вечна среќа во задгробниот живот. Поимот „позитивно размислување“ служи како пример за психологизирање на религијата. Обезбедува душевен мир, ветува просперитет и успех во животот, како и ефективни и среќни човечки односи. Религијата е извор на сигурност и доверба, а исто така и на среќа и успех во овој свет.

1.2.5. Религијата како извор на идентитет

Религијата им дава на поединците чувство на идентитет и припадност. Таа им овозможува на верниците ефективно да се справат со многуте сомнежи и несигурност кои произлегуваат од секојдневниот живот. Религијата им дава чувство на верниците дека не се безвредни или бесмислени суштества и на тој начин им помага да ги ублажат фрустрирачките искуства од животот, кои понекогаш го принудуваат човекот да изврши самоубиство. Според Томас Лакман (1983), главната функција на религијата е да му даде на поединецот лична смисла на животот. Религијата им помага на иселениците и имигрантите да се интегрираат преку обезбедување извор на идентитет. На пример, имигрантите од Бангладеш во Индија, откако се населиле во нивната нова социјална средина, се идентификувале како индиски муслимани. Во свет кој брзо се менува, верата често дава важно чувство на припадност.

1.2.6. Легитимизирачка функција на религијата

Според Макс Вебер (1930), религијата може да се користи за објаснување, оправдување или рационализирање на практикувањето на моќта. Црквата ги зајакнува интересите на оние што се на власт. Дури и во општества кои не се толку видливо религиозни, религиската елита ја легитимира политичката елита. На пример, традиционалниот систем на касти во Индија ја дефинира социјалната структура на општеството. Се смета дека системот на касти е креација на свештенството (брамините). Тие им служеле на интересите на политичките владетели со давање легитимитет на социјалната нееднаквост. Маркс тврдел дека религијата игра важна улога во

легитимирањето на постоечката општествена структура. Вредностите на религијата ги зајакнуваат другите општествени институции и општествениот поредок како целина, и како последица на тоа верските заедници и религиозни групи често се во функција на одржување на социјалната нееднаквост во општеството.

1.3. Односот помеѓу социологијата и психологијата

Најопшто кажано, социологијата е наука за општеството. Оттука, таа е тесно поврзана со другите општествени науки, па така и со психологијата. Социологијата и психологијата се многу тесно поврзани меѓусебно и се меѓусебно зависни. Врската помеѓу двете е толку блиска и интимна што психологот Карл Пирсон одбива да ги прифати како посебни науки (Pearson, 1892:469). Двете зависат една од друга поради самото нивно разбирање. Нивната поврзаност ќе стане јасна доколку се анализираат нивните меѓусебни односи и заемна зависност.

Социологијата е наука за општествените феномени и општествените односи. Таа е наука за општествена група и општествени институции. Таа е наука за колективното однесување. Го проучува човековото однесување во групи.

Психологијата е наука за умот или менталните процеси. Таа е наука за човековото однесување. Ги анализира ставовите, емоциите, перцепцијата, процесот на учење и вредностите на поединците, како и процесот на формирање на личноста во општеството. Според зборовите на Тулес, „Психологијата е позитивна наука за човечкото искуство и однесување“ (Thouless, 1958).

Но, и двете науки се тесно поврзани една со друга, што може да се види од следното:

Социологијата добива помош од психологијата, додека пак, психологијата е дел од социологијата, па оттаму, без помош од психологијата, социологијата не може да се разбере себеси целосно и правилно. Многу психолози како Фројд, Мекдугал и други придонеле за развој на социологијата од многу аспекти. Тие сметаат дека целиот општествен живот може на крајот да се сведе на психолошки сили, а дека секој општествен проблем и општествен феномен има психолошка основа, за чие пак, решение социологијата бара помош од психологијата. Затоа се развила и нова научна гранка – комбинација на социологијата и психологијата, позната како социјална психологија.

Слично на тоа, и психологијата зависи од социологијата за да се разбере целосно. Психологијата, исто така, бара помош од социологијата во многу случаи. Бидејќи човечкиот ум и личност се под влијание на општественото опкружување, културата, обичаите и традициите, затоа психологијата бара помош од социологијата за да ги разбере овие општествени феномени. За правилно да ја разбере човечката природа и однесување, психологијата зависи од социологијата, бидејќи постојат многу психолошки проблеми кои имаат општествена причина, и затоа бара помош од социологијата, за да ги разбере овие општествени проблеми. Истражувањата во областа на социологијата богато придонесуваат за психологијата, а придонесите и теориите на многу социолози, исто така, им се од голема помош на психолозите.

Така, социологијата и психологијата се меѓусебно зависни една од друга. Едната не може да се разбере себеси без помош од другата. Тоа се гледа од некои нивни заеднички области на истражувања, како што се социјалната дезорганизација, јавното мислење итн. Социјалната психологија, како гранка на психологијата, произлегува и се развива од

нивната меѓусебна соработка. Тоа е јасно и од зборовите на Креч и Крачфилд, кои ја дефинираат социјалната психологија како наука за однесувањето на поединците во општеството (Krech, Crutchfield, 1962).

1.3.1. Односот помеѓу социологијата и психологијата

Иако социологијата и психологијата имаат посебни области на истражување, тие имаат заеднички карактеристики, од кои произлегуваат нивните сличности.

Социологијата ги проучува изборите и однесувањето на индивидуата која има улога во општеството, детерминирана од способноста на индивидуата да носи одлуки, врз кои пак влијае нејзината психолошка состојба. Општеството влијае врз индивидуалните избори, бидејќи психолошката теорија констатира дека поединците имаат инстинкт да припаѓаат некаде.

Со цел да се проучат овие сличности, полето на социјалната психологија ги проучува индивидуата и влијанието на општеството врз индивидуата. Социјалната психологија е научна дисциплина за тоа како мислите, чувствата, верувањата, намерите и целите на луѓето се изградени во општествен контекст, со реални или имагинарни интеракции со другите. Социјалната психологија разгледува атрибути како предрасуди, ставови, агресија, кои се психолошки концепти, а кои играат улога во одредувањето на групирањето и на општественото прифаќање на една индивидуа.

„И социологијата и социјалната психологија се занимаваат со проучувањето на општествените групи, особено човечките групи, нивното организирање, развивање и однесување. Согласно ова, може да се прифати една работна дефиниција за социологијата: таа е наука за потеклото, развојот, структурата и функционирањето на општествените групи. Нејзиното гледиште, нејзиниот интерес е секогаш во групата, или во колективното однесување (Lindeman, 1924:21).

Проблемот на психологијата е да ги објасни искуството и однесувањето на поединецот, додека пак, проблемот на социологијата е да ги објасни природата и однесувањето на групата (Allport, 1973:4). Така, како што интересот се преместува од поединецот на групата, настанува и преместување од чисто психолошкото кон социолошкото.

Главниот развој, како на научната социологија така и на научната психологија, се држи до гледиштето дека едно психолошко толкување на општествениот живот е дел, и тоа многу неопходен и важен дел од која било општа наука за општеството, или од социологијата.

Социјалната психологија, во смисла на психологија на однесувањето во групи, е соодветно дел од социологијата. Таа ги проучува психичките фактори вклучени во потеклото, развојот, структурата и функционирањето на општествените групи“ (Ellwood, 1926:14–15).

Според Џејмс Лиуба (1913), кој ја проучувал поврзаноста помеѓу психологијата и социологијата, поединците (кои ја сочинуваат групата) прават многу повеќе отколку што само го рефлектираат општествениот живот; тие го обликуваат, бидејќи тие се центри на креативна енергија. Животот во општеството е резултат на реакциите на свесните индивидуи кон нивната заедничка физичка околина и кон други лица кои ја сочинуваат групата, и како независни единки и како групи. За целосно разбирање на општествените состојби потребно е: (а) познавање на физичката средина; (б) познавање на природата на

лицата кои реагираат; (в) познавање на психичката средина, т.е. на потребите, желбите, навиките, идеите и чувствата што се заеднички за членовите на групата.

Свеста и, според тоа, постапките на поединците се длабоко и разновидно обликувани со присуството на другите свесни битија, што ја сочинуваат групата. Поединец во толпа не се однесува како што би се однесувал кога би бил сам во истите околности, бидејќи тој е придвижен кон дејствување и директно од надворешни настани, и од оние настани на кои реагираат членовите на толпата.

Треба да се има предвид и дека идентичните околности, што истовремено влијаат врз две лица, нема да дадат идентични резултати, бидејќи луѓето не се идентични. Зошто луѓето се разликуваат е друг проблем. Нивните разлики треба делумно да бидат земени предвид од различните услови, физички и психички, во кои тие пораснале. „Делумно“, затоа што не може да се претпостави дека луѓето се родени идентични, и затоа што, различни на почетокот, тие стануваат уште поразлични како што растат, живеејќи во истото милје.

Бидејќи сите општествени факти „се состојат од начини на размислување и дејствување“, за крајното излагање ќе треба да се употребат психолошки термини, т.е. социологијата е психолошка наука за која набљудувањето на општествените феномени е само почетна точка (Leuba, 1913).

Американскиот социолог Чарлс Елвуд (1926), кој го проучувал влијанието на психологијата врз општествениот живот доаѓа до заклучок дека двете обележја на „општествениот живот“ се: (а) соработка, односно продолжување со одредени заеднички активности од страна на една група, и (б) ментална интеракција, односно свесни интерстимулации и одговори. Второто, притоа, е само средство или начин за продолжување на заедничките или групните активности. Општествениот живот е очигледно оној облик на заеднички живот што се остварува преку ментална интеракција, т.е. на психолошко рамниште, бидејќи една општествена група е сочинета од релативно независни индивидуи, и оттука можниот начин за нивното реципрочно приспособување е преку повеќе или помалку свесни интерстимулации и одговори.

Според тоа, следи дека психологијата на „општествениот живот“ не може да биде во однос на „субјективните“ ментални процеси на поединецот, туку мора да биде во однос на севкупниот процес на интерстимулации и одговори меѓу поединците. Психологијата на колективното човечко однесување мора соодветно да сочинува значаен дел од социологијата, која се занимава со општествените феномени генерално; зашто само на овој начин можеме да обезбедиме научна анализа на методот преку кој се остварува заедничкиот живот или активностите на човечките групи.

Од сето погоре речено општеството може да се дефинира како група поединци кои остваруваат заеднички активности или заеднички живот преку ментални интерстимулации и одговори. Свесни односи можат да постојат без општествен живот, но не постои општествен живот без свесни односи или ментална интеракција.

Значи, психолошкиот елемент е тој што го конституира „општествениот“, или со други зборови кажано, интерменталниот живот во една група индивидуи е она што го овозможува „општествениот“ живот. Но, ќе биде погрешно да мислиме дека целиот општествен живот се наоѓа во психолошките или менталните елементи; напротив, меѓусебната зависност што ја има во една општествена група е меѓусебна зависност на целокупниот животен процес. Таа вклучува објективни физички активности, како и психички процеси, кои ги водат и контролираат тие активности.

Така, нема изговор за едностраниот заклучок дека интерменталниот живот е целокупноста на општествениот живот, или дека психологијата на колективното однесување е целокупноста на социологијата, но мораме сепак, да препознаеме дека интерменталните стимулации и одговори се она што го овозможува општествениот живот. Тоа е неговиот метод – неговиот конститутивен елемент (Ellwood, 1926:6–7).

Секоја ситуација во општествениот живот на човештвото, при научна анализа, ќе се утврди дека се состои од свесни активности, ментални ставови, чувства, верувања, интереси, желби, вредности, и стандарди кај поединците. Не постои општествена ситуација во која овие психички елементи недостасуваат. Практикувањата, обичаите, традициите, институциите, дури и цивилизацијата самата по себе, сите се сведуваат на елементи кои се во суштина психолошки. Не може, навистина, да се размислува за човечките институции или за човечката историја дека постојат независно од свесните чинители. Општественото е неизбежно специјален развој на менталното или психичкото. Менталната меѓусебна зависност, контактот и преклопувањето на нашата внатрешна личност го сочинуваат „општественото“. Сето ова само повторно го нагласува моментот дека психичкиот елемент го сочинува општественото и дека критериумот за општественото е менталната меѓусебна зависност. Следствено, потребно е психолошко објаснување за да се разберат општествените процеси или групното однесување (Ellwood, 1926:8–9).

Една чисто објективна социологија, односно социологија целосно во поглед на физичките процеси, ако е можна, би била безначајна за нас. Каков било научен опис на општествениот живот на човекот, следствено, мора да биде во однос на свесните процеси ако сакаме да биде разбирлива за нас. Психолошкиот дел од социологијата, според тоа, станува нејзин главен дел. Таа не е само поголемиот дел, туку е поплодниот дел, ако нашата цел во проучувањето на општествениот живот е да научиме како да го контролираме. Но, тоа не значи дека не постои физички или механички елемент во човековото општество, како и психолошки елемент. Социологијата е, тогаш, поширока тема од психологијата на човечкото општество, иако второто може да биде најдиректниот практичен дел на социологијата (Ellwood, 1926:12).

Тоа, дека постои групен живот со иста сигурност како што постои и поединечен живот, како што е веќе спомнато, е посведочено во нашето искуство преку факти како обичаите, институциите, групните организации и групните промени. Да се размислува, сепак, дека тие можат да бидат разбрани одделно од однесувањето и искуството на поединците е секако апсурдно (Lindeman, 1924:128). Групниот и поединечниот, општествен живот и индивидуалниот живот, се корелативи, и ниту еден од нив не може да биде разбран одделно од другиот. Оттука и потребата за проучување на групниот живот и на колективното однесување, како и на човековата природа и индивидуалното однесување; на психологијата на општеството, како и на психологијата на поединецот.

Како и индивидуалниот и општествениот живот, индивидуалниот ум и цивилизацијата, така и психологијата и социологијата се неразделно поврзани и се преклопуваат. Одвај е исплатливо да се испитува во детали каде завршува едната, а каде почнува другата; но полезно е да се проучуваат и индивидуалните и колективните аспекти на животот и однесувањето, и човечката природа и човечкото општество (Ellwood, 1926:17–18).

И, да заклучиме: психологијата, како што рековме, акцентот во својот интерес и работење го става на проучување на поединецот и неговото однесување, додека пак,

социологијата, акцентот на својот интерес и работење го става на проучување на групата и нејзиното однесување (Allport, 1973). Но, не можеме да ја разбереме групата и нејзиното однесување одделно од поединците што ја сочинуваат; и обратно.

Зависноста помеѓу социологијата и психологијата е реципрочна. Индивидуалната психологија мора да се осврне и на проучување на групниот живот за да објасни голем дел од индивидуалното однесување. Таа зависи од психологијата на општеството колку што и психологијата на општеството зависи од неа.

Овој факт ни овозможува јасно да видиме дека иако општествените науки се интересираат првенствено за проблемите на колективниот живот, а не првенствено за разбирањето на природата и однесувањето на поединецот, сепак, однесувањето, интеракцијата и организацијата на групите не можат да се разберат одделно од инстинктите, навиките, чувствата, разумот и верувањето на индивидуите.

Следствено, работата на социологот се состои главно во следење како овие различни поединечни психички фактори функционираат во групниот живот. Социологот е нужно и психолог доколку соодветно научно го проучува групното однесување (Lindeman, 1924:32). Треба да ги избегне замките на психологизмот, т.е. општеството да се обиде да го објасни исклучиво со помош на психолошки фактори, но и замката на социологизмот, каде што општеството е целосно независно од поединците што го сочинуваат.

1.3.2. Односот помеѓу религијата и психологијата

Харт и Брејди ја сметаат суштината на духовноста како основа за да се биде човек, и затоа мора да биде „нераскинлив дел од човековиот живот“ (Hart and Brady, 2005:410).

Според Џејмс Фрејзер (1854 – 1941), религијата е „умолување или придобивање на сили повисоки од човекот, за кои се верува дека владеат или управуваат со текот на природата и човековиот живот“ (Fraiser, 1994:46). Значи, според Фрејзер религијата претставува: (а) вера во натприродно битие, кое управува со светот и (б) обид да се придобие неговата наклоност.

Вернон (1962) ја одредува религијата како дел од културата, кој се состои од заеднички верувања и обичаи, кои не само што го идентификуваат или дефинираат натприродното и светото и човековиот однос кон нив, туку и, исто така, го поврзуваат (тоа натприродно и свето) со познатиот свет на таков начин што ја снабдува групата со морални дефиниции за тоа што е добро (односно што е во согласност со и одобрено од натприродното) и што е лошо (односно што не е во согласност со или што му противречи на натприродното). И Клифорд Герц ја третира религијата како дел од културата (Geertz, 1966).

Социологијата и психологијата, како науки, се сретнуваат и со општествениот и индивидуален феномен на религиското однесување и организирање на луѓето и со предизвикот да ја објаснат оваа појава. Затоа и се појавуваат специфичните гранки на стеблото на самите науки како што се религиозната психологија и социологијата на религиите.

Современата религиозна психологија, како и социологијата на религијата поставуваат нова цел, а таа е – човекот да не се сведува само на биолошко или психичко постоење. Предмет на истражување станува човекот како целина, како религиозна личност која се одликува со одредена независност во однос на биолошките, психичките и општествените процеси.

Религиозните чувства и однесување не се просто резултат на производните и општествените односи – туку тие често имаат големо значење во целиот систем на личноста, во општата хиерархија на вредности во животот на личноста. Притоа, личната религиозна сфера на човекот не се смета како единствен фактор, туку е во одредени односи со психичката, биолошката и социјалната сфера.

„Некои автори сметаат дека кога тие би го објасниле потеклото на идеите за бог, тие би го објасниле и потеклото на религијата. Други сметаат дека нивната работа е завршена откако ги откриле емоциите или емоциите карактеристични за најраните религии. Сепак, други се задоволни да ги изнесат на виделина изворните религиозни практики. Но, религијата не е ниту идеја, ниту емоција, ниту практика; опфаќа сè, бидејќи тоа е начин на живот, вид на свесно однесување“ (Leuba, 1913).

Од психолошка перспектива, Емонс тврди дека религијата на една личност е клучна во формирањето на нејзиниот идентитет, особено во однос на личноста. Тој вели: „Луѓето создаваат животна приказна која често е втемелена на религиозна идеологија, која им дава единствено значење на нивниот живот“ (Emmons, 2008:134).

Покрај тоа, Ричардс и Бергин (Richards and Bergin, 2000:11) сугерираат дека „доколку ги изоставиме духовните реалности од нашата анализа на однесувањето на луѓето, нема да биде многу важно што ќе зачуваме, бидејќи ќе го изоставиме најсуштинскиот аспект на човековото однесување“.

Современата религиозна психологија, како и социологијата на религијата го признаваат дијалектичкиот и динамичниот однос со Бог како една од најважните димензии на личноста. Овие науки не се занимаваат со постоењето на Бог, туку со последиците од верувањето во Бог. Во основата на овие науки се земаат предвид сите слоеви на личноста: соматските, социјалните, психичките и духовните, во нивните меѓусебни односи. Тие не ги анализираат само објективно регистрираните психичко-социјални манифестации или реакции на човекот, туку и таквите доживувања како што се: добрината, стравопочитта, љубовта, каењето, срамот, што е тоа моето *јас*, смислата на животот итн.

Значењето на разбирањето на религиозното ниво на човековата егзистенција овозможува холистички пристап и доживување на човековата личноста како целина и отвора нови перспективи на социјално и психотерапевтско делување, не само во рамките на класичните социолошки и психотерапевтски модалитети, туку и во рамките на применетата христијанска психотерапија и социјална работа.

Наједноставно речено, правилното менаџирање со функциите на умот е основа за правилен психолошки и социјален развој на човекот; и како личност и како заедница.

Светски познатиот психотерапевт Виктор Франкл (поаѓајќи, секако и од сопствениот религиозен аспект) тврдел дека во битието на човечкиот род е всадено трагањето по смисла и цел (целисходност). Според него (Frankl, 1988), дури 55% од сите невротски пречки (тегоби) за главен симптом и причина ја имаат загубата на смислата за живеење. Франкл воведува нова нозолошка единица – *нооѓена невроза*, за која смета дека е последица на живот во егзистенцијален вакуум, и од него произлезените егзистенцијални фрустрации; и дека главниот симптом е доживување губиток на смислата за живеење. Ова се изразува како чувство на внатрешна празнина за која човек често и не е свесен, со други зборови – како отсуство на вредностите што го исполнуваат секојдневниот живот (Erić, 2010:426).

Ноогените неврози (Јеротић, 2000:362), кои денес се особено распространети кај младите луѓе, не потекнуваат од психолошка, туку од ноолошка или духовна (од грчкиот збор *nous* – ум, дух) димензија на човековата егзистенција; не се засноваат првенствено на конфликтите во социолошка смисла на зборот, туку врз конфликтите на совеста, судирите на вредности, егзистенцијалната празнина и егзистенцијалната фрустрација, настанати исклучиво од ендогени причини. Изразот *еџзистџенцијален* кај Франкл има тројно значење: 1) се однесува на егзистенцијата, т.е. на специфичниот човек на начин на постоење, 2) на смислата на егзистенцијата, и 3) на барање конкретна смисла на личната егзистенција. Затоа, егзистенцијалната празнина има огромен социолошки импакт.

Под *еџзистџенцијална џразнина* (фрустрација) Франкл подразбира сериозно оштетување на волјата за смисла кај денешниот човек. Оваа волја за смисла е најдлабока и, поточно, е основен двигател на секое човечко дејствување. На младиот човек, денес, според зборовите на Виктор Франкл, „инстинктот повеќе не му кажува што мора да прави, ниту пак, традицијата му кажува што треба да прави, па наскоро тој повеќе нема ни да знае што сака да прави; но од тој момент човекот ќе посакува да го прави или она што другите го прават, или го прави она што ќе му наредат да го прави“. Значи, како тој млад човек, погоден од ноогена невроза и од нејзините тешки последици, повторно да си ја поврати волјата за смисла? (Јеротић, 1984). Ова е, исто така, едно од прашањата со кои треба сериозно да се позанимава социологијата на религијата.

Еве уште два карактеристични примера за ова прашање кај проф. д-р Дмитриј Авдеев, објаснети со јазикот на христијанската психотерапија. „Во структурата на депресивните растројства само 2% (според Центарот на контрола на болести на САД, тој процент изнесува 7,5) се ендогени депресији (а не егзогени), т.е. депресији што не се поврзани со таканаречените психоемоционални трауми, и што се развиваат од природно-биолошки причини. Тоа, како прво, се депресији во рамките на шизофренијата, манично-депресивната психоза и друго. Причините за најголемиот број депресији се од духовно-психолошки карактер (ноогени неврози). Друг пример: меѓу самоубијците само 10% се психички болни, а 90% од самоубијците се сметаат за луѓе без видливи психички заболувања, но да додадеме: тие се духовно длабоко повредени. Еве видливи примери за неопходноста од христијанско вреднување на психичката патологија. Во најголем дел, таа е поврзана со грев, и тоа треба да го запомине и да го кажуваме. Алкоголизам, наркоманија, коцкање, полови изопачувања... овој список може да се продолжи. Сето ова се таканаречените гревовни болести“ (Авдеев, 2010:49).

Бидејќи најчеста причина за алкохолизмот, наркоманијата и другите зависности е губењето на смислата за живеење (ноогена невроза – според Виктор Франкл), и тоа по подолго траење на егзистенцијален вакуум и егзистенцијална фрустрација, најдобар пат кон исцеление е враќање на смислата на живеењето, засилување на „волјата за смисла“, особено кај младите алкохоличари и наркомани. Религијата отсекогаш била и останала силна, привлечна цел, која го исполнува животот и битието на секој човек (Јеротић, 2000:330).

Впрочем, познато е дека големите духовно-религиски системи имале огромно влијание во создавањето на основите на различните психотерапевтски пристапи и ги инспирирале нивните творци. Зошто и социологијата како општествена наука, а посебно социологијата на религијата да не го испита делувањето на христијанската психотерапија во животот на современиот човек? Овој труд нека претставува еден мал придонес на тоа поле.

1.3.3. Односот помеѓу религијата и социологијата

Постојат различни верувања во натприродното. Така, разните религии имаат различна содржина на верувања; но без оглед на обликот во која се појавиле, религиите се присутни во сите досега познати човечки заедници низ историјата. Археолошките истражувањата и на најстарите познати човечки заедници пронашле видливи остатоци на религиозни симболи, предмети, објекти и записи. Во текот на целата историјата, религијата продолжува да биде, може слободно да се каже, суштински дел на човечкото општество, инспирирајќи и одредувајќи го начинот на размислување и дејствување на луѓето во нивните животни средини. Токму поради ова големо нејзино значење религијата станува објект на проучување за што посебно е заинтересирана социологијата како наука.

Предмет на социолошките истражувања и интерес е и самиот систем на верски убедувања, како и верското институционално организирање. Системот на верско убедување е интересен од аспект на влијанието на самата религија во обликувањето на индивидуалниот човеков светоглед и дејствување во секојдневниот живот. Додека пак, посебното верско институционално организирање е интересно од аспект на разните облици на заедничко дејствување согласно верското убедување како одговор на разните животни и егзистенцијални предизвици. Најбитно при институционалното организирање е самата социјализација на членовите, односно нивното меѓусебно прилагодување и усогласување за заедничко дејствување.

За социологијата не е важна самата содржина на религиското верување. Важна е можноста за објективно испитување на влијанието на религијата во општеството – генерално, и посебно во животот на поединецот. Социологијата е посебно заинтересирана за следните моменти: за поврзаноста на верските убедувања со другите фактори во општеството, какви што се полот, возраста, образованието и сл. на населението; за организирањето на верската институција; за влијанието на религијата врз другите институции на општеството, на пример, врз политичките, економските или образовните; за влијанието на религијата врз промените во општеството.

Социолозите, исто така, ја проучуваат религиозноста, како на поделни индивидуи, така и на разни целни групи, па и цели општества. Религиозноста се мери согласно постојаноста и интензитетот во практикувањето на верата од страна на испитаниците. Испитаниците доброволно одговараат на прашања од типот колку ги извршуваат правилата на верата, колку се присутни на верските служби во храмовите, колку нивното однесување кон другите е согласно нивната вера и слично.

За почеток на научно проучување на религијата се смета Студијата за самоубиство на социологот Емил Диркем од 1897 година, во која тој ги истражувал разликите во стапки на самоубиства кај верниците протестанти и католици.

Диркем генерално се смета за прв социолог кој ја анализираше религијата во однос на нејзиното општествено влијание. Пред сè, тој верувал дека религијата е поврзана со заедницата: таа ги поврзува луѓето (општествена кохезија), се застапува за конзистентноста на однесувањето (општествена контрола) и нуди сила за време на животните транзиции и трагедии (значење и цел). Со примена на методите на природната наука за проучување на општеството, Диркем сметал дека изворот на религијата и моралот е колективниот ум на општеството и дека кохезивните врски на општествениот поредок произлегуваат од заедничките вредности во едно општество. Тој тврди дека овие вредности треба да се одржат за да се одржи општествената стабилност.

За Диркем „религијата е цврсто поврзан систем на верувања и обичаи кои се однесуваат на нешто свето, односно издвоени и забранети нешта, всушност, систем на верувања и обичаи, кои сите свои поддржувачи ги соединува во иста морална заедница наречена Црква“ (Durkheim, 1915).

Работата на Диркем се засновала повеќе на емпириско набљудување отколку на Марксовата теорија и се развила децении подоцна. Тој се држел до идејата дека религијата е важна функција, затоа што поттикнува колективно размислување според кое интересот на општеството треба да биде пред интересот на поединецот. Движењето од колективно традиционално општество кон модерно општество го загрижувало, чувствувајќи дека капитализмот на крајот ќе ја поткопа религијата, како што предвидел Маркс.

После него и други научници, како Карл Маркс и Макс Вебер, исто така, ги проучувале улогата и влијанието на религијата во другите области од општествениот живот какви што се економијата и политиката.

Посредничкото дејство на религијата најпрво било забележано од страна на Вебер (Weber, 1905) и Токвил (Tocqueville, 1835/1840), чии теории се согласуваат со современото образование, кога забележале дека одлуката на една личност создава промена во системите, а системот ги менува и луѓето – односот помеѓу двете е дијалектика што создава системски промени.

Вутхоу, зборувајќи од социолошка перспектива, се согласува дека религијата е централна човекова активност; луѓето ги користат религијата и духовноста за да создадат значење за себеси (Wuthnow, 2005).

Додека некои луѓе мислат за религијата како за нешто индивидуално, бидејќи религиозните верувања можат да бидат многу лични, религијата е, исто така, и општествена институција. Општествените научници сметаат дека религијата постои како организиран и интегриран збир на верувања, однесувања и норми, засновани на основните општествени потреби и вредности. Покрај тоа, религијата е културна универзалност што се наоѓа во сите општествени групи.

Во своето дело „Социјална теорија и религија“, Џејмс Бекфорд (Beckford, 2003), социјален конструкционист, тврди дека без разлика што сè друго е религијата, таа е општествен феномен, без оглед дали религиозните верувања и искуства навистина се однесуваат на натприродни реалности... Религијата се изразува со човечки идеи, симболи, чувства, практики и организации, и сите овие изрази се производи на општествена интеракција, структури и процеси.

Вивер и Ејгл (Weaver and Agle, 2002) користеле симболична интеракциска перспектива за да укажат на интерполација на личниот идентитет на една личност и очекувањата на дејности во рамките на една организација, и како оваа дијалектика влијае врз етичкото однесување, а за возврат и нејзиниот импакт врз религиозниот идентитет на една личност.

И, да не наведуваме премногу, секој од главните социолошки правци има свое посебновидување на религијата и затоа се појавуваат неколку поважни социолошки теории на религијата.

Според Емил Диркем, од функционалистички социолошки поглед, религијата има поврзувачка функција во општеството, од проста причина што таа има моќ да ги создава колективните верувања. Религијата ја одржува кохезијата во општеството преку зајакнување на чувството за припадност и ја моделира колективна свест.

Според Макс Вебер, религијата ја обезбедува доминантната културна рамка која пак, од своја страна, го поддржува развојот на други општествени институции, како што е економијата. Нему му е посебно битно колку религијата ги поддржува другите социјални институции.

За разлика од Диркем и Вебер фокусот на Карл Маркс е токму на конфликтот што религијата може да го предизвика во општеството. Маркс ја гледа религијата само како алатка за класно угнетување на луѓето. Според него, религијата ја промовира хиерархиската подреденост на луѓето во историјата и потчинување на целото човештво на некаков божествен авторитет, но претставен од еден обичен човек.

Согласно теоријата за симболичка интеракција, различни верски убедувања и дејствувања се појавуваат во различни социјални и историски контексти. Теоријата на симболичка интеракција се обидува да објасни како истата религија може да се толкува поинаку од различни општествени групи, во различни историски периоди. Од нејзина гледна точка, постоечките религиски текстови не се од божествен исход, туку се само човечки толкувања. Затоа, различни луѓе или религиски групи го толкуваат истиот религиски текст на многу различни начини, што и навистина се случува.

Наш непосреден интерес во ова дело е влијанието на христијанската вера во животот на поединецот, одредени групи и во целото општество.

Како што нагласивме, егзактната наука не може да го испитува постоењето на христијанскиот Бог, затоа пак, социологијата на религијата, како општествена наука – посебно, и тоа како може да ги испитува, и ги испитува, појавите од верата во Бог, како што се, на пример: христијанското однесување, значењето на молитвата, воздржанието, а на тој начин, посредно, и на дејствувањето на непознатливото во човековиот живот.

Сите овие религиозни пројави имаат големо влијание врз човекот и како индивидуа, и како заедница. Посебно, христијанското верување и однесувањето можат да имаат (и имале низ историјата) пресудна улога и во европските општества, врз нивното организирање и постоење. Овој факт отворил нови димензии и за социологијата како научна дисциплина. Дури, посебно, може да се говори и за христијанска социологија.

Познато ни е, од професионален опит, дека вистинскиот христијански начин на однесување позитивно делува и во рамките на семејството, и на работното место, и во пошироката општествена заедница, односно дека има позитивен социјален ефект; и обратно – лажното христијанство, делува негативно. Но, постои потреба од поголемо научно истражување и евалуирање во оваа област од социологијата на религијата, посебно кај нас.

1.4. Христијанска антропологија

Согласно христијанската антропологија, човекот има и душа и тело. Човековата душа се состои од три сили: една словесна – ум, и две бесловесни – волја и желба. Центар на душевните сили е духовното срце на човекот.

Сите овие сили, и разумот и желбата и волјата, треба да функционираат усогласено; спротивно, човекот не може да се смета за потполно психички здрав. Често, покрај ум се спомнува и постоење на разум. Што е разум? Многу е битно, од духовен и од психолошки аспект, да се прави оваа разлика.

Умот има една енергија и две функции – примарна и секундарна. Примарната функција на умот се остварува кога тој својата енергија ја насочува во лична и директна комуникација со Бог, додека пак, секундарната функција или алатка на умот се остварува кога умот со својата енергија комуницира со овој свет. Секундарната функција на умот се нарекува разум (Шивски, 2015:165–173).

Различна е храната на умот од храната на разумот. И, различно е знаењето на умот од она на разумот. Храна на умот е опитот и заедницата со Бог (светотанската и молитвената), додека пак, храна на разумот е овоземното теоретско образование (од која било област на науката и културата, па дури и на теологијата, како и од разните вештини). Знаењето на умот е познанието на Бог (како просветленост или обоженост), додека пак, знаењето на разумот – самото по себе, е само познание на практичниот опит во овоземните науки и вештини, како и во културата.

Што е битно за една личност, верник? Прво, треба паралелно со хранењето на разумот (преку сетилата) – кое е едноставно неизбежно во овој свет, да се храни и умот (преку соединување на неговата енергија со несоздадената благодат, односно енергија Божја), што е од суштинско значење за човековиот духовен развој и исцеление на душата. Погрешно е разумот да се прехранува, а умот само да се потхранува.

И второ, постои реална можност за просветлување и на разумот, кое се случува преку просветлувањето на енергијата на самиот ум, преку несоздадената божествена светлина, што произлегува од очистувањето на срцето, односно од опитот во умно-срдечната молитва, нешто што е многу битен и редок Божји дар во христијанската духовност.

И примарната и секундарната функција на умот, преку подвиг или преку острастување, може да предизвикаат соодветна поврзаност или зависност – зависи, но едно е поврзаноста на умот како љубов, а друго е зависноста на разумот како страст. Поврзаноста како љубов (кон Бог) е слобода за човековиот ум, додека зависноста како страст (кон што било) е ропство за човековиот разум, која станува како втора природа на човековиот ум.

Грешката е што човекот цело време енергијата на умот ја насочува кон светот. Ја користи само секундарната функција на умот, а ја запоставува примарната. Како човекот го согледува тоа? Го согледува од молитвата. Колку се моли – толку покајание.

Целта е човекот да ја преобрази, односно очисти, просветли, обожи енергијата на умот преку неговата примарна функција, соединувајќи ја со Бог, за да може таа истата енергија, преобразена, да ја користи и во секундарната функција на умот, кога комуницира со овој свет. Тогаш на друг начин човекот го гледа светот: тој не го заробува, не го опијанува, не го врзува за себе, и полека го гледа онака како што Бог го создал, како отсјај на Неговата слава.

Ако човекот функционира само со секундарната функција на умот, а тоа значи само со разумот во овој свет – и бидејќи духовно ослабен и сè уште непреобразен како што треба – овој свет ги поттикнува страстите во него и го заробува во таа комуникација. А колку повеќе човекот ќе ја вклучува примарната функција на умот, т.е. директната комуникација со Господ, толку овој свет губи сила – да ги буди страстите во него, и толку повеќе може да го види како создание Божјо и како икона, и на крај, како идното Царство.

Значи, човек не треба да дозволи овој свет да го повлече надолу, туку преобразувајќи се себеси, односно секундарната преку примарната функција на умот, да го преобразува и преобразен да го гледа и овој свет.

1.5. Христијанска патологија

Христијанската психотерапија и учителите на христијанството дефинираат, главно, два начина на живот на душата, а со тоа и на телото: природен и противприроден.

Во противприроден начин на живот, на човек кој себеси се претставува како верник, спаѓаат три болни душевни состојби кои, од помалку лоша до најлоша, модерната психологија и христијанската психотерапија ги степенуваат и означуваат како: религиозна невроза, религиозно растројство на личноста (психопатија и социопатија) и религиозна психоза, односно демонизираност.

Религиозна невроза му се случува на оној верник што не ги контролира своите мисли и чувства. Религиозно растројство на личноста му се случува на оној верник, што покрај своите мисли, не ги контролира и своите зборови и дела – таквиот го карактеризира и голема бесчувствителност. Додека, пак, демоноопседнатост му се случува на оној што свесно ја исполнува токму демонската волја – таквиот го карактеризира крајна бесчувствителност. Трите состојби можат да бидат и често се суптилни, и тоа – поопасните од нив, за неопитното око на останатите.

Во природен начин на живот на христијанинот спаѓаат три духовни состојби кои, од начелно исцелителна, преку архетипна, до совршена – по подобие, Светите отци во христијанската психотерапија ги степенуваат како: *очистиување на срцето од стирасиите*, *просветлување на умот* – со дарот на умно-срдечната молитва, и *обожение*. Степените на духовниот развој се одредуваат според квалитетот на молитвата.

Аскетската умно-срдечна молитва е Божјиот дар што го одвојува вториот од првиот степен на духовниот развој, а благодатната, односно непрестајната умно-срдечна молитва е Божјиот дар што го одвојува третиот од вториот степен на духовниот развој.

Преминот од противприроден во природен начин на живот се случува само доколку човек стане жив член на Црквата – Воскреснатото Тело Христово (тоа е првиот услов), и доколку влезе во целосречно послушание, односно под духовно раководство на духовен отец (тоа е вториот услов). Значи, и послушанието е *conditio sine qua non* – услов без кој не се може. Подвигот на послушание кон духовен отец трае сè додека не се достигне степенот на просветлување на умот – со дарот на умно-срдечната молитва, не и потоа.

Цел на ова излагање меѓу другото е и осветлување и разјаснување на редот и хармонијата на духовниот развој во духовниот православен живот. Уште еднаш е потребно да се нагласи дека е многу важно човекот да ја осознае хармонијата на духовниот живот за, наоружан со ова знаење, да исфрли секаква импровизација од него. Човекот може духовно да расте, а истовремено и вистински да Го сведочи Христос на

секој од степените на духовниот развој, само ако живее согласно правилата за подвиг, соодветни на степенот на кој се наоѓа. Исто така, значаен е и фактот дека оваа хармонија може да се провери во пракса. Друго е сведоштвото на оној што опитно ќе дојде до познание и на Бог и на себеси и на светот, и ќе спознае дека е тоа опит кој може да се проверува и пренесува, а друго е сведоштвото на неопитните.

Сите ќе се согласиме дека без познавањето на редот и поредокот и хармонија на православниот духовен живот се остава голем и нејасен простор за лажан духовен живот и за лажно претставување, и пред самите себе и пред другите. На пример, често се случува едни да се претставуваат како „непрелестни духовни раководители“, а други како „верни духовни чеда“, а нивните дела и зборови да не се во согласност со она што тие самите за себе го сведочат. На сите оние кои немаат внатрешно духовно покритие за своето место во Црквата им одговара амбиент во кој можат тоа да го сокријат, а негативните последици од тоа во православниот духовен живот се несогледливи. Затоа Светите отци велат дека незнаењето е најголемото зло.

Табела на хармонијата на аскетско-исихастичкиот подвиг според која секој може да го пронајде местото на кое се наоѓа на скалата од духовниот развој, и да го освести и усогласи начинот на личен подвиг согласно својот духовен развој, како и со своето место во Црквата¹

Степени на развој	Каква е молитвата	Што се очистува	Во што е акцентот на подвигот	Искушенијата се главно	Начин на уредување на монашки живот	Степени на свештенство	Послушание	Љубов
I. ОЧИСТУВАЊЕ	Усна или умствена	Енергијата на умот	Ставање на умот во процес на исцеление (аскетско смирение)	Однатре (заради заробеноста од страстите)	Општожитие	Ѓакон	Апсолутно или слепо послушание	Ерос
II. ПРОСВЕТЛУВАЊЕ	Аскетска умно-срдечна	Суштината на умот (која се наоѓа во срцето)	Молитвено задржување на умот во срцето и во љубовта кон непријателите	Однадвор (преку луѓе)	Скит	Презвитер	Во зависност на кој степен се наоѓа духовниот отец	Пријателство (блискост)
III. ОБОЖЕНИЕ	Непрестајна или благодатна умно-срдечна	Обожение на целиот човек, и на душата и на телото	Молитвата и плачот за целиот свет	Однадвор (преку луѓе и од самиот демон)	Пустина	Епископ	Не кон човек	Љубов

¹ Наум, Митрополит Струмички, 2009:186–187.

1.6. Христијанска психотерапија

1.6.1. Основа на христијанската психотерапија: Восогласување на начинот на живот со степенот на духовниот развој или со нивото на душевното разболување, како и со позицијата што ја зазема човек во Црквата и во општеството

1.6.1.1. Општо восогласување

Битно за православните христијани е како Бог гледа на човекот и на светот (на сè создадено), а не какво е човековото гледиште. Доколку нечиј поглед на човекот и на светот не се совпаѓа со Божјиот, тогаш тој е должен да ги восогласи, оти што општо има меѓу светлината и темнината? (види: 2 Кор. 6, 14).

Бог го гледа секој човек лично и органски поврзан со целото човештво, како и со сè создадено, и не прави разлика меѓу луѓето – Бог ги љуби сите, целосно. А луѓето, најчесто, ги делат луѓето по разни субјективни основи – повеќе според непостоечки отколку според постоечки, и го гледаат човештвото распарчено во секоја една индивидуа, а човекот како нешто наполно „откачено“ од целината на универзумот.

Како човекот да го восогласи Божјиот и својот поглед? Се подразбира дека само со учество во Светите Тајни и Светите Добродетели на Црквата, но најлесно човековата лично-соборна свест се образува преку молитвата. Секогаш кога човекот се моли, всушност, треба да се моли за сите луѓе и за целиот свет, и за нивно спасение, зашто Му се моли на Оној Кој го создал и Кој промислува за секој човек и за целиот свет; таквата молитва, во тие мигови, се восогласува со Неговата промисла и со Неговиот Домострој за спасение на секој човек и на целиот свет.

Кога цел на молитвата (се мисли на молитвата во која постојано се повикува името на Богочовекот Исус Христос) е Бог, односно заедницата на човекот и на сè создадено во Бог, тогаш молитвата, проземена од Духот, се кажува во покајание, и го чисти и духовно проширува човековото срце. И обратно, ако цел на молитвата е самиот човек и неговите потреби, тогаш молитвата на почетокот се кажува со распалена крв, потоа механички и на крај престанува – откако ќе остане без одговор.

Ако човекот не ги восогласи својот поглед и животен подвиг со Божјиот поглед и Домострој, никогаш нема да влезе во Духот – на молитвата *Оче наш*, во просторите на Царството, внатре во нас (види: Лука 17, 21). А ако ги восогласи, ќе ги придодаде и восогласи со погледот и подвигот на сите Светии, односно со подвигот на Црквата – со подвигот на Богочовекот Христос, продолжен во сите векови (Поповиќ, 1993:80), до свршетокот на светот.

1.6.1.2. Посебно восогласување

Секој еден христијанин, кој ќе ја дознае и разбере класификацијата на душевните разболувања според нивните степени, како и класификацијата на степените на духовниот развој, и кој ќе ги разликува, барем теоретски, одредниците на границите меѓу степените на душевното разболување, како и меѓу степените на духовниот развој, таквиот не може а да не сфати колку е битно да си ја знае состојбата и колку е битен подвигот на восогласување на начинот на неговиот живот со степенот на духовниот развој или со

степенот на душевното разболување на кое се наоѓа. Едноставно, без точна дијагноза, нема ни точна терапија.

Јасно е дека секоја неподобност и невосогласеност на начинот на живот, или подвиг, со степенот на болната душевна состојба или со степенот на духовниот развој е прелест. Прелест е повреденост на умот од лагата што човекот ја прифатил како вистина.

Прелеста, голема или мала, дефинитивно го попречува душевното заздравување или духовниот развој. Што значи, ако некој душевно страда, таквиот ќе го прилагоди своето однесување со потребите за заздравување, кои пак, ќе бидат во согласност со тежината и со видот на душевното страдање. Додека, пак, ако некој духовно расте, таквиот ќе го прилагоди своето однесување со потребите на духовниот напредок, кои пак, ќе бидат во согласност со стадиумот на духовната зрелост. Со други зборови, без точна терапија, нема исцеление.

Уште едно восогласување, не помалку важно, христијанинот треба да има предвид, а тоа е восогласувањето на начинот на неговиот живот и со местото и улогата што ги има во општеството или во Црквата. За ова, понатаму во текстот, како и во други поглавја од трудот, затоа што е од исклучително социолошко значење.

Восогласувањето е главно поврзано со послушанието и почетокот на духовниот живот, и поради тоа овде ќе наведеме неколку општи примери од секој степен на духовниот развој поединечно. Примерот е земен од монашкиот аскетско-исихастички подвиг, но во суштина важи за секој христијанин.

Видовме дека постојат три степени или нивоа во духовниот развој на една личност. Аскетско-исихастичкото живо предание ги именува како: *очистиување на срцеџо од стџрасџиџиџе*, *џпросветџлување на умоџ* и *обожење на човековата личностџ*. Како што уште видовме, на секој од претходно наведените степени на духовен развој му соодветствува одреден процес на очистување, одреден вид молитва и одреден вид благодат; одреден вид искушенија, одреден вид уредување на заедничкиот живот итн.

Следствено, на секој од овие три степени се одвива и одреден, специфичен и различен за секое ниво, духовен однос на духовното чедо со духовниот отец, кој зависи и од тоа на кој степен се наоѓа секој од нив. Овој однос е динамичен: преминува од еден квалитет во друг; се менува и се преобразува. Односот помеѓу духовниот отец и духовното чедо е една од најважните области во духовноста на православното Предание.

Ќе изложиме пример од светогорското монашко предание, со напомена дека истото, во суштина, важи за сите христијани. На примерот на монасите сите духовни појави се подобро воочливи.

Во односот со духовниот отец монахот треба да биде во апсолутно послушание особено на почетокот, кога е на првиот степен, на степенот на очистување.

Главната болест на човекот се наоѓа во неговиот ум и разум, односно во неговата суета, гордост и високо мислење за самиот себе. Затоа, основна добродетел во манастирот, основно барање што се поставува пред оној што ќе дојде во манастир е подвигот на смирението: да го стави слободно и своеволно својот ум во послушание на друг; да го потчини својот ум под умот на друг. Секако, во манастирот тоа е умот на духовниот отец.

Без апсолутно послушание кон духовниот отец, монахот го промашува својот монашки подвиг, затоа што одбира и понатаму да ја храни едната од главните страсти на умот од кои боледува – гордоста, мнението, високото мислење за самиот себе, која, пак, го држи неговото срце извалкано и затворено за повисок степен на молитва. Православната

аскетска литература е преполна со примери и совети за послушанието на првиот степен од духовниот развој.

Неопходно е духовното чедо да е во подвиг на апсолутно послушание додека е на првиот степен од духовниот развој, без разлика на кој степен е неговиот духовен отец, кого веќе го избрал. Можеби духовниот отец и не достигнал просветленост, но на почетокот за духовното чедо не е толку битно на кој степен е духовниот отец, колку што е битно да престане да ја храни страста на гордоста, да влезе во процес на исцеление на умот и да ги сочува верата и довербата во Бог. Поради вера и доверба во Бог и поради својата духовна несовершеност монахот доброволно и своеволно влегува во послушание, а не поради тоа што се надева само на човечката способност на духовникот.

Целосрдечното послушание Светите отци го сметаат за единствено вистинско, зашто само тоа ги уништува самољубието, самодоволноста, високото мислење за самите себе, кои претставуваат *мерзост̄ на зајцус̄тението... кое ст̄иои на мест̄ио светио* (Матеј 24, 15) – во духовното срце на човекот. Последица и полза од послушанието е исцелувањето на човековата природа, која после падот е извитоперена. Со целосрдечното послушание се гаси секаков вид самољубие или сопствена желба и се активира волјата во остварување на тоа што го налага Старецот или некој брат што го застапува...

„Дури и ако заповедта на Старецот е погрешна, Бог заради послушанието ќе ја претвори во духовна полза. Тоа е верата на христијанинот. Старец Јосиф говореше: 'Ако некој е послушен, па дури и заповедта да е лоша, сè ќе излезе на добро само заради послушанието'. Нема никакво значење кој е Старецот што ја издава заповедта. Каква полза имаше Јуда од тоа што Старец му беше Самиот Христос? Што му вредеше на Адам што беше во рајот и што на некој начин Старец му беше Самиот Бог? Ништо.“ (Јефрем Катанакијски, 2002:69).

„Сè зависи од нашиот однос со Бог. Ако имаме доверба во Неговата Промисла, ќе најдеме сила да го следиме словото на нашиот духовен отец. Логиката што му е својствена на секојдневниот живот и на нашите размислувања не се доволни. Бог го напушта оној што има преголема доверба во својот разум! Нема големо значење ако некое слово на духовниот отец е против нас или ако некој совет ни се чини неразумен според општата логика. Ако сме подготвени да го следиме словото, советите, ако имаме доверба во него, тогаш Бог ќе ги нареди работите, така што крајот да биде позитивен. Тајната на послушанието е една од посериозните стварности на патот кон спасението!“ (Софрониј, 1999:65–66).

„Нема големо значење, ако совршенството на нашиот духовен отец е несовршено. Бог ќе ги исправи нашите дела во мера во која тие се извршуваат во послушание и со вера во Христос. Тоа што ни се чини погрешно, ќе стане правилно. Наспроти тоа, она што ни се чини совршено во нашата логика, многупати не е ништо друго, туку отсјај на нашата огревовена волја, така што Бог нема да е со нас“ (Софрониј, 1999:64).

Со апсолутното послушание кон духовниот отец, новодојдениот всушност на дело ја покажува и својата вера и доверба во Божјата љубов и промисла за негово спасение. *Вистина, вистина ви велам: кој го ѓрими оној, штио го ѓракам Јас, Мене Ме ѓрима, а кој Ме ѓрима Мене, Го ѓрима Оној Кој Ме ѓрашил* (Јован 13, 20). Затоа послушанието, односно духовното раководство не треба да се сфатат идолопоклонички, туку во рамките на градењето на нашата заедница и однос со Бог: *Ви стие скайо ѓлашени, не ст̄анувајте робови на луѓе* (1 Кор. 7, 23). Ова е клучен момент во подвигот на послушание кој не смее да се превиди!

Многу е добро ако духовниот отец е на степенот на просветлување на умот, бидејќи тој тогаш има поминато добар дел од патот и веќе знае како да ги води своите духовни чедо од степенот на очистување до степенот на просветлување.

„Бог го придвижува опитниот Старец и духовен раководител кој е способен да ја спаси душата и кој поминал по истиот тој пат. Подобро кажано, Самиот Бог престојува во него, зборува низ него и ја прави средбата. Кога ќе започнат да беседат, доаѓа до враќање на Божјата благодат. Отецот зборува, а неговите зборови проникнуваат во длабочината на срцето како молња. Душата е озарена од божествената светлина, а демоните бегаат далеку оттаму, зашто не се во состојба да стојат пред Старецот. Во тој момент, светиот Старец е целиот божествен оган, а неговите зборови се преисполнети со божествена просветленост. Неговите совети се суптилни, произлегуваат од големо познание, поимање и преисполнети се со созерцание, бидејќи Божјата благодат ги придружува. Штом ќе го допрат срцето, умот се придвижува кон вдахновеност и восхитеност затоа што се поучува во натприродното и во она што е неопходно за да се поднесе тешкото бремено на демонската злоба“ (Јосиф Исихаста, 2000:295–296).

Кога духовното чедо ќе стигне на вториот степен, тогаш односите со духовниот отец – ако е и тој на истиот степен – преминуваат на едно друго, повисоко ниво: ниво на однос меѓу духовни браќа, меѓу брат и сестра. И новонастанатата состојба треба да се усогласи. Ако духовниот отец не е на степенот на просветлување, тогаш духовното чедо е дури и слободно да го напушти својот духовен отец – но само ако е на вториот степен и ако духовниот отец (кој е на првиот) не му обезбеди услови за молитвено тивување. Односно: духовното чедо може да го напушти својот духовен отец ако со заминувањето добива подобри услови за молитвениот подвиг.

Житијата на Светителите се преполни со вакви примери, но директни духовни совети во оваа насока тешко се наоѓаат во православната аскетска литература затоа што може да се случи да бидат погрешно сфатени и протолкувани. Непосредни показатели постојат. Самиот факт дека постојат три степени на духовен развој, со сето она што со себе тие го носат, е доволен за да се подразбере дека секој степен носи со себе свој специфичен духовен однос – не само помеѓу духовниот отец и духовното чедо, туку и со останатите луѓе.

Кога е отецот на третиот степен, тогаш духовното чедо треба да остане со него, бидејќи тој ги има поминато сите овие степени и знае да го води низ нив и да му измоли од Бог совршенство. Исто како кога некој има богат татко и го чека неговото наследство.

1.6.1.3. Усогласувањето на духовниот отец

Што се однесува до духовниот раководител, односно психотерапевт, треба да се знае дека: според учењето на учителите на Црквата, оној што е на степен на очистување може да му помогне на оној што го вознемируваат невротични; оној што е на степен на просветлување, покрај невротичните лица, може да им помогне и на психопатите и социопатите; а оној што е на степен на обожение (чудотворец – исцелител) може да им помогне, односно да ги исцели, покрај првите два вида, и лицата со психоза, како и демоноопседнатите. Секој треба да го усогласи начинот на своето дејствување согласно своето ниво на духовен развој.

Кога зборуваме за психоза од аспект на христијанската психотерапија, подразбираме четири состојби (Наум, Митрополит Струмички, 2021:92–93):

- 1) декомпензација на его силите и механизмите на одбрана со губење на тест на реалноста, односно губење контакт со реалноста;
- 2) истото тоа, само поврзано со религиозни мотиви;
- 3) отворена и неволна демоноопседнатост;
- 4) четврта, суптилна демоноопседнатост, како свесно исполнување на демонската волја.

Првите две состојби најчесто спаѓаат во класична душевна болест, иако и кај нив може да се појави (или крие) демоноопседнатост и со лекување на вакви состојби не може да се занимава свештено лице кое не го достигнало третиот степен од духовниот развој – *обожение*, туку треба да се консултира стручно лице.

Суптилната демоноопседнатост на социопатите нема речиси никаква врска со класична душевна болест (иако и така може да заврши) – дури таквите поединци може да се и исклучително интелигентни и функционални во социјалниот сетинг. Суптилната демоноопседнатост ја класифицираме како најтешка душевна болест, затоа што таквиот ниту чувствува потреба да се лечи, а најчесто високата општествена позиција го штити од неволно лечење. Таквите луѓе имаат посредна заштита и од воспоставениот современ модел на живот, така што нивната состојба не е лесно препознатлива. Во ваков случај, само Бог може да помогне.

Отворената демонизираност е најлесна психоза за лекување. Често поминувала после посета на свети места или прочитана молитва од страна на свештено лице. Во Црквата постојат специјални молитви за ваков случај, напишани од страна на големиот отец и учител свети Василиј Велики (Поповиќ, 1993:120–125).

1.6.1.4. Делување на демонот

При подвигот на восогласување треба да се има предвид и делувањето на демонот-противник. Тој може да се сретне на сите степени од душевното разболување, но и на сите степени од духовниот развој на личноста.

Кај оние од степените на душевно разболување, преку помислите и однесувањето по навика (заробеност од страстите), се обидува да ги задржи во актуелната состојба и да ги повлече подолу, кон поболни душевни состојби. На таквите воопшто не им помага да се на високи позиции во Црквата или во општеството, туку им треба послушание и духовно раководство.

Кај оние од степенот на очистување на срцето од страстите, противникот ги напаѓа однатре, преку помислите, затоа што срцето им е сè уште заробено од страстите и затворено за умно-срдечната молитва. Нив сè уште им треба помош и советување од духовниот отец.

Кај оние од степенот на просветленост на умот – со дарот на умно-срдечната молитвата, противникот не може да ги нападне однатре, па ги напаѓа клучно однадвор – преку луѓето, негови слуги, во обид да ги активира недопреобразените страсти на срцето. Нив не им треба толку духовно раководство колку на нападот кон нив да одговорат со љубов. Во тоа се состои нивниот подвиг на восогласување.

Кај оние од степенот на обожение, покрај надворешниот напад од луѓето, и самиот противник на јаве им се појавува и пробува да ги уплаши или опрелести, та самите да направат нешто грешно. Тие треба само да се храбри. Тоа е нивниот подвиг на восогласување.

И уште: свесната демоноопседнатост христијанската психотерапија ја класифицира во третиот степен на душевно разболување, додека пак, несвесната демоноопседнатост ја класифицира во растројство на личноста, односно психопатија или социопатија.

Клучно во борбата со противникот е да се освести дека: духовната борба не е против крв и тело, туку против духовните сили на злото од поднебесјето (види: Ефес. 6, 12), како и дека секој човек е лично секогаш виновен за сè, поради немањето сила на злото да одговори со добро, односно поради својата нељубов, односно поради својата несличност со Богочовекот Исус Христос.

Противникот секогаш се труди да се сокрие и преку помислите да го убеди човекот дека за сè е некој друг крив, а никогаш тој самиот (посебно, не демонот – тој не постои²), како и дека неговата борба треба да е против тој друг човек, кој е виновен, односно против крв и тело. Лесно се разликува првиот од вториот случај.

1.6.1.5. Примери на восогласување

Православната вера се прославува единствено со правилен живот. Нема православна вера каде што нема правилен духовен живот. Што е тоа кое многумина христијани, вообичаено, го превидуваат? Токму восогласувањето на начинот на својот живот со степенот на духовниот раст на кој се наоѓаат, како и со местото и улогата што ги имаат во Црквата и општеството. Таму каде што не постои оваа восогласеност нема ни православен живот, ни православна вера, туку неосвестена ерес во пракса, камуфлирана во православие.

Ќе наведеме и неколку поконкретни и покарактеристични примери:

Пример како да се воспостави првото восогласување: ако некој се наоѓа на степен на религиозна невроза, а е сепак од оние со добронамерен подвиг (пости, се моли, се исповеда, живее во покајание, се причестува), сепак, не може да си дозволи (кога веќе ги знае границите) да мисли дека го чисти своето срце од страстите или дека е некој просветлен или, обожен. Затоа што, колку е поголема разликата меѓу она што некој е и она што си мисли дека е, толку е поголема прелеста.

Исто така, многу внимателни треба да се и христијаните, од претходно наведениот пример, кои покрај добронамерниот подвиг имаат и некакви свештенички позиции во Црквата, а со тоа и некои посебни дарови (за проповед, за пишување, за советување, за организирање итн.). Таквите треба да знаат дека тие дарови се, пред сè, за надградување на Црквата, и ни случајно не смеат да си ги припишат на своите способности, затоа што ќе навлезат во областа на прелеста. Не смеат ни оние што се избориле за тие дарови, а камоли оние што не...

Друг пример за восогласување ќе земеме од степенот на очистување: оној кој нема барем просветлување на умот и кој нема такво послушание, не би требало јавно да се занимава со никакви теми, ниту со световни, ниту пак, со сложени теолошки теми. Световни теми се: политика, туѓи гревови и слично, а сложени теолошки теми се: ерес,

² „Со развојот на науката низ вековите, посебно медицинската наука, како и развојот на свеста и самосвеста, скептичното и рационалното мислење на човекот – веќе некаде на почетокот на 17 век, започнува неверието во постоењето на ѓаволот. Што повеќе време поминувало, приближувајќи се кон нашиот век, еве, на крајот, сè помалку учени луѓе останаа во христијанскиот свет кои веруваат било во Бог или ѓавол. Уште Достоевски со право кажал дека триумфот на ѓаволот е кога ќе постигне човекот да престане да верува дека тој постои!“ (Јеротић, 2000:58).

раскол, екуменизам, свети канони, календар... Клучно за духовниот живот е да се сфати дека, кога некој го нема дарот на просветлениот ум – кој произлегува од умно-срдечната молитва, секоја тема и пракса што е надвор од овој внатрешен и скриен дар, а со која некој јавно се занимава, го вади таквиот надвор од себе, а тој, очигледно, не е посветен внатрешно на очистување на срцето од страстите и во откривање на молитвеното место на срцето, во послушание, смирение и анонимност, односно не го восогласил начинот на својот живот со степенот од духовниот раст на кој се наоѓа; и нормално, отпаѓа од Божјата благодат.

Што не е им јасно од претходно изложеното на денешните христијани и зошто се однесуваат толку непродуктивно? Понекогаш изгледа дека, теоретски, сè им е јасно, но некои или воопшто не веруваат дека постои или не веруваат дека токму тие можат да го достигнат дарот на умно-срдечната молитва, па не се трудат во таа насока. Други, пак, дека немаат доволно интелектуален капацитет да сфатат што им е предочено. Меѓутоа, има и такви на кои не им одговара овој поредок и хармонијата на православниот духовен живот да им станат општопознати на верниците, затоа што така полесно ја кријат својата падната состојба.

Просветлен ум има само оној кој е носител на дарот на умно-срдечната молитва – од која и произлегува просветленоста. Секоја друга „просветленост“ е демонска. Демонската просветленост може да произлезе од начитаност, од висока позиција, од човечка слава, од умисленост, од имотност итн.

1.6.1.6. Восогласување со местото и улогата во Црквата и во општеството

Уште едно восогласување христијанинот треба да има предвид, а тоа е восогласувањето на начинот на неговиот живот со местото и улогата што ги има во општеството или во Црквата.

Секоја позиција и секоја улога во општеството, како и во Црквата, си имаат своја хиерархија, свои задачи и цели, свои привилегии, но и своја одговорност, кои е невозможно да се превидат. Секоја појава на невосогласеност и во овој дел, а во комбинација и со потребата од првото восогласување, е не мало промашување. Но, иако второво восогласување е просто невозможно без првото восогласување, сепак, овојпат ќе наведем еден пример, колку теоретски да се разбере.

Пример за второто восогласување: ако некој е лаик во Црквата, без оглед на општествената позиција, и исто така не е ни важно на кој степен душевно или духовно се наоѓа, не може да си дозволи јавно да противречи на слово на Епископ на Црквата, дури и ако во тоа слово има некоја грешка; или јавно да обзнанува некоја негова грешка на дело. Што треба да направи? Ако во словото на Епископот, или во некое негово дело, има некоја грешка, тогаш тој треба истата да му ја открие на својот духовен отец, а тој, пак, на својот Епископ. Истото ако го направат уште неколку христијани од други епархии, грешката на Епископот сигурно ќе стане тема и на некоја Синодска седница, каде што Епископот ќе биде замолен од страна на Светиот Синод да не ја повтори или да ја исправи грешката на дело или во следното свое слово. Ако е тој нормален, секако дека ќе ја исправи; и ова веќе се случувало. Тоа е нормалниот црковен начин, ако човек постапува согласно местото и улогата што ги има во Црквата и општеството. Има и варијации на темата доколку, на пример, Епископот ненамерно напише ерес, или намерно... или не послуша... итн., ама сè, главно, оди прво преку духовниот отец.

1.6.1.7. Актуелни примери

А секоја темнина на острастеноста, т.е. на поистоветеноста си има свој демон, кој се крие во неа, кој истовремено, со сите сили, преку помислите, се труди да ја одржи или зголеми истата. Ќе наведам уште некој пример од актуелните случувања:

Оние „христијани“ што не ја отфрлиле темнината на поистоветувањето со државата, народот и партијата, треба да знаат дека се наоѓаат во религиозно растројство на личноста и дека се главни носители на растројството на државата и народот и на партијата со кои се поистоветиле. Иако тие за себе мислат дека се најголеми патриоти. Едноставно е: оној на кого Богочовекот Христос не му е на прво место, пред кој било и пред што било, ниту е Христов, ниту е христијанин, ниту е спроводник на благодатта на Светиот Дух во овој свет. Напротив...

Распаѓањето пред нашите очи на сето она што го љубиме: татковина, народ, семејство итн. се должи на злото на поистоветувањето, поради што се останува без Божјата благодат, додека преку пастирскиот пристап, тоа што го љубиме, полека се преобразува и спасува преку Божјата благодат. Православниот духовен живот е повеќе антиномичен, а пастирскиот пристап е најпродуктивен и единствен патриотизам.

Од оние, пак, христијани кои ги отфрлиле темнините на неверието и на поистоветувањето, мнозина само телесно стануваат членови на Црквата, крстени и причестени итн., но не ја откриваат тајната на послушанието, односно тајната на восогласувањето на начинот на својот живот со степенот на духовниот раст на кој се наоѓаат, како и тајната на восогласувањето на начинот на својот живот со местото и улогата што ги имаат во општеството и во Црквата; и во најдобар случај, душевно остануваат во темнината на религиозната невроза, со повремени проблесоци од светлината на природниот начин на живот.

1.6.1.8. Заклучок

Доколку не се освести и не се достигне ова восогласување за кое говориме, човековиот душевен живот може да се нарече секако освен правилен, односно секако освен христијански, а последица од таквиот начин на живот најчесто е неосновано високо мислење за самите себе, односно идеи на величина, или пак, суптилна состојба на умот што престојува во когнитивни дисторзии (контаминации – според трансакционо-аналитичката теорија на Ерик Берн); или, едноставно – гордост. Со други зборови, како што е веќе објаснето – бесовска прелест.

Прелеста, поголема или помала, дефинитивно го попречува душевното заздравување или духовниот развој. Затоа, ако некој душевно страда од некаква прелест, таквиот треба да го восогласи своето однесување со потребите за заздравување, кои пак, ќе бидат во согласност со тежината и со видот на душевното страдање. Додека, пак, ако некој духовно расте, таквиот треба да го восогласи своето однесување со потребите на духовниот напредок, кои пак, ќе бидат во согласност со стадиумот на духовната зрелост. Со други зборови, без точна терапија, нема исцеление и нема восовршување.

Затоа Отците и бараат духовниот живот да се случува во познание – освестено. Само тогаш и најоправдано може да го носи епитетот *православен духовен живош*. Доколку христијаните би воделе правилен духовен живот, може да се претпостави колку позитивно

влијание би имало тоа во функционирањето на целото општество, посебно ако се има предвид примерот од актуелните случувања.

Сè што не е правилен духовен живот е живот одвоен од Духот на Црквата, иако човекот што води таков живот, формално може да се смета за член на Црквата. Основа на секташкото однесување е паднатата природа на човекот. Дуализмот меѓу умот и разумот, односно расцепот меѓу примарната и секундарната функција на умот, се одразува како расцеп и невосогласеност меѓу умот – како словесна сила на душата, и волјата и желбата – како бесловесни сили на душата; така што умот не управува со волјата и желбите. Овој расцеп и невосогласеност се пројавуваат како неконтролираност и збрка на чувствата. Конфузноста на чувствата се пројавува, пак, како недостаток на контрола врз зборовите и делата. И обратно...

Сето погоре опишано со еден збор би го дефинирал како збркано или темно и тесно срце. Затоа што, духовното срце е центарот на словесната и бесловесните сили, на сите чувства, извор на мисловното и говорното слово, и на сите човекови дела. Ако тоа е збркано, сè ќе биде темно и тесно.

Зошто е темно и тесно? Затоа што, откако човекот влегол во Црква, не успеал да го восогласи начинот на својот живот со нивото на душевноста со која влегол – кон духовен развој, како и со местото и улогата што ги имал во Црквата. Тоа е причината за развојот на секташкиот дух. Со други зборови, луѓе непросветлени, без дарот на умно-срдечната молитва, јавно сакаат и се занимаваат со многу комплицирани црковно-општествени теми.

1.6.2. Преобразување на страстите

1.6.2.1. Петте контролни точки – христијанска автопсихотерапија, т.е. преобразување на страстите

Како што постои природен начин на живот, кој според Светите отци е поделен на три нивоа од духовниот развој: *очистиување на срцето од стирасијите, просветлување на умот* и *боговиодбување (обожение)*, така постои и противприроден начин на живот, кој се одвива на три надолни нивоа на душевно и ментално разболување:

– валкање на нашето срце од исполнување на страстите (без оглед дали со мисла, со збор или на дело);

– затемнување на умот – од прифатени демонски помисли во срцето и од гревови на дело што станале навика;

– демоноопседнатост – заробеност од духовите на злото од поднебесјето поради трајна своеволна определба кон гревот (зборуваме во случај кога не постои физиолошка основа за психичката болест).

Трите надолни нивоа на душевно разболување, кои претходно се објаснети со христијанска терминологија, модерната психологија ги нарекува: неврози, растројства на личноста (порано – психопати, социопати) и психози. Кога се во прашање психозите, а посебно во случај кога не постои физиолошка основа за психичката болест, модерната психологија не ја зема предвид и не знае да ја разликува демоноопседнатоста како причина за таквата душевна состојба на клиентот. Сè што научно успеала да разликува и прифати од тој домен се од неа т.н. автоматски помисли, за кои, сепак, не знае како да се надминат.

Во модерната психологија, од Елизабет Кублер-Рос (Kübler-Ross, *On Death and Dying*, 1969), се забележани пет стадиуми во случај на загуба (искушение) низ кои поминува одредена индивидуа што води противприроден начин на живот. Со мое дообјаснување, тоа се:

- одбивање (неприфаќање);
- гнев;
- самосожалување (што би било, кога би било) и префрлање на вината на друг;
- депресија (очајание);
- „прифаќање“ (помирување со „судбината“).

Во периодот пред да се случи конечната загуба, во третиот стадиум, наместо самосожалување се случува т.н. тргување со „Повисоката моќ“ – на пример, ако оздравам, ти ветувам тоа и тоа...

Овие пет стадиуми низ кои поминува индивидуата од противприродниот начин на живот (душевност) се сушта спротивност од петте контролни точки низ кои поминува христијанскиот подвижник што води природен начин на живот (духовност), зашто од опит ни е познато дека првиот – затворен во својата создадена и падната природа, е ограничен да помине само низ процес на потиснување, а вториот – заради благодатна и личосна заедница со Бог, поминува низ процес на преобразување. Секој сам може да се преиспита низ каков процес поминува за време на едно искушение.

Централна улога во христијанската аутопсихотерапија има ПКТ методот, т.е. методот на петте контролни точки. За првпат овој метод е систематизиран и именуван од авторот (Plievski, N., Plievska, A., 2017:93–98) и се состои од следните пет точки: прифаќање, благодареење, самоосудување, непокажување и молитва – односно преобразување.

Значи, секое искушение, од големо до мало, човекот правилно го надминува секогаш на истиот начин:

- 1) го прифаќа како дар Божји;
- 2) Му благодари на Бог за тоа;
- 3) се осудува како заслужен за уште полошо од она што веќе му се случува;
- 4) не покажува (надворешно) на демонот и на луѓето, ни на лице, ни со збор, ни со некоја постапка дека се наоѓа во искушение;
- 5) ја продолжува молитвата, но не како борба против искушението, туку како градење заедница со Бог.

Како изгледа неправилното соочување со искушението или на кој начин се случува пад на човекот при едно искушение?

- 1) не го прифаќа како дар Божји;
- 2) не Му благодари на Бог за тоа;
- 3) не се осудува себеси како заслужен за уште полошо од тоа што веќе му се случува;
- 4) му покажува (надворешно) на демонот и на луѓето, на лице, со збор или со некоја постапка, дека се наоѓа во искушение;
- 5) ако и воопшто му текне на молитва, молитвата ја сфаќа како борба против искушението.

Секако, за да се научи човекот правилно да дејствува во часот на искушението потребно е и време и подвиг на себепринудување, затоа што луѓето се духовно болни,

односно лошата навика им станала втора природа. Значи, вообичаено добродетелта не се стекнува одеднаш и тоа не треба да го обесхрабри човекот.

Битно е да се напомене дека примената на ПКТ методот служи за брза и точна проверка во умот на човекот на исправноста на неговото дејствување. Имено, кога човекот се соочува со некој проблем, стресен настан, искушение, дали преку ПКТ методот се себеодмерува и веднаш конкретно и активно дејствува кон спроведување на првата точка – прифаќање, наместо неприфаќање – со запаѓање во состојба на тага, патење, депресија и процес на долготрајно и исцрпувачко оджалување. Симплифицирано, тие служат како референтни точки во однос на кои се оценува човековата исправност и правилно дејствување, а брзината на нивното спроведување е одраз на духовната интелигенција на човекот.

Ова е различно од опишаните фази во современата психологија при соочувањето со загуба, фатална болест или тага, најчесто опишаните пет фази – одбивање (неприфаќање), гнев, самосожалување или префрлање на вината (што е најчесто), депресија (очајание) и прифаќање (помирување со „судбината“), на кои од самиот старт – неприфаќањето на актуелната тешка ситуација, им следи долготраен и болен процес на тагување, болка и патење со неизвесна иднина. Од практично искуство и мислење, ако не се примени овој метод, кој донесува до преобразување, се активира потиснувањето, кое го вовлекува човекот во нов „*circulus vitiosus*“.

Од друга страна, преку базичниот ПКТ метод, човекот, во акт на својата слободна волја, доброволно, преку личен подвиг, ја практикува својата лична аскеза (подвиг).

На самиот праг од првата контролна точка – прифаќање, зависи дали ќе се активира примарната или секундарната функција на умот. Со прифаќањето се активира примарната функција на умот и започнува процесот на преобразување – преумување. Со неговата аналогна спротивност – неприфаќањето, се активира секундарната функција – интелектот, која се канализира низ его-апаратот, со мобилизирање на процесот на потиснување низ одбранбените механизми и создавање психопатолошка состојба – невроза. Или, ако веќе е во состојба на невроза, движење кон растројство на личноста; итн., од болна во уште поболна душевна состојба (Ilievski, P. N., & Angelina Ilievska, 2019:15–22).

Покрај горенаведеното, особено е потребно да се нагласи неговата практична примена при менаџирање на состојбите кај кои има појава на суицидални мисли, при што ПКТ методот е крајно успешен во нивното надминување.

Главен дострел на ПКТ методот се повисоки молитвени состојби и просветлувањето на умот, како начин на понатамошно градење на лична релација со Бог до крајната цел – *обожение на личноста*, односно нејзино боговподобување.

Што може да се согледа преку правилниот начин на надминување на искушенијата?

1) Носи покајание и плач, како и духовна радост, а не прелест (очај или еуфорија, итн.);

2) Проблемот не е никогаш надвор од човекот, туку тој е секогаш во човекот – во неговиот став или однос кон сè што се случува;

3) Правилното надминување на искушенијата е исто што и барање Божја правда, а не човечка;

4) Само преку правилното надминување на искушенијата на човекот му се случува процес на преобразување на страстите, а не нивно потиснување или нивно задоволување;

5) На овој начин човекот не му дава материјал и право на противникот да му пречи во молитвата;

6) На овој начин човекот го избегнува самооправдувањето, а го усвојува самоосудувањето;

7) Единствен начин човекот да го промени светот околу него е прво себеси да се промени.

8) И на крај, на овој начин се избегнува опасната замка на себенабљудувањето (дали човекот се чувствува добро или се чувствува лошо), кое е производ на човековото самољубие и кое го одредува понатаму неговото самољубиво однесување, а неговото постоење и дејствување се насочува само во слава Божја (Наум, Митрополит Струмички. 2013:131).

Постапувањето или непостапувањето според правилниот начин за надминување на искушението треба да биде содржината на исповедта на човекот, како и начин на негово преиспитување.

1.6.2.2. Дообјаснување за петте контролни точки

Колку побрзо човек ќе ја восогласи својата душевна состојба во Духот на петте контролни точки, толку побрзо ќе ја надмине својата разбранувана душевност и толку побрзо ќе влезе во мирните води на православната духовност. Всушност, и самата идеја на методот на ПКТ се состои во што побрзото надминување на искушението, со што помали штетни последици за човекот и за засегнатите околу него.

Сакам да потенцирам дека секое восовршување во борбата со демонот во себе, како и со демонот во другите, започнува со потполна теоретска и соодветна практична обука во мали искушенија. Справувањето со малите искушенија ја одржува човековата будност, му овозможува континуирано вежбање и е превенција од поголемите искушенија. И, Бог допушта искушенија соодветно на човековата способност за вежбање.

Не треба да се очекуваат големи искушенија, па да се спроведе методот на ПКТ. Буквално, во секој момент од животот човекот се наоѓа во некакво искушение, односно испит што му се случува на несвесно или свесно ниво, и што му предизвикува стрес. Ѓаволот лежи во деталите. Тоа што се бара од човекот е да биде буден.

Без вежбање човекот ништо не може да научи – тоа е познато. И, не само што не може да научи, туку го заборава и теоретското знаење. Повторно ќе речам, човекот не треба да чека да му се случат големи искушенија, тогаш е доцна за вежбање. А, големите искушенија секако ќе дојдат, независно од тоа дали човекот сакал или не.

Полесно се учи справување со нешто што е полесно, отколку кога ќе дојде потешкото. Будноста и вежбањето во справувањето со малите искушенија е превенција од поголемите искушенија. Всушност, погледнато од аспект на справување со искушението – не е толку битно дали е мало или големо искушението, туку дали правилно или неправилно се справува човек со него.

1.6.2.3. Прифаќање

Прифаќање значи апсолутно прифаќање. Знак дека искушението е прифатено како дар Божји е кога без тоа самото воопшто да се промени – освен ставот кон него, тоа на човекот му станува извор на радост, утеха и Божја благодат. Во секое искушение тој треба да ги препознае Божјата грижа и љубов кон него; на крај и Самиот Бог.

Искушението, покрај тоа што е страдање или крст, ако не стане извор на секоја Божја благодат за нас, тогаш човекот треба да биде сигурен дека не го прифатил како дар Божји. Оттука па натаму сè се пореметува – потајно тој се труди или само посакува надворешно да го промени искушението (не сфаќајќи дека тој треба да се промени – својот однос кон него); не Му благодари вистински на Бог; не се смета вистински заслужен за уште полошо (непознание на самиот себе – на својата несличност со Богочовекот Христос); не се моли правилно; и сигурно и надворешно му покажува на демонот знаци дека нападот му успева.

Секако дека има разлика помеѓу аскетско и благодатно прифаќање на искушението, но кој успеал, знае и дека само аскетски прифатеното искушение е доволен извор на секоја благодат Божја и сигурна основа за духовно растење. Зашто ако човекот не знае како правилно да го надмине искушението, целиот живот ќе му помине во падни-стани на првиот степен од духовниот живот – *очистијување на срцејто од сирасијите*, и нема да му се открие духовниот хоризонт зад завесата, односно од другата страна на покривалото на умот и срцето.

Битно е да се запамти: клучот е во прифаќањето. Кој правилно го прифати искушението, уште не тргнал, а веќе стигнал до Целта.

1.6.2.4. Благодарене

Тајната на благодаренењето човекот може да ја научи од односот на Богочовекот Христос кон својот Отец Небесен и од односот кон луѓето.

Познато е дека вечерта пред Богочовекот Христос да се предаде Себеси на страдање и крсна смрт за спасение на луѓето и за живот на светот, додека вечераше со Своите ученици „го зеде Лебот во Своите свети, пречисти и непорочни раце и, откако благодари [на Бог Отецот], го благослови, го освети, го прекрши, им го даде на Своите свети ученици и апостоли...“ (Златоуст, 1995:57). Така некако слично е забележано и од светите Евангелисти (види: Матеј 26, 26–30; Марко 14, 22–26; Лука 22, 14–20; 1 Кор. 11, 23–26). Имаше ли потреба Он, како Син Божји, јавно да Му благодари на Отецот или што било за Себе да прави? Зошто јавно да Му благодари на Оној со Кого е во личен и суштински благодарен однос, кој за човекот останува тајна?

Зошто јавно да благодари, кога е познато дека Тој е Оној „Кој принесува и се принесува, Кој прима и се раздава?“ (Златоуст, 1995:45). Нормално, нема потреба од тоа. Сето тоа повторно го направи за луѓето и нивното спасение. Значи, можеше, како Бог, само да ги благослови лебот и виното, и тоа ќе беше доволно за основање на Светата Тајна.

Какво значење има кажаново за христијанскиот подвиг? Од сето ова може да се извлече заклучок дека и при ова светотаинско случување, со чинот на благодарене, Богочовекот Христос нешто им порачува на луѓето и на нешто со дело ги поучува, како и тоа дека за нешто им дава сила.

Им порачува и ги поучува, и сила им дава најнапред да Му благодарат на Бог Отецот за сè, на тој начин што самите себе, еден со друг и целиот свој живот на Христос Бог ќе Му го предадат, во Светиот Дух. Кога на овој начин, лично и соборно Му благодарат, односно Му се принесуваат на Бог, тогаш целиот нивен живот станува една Света Тајна. Христос им покажува дека благодаретењето е нивниот начин на живот.

Согласно претходно кажаното, свето е човекот да Му благодари на Бог, секогаш, за сите и за сè. Да Му благодари за сето она што му се случува, а му се чини дека е добро, како и за оној што му го прави тоа; и за сето она што му се случува, а му се чини дека е лошо, како и за оној што му го прави тоа. Секого и сè да прима како дар Божји, од една страна, но и, од друга страна, да се труди што посовршено да ги исполнува Божјите заповеди, за надградба на Телото Христово – Црквата.

Накратко, луѓето треба да се однесуваат како деца Божји, а не како робови или наемници, кои работат или трпат за својот гол живот или за плата. Ако човекот не ги вкуси големата утеха и радост, особено при неволјите, значи дека не Му благодари на Бог од сè срце и дека не си го познава срцето. Благодарноста привлекува сè поголеми и посовршени дарови Божји.

Но, како целиот живот на човекот станува една Света Тајна? Секогаш кога на Бог Му благодари, човекот истовремено и благословува и е благословен, и осветува и се осветува, и самиот себе се прекршува и се раздава, односно Христос Богочовекот Го сведочи – „Ова правете го во Мој спомен, оти кога ќе го јадете овој леб и кога ќе ја пиете оваа чаша, вие ќе ја објавувате смртта на Господ, додека Он не дојде“ (види: 1 Кор. 11, 25–26). Но, истовремено човекот не треба да се плаши дека ќе се потроши затоа што „се раздробува и разделува Агнецот Божји, Кој се раздробува и не се разделува, секогаш јаден и никогаш дојаден“ (Златоуст, 1995:67).

Тогаш кога човекот ќе успее да го прилагоди начинот на својот живот согласно степенот на духовниот развој на кој се наоѓа, тогаш, всушност, ќе почне и да Му благодари на Бог, односно конкретно да Му се принесува, иако можеби се наоѓа само на првиот степен. Секако, спасоносното благодареење, во смисла на соборно значење, започнува со молитвата во срцето, односно кога умот ќе излезе пред олтарот на своето срце и на него ќе ја принесе својата словесна жртва, за живот на светот. Нема благодарност кон Бог од сè срце без умно-срдечна молитва.

Точно е дека Христос чука на вратата од човековото христијанско срце, но однатре. И сè да Му принесе на Бог, ако човекот срцето свое не Му го принесе, ништо не направил. Светиот апостол Павле во ваква прилика употребил, егзистенцијално, уште пострашен израз: *ништо не сум* (1 Кор. 13, 2).

Само во тој дух на покајание човекот може да влезе и оправдан да излезе, пред Лицето Господово, од храмот на своето срце.

Со наједноставни зборови: човековиот живот е дар Божји, нема посовршен начин човекот да Му заблагодари на Бог за тоа освен целиот свој живот на Христос Бог да Му го принесе, без оглед на жртвата што притоа ќе ја претрпи; а своето благодареење да го исполни со учество во Светата Тајна Евхаристија, т.е. Благодареење, односно Литургија.

1.6.2.5. Лоцирање на вината во себе

Сега, за да се вратиме на третата контролна точка (од процесот на надминување на искушението) – односно да го побараме и да се потсетиме на одговорот на прашањето

зошто човекот е самиот секогаш виновен за сè и зошто заслужува полошо од тоа што му се случува – добро е уште еднаш да потсетиме што е барање Божја, а што човечка правда.

Клучно за да се разбере ПКТ методот е препознавањето на суштинската разлика помеѓу Божјата и човечката правда.

Барање човечка правда е кога критериум на човековиот живот станува човекот – неговиот живот, неговите морални вредности, неговите закони и неговата правда. На пример, човек ја бара човечката правда кога во моментот на некое искушение, кога друг некој со нешто го повредува, не постапува како што Христос би постапил, туку ги мери постапките на другиот според човечките критериуми за правда: дали некој му прави зло без тој претходно да му направил зло, дали на тој што му направил зло, претходно му направил дури и добро или дали постои несразмерност меѓу малото зло, кое тој волно или неволно го направил, со големото зло, кое потоа го трпи од другата страна. На тој начин секогаш вината се лоцира во другиот – во неговото непостапување според сопственото, само човечко, острастено очекување и човечкиот критериум за добро и праведно.

Критериум на вината на човекот се Богочовекот Христос и Божјата правда, а не човекот и човечката правда. Што значи тоа во пракса? Кога човекот е повреден, тој во тој момент не размислува за оправданоста или неоправданоста на постапката на оној што го повредува, туку неговото внимание е свртено кон тоа дали неговите мисли, зборови и дела во тој момент се согласни со Христовите или не. Дали во неговиот ум и срце се случува истото тоа што и во Христовиот ум и срце при таков случај? Дали постапува исто како и Христос што постапува со оние што Го повредуваат? Секако, не! Секако, бескрајно е далеку од тоа. Оттука произлегува човековата вина, а не од оправданоста или од неоправданоста на повредите што другите му ги причинуваат. Ете каде се наоѓа и неисцрпниот извор на човековото самокорегирање и духовен напредок.

Значи, барање Божја правда е кога човек во секој момент од христијанскиот живот се труди да живее како што Богочовекот Христос живеел и како што Он им заповедал на луѓето да живеат.

Еве еден поконкретен пример, човекот ја бара Божјата правда кога во моментот на некое искушение, кога некој со нешто го повредува, после неговата прва реакција, застанува, се погледнува себеси и си вели: „Дали сум јас сега сличен со Христос, дали постапувам како Него? Дали Христос во мојата ситуација би ги имал тие чувства, тие мисли, дали би ги кажал тие зборови, дали би го направил тоа што јас сега го правам...?“ И ако е само малку искрен со самиот себе, ќе сфати дека е многу далеку од тој идеал, затоа што секако ќе забележи во себе тенденција на враќање зло за зло – било во помислите, било во чувствата, било со зборови или со дела. На тој начин секогаш ја наоѓа вината во себе – во својата несличност со Христос.

Што уште е поентата на сознанието и на освестувањето дека човек заслужува уште полошо од она што му се случило, низ призма на барањето Божја правда, а не човечка? Поентата е што, ако човек освести дека и при мала повреда не е сличен со Христос и постои тенденција во него на некој начин да врати зло за зло, тогаш логички може да се заклучи дека, при поголема повреда, не е чудо и злосторник да стане – кога би имало услови за тоа. А ова е согласно и забележливо и преку помислите што го напаѓаат во тие моменти. Затоа човек и заслужува и полошо од тоа што му се случило.

Секако, Бог, како добар Отец, допушта само толку колку што е доволно за духовно растење и созревање на човекот, но само (како што е погоре објаснето) ако е во послушание на духовен отец, односно ако умот му се наоѓа во процес на исцеление. И на

крај, ова освестено самосмирување, кога човек се осудува себеси на полошо од она што веќе му се случило (затоа што знае и дека го заслужил), ја смирува нговата мисла подолу од она ниво на кое демонот има допуштение да го нападне и сите негови напади ги прави бесплодни.

1.6.2.6. Непокажување

Со севкупниот начин на живот и подвиг човекот постојано треба да пребива во просторот на срцето. Кога е надвор од тој подвиг, тој влегува во опасниот простор на илузијата. Сè што е надвор од просторот на срцето може да стане илузија. Тоа се случува кога човекот не ги прифаќа искушенијата како дар Божји; кога не Му благодари на Бог за тоа што му се случува; кога не се самоосудува, туку се самооправдува и бара човечка правда; кога сето претходно го покажува дека му се случува со гревовни реакции пред луѓето и демоните – на лице, на збор и на дело; и кога ја прекинува молитвата кон Бог.

Важно е човекот да не покажува (надворешно), со дело или збор, дека нешто вонредно му се случува, односно да не ја покажува надворешно својата моментална внатрешна состојба при искушението. Важно е затоа што според учењето на Светите отци, и од личен опит, знаеме дека на демонот не му е дозволено да ја знае човековата внатрешна духовна состојба при некое искушение, туку тој ги гледа неговите надворешни реакции и согласно нив ја води својата војна со човекот; ако гледа дека нападот му успева – ќе продолжи да се бори против човекот додека не победи, а ако види дека човекот не реагира на неговиот напад – ќе отстапи. Исто така, со несоодветен начин на однесување, човекот ги соблазнува и луѓето кои го гледаат, не пружајќи им никакво христијанско сведоштво.

1.6.2.7. Молитвата како давање и преобразување

Како прво, согласно христијанското учење, човекот треба на молитва да застане со мисла дека се дава себеси на Бог, а не дека бара нешто од Него – освен Самиот Него. Христијанинот секогаш се моли за сите луѓе и никогаш ништо не бара од Бог за себе (здравје, успех итн.), туку само Му се дава и Му се принесува. Тоа треба да биде неговиот правилен став при молитвата. Но, тогаш се случува една антиномична појава, а тоа е: токму кога најмногу му се дава и ништо од Него не бара, тогаш и најмногу добива – Го добива Него Самиот. Всушност, во молитвата верниот само Него и треба да Го бара, а не некој од Неговите дарови, но само преку целосно самопринесување и давање Нему. Во љубовната заедница со Бог, човек се преобразува. Ваквиот начин на молитва никогаш не заморува и никогаш не е здодевен. Напротив, секогаш е откровение на нови духовни простори.

Барајќи Го во молитвата само Бог, а не некое поволно решавање на искушението, христијанинот покажува дека правилно го надминал истото.

1.6.2.8. За пократкиот пат

Не би требало да се случи христијанинот да не го знае напамет точниот процес за надминување на секое искушение. Преку методот на ПКТ секогаш може се провери дали оди по вистинскиот пат.

Постои и еден пократок начин за надминување на искушението со кој се служат оние што веќе го усвоиле претходно наведениот процес, но кој можат да го пробаат и почетниците во духовниот живот, во момент на искушение и затемнување, а заради личен опит и увереност во ефикасноста на подвигот – во содејство на Божјата благодат.

Да потсетиме, човековиот ум има една енергија и две функции: преку едната функција (примарната) комуницира со Бог – со Неговата несоздадена енергија (благодат), а преку другата функција (секундарната) комуницира со светот што го опкружува. Секундарната функција се нарекува и разум. Во што се состои пократкиот начин?

Во моментот на едно искушение вообичаено човековиот ослабен ум ја користи својата секундарна функција – бара човечка правда (се преплавува со помисли), се самонабљудува (станува свесен за повредените и променети чувства), размислува што се случило и како соодветно (најчесто одмазднички) да одговори на новонастанатата ситуација и слично – дејствување што ја „валка“ (обезблагодатува) неговата енергија. Наместо сето тоа, тој може да се обиде веднаш, преку молитвата кон Бог, да ја пренасочи енергијата и умот да профункционира во својата примарна функција – дејствување што ја преобразува неговата енергија и ја смирува целата негова духовна состојба.

Може, исто така, да се мери и времето во кое преку функционирањето во својата примарна функција, умот ќе успее да ја смири севкупната своја душевна и, посебно, мисловна сфера – поради дејството на Божјата благодат, т.е. може да се мери и соодветно да се презентира коефициентот на духовна интелигенција.

1.6.2.9. Коефициент на духовна интелигенција

Што е, всушност, коефициент на духовна интелигенција? (Наум, Митрополит Струмички, 2015:59–67). Коефициент на духовна интелигенција е човековата способност – преобразена од Божјата благодат, а стекната преку долготраен подвиг и од него произлезениот опит, правилно и брзо да го надмине секое искушение што му се испречува пред неговиот духовен раст и созревање, додека *не сѝиѝне до еѝинсѝиво во вераѝиа и ѝознавање на Синоѝи Божји, до сосѝиојба на совршен маж, до мера на ѝолнаѝиа возрастѝи на Хрисѝиовоѝио совршенсѝиво* (Ефес. 4, 13).

Практично, тоа значи дека со една мисла човекот поминува низ сите останати точки (прифаќање, благодареење, самоосудување и смиреност), бидејќи неговиот ум и неговата душа веќе ги имаат преку досегашниот подвиг усвоено, и веднаш преоѓа на преостанатата точка – усрдно и концентрирано (чисто од други помисли) кажување во себе (или наглас) на молитвата: *Госѝиоѝи Исусе Хрисѝиѝе, ѝомилиѝи ме ѝрешниоѝи* или *ѝомилиѝи нѝе*, сѝе додека не ја стабилизира својата духовна состојба и со добро не одговори на искушението.

Краткиот начин што го опишав не е и не може да функционира како обична душевно-ментална техника (од типот на некои безлични медитации), туку овој подвиг мора да се заснова на личносниот однос со Личниот Бог, внатре во Црквата, и да води кон негово продлабочување преку постојано покајание (преумување).

Претходнава опомена е нагласена, бидејќи погоре опишаниот начин може да заличи на некаква психо-ментална техника, во очите на неопитните, главно од две причини: прво, брзината со која се изговара молитвата зависи од интензитетот на помислите преку кои демонот напаѓа – така што, на почетокот, молитвата најчесто се кажува забрзано, а по потреба и наглас, па дури потоа се нормализира; и второ, умот не смее да биде расеан, туку неопходно е неговата енергија максимално да е сконцентрирана во зборовите на молитвата, кои треба јасно да се изговараат – посебно кога се изговараат внатре во себе, во духовното срце.

Значи, може да заличи на некаква медитативна техника – но не е. Не е исто, главно, од две причини: прво, човек Му се обраќа на единствениот вистински Бог – Синот Божји, Богочовекот Исус Христос, кон Кого и ја насочува енергијата на својот ум (која никој и ништо друго создадено не може да ја преобрази); и второ, молитвениот подвиг мора секогаш да е во покајание и плач – пред сè, како внатрешно чувство, кое го следи целиот негов жив однос со Живиот Бог, како со збор така и на дело.

И уште неколку дообјаснувања. Прво, треба да се знае дека кога станува збор за духовното знаење или за коефициентот на духовна интелигенција, пред сè, се зборува за знаењето што човек го добива на вториот степен од духовниот развој – *просветлување*. Ова знаење е самостојно, за разлика од истиот коефициент на оние што се наоѓаат на првиот степен – *очистиување на срцето од стирасии*; тие се здобиваат со ова знаење само ако го стават својот ум во процес на исцеление (преку послушание кон својот духовен отец). Второ, ова е клучно знаење што треба да го има духовниот отец, зашто со него ги раководи своите духовни чеда. И трето, во ова знаење спаѓа и предзнаењето, предвидувањето, пророкувањето (пророштвото) и некои други „ситници“ со кои Бог ја покажува Својата љубов кон Своите деца.

Може да претпоставиме и без научно истражување колку позитивно, при некое искушение, т.е. криза, би се одразило ваквото однесување во семејството, на работното место и генерално – во општеството.

1.6.3. Додаток

1.6.3.1. Патот на помислата

Денес е неспорна психосоматската основа на човековите страдања и болести. Како најраспространета од сите причини на човековото страдање се спомнува неврозата. Од православен психотераписки аспект, неврозата не е ништо друго, туку неспособност на човекот да ги контролира своите мисли и од нив предизвиканите чувства поради кои бесмислено страда – прво душевно, па потоа и телесно.

Човековата мисла има неколку извори: Бог и божественото, самиот човек и неговата природа, светот што го опкружува и демонот (тука ги сместуваме и т.н. автоматски помисли). Мислата што во себе содржи зло и гревовен предлог се нарекува помисла. Помислата секогаш цели да придвижи некоја од непреобразените човекови страсти: за власт и човечка слава (славољубие), за пари и имот (среброљубие) и за телесните наслади (сластољубие). И задоволувањето и незадоволувањето на страстите ја зголемуваат човековата невроза.

Задоволувањето – до растројство на личноста (психопати, социопати), ако заради него се загрозуваат стотици и илјадници човечки животи. Незадоволувањето – до

потиснување, кое е суштина на сите одбранбени психички механизми (проекција, рационализација, регресија, компензација и др.), како и до разни зависности. Единствен излез од невротата е преобразување на страстите, и нема друг.

Како помислата, преку страстите, успева да ги поремети човековите чувства, зборови и постапки, кај оние што не внимаваат на својот душевен и духовен живот?

Прво, кога непросветлениот ум (а со тоа и разум) на човекот (кој не го очистил своето срце од страстите) ќе стапи во контакт, т.е. разговор, со предложената демонска помисла, влегува во опасност да ги разбуди и да ги предизвика непреобразените страсти на душата – во зависност од видот на помислата, како и во опасност да стекне расположение кон демонскиот предлог.

Второ, разговорот со помислата предизвикува одредена наслада кај страстите на душата – наслада што дополнително влијае на умот да остане во разговор со помислата. Во предизвикувањето на насладата се крие тајната на успехот на помислата.

Трето, како што овој замен процес на привлекување меѓу насладата и разговорот со помислата продолжува, односно во која мера овој мисловен процес се развива, во таа мера божествената благодат се повлекува од човековото срце – душа и ум, а демонот го зголемува своето влијание.

Четврто, оние што се наоѓаат на степенот на очистување на срцето од страстите, уште во самиот зачеток мора да го прекинат разговорот со демонот затоа што, како веќе острастени и зависни, се во голема опасност да се согласат со предложената помисла и да ја примат во своето духовно срце. Тоа е, според Евангелието, веќе пад – иако оние што се на првиот степен од духовниот развој (*чистиње*) тоа сè уште не го чувствуваат освестено. Од падот на прифаќањето па до остварувањето на дело патот е краток и зависи од можноста за извршување на гревот.

Петто, повеќепати повторениот пад (без оглед на тоа дали само во срцето или и на дело) предизвикува не само заробеност од која човекот сака да се ослободи, туку и зависност од задоволството од гревот, како и стремеж кон негово остварување. Со други зборови, чинењето на гревот станува вкоренета навика и втора човекова природа.

Шесто, човекот многу потешко се ослободува од она од што е зависен, а зависноста како душевна болест е и предзнак за појавување на телесна болест.

Седмо, токму оваа зависност ја предизвикува и ја покажува внатрешната поделба во човекот: тој да знае дека нештото е грев, да знае дека не треба да го прави тоа, дури и да не сака да го прави, а на крај, сепак да го направи.

Осмо, демонот го освојува просторот на човековата душа на краткорочна основа – преку прифаќање на неговите помисли, и на долгорочна основа – преку повторување и зависност од гревот (Илиевски, Јовковска, 2018:189–200).

1.6.3.2. Пример на заробеност

Еве како се развива процесот од појавувањето до прифаќањето на демонската помисла во човековото срце (Наум, Митрополит Струмички, 2001:118–122). Најнапред, помислата бива понудена во вид на:

1. *п̄редло̄г* – па умот може да стапи во
2. *разговор со неа*, после што обично следи
3. *прифаќање на помисла̄та и симнување во срце̄то* – од што се раѓа желбата таа да биде исполнета

4. *сїроведување во дело* – доколку постои можност за тоа.

Како човекот е искушуван од страста на сластољубието?

При напад на сластољубива помисла, во зависност од духовниот степен на кој се наоѓа, човекот ќе ја препознае помислата и нема да ја прими или – ќе се бори со неа, па ќе ја отфрли или ќе ја прифати. Ако ја прифати, човекот може да ја исповеда, додека сè уште не ја спровел во дело. Дали можеби човекот е нападнат од страста на среброљубието? Ќе го нападне помислата, па ќе ја одбие. Повторно ќе го нападне – ќе стапи во дијалог со неа. Човекот има доволно време и начини да ја победи или пак, да се исповеда пред да се огреши со дело. Значи, се одвива вообичаениот процес на развој на помислата – од предлог до дело.

Но, што се случува кога во прашање е славољубието? Ако некој само за миг, сосема малку му згазне на гордоста, на суетата, на високото мислење за самиот себеси – на човекот веднаш му се случува духовно затемнување. Нема тука помисла од која можеби ќе се одбрани или ќе се согласи, како во претходните случаи. Нема тука вообичаен напад! Нема тука вообичаена одбрана. Затоа што луѓето се заробени од гордоста и нема потреба непријателот на човековото спасение, клеветникот, лукавиот, да им го освојува срцето однадвор, со предлози преку помислите.

Јасна е разликата: кога човекот е заробен од страста на славољубието таа владее со него, со неговото срце, со неговите мисли, зборови, реакции и тој нема никаква контрола над самиот себе, над она што се случува во неговото срце и над тоа како реагира во одредени ситуации кога ќе ја повредат неговата суета. Со други зборови, гревовните чувства и помисли предизвикани од повреда на гордоста, а поради заробеноста, слободно го опседнуваат срцето, без човекот да има можност веднаш да ги провери и да ги препознае. Моментално, без сопирачки, чувствата на човекот стануваат негативни кон оној што го повредил и тој паѓа, со очигледни последици по духовниот живот. Значи, помислите што го напаѓаат човекот при таков вид искушенија не се движат по вообичаениот пат, туку поаѓајќи од позиција на освоен простор во срцата, имаат тенденција да го наведат човекот на уште поголемо зло. Кога веќе во истиот миг, по повредата, човекот ќе осуди и кога веќе ќе му се олади љубовта за некого, тие го наведуваат и да го замрази. Ако веќе го мрази, му даваат предлози како да му нанесе некое зло. Падот, во случај на раслабеност и согласување, може да биде катастрофален од перспектива на спасението на душата.

Вака е во случајот кога се работи за страста на славољубието. Додека пак, како што може да се забележи, ако демонот сака да ја активира страста на сластољубието и среброљубието, треба да се помине вообичаениот процес од предлог до прифаќање и остварување на помислата.

Дијагнозата на болеста гласи: гордост.

Гордоста е најсилната, најневидливата, најсуптилната страст – болест на паднатиот ум. Лекот постои. Му се дава на човекот тогаш кога навистина ќе посака да биде излекуван. Исцелението започнува со појавата на духовниот отец кај кого, со изборот на слободна волја, човекот, љубовно и смирено, се става во послушание, ги отвора раните на својата душа за да бидат соодветно исцелени.

Карактеристики на паднатиот ум се: гордост, расеаност, затемнетост. Карактеристики на обновениот според Христос ум се: смирение, собраност во молитвата, просветленост. Начинот на исцелување, значи, е човекот да го стави својот паднат ум во послушание на духовниот отец. Затоа што во состојбата на паднатост и затемнетост тој не

може да разликува што е навистина добро, што му користи, а што му е на штета. Бог го устројува човековото спасение на начини многу несфатливи за човекот. На оние што искрено сакаат да се спасат – Он им ја исполнува нивната желба, ги поттикнува, крепи, создавајќи услови, ги утврдува во доброто. Но, тоа го прави така – никогаш не нарушувајќи им ја дадената слобода.

Во првиот степен од духовниот развој, на степенот на очистување, човекот доброволно и слободно влегува во послушание. Во овој стадиум секоја желба, чувство или помисла тој се обидува, со напорот на волјата, да ги држи на растојание сè додека не бидат проверени со духовниот отец. И ги прифаќа или отфрла, според неговиот совет. Сè проверува со него. Така започнува процесот на исцелување. Духовниот отец е оној што мисли и решава за него. Со целата тежина и одговорност за тоа. Тоа е неговата доброволна љубовна жртва, ризик – во функција на спасението на човекот. Послушанието на духовното чедо му овозможува безгрижност, која пак е предуслов за молитвено тihuвање. Овој процес трае сè додека не се отвори срцето на духовното чедо.

1.6.3.3. Самооправдување

Страшна е потребата на човекот да се самооправдува, дури таа е најпогубна појава од сите гревовни појави во човековиот душевен и ментален свет. Самооправдувањето е главна карактеристика на паднатиот човек, на неговиот паднат ум (Наум, Митрополит Струмички, 2021:255–257).

И самиот пад на човекот не се случува со земањето на забранетиот плод, туку токму со самооправдувањето: *жената, која Ти ми ја даде, ме ѝрелажа, како и: змијата ме измами, и јас ја гев*“ (види: 1 Мој. 3, 12–13). Самооправдувањето, поврзано со осуда на другиот, а најчесто е така, е моментално отпаѓање од Бог.

Самооправдувањето го обесмислува целиот христијански психотерапевтски метод – петте контролни точки (ПКТ), преку кои се надминува секое можно искушение (Наум, Митрополит Струмички, 2018:160–162). Доколку човекот го осуди другиот, го оневозможува целиот психотерапевтски процес: не може ништо да прифати како дар Божји, не може да Му заблагодари на Бог за сè, не може а да не покаже дека е во искушение, и не може да го искористи искушението како подлога за молитвено всебевраќање и преобразување.

Самооправдувањето е одрекување од Богочовекот Христос како урнек на човекот, одрекување од Божјата правда за себе и за светот, и воведување нов критериум – паднатиот човек и неговата правда кои се – ништо друго, туку враќање на злото со зло.

Самооправдувањето, поврзано со осудувањето на другите, е најпрепознатлив знак на духот на антихристот. Самооправдувањето е воведување на демонот како критериум на нашиот живот.

Самооправдувањето е привремен прекин на протоколот на Божјата благодат во човекот, додека осудувањето на другите е директно отпаѓање од Бог. Самооправдувањето е патот до пеколот и врата на вечниот пад.

Како, начелно, човекот треба да постапува кога некој ќе го опомене или укори поради некое негово дејство? Без оглед – дали е во право или не, првиот негов и единствен збор треба да биде *ѝрости*, без никакво дополнително објаснување. Објаснување човекот треба да даде само доколку оној што го опоменал или укорил го побара тоа од него. Објаснување без да е тоа побарано, го поништува зборот *ѝрости* (Лествичник, 1963:56).

Самооправдувањето е болест која е пораширена, понезабележлива и потешка од судењето и осудувањето. Самооправдувањето и осудувањето се две страни на една гревовна состојба – гордоста.

Пораширена – затоа што, најчесто, дури и тие што внимаваат да не осудуваат и да не им судат на другите, не внимаваат дека се самооправдуваат.

Понезабележлива – затоа што, најчесто, оној што се самооправдува не го фаќа моментот на гревот на самооправдувањето.

А потешка – затоа што, за разлика од судењето или осудувањето, оној што се самооправдува, покрај гревот на самооправдувањето, прави и повеќе други гревови, како на пример: непослушание, лажење, осудување, дрскост, противење на Божјата промисла, отфрлање на Божјата благодат итн. А сето тоа покажува многу лоша душевна состојба.

Кога духовниот отец го прекорува своето духовно чедо, а тоа не прифаќа, директно Го осудува Богочовекот Христос дека нешто греша во однос на него. Истовремено, не ја прима Божјата промисла за него, не го прима Божјото слово за него и со тоа ја одбива и Божјата благодат од себе.

Жената Хананејка (види: Матеј 15, 21–28) го прими Божјото слово за себе, кога Христос ја нарече куче, и како со тоа ги прифати и прими и Божјата благодат и Божјата промисла за себе, и како оздраве нејзината ќерка (Наум, Струмички Митрополит, 2015:68–71).

Нема полош грев од самооправдувањето пред духовниот отец. Тоа сведочи за многу суета, доста гордост, високо мислење за самите себе. Самооправдувањето е пречка за каков било духовен развој и напредок; ја разорува самата суштина на христијанскиот идентитет – преку кој човекот ја споделува вината за гревот на целиот свет.

Сè што директно значи самооправдувањето пред духовниот отец, индиректно има значење кога човекот се самооправдува пред својот ближен; а тоа е исто...

А монах, пак, што се самооправдува – напразно дошол во манастир и слободно може веднаш да си замине. Самооправдување може да се случи само ако духовниот отец побара објаснување, и во никој друг небитен случај (Лествичник, 1963:39–40).

Самооправдување може да се изведе и без зборови – со говор на тело. Исто така, човекот не треба пребрзо – за време додека некој го прекорува, да побара прошка, и тоа е вид на самооправдување. Некојпат треба да се почека (Лествичник, 1963:55).

Човекот доаѓа во манастир со првична цел да го стави умот во процес на исцеление преку послушание кон духовниот отец, до добивањето на дарот на умно-срдечната молитва и просветлувањето на умот; не и потоа. Во овој процес не треба да се паѓа во логички или во сентиментални замки и човекот да се самооправдува.

Логичка замка е ако, на пример, духовниот отец го прекори духовно чедо за нешто кое тоа го направило според критериумите на одредено знаење или умешност или занает и, согласно тоа, духовно чедо смета дека е во право. Но, монасите не се дојдени во манастир заради, на пример, земјоделие или информатика или иконопис, туку да го стават умот во процес на исцеление.

Сентиментална замка е, на пример, ако духовниот отец се обрати нервозно. Исто така, монасите не дошле во манастир за некој да им ја гали суетата, туку да го стават умот во процес на исцеление, а со тоа и волевиот и желбениот дел на душата, како и чувствата.

Иста е целта и на самото влегување во Црквата – анонимност до добивањето на дарот на умно-срдечната молитва и просветлувањето на умот, а не бесрамна –

самопромоција, на пример, на социјалните мрежи или општо; која секогаш со себе носи осудување и самооправдување.

Не може да има истовремено и самооправдување и покајание. Каде што има самооправдување, нема покајание.

Исто така, и духот на непростување води уште најмалку два духа со себе, дух на самооправдување и дух на осудување. Значи, оној што не простува има легион, има најмалку три нечисти духа во себе. За таквиот веќе велиме и дека е опседнат од нечистите духови. Од колку други зли духови ќе биде обземен некој, зависи и од големината на позицијата и улогата што ги има во заедницата. Духот на непростување, кој се пројавува и во неспособноста да се побара простување, е еден од најблиските службени духови на најглавниот паднат ангел.

Аскетското простување е знак дека не сме опседнати од паднатите духови. Срдечното простување, односно неспособноста да се лутиме некому, е знак на отворено и јасно присуство на благодатта на Крштението во нашето срце. Благодатта Божја, пак, природно ја привлекува енергијата на умот кон нејзината суштина во срцето при творењето на Исусовата молитва. Природно ја привлекува, а истовремено е натприроден дар на Богородица и Приснодева Марија (Наум, Митрополит Струмички, 2021:70).

И една евангелска случка (види: Матеј 25, 31–46) убаво го покажува гревот на самооправдувањето. Зборовите на луѓето, одделени од левата и од десната страна на Христос при Страшниот Суд, се исти: „Кога Те видовме?“ Гледаме исти зборови во сосема различен дух кажани. Едните во дух на самооправдување, а другите во дух на смирение. Зад духот што го носат нивните зборови стојат различни дела, различен живот. Животот на оние што се самооправдуваат е задоволување на нивните страсти врз несреќата на ближниот, а животот на оние што се смируваат е соодветна жртва заради задоволување на основните животни потреби на ближните што страдаат. Затоа и се вели дека одговорија како договорени, поради истиот дух во кој живеат и дејствуваат, поради истиот дух кој ги собира на едно исто место, заедно.

1.6.4. Резиме

Секој еден христијанин, кој ќе ја дознае и разбере класификацијата на душевните разболувања според нивните степени, како и класификацијата на степените на духовниот развој; и кој ќе ги разликува, барем теоретски, одредниците на границите меѓу степените на душевното разболување, како и меѓу степените на духовниот развој; таквиот, не може а да не сфати, колку е битно да си ја знае состојбата и колку е битен подвигот на восогласување на начинот на неговиот живот со степенот на духовниот развој или со степенот на душевното разболување на кое се наоѓа. Едноставно, без точна дијагноза, нема ни точна терапија.

Јасно е дека секоја неподобност и невосогласеност на начинот на живот, или подвиг, со степенот на болната душевна состојба или со степенот на духовниот развој е прелест. Прелест е повреденост на умот од лагата што ја прифатил како вистина.

Прелеста, голема или мала, дефинитивно го попречува душевното заздравување или духовниот развој. Што значи, ако некој душевно страда, таквиот ќе го прилагоди своето однесување со потребите за заздравување, кои пак, ќе бидат во согласност со тежината и со видот на душевното страдање. Додека, пак, ако некој духовно расте, таквиот ќе го прилагоди своето однесување со потребите на духовниот напредок, кои пак,

ќе бидат во согласност со стадиумот на духовната зрелост. Со други зборови, без точна терапија, нема исцеление.

Уште едно усогласување, не помалку важно, христијанинот треба да има предвид, а тоа е усогласувањето на начинот на неговиот живот и со местото и улогата што ги има во општеството или во Црквата. За ова, понатаму во текстот, како и во други поглавја од трудот, затоа што е од исклучително социолошко значење.

Усогласувањето е главно поврзано со послушанието и почетокот на духовниот живот и е основа за секој понатамошен духовен подвиг и аутопсихотерапија.

Централна улога во христијанската аутопсихотерапија има ПКТ методот, т.е. методот на петте контролни точки. За првпат овој метод е систематизиран и именуван од авторот (Пиевски, Н., Пиевска, А., 2017:93–98) и се состои од следните пет точки: прифаќање, благодарене, самоосудување, непокажување и молитва – односно преобразување.

Значи, секое искушение, од големо до мало, човекот правилно го надминува секогаш на истиов начин:

- 1) го прифаќа како дар Божји;
- 2) Му благодари на Бог за тоа;
- 3) се осудува како заслужен за уште полошо од она што веќе му се случува;
- 4) не покажува (надворешно) на демонот и на луѓето, ни на лице, ни со збор, ни со некоја постапка дека се наоѓа во искушение;
- 5) ја продолжува молитвата, но не како борба против искушението, туку како градење заедница со Бог.

Како изгледа неправилното соочување со искушението или на кој начин се случува пад на човекот при едно искушение?

- 1) не го прифаќа како дар Божји;
- 2) не Му благодари на Бог за тоа;
- 3) не се осудува себеси како заслужен за уште полошо од тоа што веќе му се случува;
- 4) му покажува (надворешно) на демонот и на луѓето, на лице, со збор или со некоја постапка, дека се наоѓа во искушение;
- 5) ако и воопшто му текне на молитва, молитвата ја сфаќа како борба против искушението.

Секако, за да се научи човекот правилно да дејствува во часот на искушението потребно е и време и подвиг на себепринудување, затоа што луѓето се духовно болни, односно лошата навика им станала втора природа. Значи, вообичаено добродетелта не се стекнува одеднаш и тоа не треба да го обесхрабри човекот.

Битно е да се напомене дека примената на ПКТ методот служи за брза и точна проверка во нашиот ум на исправноста на нашето дејствување. Имено, кога човекот се соочува со некој проблем, стресен настан, искушение, дали преку ПКТ методот се себедмерува и веднаш конкретно и активно дејствува кон спроведување на првата точка – прифаќање, наместо неприфаќање – со запаѓање во состојба на тага, патење, депресија и процес на долготрајно и исцрпувачко оджалување. Симплифицирано, тие ни служат како референтни точки во однос на кои се оценува човековата исправност и правилно дејствување, а брзината на нивното спроведување е одраз на духовната интелигенција на човекот.

1.7. Духовен терапевт

1.7.1. Вовед

Зборот *криза* (грч. κρίσις) значи пресврт, суд или осуда, или приближување на пресуден момент. Според црковното учење, значи – суд Божји. Кризата е голем предизвик за човекот и многу е битно како тој ќе се постави кон неа. Луѓето, соочени со криза, или се борат со неа со цел да ја надминат или користат некој од моделите на бегство, односно одбранбени психички механизми (проекција, рационализација, регресија, идентификација, компензација и др.). Најкорисно е во борба со кризата да се согледаат нејзините причини и преку подвигот за нејзино надминување човекот да учи и да созрева, а со тоа да не ги повторува истите грешки, да знае да превенира и да станува подобар.

Светот во кој луѓето живеат, покрај постојаните кризи (морални, лични, политички, економски, воени) на кои биле и се сведоци, очигледно минува низ некоја подлабока сеопфатна криза. Некои велат дека таа криза е дури почеток на една Трета светска војна, а други дека војната никогаш и не престанала. Иако се моли за мир на светот, научена од библиското Откровение, на Црквата Христова не ѝ се непознати и неочекувани и предвидувањата за многу војни (види: Лука 21, 5–19). Но, време е да се потсетиме и за причините на кризите.

И според Светото Писмо воочливо е дека кризите (лични, регионални и глобални) се последица на борбата за задоволување на непреобразените човекови страсти: за власт и човечка слава – славољубие, за пари и имоти – среброљубие, и за телесните наслади – сластољубие:

Од каде се војниите и расправииите меѓу вас? Не оиитаму ли – од вашиите ѱохоти, кои се борат во органиите ваши? Пожелуваите и немаите; убиваите и завидуваите, и не можете да добиеите; се ѱреѱираите и војуваите, а немаите, бидејќи не молиите. Просиите, а не добиваите, оити зло бараите, за да ѱроѱиите во вашиите ѱохоти. Прељубодејци и ѱрељубодејки, не знаеите ли, дека ѱријателсѱивоо од овој свеѱ е неѱријателсѱиво на Боѱа? Оити, кој сака да му е ѱријател на свеѱоѱи, му сѱтанува неѱријател на Боѱ. Или, ѱак, мислиите дека Писмоѱо најразно зборува: „Со ревности ѱо ѱуби духоѱи, шѱо ѱо вселил во нас“. А дава ѱоѱолема блаѱодаѱи; заѱоа е речено: „Боѱ се ѱроѱиви на ѱорделивеите, а на смирениеите им дава блаѱодаѱи“ (Јак. 4, 1–6).

Најодговорни за глобалната криза се светските лидери, тие на кои им е доверена и што ја презеле одговорноста правилно да ги раководаат и менаџираат состојбите во светот. Не многу помалку и самите општества што нив ги бираат и кои од нив се водени, но тоа е друга тема. Наша тема е колку двеилјадигодишниот лидерско-терапевтски опит на Црквата (успешен или неуспешен) може да му помогне на светот во криза, посебно во делот на лидерството, или што современите лидери би можеле да научат од духовноста на Црквата – доколку ја познаваат. Да се запознаеме прво со суштината на терапевтското лидерство во Црквата.

1.7.2. Суштина на свештенството

Секој што се излечил себеси, пред сè, својата душа, знае како да им помогне и на другите кои имаат потреба од исцеление. Секој што не се исцелил себеси, а пробува други да лечи, во опасност е да го чуе Евангелскиот прекор: „Лекаре, излекувај се прво самиот себе“ (види: Лука 4, 23).

„Лекар е ум кој самиот себе се излечил, а потоа со тоа што се излечил себеси ги лекува и другите“ (Ава Таласије, Добротољубље, III том, 2009:233).

„Како што е бесмислено да се каже дека некој кој не лечи и не знае да излечи е лекар, исто така, бесмислено е да се смета за богослов некој кој воопшто не се наоѓа во состојба на просветлување, кој не знае што се просветлување и обожение, кој не знае како тие се здобиваат и кој затоа не исцелува“ (Ρομανίδου, 1984:18–19).

Затоа, отците бараат да се почитува и правилото по кое примањето свештенички чинови соодветствува на трите степени на духовниот раст. Постојат три степени во свештеничкиот чин: ѓаконски, презвитерски и епископски. Овие три степени се соодветни на трите степени од духовниот развој: *чистиене на срцеџо* (пракса), *џросветџлување на умоџ* (теорија) и *обожение* (теологија). Видовме дека за степените на духовен развој пишувале и свети Максим Исповедник, свети Дионисиј Ареопагит, свети Никита Ститат и многу други Отци.

Свети Максим ги поврзува трите стадиуми на духовниот живот со трите степени на свештенството. Тој пишува:

„Делото на ѓаконот го врши оној што го вежба својот ум за свештени подвизи и ги изгонува од себе страсните помисли, а делото на презвитерот (свештеникот) – оној што го просветлува својот ум во познание на создадените битија и со тоа го уништува лажнонареченото знаење; додека пак, делото на Епископот го има оној што го восовршува својот ум со светиот мир на познанието на обожуваната и Пресвета Троица“ (Максим Исповедник, 1992:77).

Свети Никодим Светогорец вака го толкува напишаното од свети Максим:

„Богоносниот Максим смета дека задачата на ѓаконот е, по пат на морален напор, да ги очисти другите од нивните страсти и лошите помисли; задачата на свештеникот е да ги просветли другите со природно созерцание на внатрешните принципи (логоси) на сè постоечко; и, на крај, задачата на Епископот е да ги восоврши другите во светлоста на внатрешните принципи (логоси) на богословието... На тој начин архиерејот не мора да биде само философ на моралот, природата и расудувањето, туку и богослов, бидејќи тие улоги им припаѓаат на ѓаконот и свештеникот“ (Νικодήμος, 1969:154).

И во списите „За црковната ерархија“ на свети Дионисиј Ареопагит се опишуваат три степени од духовниот живот, наречени *очистиување*, *џросветџлување* и *совршенсџво (обожение)*, кои се поврзуваат со трите степени на свештенството:

„Епископите (епископскиот чин) во потполност ја поседуваат моќта на просветлувањето... Нивната задача не е само да просветлуваат, туку и да восовршуваат. Свештениците се просветлени и просветлуваат, додека ѓаконите очистуваат и знаат да расудуваат“ (Dionysius the Areopagite, 1899).

Со други зборови, духовното раководство кон просветлување и восовршување заедно со учеството во Светите Тајни на Црквата го очистуваат, просветлуваат (исцелуваат) и восовршуваат (обожуваат) човекот.

Евидентно е дека оној што е на степенот на очистување и го поминува правилно под раководство на духовен отец, може да добие канонски чин. Оној што го достигнал степенот на просветлување на умот може да биде ракоположен за презвитер, а оној што го достигнал степенот на обожение може да биде Епископ. Ова правило и до ден-денес, некаде повеќе – некаде помалку, се почитува во манастирите на Света Гора.

Кога би се почитувало ова правило во целата Православна Црква, тогаш секако би имало многу помалку пастирски проблеми отколку сега кога истото е крајно релативизирано во животот на Црквата. На тој начин често се случува некој што не е просветлен да дојде на свештеничко место и да раководи со народот... И тогаш се остварува кажаното во Евангелието: *слей води слейи* (види: Матеј 15, 14). Кога некој самиот не достигнал просветленост, како тогаш ќе им објасни на другите како да го поминат патот на очистување од своите страсти и како да дојдат до просветлување? Од местото и улогата на свештенството во Црквата, станува јасно колку е значајно и прашањето за распределбата на свештеничките чинови во согласност со духовниот раст. Епископите, свештеномонасите и презвитерите треба да имаат умно-срдечна молитва и просветлен ум.

„Најнапред е потребно човекот да се очисти, а потоа да ги очистува другите; да стане мудар, а потоа и другите да ги направи мудри; да стане светлина, а потоа да просветлува; да пристапува кон Бог, а потоа и другите да ги приведува кон Него; да се освети, па потоа да осветува“ (Γρηγόριος ο Θεολόγος, 1968:42).

Свети Симеон Нов Богослов ги обвинува оние што се сметаат себеси за духовни раководители и пред да се исполнат со Светиот Дух, брзоплето примајќи исповеди од други луѓе и осудувајќи се да управуваат со манастири или да заземаат некои други позиции, „бесрамно, по секоја цена, настојуваат да станат митрополити и епископи и да го водат народот Господов... пред да Го видат Женикот во брачната одаја“ и да станат „синови на светлината и синови на денот“ (Симеон Нови Богослов, 2002:565–566).

„Свештеничкиот чин, кој се однесува на раководење и заштита на луѓето, бидејќи велик и возвишен, бара (кандидатот) претходно да биде потврден одгоре од Бог. Во древните времиња, оние кои станувале свештеници и Епископи ја примале оваа благодат по божествени пророштва, односно од Светиот Дух“ (Νικόδημος, 1990:95).

Свештеникот, како Епископ, ја возглавува Црквата. Свештеникот е оној што стоејќи пред Црквата и во име на Црквата ги принесува Даровите на Црквата пред престолот Божји, пред Бог. Тоа е оној преку кого се совршува тајната на соборниот начин на постоење: *самийте себе, еден со друг и сиот наш живот на Христос Бог*, а во Него, на Бога и Отца *да Му го предаваме* (Златоуст, 1995:27). Во историскиот период на *Икона*, тоа е оној што се појавува на местото и во образот Христов, совршувајќи го Неговото дело до денот на Апокалипсата. А Христос еднаш и засекогаш Самиот Себе се жртвува за живот на светот. Свештеник, пред сè е Епископот. Ова е светотаинската димензија. Согласно севкупното Предание на Православната Црква, само оној што ги исполнил канонските услови може да учествува во оваа димензија од Светата Тајна Свештенство. Оваа, пак, димензија нема да постои во Царството Небесно: нема потреба од *Икона* таму каде што е присутна *Вистината*.

Свештеникот ја возглавува Црквата, но само ако пред тоа ја собрал во своето срце. Кажано е: *Царството Небесно е внатре во вас* (види: Лука 17, 21). Само очистеното срце може да ги прими во себе сите, без исклучок на непријателите. Само во него може да се соврши великата тајна на соборниот живот, на заемното проникнување. Само во таквото

срце може да потече молитвата за целиот свет, исполнета во она неизглаголиво: *Ава, Оче!* (види: Гал. 4, 6). Само на олтарот од отвореното срце умот може невидливо да свештенотвори. Ова е аскетско-исихастичката димензија на Тајната на Свештенството. Без оваа димензија се губи персонално-социолошкиот карактер на Свештенството како Света Тајна. Оваа, пак, димензија на свештенството е достапна за секој што го очистил своето срце од страстите. Таа е услов за влез во *Вистината*, во Царството Небесно, и е дар Божји за секој човек. Оваа аскетско-исихастичка димензија на Светата Тајна Свештенство, всушност покајанието или преумувањето, е услов за постоење и на Светата Евхаристија и на Црквата и на светот. Според светогорското Предание, за постоењето на Евхаристијата и на Црквата, а со тоа и на светот, доволно е покајанието на тројца луѓе.

„Но мојата служба е, како што тоа добро го знаете, од посебен вид: таа бара преместување на моето срце внатре во оној што се исповеда; можеби и обратно – примање на оној што се исповеда во моето срце. Преживуваш секаков вид драми, болести, сомнежи, страдања; ретко некоја радост. Забележувам дека на почетокот бев посposобен бргу да се отворам за средба со секој што ќе дојде; сега не: во својата старост често чувствувам некое исцрпување на „емоционалната“ сила на душата. Здобивањето со умствениот опит го надоместува овој губиток само делумно. Будињето на љубовта секој човек го доживува како прилив на животодавна сила; многупати бев во можност да забележам како вистинското сочувство со човек што страда, што стои на работ од целосен очај, како самото тоа срдечно внимание претставува спасоносна сила“ (Софроније, 2001:109).

„Свештенството, чедо мое, значи да ја земеш болката, страдањето, разделбите, солзите, неслогите во парохијата и народот и, откако ќе ги земеш и сите ќе ги вознесеш на небо со помош на благодатта Божја, оттаму потоа да примиш богати добра и одново да слезеш на земјата и да ги поделиш според потребите, искушенијата и маките на секој еден човек“ (Јефрем Катунски, 2002:246).

1.7.3. Апостолско преемство

Светотаинската и аскетско-исихастичката, т.е. терапевтската, содржина и димензија на Светата Тајна Свештенство, во Црквата се пренесува преку Апостолското преемство. Апостолското преемство, и од есхатолошки и од историски аспект, е основа на севкупното Предание на Црквата. Преку него се обезбедува и исцелителната функција на Светата Тајна Свештенство.

Непобитен е фактот дека Апостолското преемство не е само низа ракополагања, туку Предание на севкупниот црковен живот. Апостолите, а по нив и Светите отци, не ја пренесуваа едноставно благодатта на свештенството: тие Го пренесуваа и Богочовекот Христос и севкупниот живот Христов. Од таа причина Епископите ја носеа и ја носат благодатта на вистината. Професор Ј. Романидис забележува:

„Основата на Апостолското предание и преемство не е во ракополагањето, туку во она што од поколение во поколение го следи, а тоа е пренесувањето на преданието на исцелението, просветленоста и обожението. Парохиските и епархиските собори се организирани за да ги обединат вистинските исцелители, за да ги исклучат од свештенството лажните пророци, кои се преправаат дека ги поседуваат благодатните дарови и за да го заштитат стадото од еретиците. Најважниот дел бил изборот и исклучувањето на кандидатите“ (Ρομανίδου, 1984:370).

„Од христијаните навистина се барале такви особини за да стапат во свештенство. Морале да поминат низ овие три стадиуми за да се потврди дека се исцелени и способни да го исцелуваат народот Божји. Сето тоа јасно покажува дека Епископот, свештеникот и ѓаконот не се само литургиски лица предвидени за извршување на Светите Тајни, туку се, исто така, духовни лекари кои им помагаат на луѓето да се очистат, да бидат просветлени и да напредуваат во заедницата со Бог... Стапувањето во свештенство е на тој начин чист повик Божји. Тој повик не е само апстрактно чувство дека некој е повикан да му служи на народот Божји, туку е тоа сигурно уверување дека некој, преку своето преобразување, е способен да биде пастир на народот Божји. Да се биде пастир на народот Божји, пред сè, значи исцелување на луѓето. Според тоа, човек не може да Му пристапи на Бог ако не е исцелен; не може да Го види Бог, ниту тоа видение може да стане светлина која ќе го озари, туку оган што ќе го изгори“ (Влахос, 1998:71–72).

Да видиме и што вели Старец Софрониј за внатрешното духовно покритее како основа за свештеничкиот чин и колку е тоа важно за правилно духовно раководство на духовните чедра:

„Но, Вие сè уште немате ни искуство ниту пак знаење за тоа што треба да правите. Па ете, спознајте ја својата немоќ. *Негејсџивеносџа* на осаменичкиот живот Ви е потполно неразбирлива. Навикнати сте на надворешно дејствување, а внатрешниот живот потполно Ви е непознат. Треба да се научите на тоа, да размислите за тоа. Неопходно е да стекнеме навика вниманието на својот ум да го насочуваме кон набљудување на срцето: што се случува во него, за што тоа размислува, со какви чувства живее, во каква состојба се наоѓа – дали живее согласно заповедите Божји или го обземаат страстите (гнев, раздражливост, блудна страст, самољубие и останатите страсти). Тоа постојано загледување со *молиџиваџа* во своето срце треба да се доведе дотаму умот и срцето да станат неразделни. Тогаш ќе го познаете *џо Божја благодатџ* вистинското бивствување по кое жеднее Вашата душа и ќе џи избегнеџие мечџаењеџио и младешкаџаа суеџаа, кои Ви џредизвикувааџи чувсџиво на срам и џаџа. Додека шетате по шумата и размислувате, чувајте се од фантазирање. Тогаш е добро со усните да се изговара Исусовата молитва и да се мисли на Бог. Добро е и тогаш и во друго време да се проучува сопствената душа, набљудувајќи ја... Драг отец Давид, простете ми за ситничарството, за тоа што ја ловам секоја Ваша грешка. Но го правам ова затоа што во иднина (можеби блиска) веќе нема да најдете човек што од чувство на нелажна љубов ќе Ви укаже на грешките, а тоа ни е толку потребно (т.е. кога некој со чисто чувство ни укажува на нашите недостатоци). Сега, пак, Ви е неопходно да се учите да се проверувате себеси духовно онака како што треба; оти, како инаку ќе им помогнеме на другите, на оние што ќе нè молат да ги научиме на тоа дејствување неопходно за нашето спасение? Многу посакувам, и се молам за ова на Бог и на Пресветата Владичица наша, кај Вас да се однегува духовно-аскетското чувство за да не останете на општото, средно ниво на душевно поимање на христијанската духовност“ (Софроније, 2005:78–79).

1.7.4. Црквно терапевтско лидерство – формално и суштинско

Позицијата на терапевтското лидерство во Црквата произлегува, надворешно, од ерархиската позиција, односно од власта на високото свештенство, и внатрешно – што е уште поважен услов, од духовната зрелост и подготвеност на носителот на свештеничкиот чин (Пиевски, 2015:321–328). Ќе се обидеме ова што поедноставно да го објасниме.

Видовме дека според светото Предание на Црквата, на секој од степените на духовниот развој соодветствува одреден свештенички чин: на степенот на очистување соодветствува ѓаконскиот чин, на степенот на просветлување соодветствува презвитерскиот чин, а на степенот на обожение соодветствува епископскиот чин. За ова во своите списи ни говорат свети Максим Исповедник, свети Дионисиј Ареопагит, свети Никита Ститат, свети Исак Сирин итн. Правилно и идеално би било кога секој носител на кој било од свештеничките степени би имал и внатрешно духовно покритие за нив, односно кога неговиот свештенички чин би одговарал на соодветниот степен на духовниот развој. Вака се поставени работите теоретски.

Но, во пракса, во животот на Црквата многу ретко се случува носителот на одреден свештенички чин да има и внатрешно духовно покритие за чинот што го претставува. Колку се оди кон повисоките свештенички чинови во Црквата, толку е поголемо отстапувањето од идеалот: на пример, може да се сретне ѓакон што како-така чекори по патот на очистување на срцето од страстите, просветлен презвитер е веќе вистинска реткост, а обожен Епископ е право чудо. Состојбата е малку подобра, барем за првите два свештенички чина – ѓаконски и презвитерски, среде свештенството од монашките редови. Последново посебно важи за манастирските заедници од Света Гора.

Епископот по своето место и функција е врховен терапевтски лидер во Црквата. Но, поради отстапување од горенаведеното правило и светоотечкото Предание, односно поради немањето внатрешно духовно покритие кај носителите на овој висок свештенички чин, денес во Црквата суштествува криза на ефикасно терапевтско лидерство. Кризата во лидерството, покрај останатите сфери од црковниот живот, се пројавува, главно, како грешки (на кој било план) во дејствувањето на високиот клир на Црквата, од една страна, а од друга страна, како недоверба на народот во свештенството генерално, како и во Црквата сфатена како институција. На пример, како да се верува во проповедта за слобода, љубов, еднаквост, единство и заедница меѓу луѓето и народите, на епископи на Православни Цркви што меѓусебно не се признаваат; или, како да се верува во проповедта за воздржување, простување, молитва, милост, помагање страдални итн., на свештени лица што не живеат како што проповедаат? Проблемот не е толку во тоа дали нештата се видливи и познати, колку во тоа што нештата луѓето духовно ги чувствуваат.

Затоа, и покрај теолошки и канонски цврсто поставената позиција на Епископот во Црквата, сè уште не може да се говори за негово суштинско терапевтско лидерство. Кога се говори за позицијата на Епископот во Црквата, најчесто се подразбира формално лидерство. Едно е авторитет на Епископ што произлегува само од значењето на институцијата што ја претставува, а друго е авторитет на лидер-епископ и терапевт што произлегува од внатрешното духовно покритие на неговиот чин со кој тој ја претставува институцијата.

Вистински лидер е оној што ги привлекува луѓето и кого сакаат тие да го следат, а не оној што мораат да го следат. Така, може да се заклучи дека стекнувањето на највисоката позиција во Црквата не го обезбедува само по себе и авторитетот на терапевтско лидерството, ниту пак, дека немањето формален свештенички чин и позиција на власт во Црквата самото по себе подразбира неможност за терапевтско лидерство со авторитет. Напротив, во историјата на Црквата, кога тие не се совпаѓале, харизматското лидерство секогаш имало поголем авторитет од институционалното лидерство.

Сите светители на Црквата, мажи и жени – маченици, преподобни и јуродиви, кои немале никаков свештенички чин, се доказ за ова што го тврдиме; и тоа најчесто уште во

својот овоземен живот. А најголем евангелски доказ е Самиот Господ, Богочовекот Исус Христос, Кој во однос на старозаветното свештенство и Црква немал никаква позиција на власт и никаков формален свештенички чин: *Εἶπε, народοῦ τῆς γῆς ἡο Νεῶ* (види: Јован 12, 19). Зошто е тоа така најлесно може да се објасни преку тајната на свештенството на жената, која истовремено е тајна и на царското или внатрешно свештенство, на кое, преку Крштението, секој човек е повикан. Внатрешно свештенство е можноста на просветлениот ум да се моли внатре пред олтарот на своето срце или таканаречената умно-срдечна молитва.

Умно-срдечната молитва е сила на Светиот Дух и таинствено [мистично] свештеностејствување на умот (Григорије Синаит, Добротољубље, V том, 2007:174).

„Духовно светилиште [литургија] е таинствено внатрешно дејство на умот на олтарот на душата, на кој, како на веридба со Бог, уште пред идното надумно насладување, свештеностејствува и се причестува со Јагнето. Да се јаде Јагнето на духовниот олтар на душата не значи само да се разбере и да се причести со Него, туку и да Му се вподоби на Јагнето во идниот век. Овде ги имаме логосите [на таинствата], а таму се надеваме дека ќе ги добиеме и самите нив“ (Григорије Синаит, Добротољубље, V том, 2007:174–175).

Внатрешното свештенство е тоа што има сила да привлече и кое останува вечно. Го нема ли тоа епископот, ништо нема. Го има ли тоа и најништожниот, сè има. Внатрешното или царско свештенство е силата што ги привлекува и луѓето и ангелите, и оние што прават добро и оние што прават зло; и никој не може да остане рамнодушен кон него: *σῆανавμε ἱρίζορ на свειῶοι, на ангелиῶο и на луѓеῶο* (1 Кор. 4, 9). Тоа е сила што привлекува без притоа да ја наруши слободата на човекот. Нормално, лесно е да го привлече човекот оној што постојано го чува и заштитува во своето срце и во својот ум, оној што содржината на неговиот живот молитвено ја направил содржина на својот; оној што гледа дека го исцелува. И нормално е да се привлечат, како противници, оние на кои неговото дело по Бог им пречи. Внатрешното свештенство е моќ, а не бесплоден морализам кој никого не го интересира.

Свети Никита Ститат учи дека кој било свештеник, ѓакон или монах, доколку е причесник на божествената благодат, со сите оние претпоставки што ги одредиле Светите отци, е „вистински епископ“, дури и ако луѓето не го ракоположиле за епископ и ерарх. Напротив, ако некој не е посветен во духовниот живот, „погрешно се нарекува со тоа име, без разлика на тоа што неговиот чин и ракополагање го воздигнале над сите останати, зашто тој ги исмева и се однесува надмено“ (Μαντζαρίδης, 1973:279–280).

Свети Симеон Нов Богослов пишува дека правото на сврзување и разрешување на гревовите им припаѓа единствено на архиереите кои го примиле со апостолското преемство. Меѓутоа, кога епископот ќе стане недостоен, „оваа страшна служба се пренесува на свештениците кои водат непорочен живот, достоин на благодатта Божја“. Кога, пак, свештениците, заедно со епископите, ќе западнат во духовни заблуди, „оваа служба се пренесува на избраниците Божји, првенствено на монасите, не поради тоа што таа им се одзема на свештениците или епископите, туку затоа што тие самите се отуѓиле од неа“ (Κριβοσειν, 1983:177).

Значи, ако свештенството не ги восогласи состојбите – лични и црковни – со учењето на Светите отци, не може ни да очекува некакви подобри резултати во пастирското, односно лидерско и терапевтско работење. Наместо да бидат оска околу која луѓето и народите ќе се обединуваат, епископите на Црквата Божја и понатаму

првенствено ќе се занимаваат со славољубието (со борба за власт и човечка слава, со политика и со етнофилетизам или лажен патриотизам) наместо да бидат извор на утеха и на исцеление; презвитерите и понатаму првенствено ќе се занимаваат со среброљубието (со борба за пари и имот), а останатиот народ, оставен на самиот себе, и понатаму ќе се занимава – едните (номиналните христијани) со задоволување на своите страсти, а другите (неправилно духовно раководените) со озборување, со лажење, со судење и со осудување – на првите, на вторите и меѓусебно...

Ваквата лоша духовна состојба е сведоштво дека локалните епископални Цркви ги водат епископи кои сè уште не се очистиле од своите страсти, и нивната внатрешна подложност на страстите – особено на страста на етнофилетизмот и на високото мислење за самите себе – и се рефлектира како внатрешна меѓуцрковна борба за власт и сила што разединува. Секако, не е препорачливо за нив и понатаму да го откриваат, а со тоа и да го потхрануваат наместо да го лечат, својот алармантен внатрешен конфликт и расцеп на личноста, создавајќи и одржувајќи неединство или раздор меѓу луѓето и меѓу народите, како и меѓу помесните Цркви. Никој што сè уште, поради решавање на своите внатрешни проблеми, е затворен во себе, не може да се отвори кон другиот и да му пружи рака на помош.

Уште во 4 век свети Исидор Пелусиот укажувал колку некогашните пастири се разликувале од пастирите на неговото време. „Во тие времиња, пастирите умирале за своите овци, додека денес самите ги колат. Во старите времиња, љубителите на добродетелите стапувале во свештенство; сега тоа се љубителите на парите. Некогаш ја одбегнувале таа служба поради нејзината возвишеност; сега со задоволство итаат кон неа. Некогаш тежнееле да се гордеат со своето сиромаштво; сега со радост и алчност собираат пари. Некогаш пред нивните очи бил божествениот суд на правдата, додека сега се рамнодушни кон него. Некогаш овие луѓе се покорувале на ударите, а сега тие ги задаваат. Треба ли да продолжам? Изгледа дека свештеничката служба се претворила во тиранија; понизноста се претворила во надменост, постот во раскош, домостројот во деспотизам, бидејќи како домостроители тие не се способни да управуваат, но затоа како деспоти присвојуваат“ (Νικόδημου ἀγιορείτου, 1990:112–113, фус. 1).

Според свети Јован Златоуст, свештеничката служба не ги прикрива човековите страсти, туку напротив уште повеќе ги истакнува и ги прави видливи (Златоуст, 2000:6,8).

Терапевтското лидерството во Црквата е во слава Божја, а не за своја слава и интерес. Тоа е антиномично лидерство – води не со тоа што другите му служат, туку со тоа што на другите им служи и ги исцелува, со пример. Тоа е лидерство на лично и моќно сведоштво на Христос – сведоштво во сила, кое никого не го остава рамнодушен. Тоа е лидерство што не зависи само од лидерот, туку и од неговите следбеници, од нивната посветеност; тоа има соборна, црковна димензија.

Односот *лидер-терапевт* – следбеник не е еднаш засекогаш воспоставен и непроменлив, идолопоклонички однос, тоа е однос што треба да подигне нови здрави лидери. Неговата цел е есхатолошка, Царството Божјо. Секое друго вистинско лидерство, па и световното, произлегува и се заснова на ова, односно на Христовото лидерство.

И да резимираме: на Црквата ѝ требаат пастири-лидери терапевти што ќе го возобноват духовниот живот и ќе го разгорат огнот на верата; кои во пракса и со личен пример ќе го актуализираат светото Предание; кои ќе се грижат за единството и првенството по чест меѓу Црквите; кои ќе го сочуваат достоинството (еклисијалната полнота) на локалната епископална Црква, како и пастирскиот авторитет и кредибилитет

на Помесната Црква. Со еден збор, потребни се свети луѓе. Појавата на такви Епископи сигурно ќе ги збогати комуникацијата и дијалогот на Црквата и со другите Христијански цркви, како и со монотеистичките религиозни заедници со цел да се воспостави колку што може повеќе Божјата порака за мир, толеранција и соживот меѓу луѓето, во светот што постојано страда од разновидни кризи и конфликти.

1.7.5. Световно лидерство

На примерот на световното лидерство најјасно се забележува влијанието на духовноста во општеството. Затоа што не е сеедно дали една држава ќе ја води здрав и нормален човек или некој со растроена личност (социопат).

Тоа што важи за личниот квалитет на црковните лидери, не помалку важи и за личниот квалитет на световните лидери. И така, според црковното учење, световното лидерство потекнува од црковното. Господ е цар и на небото и на земјата. Црковните лидери ги благословувале и крунисувале световните лидери за тие да го преземат од нив товарот на световното лидерство. Во времето кога световната власт ја преземаат нехристијански лидери, и световното лидерство автоматски се враќа кај црковното. На пример, патријархот на Константинопол, покрај црковен, станува и етнолидер на сите христијани од времето на доаѓањето на османлиската власт. Тоа важи и во денешни услови. Римскиот Папа, исто така, во својата личност ги обединува и црковното и световното лидерство. Се очекува и последниот светски лидер да биде истовремено и верски лидер, но не и христијански.

Ако ништо друго, секој голем световен лидер треба да ги познава барем основните карактеристики на природниот и противприродниот начин на живот, за кои говоревме.

Денес, како најраспространета од сите причини на човековото страдање се спомнува невротата. Од христијански психотерапевтски аспект, невротата не е ништо друго, туку неспособност на човекот да ги контролира своите мисли и од нив предизвиканите чувства поради кои бесмислено страда – прво душевно, па потоа и телесно. Вообичаено, невротичните лица бараат стручна помош дури откако нивната невроза ќе стане забележлива и за непосредната околина. Во редовите што следат ќе се обидеме накратко да ја објасниме причината за оваа појава од христијански духовен поглед – на едноставен начин.

Како што веќе спомнавме, човековата мисла има неколку извори: Бог и божественото, самиот човек и неговата природа, светот што го опкружува и демонот (тука ги сместуваме и т.н. автоматски помисли). Мислата што во себе содржи зло и гревовен предлог се нарекува помисла. Помислата секогаш цели да придвижи некоја од непреобразените човекови страсти: за власт и човечка слава (славољубие), за пари и имоти (среброљубие) и за телесните наслади (сластољубие). И задоволувањето и незадоволувањето на страстите ја зголемуваат човековата невроза.

Задоволувањето на страстите доведува и до растројство на личноста (психопати, социопати) доколку заради тоа се загрозуваат стотици и илјадници човечки животи. На пример, ова им се случува на влијателните политички или бизнис лидери, кои со своите одлуки загрозуваат голем број човечки животи.

Незадоволувањето – до потиснување, кое е суштина на сите одбранбени психички механизми (проекција, рационализација, регресија, компензација и др.), како и до разни зависности, што на крај повторно резултира со растројство на личноста. Ова им се случува

на хиерархиски потчинетите службеници на световните лидери и на обичниот граѓанин, кои трпат последици од погрешните одлуки на лидерите.

Единствен излез од невротата е преобразување на страстите (и нема друг) преку премин од противприроден во природен начин на живот.

Се поставува прашањето: каде инаку може да ги одведат луѓето световните лидери што боледуваат од растројство на личноста (социопати, психопати), а очигледно ги има?

Најилустративен пример на погрешно лидерство (световно или црковно) се лозарите од евангелието според Матеј 21, 33–41. Лозарите односно лидерите, го одгледуваат лозјето, односно граѓанското општество или доверениот им верен народ, на начин што тие да ги задоволуваат своите страсти: славољубие, среброљубие и сластољубие – без притоа да се бунат. За да ги остварат своите цели, тие се договориле да го убијат и Синот на Господарот на лозјето. Претходниот пример е препознатлив модел на владеење со овој свет, почнувајќи од образованието, преку медиумското одржување, па сè до економската прикриена и отворената воена контрола.

Не претендираме на апсолутна исправност и сеопфатност на нашите ставови, ниту пак, сакаме безрасудно да ги наметнуваме. Ова излагање нека биде еден придонес, од духовен аспект, кон компаративниот и холистички пристап кон тајната на човекот и како лидер.

1.7.6. Заклучок

Духовните, моралните и интелектуалните вредности се подеднакво важни и за црковните и за световните лидери. Секако, црковните лидери се должни да бидат пример на вистински лидери и со својот живот и со своето учење – тие се последната одбрана.

Проблемот на вистинско лидерство е најболното прашање на човековата историја. Во чии раце сакаме да ги предадеме нашите животи, нашата иднина и иднината на нашите деца и нашето потомство? Во раце на лажни лидери, односно бесчувствителни психопати или социопати (луѓе болни од растројство на личноста), кои заради задоволување на своите страсти – славољубие, среброљубие и сластољубие, се подготвени да жртвуваат милиони невини животи, кои ги сметаат само како колатерална штета? Или ќе ги предадеме во раце на вистински лидери, односно луѓе кои претходно духовно, морално и интелектуално се подготвиле себеси да го водат доверениот им народ или граѓаните, кои слободно ги бираат и кои во соодветната подготовка се очистиле себеси од влијанието на погубните страсти? Луѓе, лидери, кои се подготвени себеси да се жртвуваат за другите. Многу едноставно прашање, посебно за секој нормален човек кој многу добро го знае докажаното правило: апсолутната власт – апсолутно го корумпира неподготвениот.

Кризата во глобалното општество е пред сè криза на лидерство. Криза која покажува дека се прави погрешен избор на лидери. Криза која многу говори и за луѓето и за нивната духовна криза. Спомнавме на почетокот дека зборот *криза* значи пресврт, суд или осуда, или приближување на пресуден момент. Според црковното учење, значи – суд Божји. Како што вели познатиот психолог и професор д-р Владета Јеротиќ: „Зарем не е секоја поголема криза во човекот и во општеството, како и во природата, некој вид суд Божји што Бог ја допушта на луѓето за да ги разбуди, освести, одухови и врати кон Себе?“ И го завршува цитатот со зборовите на еден духовник: „Кажи ти... суд Божји наместо криза, и сè ќе ти биде јасно“ (Јеротиќ, 1984).

Кризата е секогаш можност за нов позитивен и креативен пристап.

1.7.7. Резиме

Позицијата на терапевтското лидерство во Црквата произлегува, надворешно, од ерархиската позиција, односно од власта на високото свештенство, и внатрешно – што е уште поважен услов, од духовната зрелост и подготвеност на носителот на свештеничкиот чин. Ќе се обидеме ова што поедноставно да го објасниме.

Видовме дека според светото Предание на Црквата, на секој од степените на духовниот развој соодветствува одреден свештенички чин: на степенот на очистување соодветствува ѓаконскиот чин, на степенот на просветлување соодветствува презвитерскиот чин, а на степенот на обожение соодветствува епископскиот чин. За ова во своите списи ни говорат свети Максим Исповедник, свети Дионисиј Ареопагит, свети Никита Ститат, свети Исак Сириј итн. Правилно и идеално би било кога секој носител на кој било од свештеничките степени би имал и внатрешно духовно покритие за нив, односно кога неговиот свештенички чин би одговарал на соодветниот степен на духовниот развој. Вака се поставени работите теоретски.

Но, во пракса, во животот на Црквата многу ретко се случува носителот на одреден свештенички чин да има и внатрешно духовно покритие за чинот што го претставува. Колку се оди кон повисоките свештенички чинови во Црквата, толку е поголемо отстапувањето од идеалот: на пример, може да се сретне ѓакон што како-така чекори по патот на очистување на срцето од страстите, просветлен презвитер е веќе вистинска реткост, а обожен Епископ е право чудо. Состојбата е малку подобра, барем за првите два свештенички чина – ѓаконски и презвитерски, среде свештенството од монашките редови. Последново посебно важи за манастирските заедници од Света Гора.

Епископот по своето место и функција е врховен терапевтски лидер во Црквата. Но, поради отстапување од горенаведеното правило и светоотечкото Предание, односно поради немањето внатрешно духовно покритие кај носителите на овој висок свештенички чин, денес во Црквата суштествува криза на ефикасно терапевтско лидерство. Кризата во лидерството, покрај останатите сфери од црковниот живот, се пројавува, главно, како грешки (на кој било план) во дејствувањето на високиот клир на Црквата, од една страна, а од друга страна, како недоверба на народот во свештенството генерално, како и во Црквата сфатена како институција. На пример, како да се верува во проповедта за слобода, љубов, еднаквост, единство и заедница меѓу луѓето и народите, на Епископи на Православни Цркви што меѓусебно не се признаваат; или, како да се верува во проповедта за воздржување, простување, молитва, милост, помагање страдални итн., на свештени лица што не живеат како што проповедаат? Проблемот не е толку во тоа дали нештата се видливи и познати, колку во тоа што нештата луѓето духовно ги чувствуваат.

Затоа, и покрај теолошки и канонски цврсто поставената позиција на Епископот во Црквата, ние сè уште не можеме да говориме за негово суштинско терапевтско лидерство. Кога говориме за позицијата на Епископот во Црквата, најчесто подразбираме формално лидерство. Едно е авторитет на Епископ што произлегува само од значењето на институцијата што ја претставува, а друго е авторитет на лидер-епископ и терапевт што произлегува од внатрешното духовно покритие на неговиот чин со кој тој ја претставува институцијата.

Вистински лидер е оној што ги привлекува луѓето и кого тие сакаат да го следат, а не оној што мораат да го следат. Така, може да се заклучи дека стекнувањето на највисоката позиција во Црквата не го обезбедува само по себе и авторитетот на

терапевтско лидерството, ниту пак, дека немањето на формален свештенички чин и позиција на власт во Црквата самото по себе подразбира неможност за терапевтско лидерство со авторитет. Напротив, во историјата на Црквата, кога тие не се совпаѓале, харизматското лидерство секогаш имало поголем авторитет од институционалното лидерство.

Сите светители на Црквата, мажи и жени – маченици, преподобни и јуродиви, кои немале никаков свештенички чин, се доказ за ова што го тврдиме; и тоа најчесто уште во својот овоземен живот. А најголем евангелски доказ е Самиот Господ, Богочовекот Исус Христос, Кој во однос на старозаветното свештенство и Црква немал никаква позиција на власт и никаков формален свештенички чин: *Еџе, народоџи џрџна џо Неџо* (види: Јован 12, 19). Зошто е тоа така најлесно може да се објасни преку тајната на свештенството на жената, која истовремено е тајна и на царското или внатрешно свештенство, на кое, преку Крштението, сите сме повикани. Внатрешно свештенство е можноста на просветлениот ум да се моли внатре пред олтарот на своето срце или таканаречената умно-срдечна молитва.

Внатрешното свештенство е тоа што има сила да привлече и кое останува вечно. Го нема ли тоа епископот, ништо нема. Го има ли тоа и најништожниот, сè има. Внатрешното или царско свештенство е силата што ги привлекува и луѓето и ангелите, и оние што прават добро и оние што прават зло; и никој не може да остане рамнодушен кон него: *сџанавме џризор на свейоџи, на анџелиџе и на луѓеџо* (1 Кор. 4, 9). Тоа е сила што привлекува без притоа да ја наруши нашата слобода. Нормално, лесно е да го привлече човекот оној што постојано го чува и заштитува во своето срце и во својот ум, оној што содржината на неговиот живот молитвено ја направил содржина на својот; оној што гледа дека го исцелува. И нормално е да се привлечат, како противници, оние на кои неговото дело по Бог им пречи. Внатрешното свештенство е моќ, а не бесплоден морализам кој никого не го интересира.

Значи, ако свештенството не ги восогласи состојбите – лични и црковни – со учењето на Светите отци, не може ни да очекува некакви подобри резултати во пастирското, односно лидерско и терапевтско работење. Наместо да бидат оска околу која луѓето и народите ќе се обединуваат, епископите на Црквата Божја и понатаму првенствено ќе се занимаваат со славољубието (со борба за власт и човечка слава, со политика и со етнофилетизам или лажен патриотизам) наместо да бидат извор на утеха и на исцеление; презвитерите и понатаму првенствено ќе се занимаваат со среброљубието (со борба за пари и имот), а останатиот народ, оставен на самиот себе, и понатаму ќе се занимава – едните (номиналните христијани) со задоволување на своите страсти, а другите (неправилно духовно раководените) со озборување, со лажење, со судење и со осудување – на првите, на вторите и меѓусебно...

Ваквата лоша духовна состојба е сведоштво дека локалните епископални Цркви ги водат епископи кои сè уште не се очистиле од своите страсти, и нивната внатрешна подложност на страстите – особено на страста на етнофилетизмот и на високото мислење за самите себе – и се рефлектира како внатрешна меѓуцрковна борба за власт и сила што разединува. Секако, не е препорачливо за нив и понатаму да го откриваат, а со тоа и да го потхрануваат наместо да го лечат, својот алармантен внатрешен конфликт и расцеп на личноста, создавајќи и одржувајќи неединство или раздор меѓу луѓето и меѓу народите, како и меѓу помесните Цркви. Никој што сè уште, поради решавање на своите внатрешни проблеми, е затворен во себе, не може да се отвори кон другиот и да му пружи рака за помош.

Терапевтското лидерството во Црквата е во слава Божја, а не за своја слава и интерес. Тоа е антиномично лидерство – води не со тоа што другите му служат, туку со тоа што на другите им служи и ги исцелува, со пример. Тоа е лидерство на лично и моќно сведоштво на Христос – сведоштво во сила, кое никого не го остава рамнодушен. Тоа е лидерство што не зависи само од лидерот, туку и од неговите следбеници, од нивната посветеност; тоа има соборна, црковна димензија.

Односот *лидер-ѿерайѿви* – *следбеник* не е еднаш засекогаш воспоставен и непроменлив, идолопоклонички однос, тоа е однос што треба да подигне нови здрави лидери. Неговата цел е есхатолошка, Царството Божјо. Секое друго вистинско лидерство, па и световното, произлегува и се заснова на ова, односно на Христовото лидерство.

И да резимираме: на Црквата ѿ требаат пастири-лидери терапевти што ќе го возобноват духовниот живот и ќе го разгорат огнот на верата; кои во пракса и со личен пример ќе го актуализираат светото Предание; кои ќе се грижат за единството и првенството по чест меѓу Црквите; кои ќе го сочуваат достоинството (еклесијалната полнота) на локалната епископална Црква, како и пастирскиот авторитет и кредибилитет на Помесната Црква. Со еден збор, потребни се свети луѓе. Појавата на такви Епископи сигурно ќе ги збогати комуникацијата и дијалогот на Црквата и со другите Христијански цркви, како и со монотеистичките религиозни заедници со цел да се воспостави колку што може повеќе Божјата порака за мир, толеранција и соживот меѓу луѓето, во светот што постојано страда од разновидни кризи и конфликти.

1.8. Црква

Задача на Црквата е да ги врати луѓето кои, преку задоволување на своите гревовни страсти, водат противприроден начин на живот, односно кои се наоѓаат во некоја од фазите на душевно разболување (неврози, растројства на личноста и демоноопседнатост), во нормален, природен начин на живот, и наместо задоволување или потиснување, да им понуди преобразување на страстите низ степените на духовниот развој (*очистиување на срцеио од сирасијиие, просветлување на умои и боговиодобување*).

Како што е веќе спомнато, преминот од противприроден во природен начин на живот може да се оствари само во Црквата, преку учество во нејзините Свети Тајни и Свети Добродетели – од кои прва е: ставањето на умот во процес на исцеление преку духовно раководство, односно послушание кон духовен отец. Овој процес, согласно евангелскиот речник, се нарекува *покајание*, а согласно толкувањето на Светите отци – *преумување*.

Главна, односно препознатлива карактеристика на покајанието (преумувањето) е усогласувањето на начинот на човековиот живот со степенот на духовниот развој на кој се наоѓа човекот, како и со местото што му е дарувано од Бог во Црквата.

Што конкретно ова значи? При првата благодат, односно првото очистување на енергијата на умот или првото гледање на свелината, на човекот му е дадено, преку ставањето на својот ум во процес на исцеление, да ги види своите недостатоци, да се поправа самиот себе, да прашува ако нешто не знае и да се осуди самиот себе; и толку. Верникот не смее да се занимава со животот на другите, пред да го добие дарот на умно-срдечната молитва и просветлувањето на умот. Во ова се состои тајната на подвигот на туѓинувањето во Црквата, без оглед дали човек живее во свет или во манастир.

Ако човек го направи она што повеќето денешни христијани го прават – ако почне да ги гледа недостатоците на другите, ако почне да ги исправа другите, ако почне јавно да ги поучува и да ги осудува другите, тогаш тој тргнува по сосем друг пат, по патот на душевното доразболување. Ваквиот пат е многу поштетен за него и за Црквата отколку патот по кој одат неверниците. Оваа можност, посебно денес, на невротичните и психопатите „верници“, неограничено, им го овозможува користењето на социјалните мрежи, а на социопатите „верници“, поради нивната висока позиција, плус и телевизиските куќи.

Со други зборови, кратко и јасно, со влегување во Црквата човекот треба да „замолкне“ со устата, а да проговори со делата, сè до добивањето на дарот на просветлување на умот, односно дарот на умно-срдечната молитва! Може да говори јавно за духовни работи само во два случаја: ако е свештено лице (или не е, но некој го прашува нешто) и само кога за тоа има благослов од духовниот отец – но и тогаш не од себе, туку од Светите отци, како и ако некое свештено лице почне да проповеда или воведува ерес во Црквата. На овој начин многу ќе се ограничи штетното демонско влијание што демонот го спроведува во црковниот живот преку своите луѓе. Така, очигледно, тесен е патот и подобро е човек да е во бројот на малкумината кои одат по него (види: Матеј 7, 14), отколку да ја исполнува демонската волја и душевно да се поболи.

Значи, човекот или трпејќи ја спасителната болка при воздржувањето од исполнување на своите страсти ќе се здобива, постепено, со преобразувачката, односно очистувачката, просветлувачката и обожителната благодат Божја во Црквата и ќе се насладува со неа (ќе биде секогаш утешен и радосен, и покрај сè), или преку исполнување

на своите страсти ќе тргне по патот на поинтензивно душевно разболување од невроза, психопатија или социопатија (растројство на личноста) – кои, во овој случај, ќе ја носат придавката „религиозна“, како и по патот на демоноопседнатоста.

Потребно е човекот самиот да избере како ќе живее во Црквата: или ќе го восогласи начинот на својот живот со степенот од духовниот развој на кој се наоѓа, или ќе тргне по патот на религиозна невроза, религиозна психопатија (социопатија) и демоноопседнатост. Оти, при погрешен духовен живот во Црквата, душевното разболување се случува побрзо отколку надвор од Неа.

Аскетскиот подвиг и болка, при преобразувањето на страстите, во Црквата, како и духовната утеха и радост што ја следат, ја претпоставуваат (ја содржат во себе) и благодатта Божја. Гревовната сладост што произлегува од исполнувањето на страстите претставува отсуство на благодатта Божја. Отрезнувачката болка (тага, очај, празнина, темнина) што потоа следи, иако е допуштање на благодатта Божја, исто така, е нејзино отсуство.

1.8.1. Светотаински претпоставки на исихазмот во Црквата

„Тајната Божја, сокриена од вечноста, е всушност тајна на вечната волја Божја, или на предвечниот Совет на Света Троица, и таа се состои во Христовиот Домострој на воплотувањето и вочовечувањето заради нашето спасение. Тоа е, како што на друго место вели светиот апостол Павле, онаа христијанска Голема Тајна на побожноста: *Бог се јави во тело* (1 Тим. 3, 16); или како што вели светиот апостол Јован: *Логосот Божји стана тело, и се всели во нас* (Јован 1, 14). Со еден збор, тоа е Тајна на Христовиот Домострој на воплотувањето, божествена Икономија на спасението, која не е ништо друго освен Самиот Христос како Богочовек – така и таа тајна светиот Апостол ја нарекува Тајна Христова, или Тајна Божја која е Христос“ (Атанасије, 1990:66).

Неслиеното, непроменливо, неразлучно и неразделно соединување на Божјата и човековата природа и општењето на нивните својства во едната Ипостас Христова е основа и извор на обожението на човекот. Спасението и обожението и новиот живот кои на луѓето им ги дарува Богочовекот Христос се достапни за нив само ако тие учествуваат и онтолошки се соединуваат со својот Спасител во Црквата, која е Тело на Спасителот. Ова учество и ова соединување со Црквата, со Телото Христово, се совршува преку сите Свети Тајни и Светите добродетели на Црквата, преку благодатта на Светиот Дух Господ. Кога се говори за Светите Тајни се мисли, пред сè, на Крштението, Миропомазанието, Евхаристијата, Свештенството, Покајанието итн. Сè во Црквата е Света Тајна – дури и една воздишка на покајание – но само Светата Евхаристија (Литургија – функција или служба), како главно дело и централно случување на Црквата и црковниот живот, се поистоветува со севкупниот Христов Домострој на воплотувањето и вочовечувањето заради спасението и обожението на луѓето. Светата Евхаристија го конкретизира и актуализира севкупниот Христов Домострој на спасението. Светата Евхаристија е извор и исполнување на сите свети Тајни. Во неа верните се соединуваат со Христос и учествуваат во Неговиот богочовечки живот и во Неговата несоздадена енергија преку причестувањето со Телото и Крвта Христови. Учествувајќи во Светата Евхаристија тие стануваат Тело Христово и членови поодделно (види: 1 Кор. 12, 27). Во благодатта на Светиот Дух се поистоветуваат и есхатолошки и историски Богочовекот Исус Христос, Светата Црква и Светата Евхаристија. Како што пишува свети Никола Кавасила:

„Црквата себеси се означува и пројавува во Светите Тајни (на Телото и Крвта Христови), не како во симболи, туку како членови (на телото) во срцето, како гранки во коренот на дрвото, и, според зборовите Господови, како *йрачки во лозаѝа* (Јован 15, 1–5). Затоа што овие Тајни (во Евхаристијата) се навистина Телото и Крвта Христови, и тоа е вистинската храна и питие на Црквата Христова; и таа, т.е. Црквата, причестувајќи се со нив, не ги претвора во човечко тело, како што станува со вообичаената човечка храна, туку самата таа Црква се претвора во тоа Тело и Крв Христови... И, кога би можел некој да ја види Црквата, по тоа колку таа се има соединето со Него причестувајќи се со Неговото Тело, тој не би видел ништо друго освен самото Тело Господово“ (PG 150, 1857:452–453).

Имајќи ги предвид овие светоотечки и неопатристички стојалишта, во понатамошниот текст од ова поглавје, при развивањето на нашата тема, ќе ги обработуваме како една целина еклисиолошките и светотаинските претпоставки на исихазмот.

Од светиот апостол Павле па до денес, Светите отци Црквата најчесто ја нарекуваат Тело Христово. Согласно нив, Богочовекот Исус Христос е Глава на Своето лично и соборно Тело – Црквата, а верните, сите заедно, се Тело Христово и живи членови на тоа Тело и меѓу себе (види: Ефес. 1, 22–23; 1 Кор 12, 27). Значи, Црквата, пред сè, е жив богочовечки организам. Со Богочовекот Христос, како со своја Глава, „Црквата стана најсовршено и највредно и најважно битие во сите светови. Сè Богочовечко стана нејзино: сите Негови божествени сили станаа нејзини. Нема богатство Божјо, нема слава Божја, нема добро Божјо што не стана за навек наше, човечко, преку чудесниот Богочовек. Целата неизмерна големина на својата моќ и богатството на Своето човекољубие и семоќта на Својата сила Бог особено ја покажа со воскреснувањето на Христос од мртвите, со Неговото вознесение на небото над херувимите и серафимите и над сите наднебесни бестелесни сили, со основањето на Црквата како Негово Тело – Тело на кое Он, воскреснатиот, вознесениот и вечно живиот Богочовек, му е Глава. Така, во воскреснатиот и вознесениот Богочовек е остварен предвечниот план на Трисветото Божество: да се соедини под главата Христова сè што е на небесата и што е на земјата, остварено во Богочовечкото тело на Црквата. Преку Црквата, преку Своето Богочовечкото Тело, Господ ги соедини во еден вечно жив организам сите ангелски битија, луѓе и сите богосоздадени твари. Така, Црквата е полнота на Оној Кој сè исполнува во сè, т.е. на Христос Богочовекот, Кој како Бог исполнува сè во сè, а како човек и вечен Архиепископ ни даде нам, луѓето, да живееме со таа полнота на Црквата со помош на Светите Тајни и Светите добродетели. Црквата не е само цел и смисла на сите битија и твари – од ангелите до атомите – туку е и нивна единствена сецел и единствена сесмисла. Во неа Бог навистина нè благослови со секој духовен благослов, во неа ни ги даде сите средства за нашиот свет и непорочен живот пред Бог“ (Поповић, 2004:8–9).

Црквата како Тело Христово, особено во Светата Евхаристија, им се открива на луѓето како заедница на обожението. Полнотата, поистоветувањето на Црквата со Телото Христово, се остварува и се открива на Светата Евхаристија (Литургија), во народот Божји, собран околу својот помесен Епископ и свештениците. Верните на Светата Литургија, иако мнозина, стануваат едно, воскреснато и вознесено Тело Христово. Светиот Христов апостол Павле вели: *Чашиѝа на блаґословиѝи шѝио ја блаґословуваме не е ли заедница на Крвиѝа Христиѝова? Лебоѝи шѝио го йрекришуваме не е ли заедница на Телѝио Христиѝово? Зашиѝо еден е Лебоѝи, едно Тело сме мноґуѝе, зашиѝо сиѝе од еден Леб се йричестиѝуваме* (1 Кор. 10, 16–17). Во Своите Крв и Тело на Светата Евхаристија

Богочовекот Христос највистински и секогаш е присутен и постојано смирено им се принесува на верните во сета Своја полнота; во полнота на несоздадена благодат, вистина, слобода, љубов и напосто во полнотата на сите Богочовечки дарови, потребни за спасение и за обожение на човекот. Затоа свети Јован Златоуст вели дека „Бог нема ништо поголемо да му даде на човекот од она што го дава на светата Причест. Ниту човекот може да бара од Бог нешто повеќе од она што го прима од Христос во светата Причест“ (Капсанис, 2003:29).

„Причестувајќи се со Христос, со несоздадената светотроична благодат (или енергија), верните, како што велат Отците, иако според својата природа смртни и ограничени, стануваат благодатно беспочетни, секаде присутни и бесмртни. Не според природата, туку според благодатта. Стануваат Божји чеда и богови по благодат. Затоа црковната заедница и единство коешто низ Светата Литургија православните христијани го засноваат со Христос Бог и меѓу себе е единство, длабоко битијно (бидејќи благодатно), единство што го ослободува човекот од ограничувањата на времето и просторот. Така што секој член на Црквата живее, љуби и се спасува со помош на сите членови на Црквата, земни и небесни. Секој член живее благодатно и молитвено во сите и заради сите и сите живеат во секого и заради секого. Тоа е соборниот живот на Црквата. Животот на секого е негов сопствен живот и личноста на секого е негова сопствена личност, а истовремено постојат во слободна, соборна, онтолошка заедница според икона и подобие на единството и личната заедница на Бог Света Троица“ (Наум, Струмички Митрополит, 2001:40–41). „Самите себе, еден со друг и целиот наш живот на Христос Бог да Му го предадеме“ (Златоуст, 1995:27).

„Литургијата го сочинува, но и изразува, самото битие и самиот живот на Православната Црква, затоа што самото битие на Црквата Христова е литургично, и самиот нејзин живот е евхаристичен и евхаристиски“ (Атанасије, 1990:87).

Евхаристискиот живот на Црквата се случува кога верните самиот свој живот, сè што се случува во него го примаат како дар на благодатта Божја и кога повторно, на Светата Литургија, самите себе и целиот свој живот со благодарност (тоа значи зборот *евхаристија* – грч. *ευχαριστία*) на Бог Му го принесуваат за сето тоа повторно од Него да им се врати и дарува како Тело и Крв Христови, како живот Божји, како благодат Божја за нивно спасение и обожение. „Твои дарови од Твоите, Тебе Ти ги принесуваме за сите и за сè“ (Златоуст, 1995:58).

При востановувањето на Светата Евхаристија, Богочовекот Христос им рече на Своите ученици: *Секогаш кога ќе ѓо јадете овој леб и кога ќе ја пиете оваа чаша, вие ќе ја објавувате смртта Господова, додека Он не дојде* (1 Кор. 11, 26). Духовниот живот на верните, кој извира и се храни од Светата Литургија на Црквата, целиот се состои од учество во крстот и во воскресението Христово. На секоја Света Литургија, во нејзиното благодатно литургиско време и простор, верните имаат единствена можност да учествуваат во севкупниот Христов Домострој на спасението на човекот и светот. На секоја Света Литургија и во животот на секој верен, после Светата Литургија се повторува и продолжува Христовиот живот со благодатта на Светиот Дух. Само живеејќи го Христовиот живот човекот може да ги победи наследениот и личен пад на својата природа, гревот, ѓаволот и смртта. Свети Григориј Синаит вели:

„Секој којшто е крстен во Христа треба да ги помине и да ги достигне сите возрасти Христови. Затоа што за нив однапред има добиено сила (во Светите Тајни) и

може да ги добие и научи низ исполнувањето на заповедите“ (Γρηγόριος ο Σιναΐτης, 1961:63).

На секоја Света Литургија Богочовекот Христос е реално присутен и, претворајќи ги со благодатта на Светиот Дух евхаристискиот леб и вино во Своите Тело и Крв, се дава Себеси за живот и храна на верните, *за живо̄ӣ на све̄ӣо̄ӣ*. Он е истиот и во духовниот живот на секого што верува и се спасува зашто со истата благодат на Светиот Дух се вообличува Себеси во секој верен, вселувајќи се во него и живејќи во него (види: Гал. 4, 19; 1 Јов. 4, 1–3). Затоа секој верен може да каже заедно со апостолот Павле: *И јас веќе не живеам, туку Христос живее во мене* (Гал. 2, 20).

„На овој начин, Христос, Кој е еден и ист и во Литургијата на Црквата и во духовниот живот на верните како нејзини членови, се јавува не само како основа и темел и глава на Црквата – како Негово соборно Тело, и како леб на животот на сите членови на Црквата заедно – како на Свои органи, туку станува и е нивен непрестаен живот (види: Кол. 3, 3–4; 2, 6 и др.) и почеток и темел и ипостас на секоја добродетел во нив“ (PG 91, Μάξιμος ὁ Ὁμολογητής, 1857:64, 732B).

Црквата е единственото место на обожењето. Оние што сакаат да се соединат со Богочовекот Христос и преку Него со Бог и Отецот знаат дека тоа соединување и единство се случува само во Црквата, само во Телото Христово. Само внатре во Црквата и во нејзината Света Литургија, во којашто човекот се соединува со Бог, само таму човекот може да го доживее животот Христов како свој сопствен, како дар на благодатта на Светиот Дух. Само затоа што човекот станува член на Телото Христово, Христовиот живот му се пренесува и станува негов сопствен живот. Луѓето не ќе можеа да се обожат ако Богочовекот Христос не ги направеше членови на Своето обожено Тело. Како што пишува светогорскиот Старец Георгиј Капсанис:

„Православната Црква е неповторливо, единствено место на општење меѓу Бог и човекот, место на обожение на човекот. Единствено во Црквата човекот може да стане бог (по благодат), на ни едно друго место“ (Капсанис, 2003:30).

Услов за учество и причест со Светите Тајни на Телото и Крвта Христови е примањето на дwoедната Света Тајна Крштение и Миропомазание. Крштението и Миропомазанието во Православната Црква се извршуваат заедно. Светата Евхаристија е и цел и печат и исполнување на Крштението и Миропомазанието. Светото Крштение е облекување во Самиот Христос (*Вие кои во Христос се крстивтӣе, во Христос се облековитӣе* – Гал. 3, 27), при што сите крстени како членови се соединуваат *во еден Исус Христос* (Гал. 3, 28), т.е. во едно Тело, чија Глава е Христос и сите членови се и Негови и (поодделно) членови меѓу себе, еден на друг (1 Кор. 12, 27). „Крштението – пишува свети Никола Кавасила – не е ништо друго, туку раѓање за Христос и примање на нашето вистинско битие и на нашата вистинска природа. Денот на крштението станува за христијаните именден зашто тогаш тие се формирани и вообличени, и нашиот безобличен и неопределен живот добива облик и определување“ (PG 150, Νικόλαος Καβάσιλας, 1857: De vita in Christo, II 3, 524 a).

Учеството во Светата Тајна Миропомазание е оживотворување на секој член поодделно преку примањето на печатот на дарот на Светиот Дух, односно преку примањето на несоздадената благодат и учеството на сите верни во заедницата на Едниот Дух. На тој начин Црквата, т.е. сите верни, стануваат *едно тело и еден дух* (Ефес. 4, 4). Преку Светите Тајни Крштение и Миропомазание човекот го прима новиот живот, ја прима полнотата на Божјата благодат во своето срце. *Царството Божјо е во вас внатре*

(Лука 17, 21). Крстениот Го прима самиот Дародавец и Дароносител, Светиот Дух Господ, Дух на восиновување, Кој со неискажани воздишки внатре од неговото срце повикува – *Ава Оче!* (Рим. 8, 15). Двоедната света Тајна Крштение и Миропомазание се исполнува и запечатува со примањето на Телото и Крвта Христови од страна на новокрстениот.

Согласно Светите отци на Црквата, и согласно претходно напишаното, соединувањето на луѓето со Бог и нивното обожение бива само преку несоздадената енергија, односно благодатта Божја; а простор, место и средство на ова соединување и обожение се Светите Тајни на Црквата, вршени и совршувани со силата и дејството на Светиот Дух. Свештениците се соработници и сослужители на Светиот Дух Господ во Црквата. Богочовекот Христос е извор на сите Свети Тајни во Црквата и посебно на Тајната на Свештенството. Како што вели свети Симеон Солунски:

„Свештеникот станува посредник пред Бог по образец на Христос и таа моќ тој ја има по благодатта Божја од ракополагањето... Извор, пак, на свештенството е Христос, и од Него преку Неговите преемници благодатта се излева и пренесува на нас. Зашто нам ни е извор на благодатта Христос, Кој дејствува сè во сите“ (PG 155, Συμεών Θεσσαλονίκης, 1857:252).

Свештенството е дар на Неговото Тело – Црквата, од самата Глава – Христос, преку Светиот Дух.

„Светата Тајна Свештенство сецело извира од тајната на Црквата, како тело на Христос Богочовекот, и сецело останува во тајната на Црквата, внатре во заедницата на верните како членови (органи) Христови во Светиот Дух, а никако не вон и над таа заедница“ (Атанасије, 1990:81).

Затоа во Православната Црква и до денес е сочувано древното предание според кое не може да се случи и не е валидна хиротонија за свештеник надвор од Светата Литургија.

Во Светата Евхаристија Богочовекот Христос е Оној и Истиот *Кој ѝпринесува и Кој се ѝпринесува, Кој ѝприма и Кој се раздава*. Он останува во Црквата *засекогаш Свештеник* (Евр. 7, 3), постојан и вечен Првосвештеник, како и *Пасѝир и Еѝиској на нашиѝе души* (1 Петр. 2, 25). Светите Апостоли и нивните наследници, Светите отци епископи и свештеници се *служиѝели Христѝови и економи на ѝтајниѝе Божји* (1 Кор. 4, 1). Но, потребно е посебно да се подвлече местото и улогата на Епископот во Црквата. „Собирањето на народот Божји на едно место е неопходно за постоењето на Црквата, но средиште на тоа собрание може да биде само Личноста Христова. Епископот, пак, кој единствено може да го возглавува тоа собрание, е икона на есхатолошкиот Христос. Бидејќи Христос е Глава на Телото – Црквата, односно возглавување на сè, и бидејќи таа Глава е упатена кон Бога Отецот, заради тоа и Епископот како икона Христова е претстојател на Светата Евхаристија којашто се вознесува кон Бог: ’Твои дарови од Твоите, Тебе Ти принесуваме за сите и за сè‘ (Златоуст, 1995:58). Епископот е оној што стоејќи пред Црквата и во нејзино име ги принесува даровите на Црквата пред престолот Божји, пред Бог. Значи, Епископот благодатно, светотаински го остварува тоа возглавување на сите и на сè во Евхаристијата онака како што го остварува тоа Христос, и затоа тој е икона Христова и се наоѓа на местото и во образот Христов“ (Наум, Струмички Митрополит, 2005:84–85). Со Хиротонијата на епископите се зачувува континуитетот на апостолското преемство во Црквата, сфатено и како предание на вистинската вера и како светотаинско предание – и во неговата историска и во неговата есхатолошка димензија.

Свештеничката служба во Црквата има пред себе големи задачи и возвишени идеали особено ако се погледнат од нивниот сотириолошки аспект. Еве што има

напишано свети Григориј Богослов за возвишената служба и цел на свештенството во Домостројот на спасението на човекот:

„Душата да ја издигне горе; од овој свет да ја вознесе и да ја предаде на Бог; ликот да го врати кон својот Прволик; здрав да го сочува или очистен од гревот да го поправи и спаси; кон Христос да го приведе и предаде и така да го восинови на Бог, односно така Христос преку Духот да се всели во срцата на верните (Ефес. 3, 16–17) и што е најважно и врв на сè, човекот да го направи бог и учесник на вишното блаженство“ (PG 35, Γρηγόριος ο Θεολόγος, 2000: Λόγος β).

Цел на Светата Тајна Свештенство е восовршување и обожение на верните, односно изградување на Црквата како Тело Христово.

„Целта и функцијата на Светата Тајна на свештеничкото служење и свештенодејството е изградување и восовршување на верните како заедница на Телото Христово, додека сите членови во телото на Црквата, и целото тело во целина, не се доведат – до мерата на возраста Христова, до Полнотата Христова, – а таа Полнота Христова и е Самиот Христос и Црквата, т.е. Христос и сите верници, во најтесно богочовечко единство, каде што Христос е Глава на Црквата, а Црквата (верниците) се Негова Полнота (Ефес. 1, 22–23)“ (Атанасије, 1990:80).

„Незаменлива е улогата што свештеникот ја има и во Светата Тајна Покаяние, Исповед. Гревот е егзистенцијално промашување, раскинување на човековата заедница со Бог. Покаянието и исповедта се најдлабоки потреби на секој човек кој отпаднал од Бог и кој бара простување од Него. Тие се цврст темел на којшто може да се возобнови растурената заедница со Небесниот Отец. Свештеникот е сведок на човековото покајание и сведок на Божјото простување преку благодатта на Светиот Дух. Првата исповед повеќе има димензија на присојединување на човекот кон Црквата. Тогаш најчесто се исповедаат и простуваат најтешките гревови што нивните сторители ги одделуваат од Црквата. Понатамошното одење на исповед повеќе има димензија на духовно раководство, што на секој човек му е неопходно потребно“ (Наум, Струмички Митрополит, 2001:50). И во двата случаи задачата на свештеникот воопшто не е пасивна, напротив, вистинското простување на гревовите во суштина е очистување или преобразување на страстите. Свештеникот не ќе може да го изврши своето назначение ако самиот нема слово во сила, молитва во сила и присуство во сила. Тој треба најпрво самиот себе да се очисти од страстите, да се просветли и да се преобрази (обожи), па потоа и другите да ги води по тој пат.

„Светите Тајни се богочовечки акти и спасоносни случувања кои се збиднуваат и вршат внатре во Црквата како Тело Христово, како во жива заедница на верните во Христос, и затоа тие, пред сè, служат за вчленување во Телото Христово на оние што во нив учествуваат и за нивно восовршување, т.е. служат за изградување на Телото Христово кое е Црквата. Оттука е истозначно и идентично – учеството во Светите Тајни и учеството во Црквата, или уште поконкретно кажано: учеството во Светите Тајни е наше заедничарење во Самиот Христос, во срцето и изворот на сите Тајни во Црквата, а тоа значи учество и заедничарење во Неговото Тело кое е Црквата“ (Атанасије, 1990:78–79).

Црквата е извор на сите Свети Тајни и тие постојат само во Црквата. Светите Тајни се активни, односно тие очистуваат, просветлуваат и обожуваат само внатре во Црквата. Светите Тајни не можат да постојат и да дејствуваат надвор од Црквата. Светите Тајни не се тие кои првенствено ја сочинуваат Црквата, туку самата голема Сетајна на Црквата е таа која ги сочинува своите Тајни и ги напојува со благодатта на Светиот Дух. Сите Свети

Тајни и свештенодејствија на Црквата извираат и се влеваат во единствената Тајна која е Спасителот, Богочовекот Христос.

За свети Симеон Солунски сите Свети Тајни и богослужбени дејства во Православната Црква се тоа што се, зашто во себе Го носат и изразуваат Христос како Бог и човек, т.е. Бог Кој со воплотувањето се соедини со нас и стана човек – да ја овозможи и оствари нашата заедница со Него, заедница како општење и единство со Бог (Атанасије, 1990:73).

„Светите Тајни и не се ништо друго, туку продолжение и актуализација на едната и иста голема Тајна Божја која е Христос во нас, т.е. Христос како Црква. Христос Богочовекот како соединување и најтесна заедница со Бог на сето создадено, на сите разумни битија, пред сè, на луѓето, во едно Богочовечко Тело“ (Атанасије, 1990:83).

Свети Симеон Солунски нагласува дека „Господ Христос ги изврши сите Свети Тајни најнапред на Самиот Себеси како Богочовек и тогаш како таков – дводимензионален, во божествената и човечката природа – и нам ни стана извор на Светите Тајни, кои затоа и се двојни, материјални и благодатни, и нè осветуваат исто така двојно, т.е. и нашите души и нашите тела“ (Атанасије, 1990:75). Така, на пример, нема Свето Крштење без невидливата благодат на Светиот Дух, но и без видливата материјална вода; нема заедница со Божеството Христово и обожение без причестувањето со лебот и виното кои со доаѓањето на Светиот Дух се претворени во Телото и Крвта на Богочовекот; и така натаму. Од друга, пак, страна, благодатта Божја во Црквата ја примаме не само со душата, туку и со нашето тело, бидејќи и телото заедно со душата се подвизува и потоа се прославува како храм на во него вселениот Свет Дух (Капсанис, 2003:45). Дводимензионалноста на Светите Тајни е сведоштво на Христовиот смирен, кенотичен, маченички начин на живот и дејствување; сведоштво дека Христос во овој свет се јавува како Бог и Човек, со две природи Ипостасно соединети; и сведоштво на Неговата реална и своеволна страдалност *заради нас и нашејшо сѝасение*. Затоа и Светите Тајни се извршуваат во име на Неговата смрт и Воскресение и оттука ја црпат сета своја спасителна и обожителна сила и благодат.

Исусовата молитва, односно аскетско-исихастичкиот подвиг, како што го сфатиле Отците, никогаш не може да ја замени искупителната и обожителна благодат на Светите Тајни, но од друга страна тој претставува неопходен услов за нејзиното најцелосно остварување. Невозможен е автентичен православен духовен живот без учество во Светите Тајни на Црквата. И обратно, без аскетско-исихастички подвиг не е возможно учеството во Светите Тајни. „Престане ли Православната Црква да биде подвижничка, тогаш престанува да е и православна“ (Капсанис, 2003:37). Затоа, во осумнаесеттиот век, истовремено со дејноста што резултирала со обновување на живото предание на Исусовата молитва, свети Никодим Светогорец настојувал да ја возобнови и раната христијанска пракса и канонски поредок на Црквата на што поредовно причестување со Светите Тајни на Телото и Крвта Христови, како на Света Гора така и во Православната Црква пошироко. Во овие свои залагања, како што ќе видиме потоа, тој се придржувал до најавтентичното предание на исихазмот. Свети Никодим, во Венеција, во 1783 година, објавил една мала книга „За честото причестување“ и предизвикал остри напади од страна на некои кругови етаблирани во Црквата. Но, неговиот став и ставот на коливарите сепак бил потврден од Црквата. Официјалната одлука на Цариградскиот собор донесена во август 1819 година ја завршува оваа дискусија, со тоа што е потврден принципот за којшто коливарите се бореле долго време, а којшто е и апостолско Предание и Предание

на првата Црква: верните да можат да се причестуваат на секоја Света Литургија, а се препорачува причестување секоја недела.

Треба да се спомне и тоа дека со овој антилитургиски и истовремено антиисихастички дух Црквата водела борба во текот на целата своја историја, па и денес. Оваа борба била актуелна и во четиринаесеттиот век. Од една страна, тоа била борба против антицрковната и антилитургиска духовност на еретиците Месалијанци, а од друга страна, се водела борба против една схоластичка, моралистичка, безблагодатна и безопитна духовност, чиј застапник бил Варлаам Калабриски. Месалијанците (како и павликијаните и богомилите) ја отфрлале Црквата и целиот црковен светотаински живот. Ги отфрлале како непотребни и безначајни и свештенството и причестувањето со Телото и Крвта Хрстови. За нив било доволно само човекот да е добар, да се моли, да пости и да прави добри дела. Варлаам, пак, ја негира „стварноста на светителскиот опит и доживување, прифаќањето уште во овој свет на есхатолошката реалност на спасението и обожението низ доживување и посвојување на вечната и несоздадена благодат на Божеството, која се пројавува и доживува како енергија на несоздадената светлина, сила, добрина, љубов Божја итн.“ (Атанасије, 1990:102–103). Против оваа нездрава, антицрковна духовност истапува свети Григориј Палама, кој сведочи дека Крштението, Миропомазанието и Евхаристијата биле и секогаш остануваат главни извори и храна на православната исихастичка духовност, на вистинскиот и спасителен духовен живот:

„Во овие две Тајни (Крштение и Евхаристија) се содржи целото наше спасение, затоа што во тие две Свети Тајни се синтетизира и рекапитулира целиот богочовечки Домострој на спасението“ (Палама, 1861:250).

А во Светогорскиот Томос истиот Светител пишува:

„Оној што вели дека совршеното соединување со Бог се совршува без боготворната благодат на Светиот Дух... и не ја смета таа благодат за натприродна и неискажлива светлост и за божествена енергија, која невидливо ја гледаат и несфатливо ја сфаќаат оние коишто ќе се удостојат, таквиот нека знае дека и не знаејќи паднал во прелеста на месалијанците“ (Παλαμῆς, 1966:570).

Погрешното сфаќање на духовниот живот, понекогаш и од незнаење, кое фрла сомнеж врз исихазмот и монашкиот подвиг и го забранува редовното пристапување кон Светите Тајни на Телото и Крвта Хрстови, а е застапувано од бројни моралисти и пиетисти низ вековите и денес, иако на некој начин тежнее да ја претставува црковната духовност сепак неизбежно отпаѓа од неа и ги промовира само позициите на една антицрковна, антиканонска, месалијанска, схоластичка и безблагодатна духовност.

Во напорот да го возобноват литургискиот живот на Црквата исихастите придонесуваат и за правилно и урамнотежено решавање на проблемот со којшто често се сретнува секој духовен отец: како личниот молитвен подвиг да се усогласи со потребата за литургиска, светотаинска и соборна полнота на заедницата. Следниов пример од животот на Светите отци убаво, автентично и во пракса го прикажува усогласувањето на исихастичкиот подвиг со неговата литургиска, соборна димензија и неопходност:

„Начинот на живот на преподобниот Григориј (Палама) беше ваков: пет дена во неделата воопшто не излегуваше никаде, ниту примаше кого било (пребивајќи во молитвен подвиг); единствено во саботите и неделите, после завршените богослужби и примањето на божествените Тајни, влегуваше во духовно општење со браќата, надзидувајќи ги и утешувајќи ги со својата умилна поучна беседа. Тој како ангел Божји служеше Света Литургија и со своето свештенослужење предизвикуваше кај присутните

умиление и плач. Во тие часови, а особено после Светата Литургија, неговото лице блескаше со прекрасна божествена светлина“ (Поповиќ, 1996:438).

И навистина, исихастичкиот подвиг и редовното причестување со Светите Тајни секогаш одат неразделно, и во минатото и сега: онаму каде што се возобновуваат манастирите со монашки братства и сестринства таму се возобновува и редовното причестување заедно со севкупниот духовен живот на парохиите; и која помесна Црква го возобновила и актуализирала литургискиот живот во парохиите таму набрзо се појавило монаштвото и живите манастири.

„Обновата и заживувањето на монашкиот живот денес, како и секогаш, се темели врз обновената пракса на евхаристискиот и исихастичкиот живот во парохиите и манастирите“ (Наум, Струмички Митрополит, 2005:32–33).

Тоа е толку очигледно и толку пати докажано во животот на Црквата што само оној што не сака да го види тоа, тој и не го гледа.

1.8.2. Есхатолошки претпоставки на исихазмот

Богочовекот Исус Христос е центар и цел на историјата. Богочовекот е и полнота и крај на историјата. Но, исполнувањето на историјата, Есхатонот, со Христовиот Домострој на спасението влезе во историјата и стана нејзина срж и нејзин внатрешен двигател кон нејзината крајна цел.

„Така во Христос потполно е вклопен и целиот Стар Завет, значи минатото, на кое му беше смисла и назначение да се стреми и да се движи кон Христос (види: Гал. 3, 24). Исто така, во Христос е опфатена и целата сегашност на историјата на светот, затоа што Он е средина и срце на историјата на човечкиот род, па така тајната Христова, т.е. Црквата (затоа што Црквата е Тело на Христос воплотениот и се идентификува со Христос), е централна точка на историјата. Црквата е евангелскиот квасец и првина на вистинската идна историја на светот; таа е истовремено и ослободување на историјата од нејзината ограниченост, од нејзината тварност, од нејзината пропадливост, од нејзината смртност. Така, Христос во Црквата и со Црквата – поточно речено, со Себе како Црква – го воведува Есхатонот веќе овде во историјата, го воведува Новиот Век на Царството веќе овде и сега“ (Атанасије, 2000:259).

Оваа реалност на присутноста на Царството Небесно во Црквата, во целата своја полнота се пројавува во Светата Литургија на Црквата, која затоа и е и есхатолошки собор на верните и на сè создадено во Христос, остварен преку соборната евхаристиска молитва и благодатното симнување и дејство на Светиот Дух Господ. Светата Литургија е врвно есхатолошко случување уште сега и овде, во текот на историјата.

„На Литургијата историската стварност на Црквата најконкретно се поврзува преку Светиот Дух со есхатолошката стварност на Царството Божјо“ (Атанасије, 2000:262).

„Затоа Светата Евхаристија, уште од самата Тајна Вечера, била есхатолошка вечера на народот Божји во историјата. Оттаму Црквата на Светата Евхаристија, и како анамнеза и како епikleза, го доживува веќе надминувањето на временската поделба, надминувањето на растојанието меѓу минатото, сегашноста и иднината, затоа што навистина го доживува нивното органско единство во Христос, така што минатото во сегашноста добива нова реалност, и во таа иста литургиска сегашност и самата иднина станува веќе присутна реалност“ (Атанасије, 2000:267).

Во Литургијата на свети Јован Златоуст свештеникот молитвослови: „Секавајќи се сега на Крстот, на Гробот, на тридневното Воскресение, на Вознесението на Небото, на седењето од десна страна на Тебе, Бога и Отецот, и Второто и славно Христово доаѓање...“ Се забележува дека ова Христово доаѓање иако очигледно уште не се случило историски, се доживува како веќе случено – есхатолошки.

На овој начин, во искуството на Православната Црква есхатолошкото Царство не е само надеж и реалност на идниот век, туку веќе е и сегашно доживување, достапно за нас во Црквата во литургиското време и простор на Светата Евхаристија преку симнувањето, благодатта и дејствувањето на Светиот Дух. Значи, Есхатонот во Црквата, на нејзината Света Литургија е веќе остварена реалност. Сè ова, пак, се случува благодарение на постојано присутната во Црквата Педесетница, на тоа *par excellence* есхатолошко случување, благодарение на симнувањето и дејствувањето на Светиот Дух, Кој со Својата благодат го остварува и го одржува нераскинливото единство на Црквата и Царството Небесно, на Црквата земна и на Црквата небесна.

„Духот Божји е Тој што ја ослободува историјата од ограниченоста, од пропадливоста, од смртта, воведувајќи ја преку Црквата во светот и во историјата божествената благодат и бесмртниот Живот на Новиот Век, односно есхатолошката стварност. Само благодарение на Светиот Дух Црквата може да биде, и е, она што го рекол Христос: *Вие сѐ во сѐјојте, но не сѐ од овој сѐј* (Јован 15, 19; 17, 11; 14–16)“ (Атанасије, 2000:261).

Согласно православната христологија и есхатологија јасно е дека, во благодатта на Светиот Дух Господ, Христос и Црквата се едно и исто, дека Христос и Царството Небесно се едно и исто, дека Црквата и Царството Небесно се едно и исто. Светиот Дух Господ им ја дарува на верните есхатолошката смисла и содржина на нивниот живот како и предвкусот и полнотата на Царството Небесно.

Следствено, севкупното предание на христијанската, а посебно на православната монашка духовност, исто така, се заснова на начелото дека христијаните уште сега, во овој живот, можат да го доживеат Царството Небесно, односно гледањето на Бог, на несоздадената светлина Божја и реалноста на обожението. *Царството Небесно е внатре во вас* (Лука 17, 21). Откровението на општите есхатолошки димензии на христијанското постоење и подвиг во основа е дар на отвореност на срцето и пројавување на благодатта на Светиот Дух внатре во него. Тоа е дар со разновидни пројави. Тоа е такво чувство и таков дар, што е тешко да се објасни со човечки зборови.

Тоа е дар на отфлање на покривалото од умот и срцето. Тоа е дар на пребивање од онаа страна на „завесата“. Тоа е дар на умно-срдечната молитва. Тоа е дар на просветлување. Тоа е дар со којшто човекот живее, со којшто ги поминува и ги урива демонските стапици. Тоа е дар со којшто духовниот отец ги раководи своите духовни чеда. Тоа е дар којшто им овозможува на духовните чеда безбедно да растат во срцето на својот духовен отец. Тоа е дар којшто духовниот отец го пренесува на своето духовно чедо. Тоа е дар на присуство во сила. Тоа е дар на слово во сила. Тоа е дар на теологија. Тоа е дар на љубов кон непријателите. Тоа е дар на власт не над луѓето, туку над паднатите ангели.

Но, тоа е и попатнина за вечен живот. Старец Ефрем пишува: „Еден отец тихувател вели дека кога душата се разлучува од човекот којшто ја стекнал молитвата демоните не се во состојба да останат во неговата близина, бидејќи душата се разлучува при таа молитва. Како можат тогаш демоните да му пристапат? Таква е ползата од таа молитва“ (Ефрем

Филотејски, 2001:111). Истото го објаснува и Старец Софрониј: „Со таквата молитва вашето раѓање во вишниот свет навистина може да стане безболно“ (Σοφρονίου, 1993:158). Истиот Отец уште вели: „Современиот образован човек лесно ќе го сфати механизмот на умно-срдечната молитва. Доволно е две-три недели малку поусредно да се помоли, да прочита неколку книги и еве, тој самиот кон тие книги веќе ќе може да додаде и своја. Но, во смртниот час, кога целиот наш организам е подложен на насилно раскинување, кога разумот ја губи јасноста, а срцето чувствува силни болки или слабост, тогаш сите наши теориски знаења ќе исчезнат, а со нив можеби и молитвата“ (Σοφρονίου, 1993:157–158).

Во тајната на есхатолошките димензии на човековото постоење се содржи и тајната на царското свештенство, кое секој христијанин го има како дар Божји. Тајната, пак, на царското свештенство може да се актуализира само како тајна на есхатолошките димензии на умно-срдечната молитва. Свештеникот (Епископот) може да ја возглави Црквата затоа што најпрво ја собрал во своето срце. Само очистеното срце може да ги прими во себе сите, без исклучок на непријателите. Само тоа може да ја живее великата тајна на соборниот живот, на заемното проникнување. Само во таквото срце може да потече молитвата за целиот свет исполнета во она неизглаголиво *Ава, Оче!* (види: Гал. 4, 6). Само на олтарот од отвореното срце умот може невидливо да свештенотвори.

„Тајната на есхатолошките димензии на умно-срдечната молитва се пројавува и како критериум за нашето место и улога во Црквата. Епископското и свештеничкото место и улога се разработени погоре, со цел да се објасни Тајната на царското свештенство. Но, ист е критериумот што го одредува и *висџинскиоѝ монах*.

Кога се зборува за монашкиот живот, акцентот секогаш паѓа врз преданието на умно-срдечната молитва. Вкоренувањето во ова Свето Предание монахот го прави монах и го разликува од световниот човек. Единствено отвореноста на срцето за Исусовата молитва покажува дека срцето на монахот не е заробено од некаква страст. Ако срцето на монахот е заробено од некаква страст и не е пристапно за умот, односно ако благодатта не се пројавила од него (од срцето), тогаш помеѓу монахот и кој било човек од светот нема суштинска разлика: и едниот и другиот се заробеници на светот, на страстите. И едниот и другиот спаѓаат во категоријата *свеѝ*. Значи, ако се случи монахот да го затвори срцето за некого, тогаш тоа ќе биде затворено за сите, па и за умот и за умно-срдечната молитва. Монахот, пак, ако не го достигне отворањето на срцето и умно-срдечната молитва, ги промашил своето назначение и својот живот. Монахот е повикан на совршенство, односно на обожение. Затворањето на срцето во однос на кој било човек, значи крај на духовното растење. Квалитативната разлика настанува дури откако монахот ќе го очисти и отвори своето срце“ (Наум, Струмички Митрополит, 2005:71).

Каде уште може да се препознае таа есхатолошка нитка и димензија во човековиот духовен живот? *Не суди и нема да ѝ си се суди; не осудувај и нема да бидеш осуден* (Лука 6, 37; Матеј 7, 1–2); *ако не им ѝ просѝиѝе долговѝе на ваиѝиѝе должници, ни ваиѝоѝ Небесен Оѝец нема да ви ѝ просѝи ваиѝиѝе* (Матеј 6, 14–15). Присуството на благодатта е простување. Отсуството на благодатта е осуда. Простувањето е сведоштво дека благодатта е присутна и дејствителна во човекот. Непростувањето е сведоштво дека Божјата благодат не дејствува во човекот, дека иако е можеби крстен сепак не е личен и свесен причесник на благодатта. Секој човек самиот си пресудува на што ќе биде причесник, во зависност од неговата своеволна слободна одлука... Нема љубов кон Бог ако истовремено не се љуби секој човек, па дури и најголемиот непријател. *Ако некој рече: Го сакам Боѝ, а ѝо мрази својоѝ браѝ, лажец е: оѝи, кој не ѝо сака својоѝ браѝ, коѝо ѝо видел, како може да Го сака Боѝ,*

Којо не Го видел? (1 Јов. 4, 20). Љубовта кон секој човек којшто Божјата промисла го внесува во животот на верните е сведоштво дека благодатта дејствува во нив. Отсуството на љубовта е сведоштво на отсуство на благодатта. *Бидејќи совршени, како што е совршен вашиот Отац небесен* (Матеј 5, 48).

Тајната на есхатолошката димензија на соборниот живот е љубовта, пред сè, Божја: *Во што се состои љубовта, што не ние Го засакавме Бог, туку Бог нас не возљуби и Го праши Синој Свој, за да ги очисти гревовите наши* (1 Јов. 4, 10). *И ние Го сакаме затоа што Он прв не засака* (1 Јов. 4, 19). Во севкупниот Домострој на спасението на човекот и светот, Бог преку Своите суштествени, несоздадени енергии љубовно излегува од Себе, се јавува и станува причесен, се открива како заедница и општење и како беспочетен почеток, критериум и бескрајно совршенство на секоја заедница на човекот со Бог и на луѓето меѓу себе. Од друга страна, и човекот создаден според икона Божја, преку својата енергија, има способност љубовно да излегува од себе и да општи со Бог и со луѓето. Заедницата е во природата на самото постоење на човекот. Таа е начин на постоење на човекот.

„Човекот е битие кое постои во однос, кое настанува во однос и ја достигнува својата полнота во динамичен однос“ (Амфилохије, 2002:9).

Со тоа што ако тој однос нема квалитет на вечна, есхатолошка љубов и општење станува една голема лага, затвор и на крајот – пекол за човекот. Општејќи љубовно со Бог, човекот станува заедничар на Неговата несоздадена енергија, потврдувајќи ја на тој начин екстатичноста на своето битие и својата отвореност кон вечен и нов квалитет на живот сфатен и како лично-соборен живот според подобие на заедницата и општењето на Света Троица и како обожение.

„Едно е средиштето и еден е почетокот на светот, на видливиот и невидливиот. Еден е начинот на вистинското единство и постоење: начинот на животот на Света Троица. И токму тоа го бара Господ Исус од Отецот: верните да бидат меѓусебно соединети како Ние. Да бидат соединети затоа што Ние сме соединети и затоа што не постои друг начин на автентичен живот и принесување плод“ (Гондикакис, 1998:62).

„Со Христос Кој Сам станува човек, Бог излезе од Себе со двиг на љубовта. Он е екстатичен Бог, и овој збор *екстатичен* на грчки буквално значи *излегување од себе*. Он е Бог Кој од Себе излегува екстатично, т.е. со љубов. Бог Кој е *екстатична Љубов*, излегува од Самиот Себе да не сретне при нашето излегување од нас самите на нашиот пат кон Него. Затоа тврдиме дека љубовта е есхатолошко искуство, есхатолошки начин на живот“ (Атанасије, 1998:185).

„Заедница, во најстрога смисла на зборот, значи барем две личности секогаш отворени една кон друга, така во недоглед. Ако веруваме дека заедницата се завршува и ја губи својата есхатолошка смисла со достигнувањето на крајот на времето, тогаш таквата заедница почнува да се разградува, дури и ако не е потполно уништена. Бог во Своето постоење е Вечна Заедница, Троична Заедница. Оттука Света Троица значи единствена Заедница на Трите Лица, Кои меѓусебно се љубат. Создавањето на светот е повик за нас да влеземе во таа Троична Заедница (види: Јован 17). Историјата е движење кон таа цел, патување кон самиот тој крај, но со вистинска слобода на човекот и луѓето. Ако имаме есхатолошко чувство на Живиот и Вистинскиот Бог Кој не љуби, можеме да го одржиме тоа чувство ако ги љубиме другите човечки битија. Само така ние разбираме дека заедницата или општеството, разбрано како таква заедница, нема да престане да постои. Од сите нешта на светот, единствено вистински ново нешто е оваа заедница на љубовта, која е исто така вечна, затоа што доаѓа од крајот, од Есхатонот, од полнотата која ја

претставува заедницата со Живиот и Вистинскиот и Вечниот Бог“ (Атанасије, 1998:185–186).

Ова сознание ни е од Светиот Дух. Затоа христијаните во раните христијански текстови како што се Дидахиите – „Учењето на 12 апостоли“, велеле: „Нека дојде Духот Свети, и нека помине овој свет. Ова не значи дека тие биле против овој свет, туку по прво дека не биле подготвени да бидат затворени внатре во светот, дури ни во светот кој Бог го создал. *Јас сум раней од твојата љубов*, вели љубениот во Песната над Песните, а тој или таа кои се ранети со таква љубов се неутешни. Меѓутоа, ова постоење без утеха е всушност благослов, затоа што е повик кон живиот живот на љубовта“ (Атанасије, 1998:186–187).

Ова е автентична христијанска носталгија; носталгија која е насочена кон иднината, кон Есхатонот, кон она што до прва треба да се појави во сета своја полнота, а не носталгија по минатото.

Гледан во своите богочовечки димензии, човекот – и како личност и како заедница – е битие без крај.

„Согласно свети Григориј Ниски и свети Максим Исповедник, есхатологијата се занимава и со проблемот на самиот крај како динамичка состојба на човекот и на сè создадено: целта на создаденото битие не е, како што мислел Ориген, статичко созерцување на божествената суштина, туку динамично искачување на љубовта, кое нема крај, затоа што Божјото трансцендентно битие е неисцрпно и затоа секогаш содржи нови предизвици кои треба да се откријат преку единството на љубовта“ (Мајендорф, 1989:267).

Тајната на есхатолошките димензии на умно-срдечната молитва, на аскетско-исихастичкиот подвиг, е и тајна на созерцанието на божествената Светлина.

„Бог“, пишува Палама, „во Својата преизобилна добрина кон нас, Трансцендентен во однос на сите нешта, Непоимлив и Неискажлив, станува причесен и видлив за нашиот ум, невидливо снисходејќи со Својата надсуштествена и неодолива енергија“ (Палама, 2012:139).

„Тоа што христијанинот го бара и коешто Бог му го дава во светотаинската благодат е несозданиот божествен живот, обожението, заедницата со Бог во Несозданиата Светлина. Човекот не поседува никаква способност да Го види Бог, а ако таквото видување постои, тоа е затоа што Бог во Својата сеомќност се соединува со човекот, соопштувајќи му го знаењето коешто Он Самиот го има за Себе. Од моментот кога Божеството постои во човештвото, *Неговата божествена сила ни погари сè што е потребно за живото и побожноста* (2 Петр. 1, 3); и затоа нашата слабост ќе биде засилена со божествената сила, нашите лаги очистени од божествената вистина, нашата темнина осветлена од божествената Светлина“ (Маендорф, 2001:142).

И на крајот, овие редови можат да се заокружат со зборовите на игуменот на манастирот Григоријат, архимандритот Георгиј Капсанис:

„На очистените од страстите и од гревот, на оние што се молат со вистинска и чиста умно-срдечна молитва, им се дава да ја видат божествената Светлина уште во сегашниот живот. Тоа е Светлината којашто ќе засветли во вечниот живот и тие не само што ја гледаат, туку и самите се наоѓаат во Неа, затоа што оваа Светлина ги опкружува светиите“ (Καψάνης, 1997:17).

„Можеби е многу смело и да се помисли дека целта на нашиот живот е да станеме богови *ἰο βλαῖογαῖι*. Како и да е, Светото Писмо и Отците на Црквата не го сокриле ова од нас.“ (Καυῖάνης, 1998:14).

1.8.3. Три пада на христијаните – отстапување од идеалот

Богочовекот Исус Христос сведочи дека христијаните се должни сè да претрпат, само и само да се исполни волјата Божја, а не нивната, дека Царството Негово и нивно не е од овој свет (види: Јован 17, 16), и дека на злото од страна на непријателот треба да се врати со љубов (види: Лука 6, 27). Ако ли не – секој што се фаќа за оружје, од оружје и ќе загине (види: Матеј 26, 52); и душевно.

Идејата за ширење на христијанството се темели токму на заповедта Христова за љубов и кон непријателите, во невраќањето на злото со зло, туку со добро и со љубов (види: Лука 6, 27–36); токму со мачеништвото (во крв или на совеста), односно со сведоштвото на Христовата љубов во овој свет. Немаме историско сведоштво за враќање на злото со зло во првите три века на Црквата Божја; напротив, мачениците, односно сведоците Христови, со љубов им враќале на своите мачители. Верата се ширела на тој начин што гледајќи ги големите Божји чуда, при мачењето на мачениците, какви што се: дисфункционалноста на природните закони, исцеленијата, ангелските гласови, појави и интервенции, пројавувањето на божествената светлина и друго, луѓето се преобраќале во христијани. Колку поголеми и пострашни прогони измислувал демонот преку своите слуги – луѓето на власт, толку повеќе се ширело христијанството (Μακαριος, 1998).

За да се оствари оваа заповед неопходно е христијаните да не се врзуваат и поистоветуваат, на никаков начин, со овој свет: ни преку самољубието, ни преку семејството, ни преку народот, или подоцна преку државата и нацијата на којашто ѝ припаѓаат, ни преку која било форма на овосветско, човечко организирање поради која би биле принудени да земат меч во рака и да вратат на злото со зло. Едно е поистоветување, а сосем друго пастирски пристап (Наум, Митрополит Струмички, 2017:131–133).

Битно е да се запамети: светиња со меч не се брани! (Поповић, 1998:272). Без оглед на тоа кој така направил, кој така рекол, кој тоа теолошки го брани, кој тоа го пренесува и кој тоа го застапува – ако луѓето сакаат да се барем православни христијани. Зарем Богочовекот Христос не е нивната најголема Светиња? Зарем нема да се послуша Неговата заповед и зарем нема да се следи Неговиот пример? (види: Јован 18, 10–11; Матеј 26, 51–54; Лука 22, 50–51).

Свесен сум дека говорам за тоа каков би требало да е идеалот и свесен сум дека во стварноста, ова е многу тешко изводливо, затоа што помеѓу христијаните како заедница, многу помалку се оние што го достигнале овој идеал, а многу повеќе се оние кои не го достигнале и кои таквото идеално однесување не би го сфатиле и би отпаднале од верата. Сето тоа е на штета на сите.

Но, како дошло до искривување на верата во пракса? Демонот видел дека преку отворен и груб прогон само придонесува за ширење на христијанската вера (иако низ историјата ја повторувал истата грешка) и смислил нов суптилен начин на прогон за уништување на Божјата Црква, и им овозможил и им понудил на христијаните најразлични начини или шеми на поврзување и поистоветување со овој свет – од лични гревовни до општествени. Во овој момент, поинтересни и понеопходни за објаснување се општествените.

Демонот, на христијаните, низ историјата, суптилно им понудил пад преку три главни искушенија: првото, нивното поистоветување со државата; второто, нивното поистоветување со народот на кој му припаѓаат; и третото, нивното поистоветување со партијата (Штевски, 2021:55–66).

Да ги разгледаме најпрво последиците од тие поистоветувања на општествено-политички план.

Прво, додека во времето на прогонот на Црквата од страна на државата нема отпор од страна на мачениците-христијани за да се заштитат себе и своите семејства (иако истовремено се убивани и над дваесет илјади луѓе – Поповиќ, 1996:789), во времето на признавањето на Црквата од страна на државата одеднаш номиналните христијани земаат меч во рака и убиваат со оправдание дека ги бранат христијанската држава и црква, себеси и своите семејства од иновверните. Секој непросветлен ум ќе го оправда гореспомнатото однесување и ретко кој тука ќе забележи нешто лошо. Но, како злото се развива понатаму?

Второ, кога номиналните верници ќе се поистоветат со „нацијата“, одеднаш православни браќа христијани (Срби, Бугари, Грци, Македонци итн.) почнуваат да се убиваат меѓу себе, и тоа со благослов на највисоките црковни власти. Се поставува прашањето: зарем ова не е чудно за некој со и најмалку нормален разум?

И трето, најголем апсурд е кога номиналниот христијанин се поистоветува со партијата, и одеднаш, на пример, православен Македонец мрази и убива православен Македонец. Тука злото е толку очигледно дури и за атеистите, и нема што да се коментира.

Да го разгледаме истиот дух на однесување и на црковно-историски план.

Во времето кога номиналните христијани ќе се поистоветат со државата, се гледа како Црквата, поделена на пет патријаршии во една држава, и често под нејзина контрола, покажува голема трпеливост дури и кон еретиците – грижејќи се како да го зачува своето единство (а преку неа и државата своето), толерирајќи многу еретички заедници и дури борејќи се да ја одржи евхаристиската заедница со нив. На пример, свети Мелетиј, човек со аријанско крштење и аријанска хиротонија, станува претседавач на Вториот вселенски собор (Поповиќ, *Житија Светиџа за февруар*, 1996).

Во времето кога номиналните христијани ќе се поистоветат и со „нацијата“, одеднаш (исто како и во меѓусебните убивања од тоа време) нема ни трага од толерирање на „другите“ – тие коишто сакаат да си прогласат таканаречена национална црква веднаш се прогласувани за расколници и еретици, и веднаш се анатемисани – од истите такви кои свои национални цркви си прогласиле претходно. Историјата ни е добро позната, на наш грб. Значи, злото си расте сосем очигледно, а тоа се одразува и внатрешно, во меѓусебните поделби во една и иста национална црква, и во нејзините празни храмови.

Како овие падови или поистоветувања се одразуваат на личен психолошки план? При падот на првото искушение, т.н. номинални христијани³ се наоѓаат во стадиум на религиозна невроза – не ги контролираат своите мисли, чувства, зборови и постапки, и во таква состојба лесно го фаќаат оружјето во рака, односно враќаат на злото со зло. По падот во второто искушение, веќе се работи за религиозно растројство на личноста (т.н.

³ Зборот *номинален* значи *само по име*. Номиналните христијани се христијани само по име, но нивниот живот и нивните дела се непокајнички и спротивни на словото Божјо, иако го носат името „христијанин“. Номиналните христијани точно знаат формално како да се однесуваат „христијански“ или „религиозно“ однадвор, но нивниот живот не е согласен со Христовите заповеди.

психопати или социопати), кога браќа по вера меѓу себе бесчувствително саќаат и физички и духовно да се елиминираат. Ако некој од нив, а посебно оние што се на власт (пред сè, црковна), тоа намерно и свесно го прават, со свесна определба за злото, тогаш се работи за најопасен степен на религиозна психоза – демоноопседнатост. Падот во третото искушение е чисто, видливо зло.

Монасите се едни од ретките верни кои го зачувале маченичкиот етос во Црквата, а кои се појавиле веднаш по престанувањето на нејзиниот прогон. Никаде не се чуло и видело вистински монах да земе оружје во рака (освен мечот на вистината) за да го одбрани својот ближен од лагата и од таткото на лагата (види: Јован 8, 44). Монасите со љубов ги дочекувале непријателите на верата во своите манастири и најчесто биле како јагниња колени. Тие многу добро сфатиле дека љубовта не се состои во тоа да се положи душата на непријателот заради својот ближен, туку во тоа што Богочовекот Христос го вели: *Нема поголема љубов од ѿаа да си ја ѿложиш душата своја за ближниот свој* (види: Јован 15, 13), односно дека нема поголема љубов од тоа, преку сведоштво на Христовата љубов до мачеништво за Него, да се положи и животот свој за спасение на сите оние кои и отпосле ќе се освестат и кои ќе посаќаат да се спасат.

Христовото Воскресение, во суштина, е љубовен одговор на човечкото зло, исто такво е и вистинското учество на човекот во Неговото Воскресение. И никакво поинакво. За сите, пак, оние кои себеси се нарекуваат христијани и се причестуваат со Светите Тајни, а не постапуваат согласно нивното име, се однесува Христовото прашање кон Јуда: *Со целив ли Го предаваш Синој Човечки?* (Лука 22, 48).

1.8.4. Структурата на Црквата

Структурата на Црквата се открива во структурата на Светата Евхаристија. Во неа има токму таква структура каква што е образувана во првата Црква и каква што е предадена преку Православното Предание до денес. Тоа, пак, е единствената основа на којашто е изградено канонското уредување на Црквата, онакво какво што и сега се почитува. Видливото канонско уредување на Православната Црква не е и не може да претставува служење на нејзините организациони потреби, туку е пред сè пројава на уредувањето на Царството Божјо овде и сега. Значи, Црквата во својата природа претставува заедница на есхатонот, односно на Царството Божјо, а нејзиното уредување треба да одговара на нејзината есхатолошка ипостас. Секако, видливото канонско уредување треба да ја изразува суштината на Црквата и во конкретните историски услови.

Црквата е една. Господ не востанови многу цркви, туку само една. А таа една Црква се поистоветува со единственото Тело на Единиот Христос. Но, заради тоа што таа една Црква се остварува, се пројавува и иконишно се изобразува во евхаристиската заедница, таа според природата на нештата се појавува како многу Цркви, зашто незамисливо е да постои една евхаристиска заедница, една света Литургија за цел свет. Значи, таму каде што верниците се собираат *на едно месѿо* околу својот Епископ за да го совршат евхаристиското собрание, таму се остварува и севкупното Тело Христово, односно таму се возглавува тајната на Божествениот Домострој и во потполност се изобразува Царството Божјо. Затоа ние зборуваме за една Црква, која е составена од мноштво локални Цркви. Исто така, поради тоа што секоја локална Црква во којашто се совршува Светата Евхаристија претставува потполно Тело Христово, секоја таква локална Црква е, треба да биде и може да се нарече севкупна, потполна Црква. Со други зборови,

како што Светата Евхаристија го остварува целиот Христос, а не само некој Негов дел, така и секоја локална Црква претставува потполно Тело Христово, а не само некој Негов дел. Може да се заклучи: според православната еклисиологија секоја локална епископска Црква претставува потполна, соборна Црква, исполнета со сите благодатни богочовечки дарови Божји потребни за спасение на луѓето, односно претставува цело Тело Христово, зашто поимот *Црква* се засновува на Светата Евхаристија (Наум, Митрополит Струмички, 2007:22–27).

Од сето досега напишано ќе извадиме неколку заклучоци.

Прво, според православната еклисиологија секоја локална епископска Црква е Црква со сета полнота својствена на овој поим. Единството на локалната и универзалната (Соборната) Црква не е некакво единство во *колективност* (каде што локалните Цркви би сочинувале *делови* од една поголема *целина*), туку е благодатно единство во идентитет, каде што сите локални епископски Цркви, во Светата Евхаристија, се поистоветуваат меѓусебно и со Телото Христово, односно и со онаа првобитна Апостолска Црква во Ерусалим и со есхатолошката Црква на Невечерниот ден на Царството на Отецот и Синот и Светиот Дух. Значи, како Црква што ја поседува целокупната полнота, локалната епископска Црква ниту може да биде *дел* којшто спаѓа во рамките на една *поголема* Црква ниту може да биде, по истата еклисиолошка логика, некоја *помала* Црква, која е подвластена од некоја *поголема* Црква. Согласно досега напишаното, се разјаснува барем прашањето што всушност не се и не може да претставуваат поимите *автoкефалност* и *автoномија*. Автокефална Црква не е и не може да биде некоја *поголема* Црква во чишто рамки, како *дел* од неа, спаѓа некоја *помала*, нецелосна, автономна Црква, која истовремено е и под нејзина власт. А лаички, или во најдобар случај административно, работите токму така се сфаќаат. Но, како што видовме, ваквото сфаќање на поимите *автoкефалност* и *автoномија* не е согласно со учењето на православната еклисиологија. И уште нешто: како што гледаме, контекстот во којшто овие поими денес се користат е напoлно секуларизиран, политички оптоварен и пастирски актуелен. Затоа, се поставува прашањето: зарем не е време Православната Црква да се ослободи од овие и вакви поими коишто во православната терминологија и во црковниот живот се користат во нивниот погрешен контекст, и тоа од пред нецели двесте години, а се потполно непознати во нејзините свети канони?

Второ, нема и не може да постои власт над Епископот, бидејќи тој е икона Христова и Глава на Црквата собрана околу него на Светата Евхаристија. Како што нема власт над Богочовекот Христос така нема власт ни над Епископот, кој е икона Христова. Затоа Епископот како Глава на својата епископија или епархија е единствен носител на реална автокефалност, и тоа како во делот на своето светотаинско дејствување така и во делот на своето пастирско дејствување и административно работење, без притоа да е обврзан да праша некогo за мислење. Значи, тој е Глава на Црквата и нема друга *глава* над него што ќе одлучува, наредува и надгледува наместо него. Тоа накратко означува поимот *автoкефалност* и светотаински, и пастирски, и административно, и етимолошки. Секое надзидување на каква било власт над Епископот на локалната Црква, пројавено во некаква надструктура од „канонски“, „правен“, „организационен“ или уште помалку „национален“ или сличен карактер е болест, страв и грев на папоцентризмот. И да заклучиме: терминот *автoкефалност*, канонски, е соодветен единствено за местото на Епископот во структурата на локалната Црква, чија пак структура на уредување е определена од нејзината есхатолошка ипостас.

Епископот, како пастир, слободен е да го уредува животот на својата епархија, согласно догмите, каноните и уставот на Православната Црква, полагајќи за тоа сметка само пред Бог. Никој не се меша, ниту може, во неговата пастирска дејност: ни Помесен собор на Епископи (Свет синод) ни Вселенски собор. Овде да го напоменеме и тоа дека и првиот по чест Епископ (Архиепископ, Патријарх) ги има истите права како и секој Епископ; тоа се права со коишто располага само во својата епархија. Во случај кога би посакал да посети друга епархија и да направи нешто во неа, тоа може да го стори само со дозвола и благослов на Епископот на таа епархија, и обратно. Секако, „Епископите ништо поважно не треба да преземаат без знаење на Првиот меѓу нив, туку секој презема дејствија што се однесуваат само на неговата епархија, но ни оној Првиот нека не прави ништо без знаење на останатите „Епископи“ (34. Правило на Светите Апостоли).

Соборот на Епископи, како тело, установа, може да се појави и да се наметне само во случај кога некоја одлука или дејство на Епископот на локалната Црква се спротивни на догмите, на каноните и на уставот на помесната Црква и влијаат негативно и врз животот на останатите локални Цркви. Ова претставува главно и основно правило на синодалноста. Но, Соборот не претставува установа, надструктура што има власт над локалната Црква, туку тело, установа што ги изразува единството, истоветноста, едномислието, заедницата и заемноста на локалните Цркви. Тоа, во смисла на уредување и организација, се постигнува со фактот дека сите Епископи рамноправно (со еднакво право на глас, вклучувајќи го и првиот по чест, или претседателот на Соборот), доброволно и слободно учествуваат на Соборите. Со самото тоа и одлуките на Соборот не ѝ се туѓи на локалната Црква.

Овде е и местото каде што природно припаѓа и треба да се објасни поимот *автoнoмија*, затоа што тој поим е поврзан исклучиво со работата на Соборот на Помесната Црква. Поимот *автoнoмнoсти* за една Помесна Црква етимолошки и административно значи дека таа сама, на свој Собор, го донесува својот устав и своите правилници за работа, а не некој еднадвор или некоја друга Црква. Таквиот устав и правилници за работа и сите други одлуки и акти што Помесната Црква автономно ги донесува, а кои речиси секогаш се однесуваат само на нејзиното административно уредување и работење, важат и се соодветни само на државната, политичка и административна територија на којашто Црквата е организирана. За прашања, пак, од догматски, литургиски и канонски карактер ниедна Помесна Црква не може самостојно, автономно и конечно, на свој Собор да одлучува. За конечни одлуки за таков вид прашања потребно е заедничко, соборно одлучување, односно Вселенски собор. Тоа, исто така, е еден од битните недостатоци што во сегашнава позиција како Помесна Црква ги трпиме. Затоа, напорот што во ова време Македонската Православна Црква – Охридска Архиепископија го вложува преку својата активна црковно-дипломатска дејност е токму напор да влезе во тие соборни структури на одлучување и да не дозволи никој во нејзино име и на нејзино место да донесува одлуки од суштинско значење за животот и мисијата на Православната Црква во светот.

И трето, и административната структура на локалната Црква е определена од структурата на Светата Евхаристија: како што Епископот претседава со собранието на верните на Светата Евхаристија така тој претседава и со епархискиот управен одбор на својата епархија. И како што свештениците, ѓаконите и верниот народ се распоредени околу Епископот на Светата Евхаристија, секој со своја функција – таква соодветна должност добиваат под раководство на Епископот и во управувањето со епархијата. Притоа постојат служби што не се менуваат, затоа што ѝ припаѓаат на есхатолошката

природа на Црквата; и, постојат служби што се менуваат, затоа што ѝ припаѓаат на историската природа на Црквата, затоа што Црквата мора да одговори на различни историски потреби. Со други зборови, во есхатонот, во Царството Божјо, нема да постои потреба од мисионерство, од проповед, од монашки заедници, од хуманитарна дејност и така натаму. И уште нешто: како што над Епископот нема друга *глава* или *власт* на Светата Евхаристија така тој е и административна глава на својата епархија и никој не му се наметнува ниту може да се меша во неговото административно, материјално-финансиско и пастирско раководење со неговата епархија, сè додека е тоа согласно со светите канони и со уставот на помесната Црква.

Затоа, ако сакаме правилно и во нивната вистинска православна еклисиолошка смисла да ги користиме термините *автoкефалија* и *автoномија*, можеме да заклучиме дека: секоја Црква организирана на одредена државна, политичка или административна територија, односно секоја помесна Црква (Руската Православна Црква, Српската Православна Црква, Македонската Православна Црква и другите) е автономна во однос на сите останати Цркви, затоа што сама, на свој Собор, ги донесува својот устав, своите правилници и други акти за територијата на којашто е административно организирана, но и дека епископите на таа помесна Црква се единствени носители на реална автокефалност во однос на своето светотаинско, пастирско и административно дејствување во своите локални Цркви, а треба да се во литургиско и канонско единство со сите останати православни епископи; и уште, дека помесната Црква е во апсолутна зависност од одлуките на светите Вселенски собори, на минатите, но и на идните, доколку со своите епископи учествува рамноправно во нив. Во духот на погоререченото, главна цел на еден меѓуцрковен договор е, и би требало да биде, да се постигне таква позиција на Црквите којашто ќе исклучува секако реално мешање и демонстрација на власт на една Црква во животот на другата, и тоа како во светотаинското и во пастирското дејствување – што се подразбира – така и во административното работење. Само таквото канонско уредување на меѓусебните односи на помесните Цркви ќе претставува пројава на уредувањето на Царството Божјо, а не служење на нивните приземни (етнофилетистички) организациони потреби. Црквата е дар Божји на човекот во Христос, а не некоја човечка „творба“ или приватизирана „организација“ – на Рим или Цариград, на Белград, Москва или Атина или на кој било човек, народ или место – на која ѝ командува или ѝ пресудува некој што е надвор и над самата реалност на полномоќната локална епископска Црква, која е носител на апостолската полнота, на соборноста, на вистинската вера, на благодатта, на заедницата на Светиот Дух.

1.8.5. Промашувања

Факт е дека онолку колку што христијаните се оддалечуваат од Бог (Архетипот на доброто), толку светот – во сите негови пројави, се одвојува, оддалечува од Црквата (и како институција, но и како христијанската заедница), па дури и станува нејзин непријател.

На пример, со текот на времето се одвоила науката (посебно психологијата – психотерапијата, социологијата и етиката); се одвоила севкупната култура; се одвоиле воспитанието и образованието; се одвоиле разните човекови способности, вештини итн. И не само што се одвоиле, туку и се оддалечиле и станале јавни или тајни непријатели на Црквата (Наум, Митрополит Струмички, 2015:244–247).

Едноставно кажано, малку се оние од свештенството што денес автентично Го сведочат Богочовекот Христос во овој свет. Затоа и луѓето од овој свет на Црквата гледаат како на една обична световна институција во која малку што од своите суштински потреби можат да задоволат и, природно, организирањето на речиси сите свои потреби го прават надвор од, па и против, Црквата – како што погоре беше истакнато.

Црквата ја прави истата грешка: се обидува да го копира светот и со истите (световни) методи и средства да му се спротивстави. На пример, воспитанието и образованието на свештенството го одвоила од единствената Божја Литургија и наместо од неа да добива готови свештеници кои за Црквата ќе работат бесплатно – согласно Господовата заповед (види: Матеј 10, 8), таа, по урнек на световното образование, своето свештенство го школува во посебни школи и од него прави посебна каста со сите свои световни особености.

Затоа, денешното свештенство, немајќи го внатрешниот авторитет на царското и новозаветно свештенство, автоматски почнува да создава еден надворешен, вештачки и световен авторитет – истиот оној што Богочовекот Христос го критикува кај старозаветното свештенство (види: Матеј 23, 1–39). Едноставно, станало верна копија на старозаветните црква, храм и свештенство – во нивната изобличеност, со слични рестриктивни правила кон обичниот верник (сепак, носител на царското свештенство) и со ист дух; и иако навидум му се спротивставува на овој свет, но користејќи ги само неговите методи и средства, какви што се: централизирана власт, економска моќ, световно образование, политичка моќ итн., само ја потврдува својата длабока секуларизираност.

Како што некој има кажано, вака организираниите, т.н. канонски „Цркви“ само го подготвуваат патот и се одлична основа за доаѓањето на антихристот како религиски и световен владетел.

Од друга страна, задача на Црквата не е да му се спротивставува и да се натпреварува со овој свет со својата економска и политичка моќ и сила, туку да го преобразува во Царство Небесно овој и ваков свет во кој човекот живее. Може слободно да се каже дека современиот човек повеќе страда отколку што квалитетно живее. Исто така, задача на Црквата е што поблиску да соработува со науката со крајна цел – поквалитетен социјален живот.

1.8.6. Додаток: За двата модела на живот

Луѓето не треба да се плашат од страдањата, тие секако ќе дојдат во животот. Прашањето е само дали тие ќе пострадаат следејќи го моделот на живот што го предлага Богочовекот Христос или ќе пострадаат следејќи го моделот на живот што им го наметнува овој свет. Христос им предлага на луѓето модел во кој преку учество во Крстот Негов тие ќе воскреснат духовно – уште сега, а потоа и телесно. Овој свет им наметнува модел во кој преку учество во неговите уживања тие ќе умрат духовно – уште сега, а потоа и телесно. Христос им предлага затоа што не сака да ја наруши нивната слобода, а светот им наметнува затоа што веќе ја нарушил нивната слобода.

Моделот што им го предлага Христос на луѓето е да се жртвуваат себеси за другите, а моделот што им го наметнува светот е да ги жртвуваат другите заради себе. Исполнувањето на заповедите Христови за љубов кон Бог и луѓето навистина бараат од христијаните да се жртвуваат: да се молат за спасение на оние што не се молат, да постанат за да ги нахранат оние што се гладни, да работат за да им помогнат на оние што не можат,

да го трошат своето време за на некој начин да ги утешат оние што најразлично страдаат; се почнува од своето семејство и се шири кругот според можностите. Никој не вели дека е лесно, но секој што пробал, веднаш знае дека е радосно. Исполнувањата на искушенијата од овој свет од љубов кон самите себе и кон демонот што ги заробил, навистина бараат од луѓето да ги жртвуваат другите: сè што се прави, да цели кон задоволување на страстите, без разлика колку другите страдаат поради тоа. Никој не вели дека е тешко, но оној што пробал, еден ден ќе дознае дека веднаш било пекол.

Луѓето самите го одбираат моделот на живот, или едниот или другиот – трет, компромисен, нема. Повеќе имаат шанси за спасение оние што ќе згрешат, затоа што можеби последиците од гревот ќе ги освестат и ќе се покајат, отколку оние што мислат дека нашле компромис со овој свет. Вели Господ: *Бидејќи си млак, и не жежок, ништо стигуен, ќе ти изблујам од усџајта Своја* (Откр. 3, 16).

Луѓето може да пострадаат заради Христос, волно – исполнувајќи ги доволно Неговите заповеди; и може да пострадаат неволно – не исполнувајќи ги доволно Неговите заповеди. Во првиот случај се работи за аскетско-исихастички подвиг, а во вториот случај – за болест. Во секој случај треба да се благодари, а особено во вториот. Кога веќе се страда, барем да Му се благодари – недовербата или, не дај Боже, хулењето сигурно нема да помогнат. Благодарноста ќе ја привлече благодатта Божја, и маките побрзо и полесно ќе поминат. Како и да се страда, во слава Божја да биде. Тоа е вистинско поклонување пред Крстот Христов.

Христијанскиот живот, од една страна, е многу едноставен и содржи во себе многу нормални и природни дејствија и постапки за кои никој здраворазумен не би спорел; и кои не бараат некој којзнае каков напор да се извршат. Конкретно, станува збор за помошта на оние кои на кој било начин страдаат. Особено станува едноставен и лесен ако луѓето се организираат како Црква, како заедница, за да не падне товарот на поединци. Тоа е живот полн со благодат Божја и животна радост без оглед на материјалните услови во кои се живее.

Од друга, пак, страна, излегува дека, генерално, во пракса не е сè така едноставно: луѓето сè почесто стануваат егоисти, го гледаат само својот сопствен интерес и подготвени се дури и другите да ги жртвуваат за да го остварат тој свој интерес и за да ги задоволат своите барања. Сè поретко го нарушуваат својот комфор поради помош на страдалните. Тоа е живот без благодат Божја и без животна радост, полн со немир, неизвесност и страв, без оглед на материјалните услови во кои се живее.

Уште сега луѓето се соочуваат со еден предзнак и слика на Страшниот суд: *Елајте, благословени од Мојој Оџец; наследете го Царството... ојци, гладен бев и Ми даговите да јадам; жеген бев и Ме најоивите; стиренец бев и Ме примивите; необлечен бев и Ме облековите; болен бев и Ме носивите; во зашвор бев и дојдовите при Мене* (Матеј 25, 34–36). И, *одејте од Мене, проклејци, во вечен оган приготвен за џаволој и неговите ангели* (Матеј 25, 41), за оние кои постапуваат обратно од тоа.

Зошто е тоа така? Меѓу другото и поради егоцентричниот модел на живот (Илиевски, Н., Илиевска, А., 2018:209–212), којшто буквално им се наметнува на луѓето уште од најраната младост. Уште со самиот влез во семејството човекот станува центар на внимание, некој на кој треба да му се задоволат сите потреби. Така третирани уште од младоста, во соодветно време, луѓето стануваат неспособни да се соочат со реалниот свет. Таму веќе ги чека демонот со истиот модел на живот, само сега воспоставен на глобален план, и за да го остварат тој модел, треба да се судрат со многу такви егоцентрични

индивидуи – сите желни за световна слава и власт, за световно богатство и световни телесни задоволства.

Секако, малкумина успеваат да го остварат тој модел, некои продолжуваат да се борат, а сè повеќе и повеќе луѓе влегуваат во кризата на очајот на неостварените желби во актуелниот модел. Сите заедно, пак, забораваат дека само Бог како Творец на човекот, според Неговиот образ и подобие, може да го исполни човекот со полнотата на животот и дека таа полнота воопшто не зависи од квантитетот и квалитетот на задоволувањето на страстите, од остварувањето на моделот.

Оттука, како што е погоре спомнато, произлегува бегството од реалноста и кај успешните и кај неуспешните. Неостварениот, скршениот модел на живот, или остварениот, за кој луѓето замислувале дека ќе им донесе исполнување, најлесно се заменува со имагинарниот свет на дрогата, алкохолот, телевизиската програма, компјутерскиот свет, филмовите и слично.

За луѓето да ги исполнат Божјите заповеди за љубов кон ближниот и за да се исцелат, потребна им е сила. Таа сила или благодат Божја тие ја добиваат во Светите Тајни на Црквата, пред сè, на Светата Литургија, каде што се причестуваат со Телото и Крвта Христови, со Самиот Богочовек Христос. Затоа треба да се внимава да не поминуваат денови кога се чествува некој празник и кога Епископот служи во Светата Литургија, без тие да се причестат.

И уште нешто: не смее да се остане на просто верување во Бог и во Неговото постоење и дејствување во овој свет. Верата на човекот треба постојано да расте и да се претвора во знаење. Сето она што човекот поради вера во Бог го прави, му носи опит – а опитот е веќе знаење. Секојпат кога човекот ќе му помогне на оној што страда, Бог му се открива и тој веќе не верува во Него, туку знае дека постои и го љуби. Тоа е процес на постојано восовршување во заедница и познание на Бог. Затоа свети апостол Павле вели: *Сега гледам нејасно како во огледало, а тогаш – лице во лице; сега знам нешто, а тогаш ќе знам како што сум познал* (1 Кор. 13, 12).

1.8.7. Резиме

Задача на Црквата е да ги врати луѓето кои, преку задоволување на своите гревовни страсти, водат противприроден начин на живот, односно кои се наоѓаат во некоја од фазите на душевно разболување (неврози, растројства на личноста и демоноопседнатост), во нормален, природен начин на живот и наместо задоволување или потиснување, да им понуди преобразување на страстите низ степените на духовниот развој (*очистиување на срцејто од сѝрасѝиѝе, ѝросветѝлување на умоѝ и боѝовѝодобување*).

Преминот од противприроден во природен начин на живот може да се оствари само во Црквата, преку учество во нејзините Свети Тајни и Свети Добродетели – од кои прва е: ставањето на умот во процес на исцеление преку духовно раководство, односно послушание кон духовен отец. Овој процес, согласно евангелскиот речник, се нарекува *ѝокајание*, а согласно толкувањето на Светите отци – *ѝреумување*.

Главна, односно препознатлива карактеристика на покајанието (преумувањето) е восогласувањето на начинот на човековиот живот со степенот на духовниот развој на кој се наоѓа човекот, како и со местото што му е дарувано од Бог во Црквата.

Ако човек го направи она што повеќето денешни христијани го прават – ако почне да ги гледа недостатоците на другите, ако почне да ги исправа другите, ако почне јавно да

ги поучува и да ги осудува другите, тогаш тој тргнува по сосем друг пат, по патот на душевното доразболување. Ваквиот пат е многу поштетен за него и за Црквата отколку патот по кој одат неверниците. Оваа можност, посебно денес, на невротичните и психопатите „верници“, неограничено, им го овозможува користењето на социјалните мрежи, а на социопатите „верници“, поради нивната висока позиција, плус и телевизиските куќи.

Со други зборови, кратко и јасно, со влегување во Црквата човекот треба да „замолкне“ со устата, а да проговори со делата, сè до добивањето на дарот на просветлување на умот, односно дарот на умно-срдечната молитва. Може да говори јавно за духовни работи само во два случаја: ако е свештено лице (или не е, но некој го прашува нешто) и само кога за тоа има благослов од духовниот отец – но и тогаш не од себе, туку од Светите отци, како и ако некое свештено лице почне да проповеда или воведува ерес во Црквата. На овој начин многу ќе се ограничи штетното демонско влијание што демонот го спроведува во црковниот живот преку своите луѓе. Така, очигледно, тесен е патот и подобро е човекот да е во бројот на малкумината кои одат по него отколку да ја исполнува демонската волја и душевно да се поболи.

Потребно е човекот самиот да избере како ќе живее во Црквата: или ќе го восогласи начинот на својот живот со степенот од духовниот развој на кој се наоѓа, или ќе тргне по патот на религиозна невроза, религиозна психопатија (социопатија) и демоноопседнатост. Оти, при погрешен духовен живот во Црквата, душевното разболување се случува побрзо отколку надвор од неа.

2. Релевантни истражувања

Во ова поглавје се прикажани релевантните истражувања кои се однесуваат на поврзаноста помеѓу духовноста и начините на справување со проблемите во животот, емоционалното реагирање при стрес, психичкото здравје, подготвеноста да им се помогне на другите и задоволството од животот.

Крок ја истражувал улогата на духовноста во справувањето со проблемите во животот и ги претставил односите помеѓу духовните димензии и стилите на справување со проблемите. Примерокот е составен од 262 испитаници. Според ова истражување, духовноста се смета за важен таптон против стресните ситуации и може да им помогне на луѓето да ги надминат тешкотиите со кои се соочуваат. Резултатите од истражувањето сугерираат дека трите духовни димензии: религиозните ставови, етичката чувствителност и хармонијата, играат важна улога во процесите на справување со проблемите. Димензиите имаат различно влијание врз одредени стилови, во зависност од нивната внатрешна структура. Целокупната духовност е поврзана со справувањето со проблемите и социјалното пренасочување. Тоа значи дека луѓето кои се карактеризирани со високо ниво на духовност се обидуваат да ги решат проблемите преку активни напори насочени кон решавање на проблемите и барање на социјална поддршка. Во истражувањето на Крок не е најдена статистички значајна врска помеѓу верските ставови и стилите на справување со проблемите. Етичката чувствителност, пак, е позитивно поврзана со активното насочување за решавање на проблемот и социјалното пренасочување. Хармонијата е поврзана со насоченост кон проблемите, но истата е и негативно поврзана со избегнувањето на проблемите. Врските помеѓу димензиите на духовноста и стилите на справување со проблемите ја потврдуваат претпоставката дека реакциите на луѓето на стрес се поврзани со конфигурацијата на нивните духовни квалитети (Krok, 2008).

Јадав, Кана и Синг ги истражувале ефектите на духовноста врз стресот кај студенти по инженерство на возраст од 21-26 години. Примерокот се состоел од 200 испитаници. За целиот процес тие користеле анализа на корелација за да се увиди релативната врска помеѓу духовноста и стресот. Трудот се фокусира на актуелните проблеми со кои се соочуваат студентите во дваесет и првиот век. Резултатите од студијата покажуваат дека постои негативна врска помеѓу духовноста и стресот кај испитаниците од двата пола (Yadav, Khanna, Singh, 2017).

Божек, Новак и Блукач направиле истражување на примерок од 595 студенти од шест универзитети во Полска. Тие ја истражувале поврзаноста помеѓу духовноста и психолошката благосостојба. Според резултатите од нивното истражување, стабилната духовност, со текот на времето, придонесува за подобро субјективно добро. Исто така, авторите докажале дека духовноста може да ја подобри психолошката благосостојба (Bożek, Nowak and Mateusz, 2020). Ова е во согласност и со истражувањата на Кор и неговите соработници (Kor et al., 2019), како и со истражувањето на Парк и неговите соработници (Park et al., 2009). Според истражувањето на Ван Диерендонк, духовноста е всушност детерминанта на психолошката благосостојба (van Dierendonck, 2004). Покрај тоа, Цианоне и Каплин потврдуваат дека егзистенцијалното размислување може да биде поврзано со менталното здравје (Giannone and Kaplin, 2020).

Хабер и Мекдоналд ја истражувале поврзаноста помеѓу алтруизмот, емпатијата и духовноста на примерок од 186 студенти. Резултатите покажуваат дека иако алтруизмот и емпатијата се поврзани една со друга, поврзаноста на обете со духовноста е комплексна и

повеќенасочна. Особено се покажало дека емпатијата е значително позитивно поврзана со духовните искуства и религиозноста и негативно поврзана со егзистенцијалната благосостојба. Од друга страна, алтруизмот е најсилно поврзан со духовните искуства. Регресивните анализи откриле дека духовните искуства се најсилни предиктори за емпатијата и алтруизмот (Huber, MacDonald, 2012).

Саслов и неговите соработници го истражувале влијанието на духовноста и религиозноста врз сочувството и алтруизмот. Резултатите од ова истражување покажуваат дека лицата кои се карактеризираат со поголема духовност покажуваат поголемо сочувство. Во истражувањето не е пронајдена статистички значајна поврзаност помеѓу религиозноста и сочувството. Се дошло до заклучок дека духовноста (но не и религиозноста) е значајно поврзана со алтруистичкото однесување и дека сочувството помага да се објасни таквата врска (Saslow et al., 2013).

Салмани и неговите соработници ја истражувале поврзаноста помеѓу духовниот развој и задоволството од животот на примерок од 250 студенти кои студирале медицина на Универзитетот во Ком. Резултатите покажале значајна позитивна поврзаност помеѓу духовниот развој и степенот на задоволство од животот (Salmani et al., 2020).

Вилани и нејзините соработници ја истражувале улогата на духовноста и религиозноста во субјективната благосостојба кај луѓето со различен религиозен статус. Примерокот се состоел од 267 христијани од Италија на возраст од 18 до 77 години. Резултатите од нивното истражување покажуваат силна позитивна поврзаност помеѓу духовноста и субјективната благосостојба кај луѓето што се одразува на поголемо задоволство од животот кај истите (Villani et al., 2019).

Ковлишау и неговите соработници во лонгитудинално истражување ја испитувале поврзаноста помеѓу духовноста и задоволството од животот кај лица на постара возраст. Резултатите од ова истражување ја издвојуваат духовноста како компонента на успешно стареење и како предиктор со кој може да се предвиди психолошката благосостојба во староста. Студијата докажува значајна позитивна врска помеѓу духовноста и задоволството од животот. Во ова истражување, социјалната поддршка не е пронајдена како посредник на патот помеѓу духовноста и задоволството од животот (Cowlshaw et al., 2013).

II. МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Во овој дел е опишана методологијата што се користи за проверка на истражувачките хипотези. Истражувањето е дефинирано и претставени се проблемот, предметот, целите и задачите на истражувањето. Понатаму следуваат хипотезите и варијаблите на истражувањето. Опишани се инструментите за истражување на степенот на религиозноста, духовниот развој и интелигенција, психичкото здравје, способноста за соочување со проблемите во животот, степенот на задоволство од животот и скалата за алтруизам. Прикажан е примерокот на испитаници, текот на истражувањето и начинот на задавање на инструментите. Даден е и краток преглед на статистичките анализи кои се спроведени во ова истражување.

1. Дефинирање на истражувањето

Ова истражување беше насочено кон осознавање на хармонијата на духовниот живот на православните верници во Република Северна Македонија кој, според православно христијанско учење, е исклучително важен за социјалната интеграција на верниците. Верникот може духовно да расте, согласно своето верување, на секој од степените на духовниот развој, само ако живее согласно правилата за подвиг соодветни на степенот на кој се наоѓа. Исто така, значаен е и фактот дека оваа хармонија може да се провери во пракса.

Истражувањето ги осветлува и разјаснува редот и хармонијата на духовниот развој во христијанскиот живот на верниците. Без познавањето на овој ред, поредок и хармонија на православниот духовен живот, се остава голем и нејасен простор за лажан духовен живот и за лажно претставување, и пред самите себе и пред другите.

2. Проблем на истражувањето

Проблемот со кој ќе се занимава ова истражување е дали духовниот развој е во позитивна корелација со умешноста на православните верници во Република Северна Македонија во справувањето со проблемите во животот, предизвикани од социјалните и економските фактори, а во согласност со индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата.

Дополнително се истражуваше дали постои корелација меѓу психичкото здравје на верниците и нивната духовна интелигенција.

Истражувањето испитуваше и дали постои поврзаност меѓу волјата на луѓето да им помогнат на другите и степенот на изразеност на духовниот развој во согласност со компензациската и индивидуално-психолошката функција на религијата. На крај, се испитуваше дали постои поврзаност меѓу задоволството на верниците од животот и степенот на изразеност на нивната духовна интелигенција.

3. Предмет на истражувањето

Според Карл Јунг, религијата има психотерапевтско дејство. Таа на верникот му дава смисла на неговиот живот и му го покажува патот кон неговата иднина (Hamilton,

2003, 130). Социјално-психолошката улога на религијата се состои во тоа што таа раководи со постапките на верниците кога за тоа ќе се јави потреба, односно кога верниците ќе се најдат во некоја нејасна ситуација, без разлика од каде доаѓа таа. Религијата го олеснува емотивното и духовното приспособување на личните и заедничките промени, притоа давајќи им конкретна смисла и значење (Ацески, 2013, 764). Оттука, *предмет на ова истражување се функциите на религијата во обликувањето на духовниот развој на православните верници во Република Северна Македонија, а во насока на надминување на проблемите и кризните ситуации при нивното општествено интегрирање.*

4. Цели на истражувањето

Современата социологија на религија поставува нова цел – човекот да не се сведува само на биолошко или психичко постоење. Предмет на истражувањето е верникот како целина, како духовна личност, која се одликува со автономност во однос на биолошките, психичките и социјалните процеси. Религиозните чувства не се нешто случајно или само она што ги одразува производните и општествените односи. Тие имаат одредено значење во целиот систем на личноста, во општата хиерархија на вредности во животот, изразени преку религиските морални норми.

Во ова истражување беа поставени пет цели: теоретска, методолошка, практична, научна и општествена.

Теоретска цел во ова истражување е воспоставување на терминологија поврзана со функциите на религијата, а особено со индивидуално-психолошката и компензацијата функција на религијата. Овие функции му овозможуваат на верникот да ги развие трите степени на природниот духовен развој и спротивно на тоа, да ги надмине трите степени на противприродно духовно живеење или духовно помрачување.

Методолошка цел – Дизајнирање на инструмент за определување на степенот на духовен развој кај луѓето; адаптирање на постоечките инструменти за мерење на духовната интелигенција кај луѓето „SISRI – 24“ (King, 2008); дизајнирање на инструмент за мерење на умешноста кај луѓето во надминување на стресните ситуации; адаптирање на постоечкиот инструмент „COPE“ (Carver, 1989) за оценување на стратегиите за справување со проблемите во животот; адаптирање на постоечкиот инструмент „DASS 21“ (Lovibond, 1995) за откривање и мерење на симптомите на стрес, анксиозност и депресија; адаптирање на скалата за алтруизам (Rushton, 1981) и скалата за задоволство од животот (Diener, 1985).

Практична цел на ова истражување е да се определи и систематизира моделот на дејствување на функциите на религијата врз правилниот духовен развој кај православните верници во Република Северна Македонија. Исто така, ова истражување нуди модели на правилно надминување на стресните ситуации и соочување со проблемите во животот, за да се постигне подобрување на психичкото здравје кај луѓето и нивното правилно социјално функционирање. Според добиените резултати од истражувањето се дефинирани социолошките аспекти што се поврзани со духовниот развој кај православните верници во Република Северна Македонија.

Научна цел на ова истражување е да ја збогати научната мисла со емпириските истражувања за религиозноста и духовниот развој и нивната поврзаност со психичкото здравје, алтруизмот и умешноста во решавањето на проблемите во животот. Овие наоди можат да послужат како основа за понатамошни истражувања.

Општествената цел на истражувањето е да овозможи увид и да се дополнат досегашните сознанија со резултатите од ова истражување, кои можат да се користат во идните научни истражувања.

5. Задачи на истражувањето

Од основните проблемски прашања произлегоа следниве посебни задачи на истражувањето: преглед на состојбата на проблемот; развојот на духовноста; надминување на проблемите поврзани со правилното социјално функционирање на верниците; соочување со проблемите во животот поврзани со правилното општествено интегрирање на верниците; последици што ги оставаат стресните ситуации врз психичкото здравје на православните христијани; подготвеноста на верниците да им помагаат на другите и задоволството од животот во христијанскиот поглед на светот; систематско изложување на релевантните истражувања за улогата на индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата врз општествената интеграција и посакуваното социјално функционирање на православните верници во современото македонско општество; утврдување на поврзаноста меѓу умешноста на православните верници при надминување на стресните ситуации и проблемите во животот и нивниот духовен развој; утврдување на поврзаноста меѓу психичкото здравје кај верниците и нивната духовна интелигенција; утврдување на поврзаноста меѓу волјата на верниците да им помагаат на другите и нивната духовна интелигенција, и утврдување на поврзаноста меѓу задоволството од животот на македонските православни верници и нивната духовна интелигенција.

6. Хипотетска рамка на истражувањето

А хипотеза: се однесуваат на поврзаноста меѓу индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата и умешноста на православните верници во надминувањето на проблемите во животот и степенот на нивната општествена интеграција во современото македонско општество.

Генерална А хипотеза: Духовниот развој е во позитивна корелација со умешноста на православните верници во Република Северна Македонија, во надминувањето на проблемите во животот, предизвикани од социо-економските фактори, а во насока на нивно посакувано социјално функционирање.

Б хипотеза: се однесуваат на поврзаноста на духовната интелигенција кај православните верници во Република Северна Македонија со социјалното и психичкото здравје кај верниците, а како последица на влијанието на индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата кај верниците.

Генерална Б хипотеза: Духовниот развој е во позитивна корелација со социјалното и психичкото здравје кај православните верници во Република Северна Македонија, кое е под влијание на социјалната средина (економски, социјални, образовни и други фактори).

В хипотеза: се однесуваат на влијанието на индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата врз алтруизмот кај православните верници во Република Северна Македонија.

Генерална В хипотеза: Духовниот развој на православните верници е во позитивна корелација со волјата на верниците да им помогнат на другите луѓе.

Г хипотеза: се однесуваат на поврзаноста на духовната интелигенција со задоволството на луѓето од животот, а се во контекст на индивидуално-психолошката и компензацијата функција на религијата.

Генерална Г хипотеза: Духовниот развој кај православните верници во Република Северна Македонија е во позитивна корелација со задоволството на луѓето од животот, од аспект на нивното социјално интегрирање.

7. Варијабли на истражувањето

Независни варијабли

– Степен на духовен развој и духовна интелигенција

Според православното христијанско учење, православниот христијански духовен живот или подвиг во познание се одвива на три степени од духовниот развој: очистување на срцето од страстите, просветлување на умот и боговподобување. Степенот на духовниот развој се одредува според квалитетот на молитвата. Ова учење е изгубено во останатите христијански деноминации.

На првиот степен од духовниот развој, молитвата се одвива наглас или во себе, со собирање на умот во зборовите на молитвата; а, главно, се чисти енергијата на умот – од дејствувањата на страстите (од Ид-от) и од демонот (архетипот на злото). На едно повисоко аскетско-етичко ниво, кога божественото (архетипот на доброто) се открива во доволно очистеното срце (од страстите) и кога умот, привлечен од него, ги следи зборовите на молитвата внатре во срцето, тогаш се случува вториот степен на духовниот развој; главно, се чисти суштината на умот. На овој степен молитвата се нарекува аскетска умно-срдечна молитва.

Ова е важно да се препознае заради восогласување на начинот на животот со степенот на духовниот развој на кој верникот се наоѓа. Доколку не се освести и не се достигне ова восогласување, човековиот духовен живот секако може да се нарече освен правилен, а последиците од таквиот начин на живот најчесто се: неосновано високо мислење за самите себе, односно идеи на величина; со еден збор – прелест, односно состојба на умот кој престојува во когнитивни дисторзии (Verne, 2015).

На пример: ако чистењето на енергијата на умот, кое се случува на првиот степен – кое Отците уште го нарекуваат и прво гледање на светлината, се злоупотребува за судење и осудување на другите (дури и јавно) наместо да се искористи за согледување и корекција на сопствените недостатоци, нормално дека ќе се отпадне од духовниот пат. Просветлувањето на умот дејствува во сосем друга насока. Оној што го има дарот на просветлувањето не ги суди и осудува другите, туку се грижи за нивното благобитие. Истанченото чувство за присуство на божественото озарение во него, природно, не му дозволува да суди и осудува. Затоа Отците на Црквата и бараат духовниот живот да се случува во познание – освестено. Само тогаш и најоправдано може да го носи епитетот христијански духовен живот.

Духовниот развој во ова истражување е претставен преку духовната интелигенција која може да се измери со посебен инструмент наменет за тоа. Духовната интелигенција е дефинирана како збир на ментални капацитети што придонесуваат за свесноста, интеграцијата и адаптивната примена на нематеријалните и трансцендентни аспекти на нечија егзистенција, што доведува до такви резултати како длабока егзистенцијална рефлексија, зајакнување на смислата, препознавање на трансценденталното сопство и владеење со духовната состојба (King, 2008). Обемниот преглед на литература поддржува четири основни компоненти: а) критичко егзистенцијално мислење, б) способност за лична конструкција за целта и смислата на животот, в) свесност за трансценденталност и г) експанзија на свесната состојба.

Критичкото егзистенцијално мислење е првата компонента на духовната интелигенција и вклучува капацитет за критичко размислување за смислата и целта на животот, како и за другите егзистенцијални или метафизички прашања (на пример: реалноста, универзумот, просторот, времето, смртта).

Втората основна компонента е дефинирана како способност на индивидуата да изгради лична конструкција за целта и смислата на животот, како и за целта и смислата на сите физички и ментални искуства. Способноста да се креира смислата и значењето на целото ментално и физичко искуство зазема највисоко ниво на оваа посебна компонента на духовната интелигенција (Reker, 1997).

Третата компонента вклучува капацитет да се согледаат сопствените трансцендентални димензии, како и трансценденталните димензии на другите и на физичкиот свет при нормална состојба на свеста. Според Паскал, трансценденталната свесност е клучен фактор на духовната интелигенција (Pascual, 1990).

Последната компонента на духовната интелигенција е можноста да се навлезе во духовните состојби на свеста (на пример: чиста свесност, космичка свесност, единство). Многу истражувања докажале значителни разлики во функционирањето на мозокот меѓу сите нивоа и состојби на свеста, вклучувајќи ги и оние поврзани со духовните искуства (Cahn & Polich, 2006; Vaitl et al., 2005). Експанзивните или променетите состојби на свеста се длабоко вкоренети аспекти на религијата и духовноста (Maslow, 1964). Оттука, неопходно е да се разгледа потенцијалот на менталната способност, кој би можел да придонесе за искуството на таквата состојба.

Согласно хуманистичката перспектива што ги интегрира факторите на физичките, менталните, емоционалните и духовните нивоа, духовната интелигенција го комплетира спектарот на човечката интелигенција. Ова е поддржано во истражувањата на Зохар и Маршал, кои предложиле модел во кој духовната интелигенција (SI) е позиционирана на врвот на хиерархијата, по која следи емоционалната интелигенција (EQ), а на дното, како трета, доаѓа рационалната интелигенција (IQ). Ако ова се прошири во согласност со хуманистичката парадигма, некоја форма на телесна интелигенција би постоела на дното од хиерархијата, веднаш после рационалната интелигенција (Zohar and Marshall, 2000).

Духовната интелигенција е квантитативна варијабла и во ова истражување е испитувана со инструментот за одредување на духовната интелигенција (SISRI – 24) конструиран од Давид Кинг (King, 2008).

Зависни варијабли

– Справување со стресните ситуации во животот

Способноста за справување со стресот и изборот на стратегии варираат во зависност од карактеристиките на личноста, полот и културата. Лицето со позитивно однесување и поглед кон животот може да забележи помалку стрес и да биде повеќе спремно да се справи со стресот кога тој ќе се појави. Оние луѓе кои користат статички поглед на светот, склони се да согледаат поголем стрес и да бидат помалку вешти во решавањето на проблемите во животот.

Културата, религиозноста и социјалната средина исто така влијаат на изборот на стратегиите за справување со стресот кои се практично достапни и социјално прифатливи. Некои култури промовираат директен пристап кон стресот и обезбедуваат социјална

средина за поддршка, додека други поттикнуваат независност и самодоволност кога станува збор за справување со проблемите. Ефектот на религиозноста се гледа во намалувањето на психолошката вознемиреност и промовирањето на прилагодувања што се спротивставуваат на високите нивоа на стрес.

Справувањето со стресните ситуации во животот, во смисла на надминување на искушенијата е квантитативна варијабла и во ова истражување е испитувано со инструмент конструиран од авторот.

– Способност за соочување со проблемите во животот

Способноста за соочување со проблемите во животот е когнитивен процес при кој индивидуата управува со информациите кои му овозможуваат да ги совлада препреките за посигнување одредена цел. Способноста за решавање на проблемите исто така овозможува позитивно реинтерпретирање на одредени содржини и раст.

Постојат петнаесет начини (позитивни или негативни) за соочување со проблемите во животот и тоа:

- а) Позитивно реинтерпретирање и раст: искористување на ситуацијата на најдобар можен начин, со созревање од неа и увидување на позитивно светло;
- б) Ментално исклучување: психолошко исклучување од целта во која е вмешан предизвикувачот на проблемот, преку фантазирање, мечтаење или дефокусирање;
- в) Фокусирање на емоциите и нивно ослободување: зголемена свесност за емоционалната вознемиреност и склоност кон ослободување од тие чувства;
- г) Барање на социјална поддршка: барање на помош од други лица, информации или совети за тоа што да се преземе;
- д) Активно справување: преземање на активности и вложување на напори за отстранување или заобиколување на предизвикувачот на проблемот;
- ѓ) Демантирање / одрекување: обид да се отфрли реалноста на проблемот;
- е) Религиозност: зголемен ангажман во молитва или други религиозни активности;
- ж) Хумор: правење шеги на сметка на предизвикувачот на проблемот;
- з) Откажување: откажување или не вложување напори да се постигне целта во која е инволвиран предизвикувачот на проблемот;
- с) Воздржаност / пасивност: пасивност изразена преку задржување на обидите за справување со проблемот, сè до моментот кога обидите не се повеќе од корист;
- и) Барање на емоционална и социјална поддршка: придобивање на симпатии или емоционална поддршка од некого;
- ј) Употреба на седативи, алкохол или дрога: се предава на употреба на алкохол или други лекови како начин на „справување“ со проблемот;
- к) Прифаќање: прифаќање на фактот дека проблемот се случил и е реален;
- л) Откажување на другите активности: откажување од другите активности во кои личноста може да се вклучи или е вклучена, со цел целосно да се сконцентрира на справување со проблемот;
- љ) Планирање: размислување за тоа како да се спротивстави на проблемот, планирајќи активни напори за справување.

Способноста за соочување со проблемите во животот е квантитативна варијабла и во ова истражување е испитувана со адаптирана верзија на инструментот COPE (Carver, 1989).

– Начини на емоционално реагирање при стрес

Стресот е чувство на емоционална или физичка напнатост. Може да биде предизвикан од кој било настан или мисла. Луѓето можат да реагираат на различни начини кога ќе се соочат со стрес. Можат да бидат: рамнодушни, релаксирани, задоволни, радосни, подготвени, фокусирани, сконцентрирани, енергични, загрижени, несигурни, разочарани, вознемирени, безумни или гневни. Како ризик за здравјето на поединците се јавуваат состојбите на интензивен, зачестен и хроничен стрес, како и стресот со кој поединецот не може успешно да управува.

Начините на емоционално реагирање при стрес се квалитативни варијабли и во ова истражување се одредуваа со инструментот за самооценување на начините на емоционално реагирање при стрес (ESRQ) конструиран од Лазарус и Фолкман (Lazarus and Folkman, 1984).

– Психичко здравје

Менталното здравје се дефинира како состојба на благосостојба во која индивидуата го реализира сопствениот потенцијал, може да се справи со секојдневните стресни ситуации во животот, да работи продуктивно и плодно и да придонесува за сопственото добро и доброто на заедницата.

Светската здравствена организација ги идентификува следниве критериуми за ментално здравје: свесност и чувство за континуитет, постојаност и идентичност на своето физичко и ментално „јас“; чувство на постојаност и идентичност на искуствата во слични ситуации; критичност кон себеси и кон сопствената ментална активност и нејзините резултати; адекватност на психичките реакции при влијанието врз животната средина, социјалните околности и ситуации; способност за самоуправување на поведението во согласност со социјалните норми, правила и закони; способност да се испланира сопствениот живот и да се спроведат сопствените планови; можност да се промени начинот на однесување во зависност од промената на животните ситуации и околности (креативна адаптација) (Елисеев, 2003:59).

Психичкото здравје е квантитативна варијабла која беше испитувана со адаптирана верзија на инструментот DASS 21 (Lovibond, 1995).

– Подготвеност да им се помогне на другите (алтруизам)

Алтруизам е квалитет на личноста што се темели на несебично помагање на другите и ставање на интересите на другите луѓе пред сопствените. Алтруизмот е израз на солидарност со другите луѓе. Тоа е спротивно на себичноста. Во христијанската традиција со altruизмот се изразува една од основните заповеди запишани во Светото Писмо: *Возљуби го својот ближен како себеси* (Мт. 22, 39). Принципот на altruизам се изразува преку соодветно поведење на личноста, која ја запазува оваа заповед. Луѓето што го поседуваат овој квалитет се предводени од искрена љубов кон другите, несебичност, сочувство и подготвеност да помогнат. Алтруизмот се темели на добрина; имено, овој квалитет го определува altruистот како човек што искрено се грижи за сè живо околу него и внимателно се однесува со природата. Алтруизмот вклучува откажување од личните интереси заради доброто на другите, но притоа, личноста не се чувствува

обесправено, туку напротив, во подготвеноста да им помогне на другите чувствува морална сатисфакција.

Алтруист е човек што ја искусил полнотата на животот и е подготвен тоа да го сподели со сите други. Оваа полнота ја определува можноста алтруистот да искусит состојба на среќа служејќи им на другите, а, исто така, му овозможува и да ја почувствува болката на другите луѓе како сопствена. Алтруизмот кај човекот често се манифестира, пред сè, во непосредна близина на неговото опкружување – неговото семејство. Алтруистот се грижи за децата, често жртвувајќи ги сопствените желби и интереси. Но, од друга страна, децата што растеле со принципите на алтруизмот никогаш не ги напуштаат своите стари родители. Алтруистот не прави ништо за да има корист за себе. На работното место е секогаш подготвен да им помогне на колегите и на почетниците во работата.

Алтруизмот му влева на човекот доверба во неговите сили и способности. Човекот што живее според овој принцип, и покрај тоа што често ги жртвува сопствените интереси, не се чувствува повредено. Нему му се туѓи гордоста, нарцизмот, агесијата и лутината. Напротив, добродушноста, великодушността и љубовта, кои се квалитети на алтруизмот, развиваат потенцијал во личноста и придонесуваат за нејзиниот духовен раст и развој.

Алтруизмот е квантитативна варијабла која беше испитувана со адаптирана верзија на скалата за алтруизам (Rushton, 1981).

– **Задоволство од животот**

Задоволство од животот претставува конгитивна евалуација на сопствениот живот, односно емпириски валиден конструкт, дефиниран како субјективна мерка што индивидуата може да ја идентификува кога неговите потреби или желби се успешно исполнети (Burger, Kaspar; Samuel, Robin, 2017). Всушност, тоа е степен до кој едно лице позитивно го оценува целокупниот квалитет на сопствениот живот како целина. Задоволството од животот се поврзува со субјективната добробит и квалитетот на животот на поединецот.

Задоволството од животот е квантитативна варијабла која беше испитувана со адаптирана верзија на скалата за самопроценување на задоволството од животот (Diener, 1985).

Релевантни варијабли

– **Полот** е квалитативна варијабла сочинета од две категории: машки и женски пол. Полот кај испитаниците во ова истражување беше одреден со помош на прашалникот за демографските карактеристики на примерокот.

– **Возраста** е квантитативна варијабла. Возраста на испитаниците во ова истражување е одредена со помош на прашалникот за демографските карактеристики на примерокот.

– **Степенот на образование** е квалитативна варијабла сочинета од четири категории: основно образование, средно образование, високо образование и последипломски студии. Степенот на образование во ова истражување е одреден со помош на прашалникот за демографските карактеристики на примерокот.

– **Местото на живеење** е квалитативна варијабла сочинета од три категории: град, село и манастир. Местото на живеење во ова истражување е одреден со помош на прашалникот за демографските карактеристики на примерокот.

– **Степен на религиозност:** Степенот на религиозноста е квалитативна варијабла сочинета од три категории: атеисти, номинални верници и убедени верници. Во ова истражување степенот на религиозноста е истражуван со инструмент за одредување на степенот на религиозноста конструиран од авторот.

8. Методи, техники и инструменти на истражување

Во истражувањето ќе се примени квалитативна и квантитативна анализа на податоците. Ќе се применат постапки од дескриптивна и инференцијална статистика. Врз основа на истите ќе се врши интерпретација и изведување на заклучоци за примерокот од популацијата на која ќе се врши истражувањето.

8.1. Техники за прибирање на податоци

8.1.1. Квантитативни инструменти

– Степенот на религиозност во ова истражување се испитуваше со инструмент за одредување на степенот на религиозноста конструиран од авторот. Инструментот содржи 12 искази, и за секој од нив испитаниците одговараат со заокружување на еден од четири можни одговори. Одговорите за шест прашања содржат по пет искази и се бодуваат од 1 до 5; одговорите за четири прашања содржат по 4 искази и се бодуваат од 1 до 4 и одговорите за две прашања содржат по 3 искази и се бодуваат од 1 до 3. Бодувањето на целокупниот прашалник се движи од 11 до 52. Испитаниците кои имаат измеѓу 11 и 25 бода се сметаат за нерелигиозни или атеисти. Испитаниците кои имаат на овој прашалник помеѓу 26 и 45 бода се сметаат за номинални верници и испитаниците кои имаат повеќе од 46 бода се сметаат за убедени верници.

– Духовната интелигенција се истражуваше со инструментот за испитување на духовната интелигенција (SISRI – 24) конструиран од Давид Кинг (King, 2008). Инструментот содржи 24 искази, за секој од нив испитаниците одговараат со заокружување на еден од пет можни одговори. Петте можни одговори се следниве: 0 – ова воопшто не важи за мене; 1 – не е многу точно за мене; 2 – има малку вистина за мене; 3 – многу е точно за мене, или 4 – потполно е точно за мене. Бодувањето се движи од 0 до 96, при што прашањето под број 6 обратно се бодува. Одговорот мора да се провери пред да се сумира резултатот. Повисокиот резултат претставува повисоко ниво на духовна интелигенција или присуство на капацитет за истата да се развие. Резултатите што се движат меѓу 0 и 39 бодови се категоризирани како ниско ниво на духовна интелигенција; резултатите меѓу 40 и 64 бодови означуваат просечно ниво на духовна интелигенција; додека, пак, постигнувањата меѓу 65 и 96 бодови се категоризирани како високо ниво на духовна интелигенција (King, 2008).

Инструментот содржи и четири субскали, и тоа:

I. Критичко егзистенцијално мислење (CET): Се собираат бодовите од прашањата: 1, 3, 5, 9, 13, 17 и 21. Седум прашања со бодување од 0 до 28.

II. Способност за лична конструкција за целта и смислата на животот (PMP): Се собираат бодовите од прашањата: 7, 11, 15, 19 и 23. Пет прашања со бодување од 0 до 20.

III. Свесност за трансценденталност (TA): Се собираат бодовите од прашањата: 2, 6, 10, 14, 18, 20 и 22, при што шестото прашање се кодира по обратен редослед. Седум прашања со бодување од 0 до 28.

IV. Експанзија на свесната состојба (CSE): Се собираат бодовите од прашањата: 4, 8, 12, 16 и 24. Пет прашања со бодување од 0 до 20.

– Справувањето со стресните ситуации во животот се истражуваше со прашалник конструиран од авторот. Прашалникот содржи 5 искази што се во согласност со петте

точки на правилно надминување на искушенијата во животот. За секој исказ испитаниците одговараат со заокружување на еден од четирите понудени одговори. Четирите можни одговори се следниве: 1 – воопшто не е вистина за мене; 2 – делумно не е вистина за мене; 3 – делумно е вистина за мене, и 4 – апсолутно е вистина за мене. Бодувањето се движи од 5 до 20 бодови. Повеќе бодови означуваат подобро справување со стресните ситуации во животот.

– Способноста за соочување со проблемите во животот се оценуваше со адаптирана верзија на инструментот: COPE (Carver, 1989). Инструментот содржи 60 искази и за секој од нив се понудени 4 можни одговори. Понудените одговори се: 1 – обично не го правам тоа; 2 – ретко го правам тоа; 3 – почесто го правам тоа; 4 – многу често го правам тоа. Испитаникот заокружува еден од нив. Бодовите се пресметуваат според посебна скала за кодирање на одговорите за 15 начини на справување со проблемите во животот и тоа:

I. Позитивно реинтерпретирање и раст: се собираат бодовите од прашањата: 1, 29, 38 и 59;

II. Ментално исклучување: се собираат бодовите од прашањата: 2, 16, 31 и 43;

III. Фокусирање на емоциите и нивно ослободување: се собираат бодовите од прашањата: 3, 17, 28 и 46;

IV. Барање на социјална поддршка: се собираат бодовите од прашањата: 4, 14, 30 и 45;

V. Активно справување: се собираат бодовите од прашањата: 5, 25, 47 и 58;

VI. Демантирање / одрекување: се собираат бодовите од прашањата: 6, 27, 40 и 57;

VII. Религиозност: се собираат бодовите од прашањата: 7, 18, 48 и 60;

VIII. Хумор: се собираат бодовите од прашањата: 8, 20, 36 и 50;

IX. Откажување: се собираат бодовите од прашањата: 9, 24, 37 и 51;

X. Воздржаност / пасивност: се собираат бодовите од прашањата: 10, 22, 41 и 49;

XI. Барање на емоционална и социјална поддршка: се собираат бодовите од прашањата: 11, 23, 34 и 52;

XII. Употреба на седативи, алкохол или дрога: се собираат бодовите од прашањата: 12, 26, 35 и 53;

XIII. Прифаќање: се собираат бодовите од прашањата: 13, 21, 44 и 54;

XIV. Откажување на другите активности: се собираат бодовите од прашањата: 15, 33, 42 и 55;

XV. Планирање: се собираат бодовите од прашањата: 19, 32, 39 и 56.

– Начинот на емоционално реагирање при стрес се испитуваше со инструментот ESRQ конструиран од Лазарус и Фолкман (Lazarus and Folkman, 1984). Инструментот содржи листа на зборови што опишуваат различни емоции: рамнодушен, релаксиран, задоволен, радосен, подготвен, фокусиран, сконцентриран, енергичен, загрижен, несигурен, разочаран, вознемирен, безумен и гневен. Испитаниците вршат самопроценка на емоциите кои се најмногу присутни кај нив за време на стрес, одговарајќи за секоја од понудените емоции на следниов начин: 1 – зборот не одговара на тоа како сум се чувствувал/а во стресна ситуација; 2 – зборот делумно соодветствува на тоа како сум се чувствувал/а во стресна ситуација; 3 – зборот прилично добро одговара на тоа како сум се чувствувал/а во стресна ситуација и 4 – зборот во целост соодветствува на тоа како сум се чувствувал/а во стресна ситуација. За добиените резултати се пресметува средна вредност и стандардна девијација по однос на секоја од понудените емоции. Повисока средна

вредност за дадена емоција означува дека групата испитаници повеќе реагира при соочување со стрес со посочената емоција.

– Психичкото здравје се испитуваше со адаптирана верзија на инструментот DASS 21 (Lovibond, 1995). Инструментот е наменет за одредување на степенот на стрес, анксиозност и депресија кај испитаниците. Содржи 21 исказ и за секој исказ испитаникот има можност да одбере еден од понудените 4 одговори, кој најдобро ја опишува неговата состојба. Понудените одговори се следниве: 0 – никогаш не ми се случило; 1 – некогаш ми се случило; 2 – честопати ми се случува; 3 – се чувствувам така поголемиот дел од времето. Бодувањето е од 0 до 63 бодови. Помалку бодови на овој инструмент означува подобро психичко здравје на испитаникот.

– Подготвеноста да им се помогне на другите беше истражувана со адаптирана верзија на скалата за алтруизам (Rushton, 1981). Скалата содржи 20 искази и за секој исказ се понудени 5 можни одговори, од кои испитаникот одбира еден што најмногу ја опишува неговата состојба. Бодувањето се движи од минимум 20 до максимум 100 бодови. Повеќе бодови добиени на овој инструмент значи поголема подготвеност на испитаникот да им помогне на другите.

– Задоволството од животот се истражуваше со адаптирана верзија на скалата за самопроценување на задоволството од животот (Diener, 1985). Скалата содржи пет искази, а за секој исказ понудени се 7 одговори што се движат од 1 – воопшто не се согласувам, до 7 – потполно се согласувам. Испитаникот заокружува еден од понудените одговори што најмногу одговара на неговата состојба. Бодувањето се движи од минимум 5 до максимум 35 бодови. Повеќе бодови добиени на овој прашалник значи дека испитаникот е позадоволен од животот.

8.1.2. Анкетен прашалник

– Прашалник за демографските карактеристики на испитаниците, конструиран од авторот за одредување на полот и возраста. Прашалникот содржи и прашања кои ја детерминираат социо-економската состојба на верниците.

9. Популација и примерок

Ова истражување беше спроведено на целен примерок од 262 испитаници. Од нив 115 (43,9%) се од машки пол, а 147 (56,1%) се од женски пол (види Табела 1).

Табела 1: Распределба на испитаниците според полот		
пол	N	%
машки	115	43,9
женски	147	56,1
вкупно	262	100

Возрасната рамка на испитаниците се движи од 14 до 77 години, а средната возраст на испитаниците е 38,09 години (види Табела 2).

Табела 2: Распределба на испитаниците според возраста			
пол	Минимална возраст	Максимална возраст	Средна возраст
машки	14	77	37,05
женски	15	72	38,90
вкупно	14	77	38,09

Од вкупниот број испитаници, 5,7% имаат завршено основно образование; 40,8% од испитаниците имаат завршено средно образование, а високо образование имаат завршено 43,5% од испитаниците; процентот на испитаници кои имаат завршено магистерски или докторски студии изнесува 9,9%.

Табела 3: Распределба на испитаниците според степенот на образование		
Степен на образование	N	%
Основно	15	5,7
Средно	107	40,8
Високо	114	43,5
Последипломски студии	26	9,9

Според местото на живеење, 61% од испитаниците живеат во град, 7,6% живеат на село, а 31,3% живеат во манастир (види Табела 4).

Табела4: Распределба на испитаниците според местото на живеење		
Место на живеење	N	%
Во град	160	61,1
Во село	20	7,6
Во манастир	82	31,3

Според етничката припадност, 255 испитаници (97,3%) се Македонци, двајца испитаници (0,8%) се Албанци, двајца испитаници (0,8%) се Срби, една испитаничка е Романка (0,4%) и двајца испитаници се Хрвати (0,8%) (види Табела 5).

Табела 5: Распределба на испитаниците според етничката припадност		
Етничка припадност	N	%
Македонец/Македонка	255	97,3
Албанец/Албанка	2	0,8
Србин/Србинка	2	0,8
Романец/Романка	1	0,4
Хрват/Хрватка	2	0,8

Предметна популација се православни верници во Република Северна Македонија (номинални и убедени верници), како и нерелигиозни или атеисти. Достапна популација: во ова истражување беа вклучени православни верници што присуствуваат на Литургија и ги извршуваат останатите религиски активности во рамките на Македонската Православна Црква – Охридска Архиепископија. До популацијата што се декларира како нерелигиозна, односно атеисти, се дојде по пријателска основа, а анкетаирањето беше спроведено во градовите Скопје и Струмица.

Беше користен пригоден примерок составен од православни верници кои беа присутни за време на задавање на прашалниците во манастирите и црквите на МПЦ – ОА: соборна црква „Свети Кирил и Методиј“ – Струмица, црква „Свети Григориј Палама и свети Димитриј Мироточив“ – Струмица, манастир „Светите Петнаесет Тивериополски свештеномаченици“ – Струмица, манастир „Пресвета Богородица Елеуса“ – Велјуса,

манастир „Свети Леонтиј“ – Водоча, манастир „Свети Георгиј Победоносец и свети Димитриј Мироточив“ – Ново Село (Струмичко), манастир „Светите Четириесет Севастиски маченици“ – Банско (Струмичко), манастир „Свети архангел Михаил“ – Берово, манастир „Успение на Пресвета Богородица“ – Берово, манастир „Света Марија Магдалена“ – Стар Дојран, манастир „Свети Николај“ – Љубанци, манастир „Успение на Пресвета Богородица“ – Матка, манастир „Свети великомаченик Димитриј“ – Маркова Сушица, манастир „Свети Јован Бигорски“, манастир „Свети великомаченик Георгиј“ – Рајчица (дебарско), црква „Света Петка“ – Скопје, соборен храм „Свети Климент Охридски“ – Скопје, црква „Свети великомаченик Димитриј“ – Скопје, црква „Рождество на Пресвета Богородица“ – Скопје, црква „Светите апостоли Петар и Павле“ – Ѓорче Петров, Скопје. Генерализацијата на добиените резултати на предметната популација е ограничена поради пригодниот примерок.

10. Постапка на статистичка обработка на податоците

За потребите на овој труд, извршена е квалитативна и квантитативна анализа на податоците, изведена со користење на методите на математичката статистика. Податоците се обработени со користење на софтверскиот пакет SPSS 21.0. Првенствено се изработи матрица за внесување податоци, а потоа се применети постапките од дескриптивна и инференцијална статистика: дистрибуција на фреквенција и проценти; аритметички средини и стандардни отстапувања; пирсонов коефициент на корелација. Добиените резултати се претставени бројчано, графички и процентуално. Врз основа на истите е извршена интерпретација и изведување на заклучоци за примерокот од популацијата на која беше спроведено истражувањето.

11. Организација и тек на истражувањето

Истражувањето се спроведе од ноември 2020 година до март 2021 година во неколку градови и села во Република Северна Македонија и тоа: Струмица, Скопје, Штип, Гостивар, Дебар, Стар Дојран, Берово, Пехчево, Битола, Куманово, с. Водоча, с. Велјуса, с. Ново Село (Струмичко), с. Банско (Струмичко), с. Ростуше, с. Љубанци (Скопско), Матка (Скопско), с. Маркова Сушица (Скопско). Беше користен пригоден примерок од испитаници кои беа присутни за време на задавање на инструментите. Во примерокот беа вклучени само оние испитаници кои целосно одговорија на прашањата од инструментите и кои ги исполнија критериумите со кои се почитуваат правилата за одговарање на прашањата од инструментите. На испитаниците им беше дадено време од шеесет минути за да можат да постигнат да одговорат на сите прашања од инструментите.

Постапката на задавање на инструментите се одвиваше во согласност со пропишаните правила и утврдени стандарди, како на пример: согласност за учество во истражувањето, загарантирана анонимност и задолжително прочитано упатство при задавање на инструментите. Притоа, се водеше сметка за неопходните технички услови во просториите каде што се спроведуваше истражувањето.

III. РЕЗУЛТАТИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО

Во овој дел, најпрво се прикажани резултатите од дескриптивната статистика, а потоа резултатите кои се однесуваат на истражувачките хипотези. Резултатите кои се однесуваат на хипотезите се поделени во четири групи. Најнапред се соопштени резултатите за првата истражувачка хипотеза, која се однесува на поврзаноста помеѓу индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата и умешноста на православните верници во надминувањето на проблемите во животот и степенот на нивната општествена интеграција во современото македонско општество. Добиените резултати ја потврдуваат хипотезата А, според која: *Духовниот развој е во позитивна корелација со умешноста на православните верници во Република Северна Македонија во надминувањето на проблемите во животоот предизвикани од социо-економските фактори, а во насока на нивно осакувано социјално функционирање.*

Потоа следуваат резултатите за втората истражувачка хипотеза кои се однесуваат на поврзаноста на духовната интелигенција кај православните верници во Република Северна Македонија со социјалното и психичкото здравје кај верниците, а како последица на влијанието на индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата кај верниците. Овде не е најдена статистички значајна поврзаност, што значи дека хипотезата Б, која гласи: *Духовниот развој е во позитивна корелација со социјалното и психичкото здравје кај православните верници во Република Северна Македонија, кое е под влијание на социјалната средина (економски, социјални, образовни и други фактори),* не се потврдува.

Третата група хипотези се однесуваат на влијанието на индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата врз алтруизмот кај православните верници во Република Северна Македонија. Според добиените резултати, постои статистички значајна позитивна поврзаност помеѓу духовниот развој на верниците и нивната волја да им помагаат на другите. Тоа значи дека хипотезата В, која гласи: *Духовниот развој на православните верници е во позитивна корелација со волјата на верниците да им помогнат на другите луѓе,* се потврдува.

На крајот се соопштени резултатите кои се однесуваат на поврзаноста на духовната интелигенција со задоволството на луѓето од животот, а се во контекст на индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата. Според добиените резултати, постои статистички значајна позитивна поврзаност помеѓу духовниот развој на верниците и задоволството од животот. Тоа значи дека хипотезата Г, која гласи: *Духовниот развој кај православните верници во Република Северна Македонија е во позитивна корелација со задоволството на луѓето од животоот, од аспект на нивното социјално интегрирање,* се потврдува.

1. Резултати од дескриптивната статистика во однос на умешноста во справување со проблемите во животот, психичкото здравје, подготвеноста да им се помогне на другите, задоволството од животот и духовната интелигенција кај луѓето со различен степен на религиозност

Степенот на религиозност во ова истражување се испитуваше со инструмент за одредување на степенот на религиозност конструиран од авторот. Според добиените резултати, 13% од испитаниците (N = 34) се атеисти, 42% од испитаниците (N = 110) се

номинални верници и 45% од испитаниците (N = 118) се убедени верници. Резултатите по однос на степенот на религиозноста табеларно се прикажани во табела 6.

Табела 6: Распределба на испитаниците според степенот на религиозноста		
	фреквенции	проценти
Атеисти	34	13%
Номинални верници	110	42%
Убедени верници	118	45%
Вкупно испитаници	262	100%

Начинот на емоционално реагирање при стрес се испитуваше со инструментот ESRQ конструиран од Лазарус и Фолкман (Lazarus and Folkman, 1984). На испитаниците им беа понудени четиринаесет начини на емоционално реагирање при стрес: рамнодушен, релаксиран, задоволен, радосен, подготвен, фокусиран, сконцентриран, енергичен, загрижен, несигурен, разочаран, вознемирен, безумен и гневен. Врз основа на самопроценка, испитаниците определуваа кои начини на реагирање се најмногу присутни кај нив при стресни ситуации. За добиените резултати пресметана е средна вредност и стандардна девијација посебно за трите групи испитаници (атеисти, номинални верници и убедени верници), како и за целокупниот примерок испитаници. Според добиените резултати, групата испитаници кои се атеисти, при стресни ситуации најмногу реагираат со фокусираност на проблемската ситуација, енергичност, сконцентрираност, но и вознемиреност. Групата номинални верници при стресни ситуации најмногу се вознемирени, загрижени, разочарани и несигурни. Групата убедени верници при стресни ситуации најмногу реагираат со фокусираност и сконцентрираност на проблемот, но и со загриженост и вознемиреност. Што се однесува на целиот примерок испитаници, најмногу се користат следниве начини на емоционално реагирање при стрес: фокусираност, сконцентрираност, загриженост и вознемиреност. Резултатите се прикажани табеларно во табела 7.

Табела 7: Начин на емоционално реагирање при стрес

Начини на емоционално реагирање при стрес	атеисти		номинални верници		убедени верници		вкупно испитаници	
	М	St. Dev.	М	St. Dev.	М	St. Dev.	М	St. Dev.
Рамнодушен	1.76	1.146	1.45	.751	1.26	.561	1,40	.754
Релаксиран	1.79	.960	1.50	.917	1.32	.667	1,45	.829
Задоволен	1.64	.929	1.39	.831	1.30	.725	1,38	.802
Радосен	1.61	.933	1.43	.946	1.34	.792	1,41	.877
Подготвен	2.36	1.168	2.07	.983	2.27	1.016	2,20	1.026
Фокусиран	2.55	1.201	2.32	1.096	2.53	1.099	2,44	1.112
Сконцентриран	2.52	1.202	2.33	1.088	2.59	1.134	2,48	1.127
Енергичен	2.55	1.175	2.23	1.214	2.15	1.097	2,23	1.159
Загрижен	2.48	1.149	2.87	1.109	2.75	1.086	2,77	1.106
Несигурен	1.97	1.045	2.35	1.082	1.94	.944	2,11	1.031
Разочаран	2.06	1.171	2.38	1.164	1.84	.966	2,09	1.102
Вознемирен	2.52	1.121	2.95	1.042	2.59	1.039	2,73	1.064
Безумен	1.52	.870	1.95	1.115	1.37	.717	1,63	.955
Гневен	1.97	1.132	2.14	1.103	1.65	.857	1,89	1.23

*М = средна вредност; St. Dev. = Стандардна девијација

Способноста за соочување со проблемите во животот се оценуваше со адаптирана верзија на инструментот: COPE (Carver, 1989). Инструментот мери петнаесет начини на соочување со проблемите во животот, и тоа: позитивно реинтерпретирање и раст; ментално исклучување; фокусирање на емоциите и нивно ослободување; барање на социјална поддршка; активно справување; демантирање / одрекување; религиозност; хумор; откажување; воздржаност / пасивност; барање на емоционална и социјална поддршка; употреба на седативи, алкохол или дрога; прифаќање; откажување на другите активности и планирање.

Според добиените резултати од истражувањето, при соочување со проблемите во животот, групата атеисти најмногу ги користи следниве начини: планирање, активно справување, фокусирање на емоциите и нивно ослободување и прифаќање. Тоа значи дека оваа група испитаници размислуваат за тоа како да се спротивстават на стресот, при што планираат активни напори за справување; преземаат активности и вложуваат напори за отстранување или заобиколување на предизвикувачот на стрес; имаат зголемена свесност за емоционалната вознемиреност и склоност кон ослободување од тие чувства; тие го прифаќаат фактот дека стресниот настан се случил и е реален. Оваа група испитаници најмалку ги користат следниве начини на соочување со проблемите во животот: религиозност; демантирање / одрекување и употреба на седативи, алкохол или дрога. Тоа значи дека оваа група испитаници не се ангажираат во молитва или други религиозни активности како начин на соочување со проблемите; најмалку се обидуваат да ја отфрлат реалноста на стресниот настан и не гледаат на консумирањето на алкохол или други лекови како начин на „справување“ со проблемите во животот.

Групата номинални верници најмногу ги користи следниве начини на справување со проблемите во животот: религиозност; планирање; позитивно реинтерпретирање и раст и активно справување. Тоа значи дека оваа група испитаници при соочување со проблемите во животот се ангажираат во молитва или други религиозни активности; размислуваат за тоа како да се спротивстават на стресот, при што планираат активни напори за справување; ја искористуваат ситуацијата на најдобар можен начин со созревање од неа и увидување на позитивно светло; преземаат активности и вложуваат напори за отстранување или заобиколување на предизвикувачот на стрес. Тие најмалку ги користат следниве начини на соочување со проблемите во животот: употреба на седативи, алкохол или дрога; демантирање / одрекување и откажување. Тоа значи дека оваа група испитаници не гледаат на консумирањето на алкохол или други лекови како начин на „справување“ со проблемите во животот; не се обидуваат да ја отфрлат реалноста на стресниот настан и не се откажуваат, туку продолжуваат да вложуваат напори за да ја постигнат целта на решавање на проблемот.

Групата убедени верници најмногу ги користи следниве начини на справување со проблемите во животот: религиозност; позитивно реинтерпретирање и раст; планирање и барање на социјална поддршка. Тоа значи дека оваа група испитаници при соочување со проблемите во животот најмногу се ангажираат во молитва или други религиозни активности; ја искористуваат ситуацијата на најдобар можен начин со созревање од неа и увидување на позитивно светло; размислуваат за тоа како да се спротивстават на стресот, при што планираат активни напори за справување; бараат помош од други лица – информации или совети за тоа што да преземат за решавање на проблемот. Споредено со другите групи испитаници, тие најмалку сметаат дека консумирањето на алкохол, седативи или други опојни средства би им помогнало да се „справат“ со проблемите; не се откажуваат, туку продолжуваат да вложуваат напори за да ја постигнат целта на решавање на проблемот и не се обидуваат да ја отфрлат реалноста на стресниот настан.

Што се однесува до резултатите за целокупниот примерок испитаници, при соочување со проблемите најмногу се користат следниве начини: религиозност; планирање; позитивно реинтерпретирање и раст и барање на социјална поддршка. Испитаниците најмалку сметаат дека е потребно консумирање на седативи или алкохол при соочување со проблемите; откажување и демантирање на реалноста на стресниот настан. Добиените резултати од истражувањето на начините на соочување со проблемите

во животот кај групите испитаници и на ниво на целокупниот примерок табеларно се прикажани во табела 8.

Табела 8: Начини на соочување со проблемите во животот

Начини на соочување со проблемите во животот	атеисти		номинални верници		убедени верници		вкупно испитаници	
	М	St. Dev.	М	St. Dev.	М	St. Dev.	М	St. Dev.
Позитивно реинтерпретирање и раст	5.68	2.446	7.62	2.072	8.83	2.044	7.91	2.343
Ментално исклучување	4.50	2.150	5.20	2.626	3.35	2.220	4.27	2.536
Фокусирање на емоциите и нивно ослободување	5.68	2.614	7.24	2.365	6.53	2.041	6.72	2.311
Барање на социјална поддршка	4.38	3.124	7.21	2.637	8.29	2.432	7.33	2.889
Активно справување	6.12	2.858	7.40	2.323	7.52	2.301	7.29	2.422
Демантирање / одрекување	2.91	2.875	4.05	2.490	2.14	1.975	3.05	2.486
Религиозност	2.21	2.544	8.85	2.747	11.21	1.131	9.05	3.574
Хумор	5.55	3.011	5.82	2.943	4.94	2.642	5.39	2.839
Откажување	4.06	2.131	4.13	2.405	3.03	1.943	3.63	2.229
Воздржаност / пасивност	3.85	1.877	6.33	2.315	6.93	2.119	6.28	2.379
Барање на емоционална и социјална поддршка	4.47	2.915	7.10	2.668	7.97	2.747	7.15	2.945
Употреба на седативи, алкохол или дрога	3.18	2.316	2.47	2.540	1.49	1.787	2.12	2.276

Прифаќање	5.62	2.742	6.85	2.567	7.53	2.392	7.00	2.580
Откажување на другите активности	4.24	2.189	5.39	1.977	4.91	2.088	5.02	2.082
Планирање	6.35	2.922	8.09	2.525	8.37	2.521	7.99	2.648

*M = средна вредност; St. Dev. = Стандардна девијација

Справувањето со стресните ситуации во животот се истражуваше со прашалник конструиран од авторот. Прашалникот содржи 5 искази што се во согласност со петте точки на правилно надминување на искушенијата во животот. Бодувањето се движи од минимум 5 до максимум 20 бодови. Повеќе бодови означуваат подобро справување со стресните ситуации во животот.

Според добиените резултати од истражувањето, групата атеисти има најниски резултати по однос на правилното надминување на искушенијата во животот (M = 6,58), потоа следи групата номинални верници (M = 14,45). Највисоки резултати на овој прашалник има групата убедени верници (M = 17,37), што значи дека оваа група на испитаници поседува најголеми способности по однос на правилното надминување на искушенијата во животот и справувањето со стресните ситуации. Средната вредност на овој прашалник за целокупниот примерок изнесува 14,78. Резултатите се табеларно претставени во табела 9.

Табела 9: Справување со стресните ситуации во животот (Надминување на искушенијата)								
	атеисти		номинални верници		убедени верници		вкупно испитаници	
	M	St. Dev.	M	St. Dev.	M	St. Dev.	M	St. Dev.
Справување со стресните ситуации во животот	6.58	2.385	14.45	3.455	17.37	2.214	14.78	4.422

*M = средна вредност; St. Dev. = Стандардна девијација

Духовната интелигенција, заедно со нејзините четири компоненти: критичко егзистенцијално мислење, способност за лична конструкција за целта и смислата на животот, свесност за трансценденталност и експанзија на свесната состојба, се истражуваше со инструментот за испитување на духовната интелигенција (SISRI – 24) конструиран од Давид Кинг (King, 2008).

Според добиените резултати од истражувањето, се покажа дека духовната интелигенција во сите четири сегменти е најмногу развиена кај групата убедени верници, а најмалку развиена кај групата атеисти. Тоа значи дека убедените верници поседуваат збир на ментални капацитети што придонесуваат за свесноста, интеграцијата и

адаптивната примена на нематеријалните и трансцендентни аспекти на нечија егзистенција. Поседувањето на овие компоненти придонесува да бидат способни за длабока егзистенцијална рефлексивност, зајакнување на смислата, препознавање на трансценденталното сопство и владеење со духовната состојба. Оваа група испитаници имаат најголем капацитет за критичко размислување за смислата и целта на животот, како и за другите егзистенцијални или метафизички прашања (на пример: реалноста, универзумот, просторот, времето, смртта); способни се да изградат лична конструкција за целта и смислата на животот, како и за целта и смислата на сите физички и ментални искуства; можат да ги согледаат сопствените трансцендентални димензии, како и трансценденталните димензии на другите и на физичкиот свет при нормална состојба на свеста; поседуваат способност да навлезат во духовните состојби на свеста и го негуваат искуството на таквата состојба. Наброените духовни способности се помалку развиени кај групата номинални верници, а значително најмалку кај групата атеисти. Резултатите кои се однесуваат на духовната интелигенција и четирите нејзини компоненти кај различни групи испитаници и на ниво на целокупниот примерок испитаници табеларно се прикажани во табела 10.

Табела 10: Духовна интелигенција

	атеисти		номинални верници		убедени верници		вкупно испитаници	
	М	St. Dev.	М	St. Dev.	М	St. Dev.	М	St. Dev.
Духовна интелигенција	30.68	17.649	60.18	17.054	72.87	12.319	62.07	20.286
Критичко егзистенцијално размислување	9.00	5.217	18.45	5.462	22.28	4.138	18.95	6.449
Способност за лична конструкција за целта и смислата на животот	9.00	6.120	13.16	3.830	15.93	3.335	13.87	4.590
Свесност за трансценденталност	9.71	6.073	17.92	5.668	22.36	4.344	18.85	6.586
Експанзија на свесната состојба	2.97	3.167	10.65	4.881	12.30	4.145	10.39	5.269

***М = средна вредност; St. Dev. = Стандардна девијација**

Психичкото здравје, во ова истражување, се испитуваше со адаптирана верзија на инструментот DASS 21 (Lovibond, 1995). Инструментот е наменет за одредување на степенот на стрес, анксиозност и депресија кај испитаниците. Бодувањето е од 0 до 63 бодови. Повеќе бодови на овој инструмент означува присутност на стрес, анксиозност или

депресија кај испитаниците. Помалку бодови на овој инструмент означуваат подобро психичко здравје кај испитаниците.

Според добиените резултати од истражувањето, најниски резултати на инструментот DASS 21, што соодветствува на добро психичко здравје, има групата убедени верници (M = 16, 2), потоа следи групата атеисти (M = 16, 38). Знаци на благо нарушување на психичкото здравје по однос на стресот, анксиозноста и депресијата може да се присутни кај групата номинални верници. Но, со оглед на тоа што во оваа група стандардната девијација е доста висока (St. Dev. 12,824, за M = 24, 06), можеме да заклучиме дека станува збор за поединечни случаи од оваа група кај кои може да се присутни симптоми на стрес, депресија или анксиозност. Резултатите по однос на целокупниот примерок испитаници укажуваат на добро психичко здравје (M = 19, 54), со поединечни случаи на нарушено здравје кај испитаниците (St. Dev. 11,848). Овие резултати се претставени табеларно во табела 11.

Табела 11: Психичко здравје								
	атеисти		номинални верници		убедени верници		вкупно испитаници	
	M	St. Dev.	M	St. Dev.	M	St. Dev.	M	St. Dev.
Стрес, анксиозност и депресија	16.38	10.451	24.06	12.824	16.21	9.773	19.54	11.848

*M = средна вредност; St. Dev. = Стандардна девијација

Подготвеноста да им се помогне на другите беше истражувана со адаптирана верзија на скалата за алтруизам (Rushton, 1981). Бодувањето се движи од минимум 20 до максимум 100 бодови. Повеќе бодови добиени на овој инструмент значи поголема подготвеност на испитаниците да им помогнат на другите.

Според добиените резултати од истражувањето, најмногу се подготвени да им помогнат на другите испитаниците од групата убедени верници (M = 70, 03), по нив следат испитаниците од групата номинални верници (M 63, 93). Да им помогнат на другите најмалку се подготвени испитаниците од групата атеисти (M = 56, 18). На ниво на целокупниот примерок, испитаниците покажале подготвеност да им помогнат на другите (M = 65, 67). Овие резултати се прикажани табеларно во табела 12.

Табела 12: Алтруизам								
	атеисти		номинални верници		убедени верници		вкупно испитаници	
	M	St. Dev.	M	St. Dev.	M	St. Dev.	M	St. Dev.
Алтруизам	56.18	16.812	63.93	12.277	70.03	11.064	65.67	13.236

*M = средна вредност; St. Dev. = Стандардна девијација

Задоволството од животот се истражуваше со адаптирана верзија на скалата за самопроценување на задоволството од животот (Diener, 1985). Скалата содржи пет искази, и тоа: а) мојот живот е блиску до идеалот како што сакам да живеам; б) условите во мојот живот се одлични; в) јас сум задоволен/а од мојот живот; г) досега имам стекнато многу важни работи што сум ги посакувал/а во мојот живот и д) во мојот живот не би променил/а речиси ништо. Бодувањето се движи од минимум 5 до максимум 35 бодови. Повеќе бодови добиени на овој прашалник значи дека испитаникот е позадоволен од животот.

Според добиените резултати, сите групи испитаници изразиле задоволство од животот кој го живеат (средната вредност на овој прашалник за целокупниот примерок изнесува 25, 25). Но, задоволството од животот е најмногу присутно кај испитаниците од групата убедени верници (M = 27, 36), а потоа следат испитаниците од групата атеисти (M = 24, 47) и групата номинални верници (M = 23, 22). Резултатите се прикажани табеларно во табела 13.

Табела 13: Степен на задоволство од животот

	атеисти		номинални верници		убедени верници		вкупно испитаници	
	M	St. Dev.	M	St. Dev.	M	St. Dev.	M	St. Dev.
Степен на задоволство од животот	24.47	6.421	23.22	6.087	27.36	5.884	25.25	6.328

***M = средна вредност; St. Dev. = Стандардна девијација**

2. Резултати од инференцијалната статистика

2.1. Поврзаност помеѓу степенот на религиозноста и духовниот развој

Во рамките на инференцијалната статистика, најпрво е направена анализа на поврзаноста помеѓу степенот на религиозноста како релевантна варијабла и духовната интелигенција со сите нејзини компоненти како независни варијабли во истражувањето. Според добиените резултати постои силна позитивна поврзаност помеѓу степенот на религиозноста и духовната интелигенција, односно корелацијата помеѓу нив е позитивна и јака: $r(260) = .711, p < .01$. Исто така, пронајдена е силна поврзаност помеѓу степенот на религиозноста и четирите нејзини компоненти: критичко егзистенцијално размислување $r(260) = .691, p < .01$, способност за лична конструкција за целта и смислата на животот $r(260) = .531, p < .01$, свесност за трансценденталност $r(260) = .677, p < .01$ и експанзија на свесната состојба $r(260) = .584, p < .01$.

Ова значи дека испитаниците со повисока духовна интелигенција имаат и повисок степен на религиозност. Поседуваат збир на ментални капацитети што придонесуваат за свесноста, интеграцијата и адаптивната примена на нематеријалните и трансцендентни аспекти на нечија егзистенција. Тоа придонесува да бидат способни за длабока егзистенцијална рефлексивност, зајакнување на смислата, препознавање на трансценденталното сопство и владеење со духовната состојба. Тие имаат поголем капацитет за критичко размислување за смислата и целта на животот, како и за другите егзистенцијални или метафизички прашања; способни се да изградат лична конструкција за целта и смислата на животот, како и за целта и смислата на сите физички и ментални искуства; можат да ги согледаат сопствените трансцендентални димензии, како и трансценденталните димензии на другите и на физичкиот свет при нормална состојба на свеста; поседуваат способност да навлезат во духовните состојби на свеста и го негуваат искуството на таквата состојба.

Резултатите од Пирсоновата корелација помеѓу степенот на религиозноста и духовната интелигенција со сите четири компоненти се прикажани табеларно во табела 14.

Табела 14: Резултати од Пирсоновата корелација помеѓу духовната интелигенција и нејзините компоненти со степенот на религиозност (N = 262)

	Pearson Correlation	Sign. (p)
Духовна интелигенција	.711**	.000
Критичко егзистенцијално размислување	.691**	.000
Способност за лична конструкција за целта и смислата на животот	.531**	.000

Свесност за трансценденталност	.677**	.000
Експанзија на свесната состојба	.584**	.000

** . Корелацијата е статистички значајна на ниво 0.01.

2.2. Поврзаност помеѓу духовниот развој и умешноста на православните верници во надминувањето на проблемите во животот

Резултатите од Пирсоновата корелација помеѓу духовната интелигенција и начините за соочување со проблемите во животот се прикажани во табела 15. Во однос на целокупниот примерок испитаници, од табеларниот приказ може да се воочи дека голем дел од позитивните начини за справување со проблемите во животот се позитивно поврзани со духовната интелигенција со статистичка значајност на ниво 0.01: религиозност $r(260) = .746, p < .01$; позитивно реинтерпретирање и раст $r(260) = .533, p < .01$; барање на социјална поддршка $r(260) = .482, p < .01$; активно справување $r(260) = .453, p < .01$; барање на емоционална и социјална поддршка $r(260) = .440, p < .01$; планирање $r(260) = .421, p < .01$; прифаќање $r(260) = .395, p < .01$ и откажување на другите активности $r(260) = .217, p < .01$. Помеѓу духовната интелигенција и фокусирањето на емоциите и нивно ослободување постои позитивна корелација со статистичка значајност на ниво 0.05: $r(260) = .144, p < .05$.

Постои негативна корелација со статистичка значајност на ниво 0.05 помеѓу духовната интелигенција и употребата на алкохол или седативи како негативен начин на справување со проблемите: $r(260) = -.139, p < .05$, како и негативна поврзаност помеѓу пасивноста и духовната интелигенција на ниво 0.01: $r(260) = -.494, p < .01$. Со другите негативни начини на справување со проблемите во животот, како на пример: ментално исклучување, демантирање, одрекување и откажување, духовната интелигенција е негативно поврзана, но таквата врска нема статистичка значајност.

Од погоре наведеното можеме да заклучиме дека со духовниот развој и растот на духовната интелигенција, се зголемуваат способностите кај луѓето за позитивно соочување со проблемите во животот. Со растење на духовна интелигенција, луѓето при соочување со проблемите во животот имаат зголемен ангажман во молитва или други религиозни активности; ја искористуваат ситуацијата на најдобар можен начин, со созревање од неа и увидување на позитивно светло; бараат помош од други лица, информации или совети за тоа што да преземат; преземаат активности и вложуваат напори за отстранување или заобиколување на предизвикувачот на проблемот; склони се кон придобивање на симпатии или емоционална поддршка од околината; размислуваат за тоа како да се спротивстават на проблемот, планирајќи активни напори за справување; го прифаќаат фактот дека проблемот се случил и е реален и можно е да ги откажат другите активности во кои се вклучени, со цел целосно да се сконцентрираат на справување со проблемот.

Исто така, со растење на духовната интелигенција, луѓето помалку користат негативни начини за справување со проблемите, како на пример пасивност изразена преку задржување на обидите за справување со проблемот, сè до моментот кога обидите не се

повеќе од корист или пак, користење алкохол, седативи или дрога кога се во тешка ситуација.

Табела 15: Резултати од Пирсоновата корелација помеѓу духовниата интелигенција како независна варијабла и начините за соочување со проблемите во животот како зависни варијабли (N = 262)

Начини на соочување со проблемите во животот	Pearson Correlation	Sign. (p)
Позитивно реинтерпретирање и раст	.533**	.000
Ментално исклучување	-.076	.219
Фокусирање на емоциите и нивно ослободување	.144*	.020
Барање на социјална поддршка	.482**	.000
Активно справување	.453**	.000
Демантирање / одрекување	-.097	.117
Религиозност	.746**	.000
Хумор	.070	.261
Откажување	-.044	.482
Воздржаност / пасивност	-.494**	.000
Барање на емоционална и социјална поддршка	.440**	.000
Употреба на седативи, алкохол или дрога	-.139*	.025
Прифаќање	.395**	.000
Откажување на другите активности	.217**	.000
Планирање	.421**	.000

** . Корелацијата е статистички значајна на ниво 0.01. * . Корелацијата е статистички значајна на ниво 0.05.

Понатаму, беше испитувана поврзаноста помеѓу духовната интелигенција и справувањето со стресните ситуации во животот, односно надминувањето на искушенијата. Инструментот за мерење на справувањето со стресните ситуации во животот и надминување на искушенијата е конструиран од авторот на истражувањето. Според добиените резултати, се воочува јака позитивна врска помеѓу овие две варијабли со статистичка значајност на ниво 0.01, односно $r(260) = -.767, p < .01$. Ова значи дека со растење на духовната интелигенција и духовниот развој, верниците сè повеќе се способни да изнајдат позитивни начини за справување со стресните ситуации и надминување на искушенијата во животот.

Резултатите кои се однесуваат на поврзаноста помеѓу духовната интелигенција и справувањето со стресните ситуации во животот, односно надминувањето на искушенијата се прикажани табеларно во табела 16.

Табела 16: Резултати од Пирсоновата корелација помеѓу духовната интелигенција како независна варијабла и справувањето со стресните ситуации во животот (надминување на искушенијата) како зависна варијабла (N = 262)

	Pearson Correlation	Sign. (p)
Надминување на искушенијата	.767**	.000

** . Корелацијата е статистички значајна на ниво 0.01.

Оттука, можеме да заклучиме дека поврзаноста меѓу индивидуално-психолошката и компензацииската функција на религијата и умешноста на православните верници во надминувањето на проблемите во животот и степенот на нивната општествена интеграција во современото македонско општество е позитивна. Со тоа, поставената А хипотеза, која гласи: *Духовниот развој е во позитивна корелација со умешноста на православните верници во Република Северна Македонија во надминувањето на проблемите во животоот предизвикани од соцо-економските фактори, а во насока на нивно носакувано социјално функционирање, се потврдува.*

2.3. Поврзаност помеѓу духовниот развој и социјалното и психичкото здравје

Резултатите од Пирсоновата корелација помеѓу духовната интелигенција и начините на емоционално реагирање при состојба на стрес се прикажани табеларно во табела 17. Според добиените резултати може да се увиди негативна поврзаност со статистичка значајност на ниво 0.05 помеѓу духовната интелигенција и следниве емоции кои се јавуваат при стрес: рамнодушност $r(260) = -.130, p < .05$; релаксираност $r(260) = -.140, p < .05$ и задоволство $r(260) = -.161, p < .05$. Помеѓу духовната интелигенција и позитивните емоции: радост, подготвеност, фокусираност, сконцентрираност и енергичност не е пронајдена статистички значајна поврзаност. Истата не е пронајдена ниту помеѓу духовната интелигенција и следниве негативни емоции кои се јавуваат при стрес кај луѓето: загриженост, несигурност, разочараност, вознемиреност, безумност и гневност.

Оттука, единствено можеме да заклучиме дека со зголемување на духовниот развој, луѓето помалку изразуваат рамнодушност, релаксираност и задоволство кога се во состојба на стрес.

Табела 17: Резултати од Пирсоновата корелација помеѓу духовниата интелигенција како независна варијабла и начините на емоционално реагирање при стрес како зависни варијабли (N = 262)

Начини на емоционално реагирање при стрес	Pearson Correlation	Sign. (p)
Рамнодушен	-.130*	.039
Релаксиран	-.140*	.026
Задоволен	-.161*	.011
Радосен	-.111	.080
Подготвен	.054	.396
Фокусиран	.067	.289
Сконцентриран	.077	.223
Енергичен	-.036	.569
Загрижен	.068	.286
Несигурен	.022	.728
Разочаран	-.061	.333
Вознемирен	.017	.789
Безумен	-.065	.307
Гневен	-.093	.142

** . Корелацијата е статистички значајна на ниво 0.01. * . Корелацијата е статистички значајна на ниво 0.05.

Резултатите од Пирсоновата корелација помеѓу духовната интелигенција и психичкото здравје се прикажани табеларно во табела 18. Според прикажаното, може да се воочи дека постои негативна поврзаност помеѓу духовната интелигенција и состојбата на стрес, анксиозност и депресија. Сепак, оваа поврзаност нема статистичка значајност.

Табела 18: Резултати од Пирсоновата корелација помеѓу духовната интелигенција како независна варијабла и психичкото здравје како зависна варијабла (N = 262)

	Pearson Correlation	Sign. (p)
Стрес, анксиозност и депресија	-.039	.532

Горе наведените резултати нè упатуваат да заклучиме дека не постои поврзаност помеѓу духовната интелигенција кај православните верници во Република Северна Македонија со социјалното и психичкото здравје кај верниците, а како последица на влијанието на индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата кај верниците. Оттука, хипотезата Б, која гласи: *Духовниот развој е во позитивна корелација со социјалното и психичкото здравје кај православните верници во Република Северна Македонија, кое е под влијание на социјалната средина (економски, социјални, образовни и други фактори)* не се потврдува.

2.4. Поврзаност помеѓу духовниот развој и подготвеноста да им се помогне на другите

Резултатите од Пирсоновата корелација помеѓу духовната интелигенција и подготвеноста да им се помогне на другите се претставени табеларно во табела 19. Според добиените резултати може да се воочи јака позитивна поврзаност помеѓу духовната интелигенција и подготвеноста да им се помогне на другите: $r(260) = .476$, $p < .01$. Тоа значи дека со зголемување на духовната интелигенција и духовниот развој кај верниците, тие се повеќе подготвени несебично да им помогнат на другите, да покажат солидарност кон другите луѓе и да ги стават интересите на другите луѓе пред своите. Исто така, кај нив се зголемува грижата и одговорното однесување кон природата и кон сè што е живо на земјата.

Табела 19: Резултати од Пирсоновата корелација помеѓу духовната интелигенција како независна варијабла и алтруизмот како зависна варијабла (N = 262)

	Pearson Correlation	Sign. (p)
Алтруизам	.476**	.000

** . Корелацијата е статистички значајна на ниво 0.01.

Според тоа, можеме да заклучиме дека постои позитивна поврзаност помеѓу индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата и алтруизмот кај православните верници во Република Северна Македонија. Оттука, хипотезата В, која гласи: *Духовниот развој на православните верници е во позитивна корелација со волјата на верниците да им помогнат на другите луѓе*, се потврдува.

2.5. Поврзаност помеѓу духовниот развој и задоволството од животот

Резултатите од Пирсоновата корелација помеѓу духовната интелигенција и степенот на задоволство од животот се прикажани табеларно во табела 20. Според добиените резултати, може да се согледа јака позитивна поврзаност помеѓу духовната интелигенција и степенот на задоволство од животот: $r(260) = .204, p < .01$. Тоа значи дека со зголемување на духовната интелигенција и духовниот развој кај верниците, тие се позадоволни од животот и немаат желба да променат во сопствениот живот речиси ништо. Сметаат дека имаат стекнато многу важни работи во животот и дека нивниот живот е блиску до идеалот како што сакаат да живеат.

Табела 20: Резултати од Пирсоновата корелација помеѓу духовната интелигенција како независна варијабла и степенот на задоволство во животот како зависна варијабла (N = 262)

	Pearson Correlation	Sign. (p)
Степен на задоволство во животот	.204**	.001

** . Корелацијата е статистички значајна на ниво 0.01.

Според горе наведеното, можеме да заклучиме дека постои поврзаност помеѓу духовната интелигенција и задоволството на луѓето од животот, во контекст на индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата. Оттука хипотезата Г, која гласи: *Духовниот развој кај православните верници во Република Северна Македонија е во позитивна корелација со задоволството на луѓето од животој, од аспекти на нивното социјално интегрирање*, се потврдува.

IV. ДИСКУСИЈА ЗА РЕЗУЛТАТИТЕ

Во овој дел ќе бидат анализирани и протолкувани наодите кои се однесуваат на поврзаноста помеѓу индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата и умешноста на православните верници во надминувањето на проблемите во животот и степенот на нивната општествена интеграција во современото македонско општество; понатаму ќе бидат анализирани и протолкувани наодите кои се однесуваат на поврзаноста на духовната интелигенција кај православните верници во Република Северна Македонија со социјалното и психичкото здравје кај верниците, а како последица на влијанието на индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата. Дискусијата се однесува и на влијанието на индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата врз алтруизмот кај православните верници во Република Северна Македонија, како и на поврзаноста на духовната интелигенција со задоволството на луѓето од животот, а се во контекст на индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата.

Добиените резултати од спроведеното мерење ги потврдуваат генералните хипотези А, В и Г според кои:

Духовниот развој е во позитивна корелација со умешноста на православните верници во Република Северна Македонија во надминувањето на проблемите во живоите предизвикани од социо-економските фактори, а во насока на нивно посакувано социјално функционирање (хипотеза А);

Духовниот развој на православните верници е во позитивна корелација со волјата на верниците да им помогнат на другите луѓе (хипотеза В) и

Духовниот развој кај православните верници во Република Северна Македонија е во позитивна корелација со задоволството на луѓето од живоите, од аспекти на нивното социјално интегрирање (хипотеза Г).

Резултатите од спроведеното мерење не ја потврдија генералната хипотеза Б, што значи дека не е пронајдена статистичка значајна поврзаност помеѓу духовниот развој и социјалното и психичкото здравје кај православните верници во Република Северна Македонија, кое е под влијание на социјалната средина (економски, социјални, образовни и други фактори).

1. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу степенот на религиозноста и духовниот развој

Социо-културните промени што се случуваат во модерното време, овозможуваат да се внесат во фокусот на научните сознанија појавите на личносно-индивидуалниот поредок. Меѓу таквите појави се и феномените духовност и религиозност. Концептите на духовност и религиозност се релативно нови во научните истражувања (или добро заборавени стари) во комплексот на влијанија врз психосоцијалното здравје на верниците. Од друга страна, тие тешко се дефинираат со голема прецизност како социо-културни феномени. Од социолошки аспект, духовноста се дефинира како интеграција на многу значајни вредности на поединецот, кои го одредуваат моралното однесување и реализацијата на креативните способности (Марњасова, 2009). Духовноста на поединецот и неговата самореализација се сметаат за дијалектички условени категории кои своето олицетворение го наоѓаат во процесот на барање, стекнување и исполнување на виталните

човекови потреби за самоактуализација и самопотврдување. Темата на личната самореализација е во корелација со развојот на духовноста на поединецот, бидејќи дијалектичкото единство што постои меѓу нив, својата манифестација ја наоѓа во процесот на свесноста на човекот за потребата да се стреми до највисокото ниво на својот интегритет – до процес на единство со неговото повисоко „јас“ и другото „Јас“, односно трансцендентниот Бог (исто).

Според научната литература, заедничка основна карактеристика на духовноста и религиозноста е фактот на препознавање на трансцендентното како суштински недостапно за искуството на перцепцијата и надворешните сетила. Лицето кое доживува такво искуство се чувствува како дел од нешто повозвишено. Многу студии го посочуваат ова како одлучувачки фактор. Сепак, ни се чини посоодветно да го препознаеме иманентното (т.е. вроденото во природата на нештата и перципирано од сетилата) како важен дел од религиозното и духовното искуство. Важноста на иманентното искуство е потврдено од студии кои го сметаат влијанието на молитвата и учеството во животот на Црквата како фактори за спречување на развојот на некои психички заболувања, но и соматски (Родионова, Часовских, Таратухин, 2020).

Во најголем број од досегашните студии, истражувачите ја разликуваат духовноста од религиозноста со отсуство на приврзаност кон религиозните институции и верските ритуали. Разбирањето на нечиј став кон трансцендентното, во научните истражувања почесто се поврзува со духовноста. Така на пример, Дана Зохар (1997) под духовна интелигенција подразбира збир на способности за црпење и отелотворување на духовните квалитети. Духовноста генерално се опишува како „капацитет и склоност на луѓето да пронајдат и конструираат смисла на животот и постоењето, како и да се движат кон личниот раст, личната одговорност и поврзаност со трансцендентниот Бог“ (Myers and Williard 2003, 149; спореди со: Elkins et al. 1988; Hill and Pargament 2003; Kimball et al. 2016; Pargament 2007; Shults and Sandage 2006). Оттука, духовното искуство „може да вклучува трансценденција, неискажливост, мистерија, чувство на ’длабочина во душата’, убавина, добрина, контемплација, чувство на инспирација или обновување, интуиција за божественото битие, проследено со чувство на стравопочит, единство, лична рамнотежа или внатрешен мир“ (Hitzhusen 2004, 41; спореди со: Hinterkopf 1994; Laubach 2004; May 1974; Myers and Williard 2003; Prest and Keller 1993; Selvey 1977).

Слично како и другите форми на интелигенција, така и духовната интелигенција е потврдена со неколку независно развиени инструменти, со што ги исполнува научните стандарди и критериуми за воспоставување на нова конструкција, дискриминанта и предвидлива валидност низ различни културни контексти за поддршка од психометриски наоди и експерименти.

Од друга страна, многу социјални истражувачи гледаат на религиозната посветеност како на суштинско прашање за истражување и проценување. Сепак, тоа е тешко да се објективизира во пракса, не само поради разновидноста на религиите и религиозните практики, ставови и искуства, туку и затоа што различни религиозни поединци може да припишат различни значења на истите практики или искуства (Glock and Stark, 1968). Поради оваа причина, научниците се обидоа да ја проучуваат религиозната посветеност користејќи скали кои се фокусираат на мерењето на верувањето и практиката (Hill and Hood, 1999; King and Crowther, 2004; Koenig, et al. 2015).

Во 1962 година, Глок предложил мултидимензионален пристап за мерење на религиозната посветеност, утврдувајќи ги различните начини на кои поединците ја

изразуваат религиозноста. Во неговата студија се издвоени пет основни димензии: искуствена (емоции и искуства), ритуалистичка (практики и активности), идеолошка (религиозно верување), интелектуална (теолошко знаење) и консеквентна (ставови, верувања, практики, искуства и знаења што луѓето треба да ги имаат како последица на нивната религија). Овие пет димензии се исто така истражувани од други истражувачи во христијанскиот контекст за да се тестираат меѓусебните односи помеѓу нив (Hill and Hood, 1999; King and Crowther, 2004; Koenig, et al. 2015). Притоа, резултатите откриваат позитивни корелации. Во 1968 година, Глок и Старк ја отфлија последната димензија, бидејќи не беше доволно јасна нејзината релевантност за мерењето на религиозната посветеност. За останатите четири, тие воведоа неколку поддимензии како што се: етикализмот, православието, благодатта и заедништвото. Дури и во последниве години имаше значителни истражувања кои ги истражуваат димензиите на религиозноста во различни религии, врз основа на оние предложени од Глок (El-Menouar, 2014; Huber and Huber, 2012; Azam, et al. 2011).

Горенаведеното е доволно да истакнеме дека во научната литература религиозноста и духовноста се концепираат и проценуваат одвоено. Тоа значи дека се остава можност некои поединци да се проценат како високо религиозни, но со низок коефициент на духовна интелигенција и обратно. Науката тврди дека духовноста е повеќе поврзана со односот на човекот кон светото, додека религиозноста се дефинира како став кон верските ритуали и практики, како и теолошката доктрина. Сепак, раздвојувањето на концептите може да биде доста спорно од православно-христијански аспект. Во Православието, духовноста се поврзува и со внатрешното доживување на мистичното искуство, кое има соматско влијание слично на религиозноста. Оттука, за православните христијански мислители, духовноста е составен дел од религиозното искуство на верниците, што се потврди и со резултатите од нашето истражување.

Православната христијанска црква верува дека религиозната посветеност на секој член, во основа, е изградена врз обожувањето на Бога и љубовта и грижата за другите. Богослужението не е централно само за време на црковните служби, туку се проширува и во секојдневниот живот преку личните и семејните молитви и учеството во светата Евхаристија до внатрешниот духовен живот на верникот (Benz, 2017). Евхаристијата и другите свети Тајни се поврзани со потребите, задачите и настаните на луѓето. Православната црква има и посебни служби и благослови. Притоа, членовите на Црквата не само што изразуваат благодарност кон Бога, туку веруваат дека ниту еден настан од општественото живеење не е секуларен или одвоен од Бог. Додека некои христијански деноминации може да го истакнат личниот однос со Бога како крајна цел, Православието учи дека исполнувањето на таквиот личен однос се одвива во контекст на христијанската заедница, а не одвоено од неа (Ware, 1986).

Треба да се истакне дека значењето на поимот „духовност“ во однос на Православната црква би било подобро пренесено со фразата „духовен живот“, бидејќи не станува збор за некоја апстрактна состојба (како во психолошките и социолошките истражувања), туку за дејство на Светиот Дух во човекот. Меѓутоа, во овој труд донекаде условено е употребен терминот „духовност“ и „духовна интелигенција“ и покрај тоа што го анализираме значењето на овој термин не само од научен аспект, туку и од гледна точка на православно предание и ја нагласуваме неговата разлика од различното или погрешното сфаќање на духовноста. Така, од една страна ги задоволуваме потребите на научната мисла, а од друга страна, овој поим го разбираме во чисто православна смисла.

Именката „духовност“ (πνευματικότητα), доаѓа од придавката „духовен“ (πνευματικός). Оттука духовноста се разбира како состојба на човекот. Духовниот човек има одреден тип однесување и одреден начин на размислување. Тој не се предводи од овоземните мотиви. Но, духовноста на Православната црква не води кон апстрактен религиозен живот, бидејќи не е плод на внатрешните сили на човекот. Всушност, духовноста не е апстрактен религиозен живот, бидејќи Црквата е Тело Христово, а не само религија која теоретски изразува вера во Единиот Бог. Духовноста, исто така, не е манифестација на душевни енергии, како што се разумот, чувствата, гневот итн. Важно е да се каже ова, бидејќи многу луѓе имаат тенденција да ја нарекуваат духовна личност која ги развива своите ментални способности, како на пример: научник, уметник, поет, актер и сл. Таквото разбирање на духовноста не е прифатено од Православната црква. Се разбира, немаме ништо против научниците, но не можеме да ги наречеме духовни луѓе во строго православна смисла на зборот.

Според зборовите на светиот апостол Павле, духовниот човек јасно се разликува од телесниот човек. Духовниот човек е оној кој во себе го има дејствувањето на Светиот Дух, додека телесниот човек е оној кој има душа и тело, но не го стекнал Светиот Дух, Кој ѝ дава живот на душата. Телесниот човек не го прифаќа она што е од Божјиот Дух, бидејќи го смета за глупост и не може да го разбере. Тоа може да се разбере единствено со помош на Светиот Дух (според 1 Кор. 2,14). Во истото Послание до Коринѓаните, апостолот Павле прави разлика помеѓу духовниот човек и телесниот, тврдејќи дека телесниот човек го нема Светиот Дух во своето срце, но ги задржува сите други душевни и телесни функции на човечкото битие. Очигледно е дека поимот „телесен човек“ не се однесува на телото, туку означува лице кое е лишено од Светиот Дух и во своите постапки делува единствено врз база на неговото биолошко „јас“ (види: 1 Кор. 3,1-3).

Ако ги споиме горенаведените делови со зборовите од Посланието до Римјаните, кои зборуваат за посвојување на христијаните по благодат (види: Рим. 8,12-16), ќе воочиме дека духовен човек е оној кој станал Божји син по благодат. Духовен човек е оној кој сведочи за Светиот Дух во своето срце и со сигурност знае дека е син Божји по благодат, па така извикува: „Ава, Оче!“. Според светителите, овој духовен крик е всушност умно-срдечна молитва.

Свети Василиј Велики, истражувајќи го значењето на зборовите: „човекот станува храм на Светиот Дух“, вдохновено учи дека храмот на Светиот Дух е личност чиј ум не подлежи на збунетост од искушенија и постојано се стреми кон Бога, општејќи со Него. Така, духовниот човек во себе го има Светиот Дух, што се потврдува со неговото непрестајно сеќавање на Бога. Според свети Григориј Палама, пак, како што човекот кој е обдарен со разум се нарекува разумен, така и оној што е збогатен со Светиот Дух се нарекува духовен. Значи духовниот човек е „нов човек“, прероден со благодатта на Светиот Дух (Влахос, 2009).

Ова гледиште го делат сите Свети отци. Така, на пример, преподобен Симеон Нов Богослов вели дека „оној што живее по Духот“ (според Гал. 5,16) е човек што е благоразумен, трпелив, кроток, кој се моли и созерцува. Тој станува мудар, великодушен, дарожлив и понизен. И уште повеќе созерцува, богословува и се моли. Тоа значи да се „живее по Духот“. Затоа, токму таквата личност може да се нарече духовна. Преподобен

Симеон Нов Богослов тврди: сè додека разумот (логикон) и умот (нус)⁴ како делови од човечката душа не се „облечат“ во ликот Христов, човекот се нарекува телесен, бидејќи тој нема духовно разбирање (исто).

Како што претходно забележавме, заедницата со Пресветиот Дух го преобразува човекот од телесен во духовен и затоа, според православното учење, духовниот човек е свет по преемство. Се разбира, тоа се вели од гледна точка на учеството во несоздадената Божја благодат, односно Божјата обожувачка енергија. Светите се носители на православната духовност. Тие живеат во Бога и постојано сведочат за Него. Во оваа смисла, православната духовност не е апстрактна, туку е отелотворена во личностите на светителите. Така доаѓаме до заклучок дека светителите не се само добри, високо морални луѓе во строга смисла на зборот, тие не се само оние кои имаат добар карактер, туку оние во кои дејствува Светиот Дух. Имаме докази за постоењето на светители. Пред сè, тоа е нивното православно учење. Светителите го согледале и го восприемале Божјото Откровение, живееле според него и го изразувале. Тие се непогрешливо мерило на Вселенските собори. Друга потврда се нивните свети мошти. Постојењето на светите мошти е доказ дека преку умот, Божјата благодат го преобразила и телото. Така телото содејствува во делата на Светиот Дух.

Главната задача на Црквата е да го води човекот кон обожение, кон заедница и соединување со Бога. Црквата води кон обожение на целокупниот човек – неговата душа и тело, затоа, во одредена смисла, може да се каже дека нејзината задача е да „произведува свети мошти“. Оттука, православната духовност е искуство на животот во Христос, атмосфера на нов човек, препороден од Божјата благодат. Тука не станува збор за апстрактна емоционална и психолошка состојба како што се обидува научно да се врами духовноста, туку за единство на човекот со Бог.

Во оваа рамка можеме да идентификуваме некои карактеристики на православната духовност. Пред сè, таа е христоцентрична, бидејќи Христос е единственото „средство“ за исцелување на луѓето врз основа на ипостасното соединување на божествената и човечката природа во Неговата Личност. Второ, православната духовност е тријадноцентрична, бидејќи Христос е секогаш соединет со Отецот и Светиот Дух. Сите свети Тајни се извршуваат во името на Троичниот Бог. Следствено, православната духовност е црковноцентрична, бидејќи само во Црквата можеме да бидеме во заедница со Христос. Конечно, православната духовност е невозможна без светите Тајни и подвижнички живот.

Сето горе наведено јасно покажува дека православната духовност се разликува од која била друга духовност. Не може да има забуна помеѓу различните видови духовност, бидејќи центарот на православната духовност е Богочовекот, додека другите религии, како и научните истражувања се фокусираат на човекот. Тоа не значи дека православниот аспект на поимање на духовноста ги негира сите горенаведени социолошки и психолошки научни дефиниции за духовноста. Но, е многу повеќе од тоа. Затоа ја нарекуваме православна – за да не ја помешаме со која било друга световна концепција на духовноста. Се разбира, дефиницијата „православна“ мора да се комбинира со концептот „црква“, бидејќи како што Православието не може да постои надвор од Црквата, така и Црквата не

⁴ Нус – овој збор се користи во светоотечките списи со различни значења. Може да биде синоним за душата, срцето или одредена сила на душата. Покрај тоа, го означува „окото“ на душата – нејзиниот најчист дел. Исто така означува и енергија на умот (за разлика од разумот) (Влахос, 2009).

може да постои надвор од Православието (Влахос, 2009). Тоа се причините поради кои во Православието не може да зборуваме одделно за духовноста и религиозноста. Онаму каде што постои духовност, мора да постои и религиозност и заедништво во Црквата, а човекот е онолку религиозен, колку што живее продуховено. Тоа се обидовме да го докажеме во нашето истражување не само со анализа на теоријата, туку и емпириски, користејќи се со релевантни научни инструменти за проценка на духовноста.

Имено, поради наведените особености на православната христијанска вера, сметавме дека за истражување на религиозноста помеѓу испитаниците во Република Северна Македонија, од кои мнозинството се православни, а дел од нив и монаси, потребно е да се конструира посебен инструмент за мерење на религиозната посветеност, кој ќе биде сензитивен на веќе посочените карактеристики на православната религиозност. Истиот беше конструиран од страна на авторот за потребите на истражувањето. Меѓутоа, за проценување на духовноста, во ова истражување се користеше познатиот инструмент на Давид Кинг (SISRI – 24), кој до сега е користен во многу научни социолошки и психолошки истражувања, но за првпат кај нас се користи за истражување на духовната интелигенција кај испитаници кои се православни монаси. Целта беше да се истражи духовниот опит во Православната црква од научен аспект во корелација со религиозноста, на начин како што таа е разбрана и искусена во Православието.

Резултатите од емпириското истражување потврдуваат дека кај православните верници со развој на религиозноста се развива и духовноста. Односно, кај испитаниците кои се самоидентификувале како православни христијани и високо религиозни, духовноста се реализира на истиот „неспротивставен“ начин. Овие наоди се во согласност со православно-христијанската теза, која не само што не открива спротивставување на овие две концепции, туку не прави ниту строго разграничување помеѓу духовноста и религиозноста.

Понатамошните наоди од ова емпириско истражување обезбедуваат дополнително разбирање за природата на православната христијанска вера, вклучувајќи ги и другите варијабли на кои влијае религиозната посветеност, нејзиниот ефект врз општествениот живот и важноста за секојдневното живеење.

2. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу духовниот развој и умешноста на православните верници во надминувањето на проблемите во животот

Улогата на емоциите во религиозното верување и искуство е предмет на различни теолошки, филозофски и антрополошки истражувања. Одреден интерес за ваквите истражувања постои и во областа на психолошките и социолошките науки, но е изненадувачки скромна со оглед на потенцијалната важност на оваа поврзаност (Emmons, 2005). Истражувањето на поврзаноста помеѓу степенот на духовниот развој и емоциите може да помогне подобро да се разбере улогата на двата фактори во психосоцијалното функционирање. Религијата може да послужи како извор на одредени емоции, но може и да влијае на емоционалната благосостојба (Silberman, 2003; Emmons, 2005). Освен тоа, религиозните верувања и практики се поврзани со различни процеси на регулирање на емоциите (Emmons, 2005; Watts, 2007; Vishkin et al., 2014). Исто така се тврди дека религиозните поединци може да покажат зголемена свесност за емоциите, како и поголеми вештини за самоконтрола (Allen, 1997; Geyer and Baumeister, 2005).

Досегашните научни истражувања не наведуваат да веруваме дека постои значителна поврзаност помеѓу емоционалната интелигенција и духовниот развој. Првиот достапен извештај во тој контекст е оној на Паек (2006), кој открил дека емоционалната интелигенција е во позитивна корелација со одредено религиозно однесување, како на пример присуството на богослужбите во црква. Во истото истражување, емоционалната интелигенција значително се поврзува со интринзичната религиозна ориентација (став кој ја третира религијата како цел сама по себе, што е случај кај верниците со развиена духовна интелигенција – види Allport and Ross, 1967). Интринзичната религиозна ориентација во контекст на емоционалната интелигенција беше предмет на истражување и од страна на други автори (Liu 2010; Butt 2014). Во овие студии, позитивната корелација помеѓу воочените емоционални вештини и интринзичната религиозна ориентација беше потврдена. Покрај тоа, екстринзично религиозната ориентација (каде што на религијата се гледа како средство за постигнување на други цели и не во позитивна корелација со духовниот развој) се чини дека е негативно поврзана со емоционалната интелигенција (Liu 2010; Butt 2014).

Конечно, треба да се земат предвид во асоцијација со религиозноста и доказите за саморегулација на емоциите (процес со кој едно лице го прилагодува своето однесување во остварување на одредени цели) и самоконтрола (способност да се инхибира или да се замени некоја препотентна реакција со цел да се постигнат некои долгорочни цели) (McCullough and Willoughby 2009). Секако е јасно дека воздржанието и самоконтролата се нераскинлив дел од православната вера и духовното растење и намената на постот е истите да се развијат како доблести кај верниците. Оние кои вистински ја практикуваат православната вера се очекува да ги имаат развиено овие доблести. Тоа се потврдува и со нашето истражување.

Имено, со испитувањето на начинот на емоционалното реагирање при стрес, убедените верници, или оние кои се претпоставува дека се интринзично религиозно ориентирани, ретко се соочуваат со негативни емоции, како на пример: гнев, безумност, разочарување и несигурност. Со духовниот развој и растот на духовната интелигенција, се зголемуваат способностите кај луѓето за позитивно соочување со проблемите во животот. Убедените верници, кои се испитани со нашето истражување, се испостави дека при соочување со проблемите во животот имаат зголемен ангажман во молитва или други религиозни активности; ја искористуваат ситуацијата на најдобар можен начин, со созревање од неа и увидување на позитивно светло; бараат помош од други лица, информации или совети за тоа што да преземат; преземаат активности и вложуваат напори за отстранување или заобиколување на предизвикувачот на проблемот; склони се кон придобивање на симпатии или емоционална поддршка од околината; размислуваат за тоа како да се спротивстават на проблемот, планирајќи активни напори за справување; го прифаќаат фактот дека проблемот се случил и е реален и можно е да ги откажат другите активности во кои се вклучени, со цел целосно да се сконцентрираат на справување со проблемот.

Исто така, испитаниците со развиена духовност помалку користат негативни начини за справување со проблемите, како на пример пасивност изразена преку задржување на обидите за справување со проблемот, сè до моментот кога обидите не се повеќе од корист или пак, користење на алкохол, седативи или дрога кога се во тешка ситуација. Во таа насока се и корелациските, лонгитудиналните и експерименталните истражувања кои покажуваат дека духовниот развој може да промовира самоконтрола на

негативните емоции (Geyer and Baumeister 2005; McCullough and Willoughby 2009; Rounding et al. 2012). Покрај тоа, откриено е дека религиозното верување има значително влијание врз саморегулацијата со тоа што влијае на целите на верниците, обезбедувајќи им саморегулачка сила (McCullough and Willoughby 2009).

Сето ова ни дава можност да потврдиме дека православната духовност има огромна улога во формирањето на емоционалната и социјалната сфера на една личност. Животот во Црквата и верата во Господ Бог се поврзани со постојан и секојдневен подвиг за ограничување на желбите во кои се манифестира себичноста, бидејќи злостните помисли, зависта и гордоста доаѓаат од нив. Духовното прочистување е поврзано и со искоренување на желбата да се живее во задоволство и уживање, како и да се прифатат неволјите, тагата и тешкотиите.

Патот кој води кон ограничување на нечии желби започнува со исполнување на постите што ги воспоставува Црквата. Така започнува и послушанието. Во послушноста се понижува гордоста, духот на противречност и тврдоглавоста. Се отвора простор за љубовта. Молитвата е од големо значење за ослободување од искушенијата. Таа генерира внатрешен мир, трпение во тагата, љубов и благодарност. Во чинот на молитвата е суштината на религијата, разбрана како врска со Бога. Затоа постот и молитвата можат да помогнат во намалување на емоционалниот стрес и да го обноват целиот внатрешен живот на една личност, давајќи им нов квалитет на емоциите и чувства, како и насока кон позитивно социјално делување.

Нашите наоди се во согласност со наодите од истражувањето на доктор Мајкл Инзлихт и Алекса Тулет објавено во списанието „Psychological Science“, во 2010 година. Имено, со два експеримента истражувачите докажаа дека луѓето кога размислуваат за Бог, реагираат поинаку, на начин што им дозволува да преземат чекори и да реагираат со помала вознемиреност во ситуации кога се наоѓаат во проблеми и неволји. Кај религиозните луѓе, свесно или несвесно се намалува мозочната активност во областите што се во согласност со предниот сингуларен кортекс, кој е поврзан со регулирање на телесните состојби на возбуда и опслужува функција за предупредување кога личноста се наоѓа во проблеми. Спротивно на тоа, атеистите кои биле вклучени во ова истражување реагираше поинаку во истите проблематични ситуации. Нивната мозочна активност поврзана со сингуларниот кортекс била зголемена и тоа придонело кај нив да се јави анксиозност и вознемиреност. Истражувачите сугерираат дека за религиозните луѓе размислувањето за Бог и молитвата може да обезбеди начин за намалување на вознемиреноста во неволја. Проблематичните ситуации кај атеистите, пак, може да предизвикаат неволјата да се разбере како поголема од тоа што реално е (Inzlicht, Tullet, 2010). Сметаме дека ова може да помогне да се разберат некои социјални однесувања кај луѓето со развиена духовност. Како на пример, однесување проследено со воздржаност, смиреност и прифаќање на ситуации кои се карактеризираат како проблематични и постои опасност од неволја.

3. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу духовната интелигенција и начините за соочување со проблемите во животот

Способноста за справување со стресот или да се биде отпорен на стресот е важна компонента за добро живеење. Еден од механизмите за справување со погубните ефекти на стресот е верата – особено аспектите на нечиј религиозен или духовен систем на

верување што може да помогне да се заштити поединецот во време на неволја. За да се оцени ова, потребно е да се направи увид во начините на кои религиозните и духовните ресурси функционираат на дневна основа. Односно, како поединците ги користат нивните секојдневни верски практики и верувања за да ги намалат ефектите од стресот?

Се чини дека средствата засновани на верата можат да дејствуваат на два начина за ефикасно справување со стресот: прво, тие можат да му помогнат на верникот да ја прилагоди својата проценка на ситуацијата, можеби гледајќи ја како можност или предизвик наместо закана; второ, тие можат да послужат како ресурси за справување кои ги користи верникот кога ја оценува ситуацијата како стресна. Овде ние сме заинтересирани за степенот до кој поединците ги користат духовните ресурси за ефикасно справување со стресните ситуации.

И во моите досегашни трудови често сум ги посочувал, па и сега ќе ги истакнам петте точки според кои треба да се постапува во моменти на искушение: прифаќање на сè (и на страдањето од искушението) како Божји дар; благодареење за искушението; самопреиспитување наместо да се обвинуваат други за настанатото страдање; смиреност и не покажување ниту со збор, ниту со дело дека сме во искушение и конечно молитвата како непрекинатата заедница со Бог и како љубов и кон непријателите. Тоа е патот на здравата религиозна личност кон Бога.

Од друга страна, психологот Елизабет Кублер-Рос, инспирирана од работата со терминално болни пациенти, исто така посочува пет стадиуми на тагување и загуба (соочување со искушенија, како на пример: загуба на близок човек, загуба на работно место, загуба на приходи, крај на емотивна врска, развод, зависности, појава на тешко излечлива болест, но и помали загуби) низ кои поминуваат луѓето кои не се религиозни. Овие пет стадиуми опфаќаат негирање на ситуацијата, како краткотраен механизам на одбрана. Во вториот стадиум се јавува лутина. Поради погрешно насочениот бес и љубомора кон најблиските, во оваа фаза тешко е да му се пружи грижа на поединецот. Во третата фаза личноста се самосожалува и обвинува други луѓе за проблемот во кој се наоѓа. Присутни се и барања за спогодба со надеж дека може да ја одложи загубата. Обично спогодбата се прави со „некаква виша сила“, во замена за промена на начинот на живот. Четвртата фаза е проследена со депресија (очајание), бидејќи поединецот станува свесен за неизбежноста на ситуацијата. Во последната фаза се случува прифаќање и помирување со неизбежноста на ситуацијата (Kübler-Ross, 1969).

Оттука јасно може да се увиди низ што поминуваат верните – оние со развиена духовност кога ќе се соочат со искушенија, а низ што поминуваат лицата кои не се религиозни. Додека убедените православни верници ги прифаќаат страдањата од искушението како Божји дар, нерелигиозните поединци одбиваат да се соочат со реалноста. Првите му благодарат на Бог за страдањата, а другите се полнат со гнев и бес. Наместо себепреиспитување, нерелигиозните се самосожалуваат. Додека првите се саморегулираат и не покажуваат дека се наоѓаат во искушение, вторите запаѓаат во депресија и очајание. Едните активно го поминуваат времето во разговор со Бог преку молитвата, а другите пасивно се помируваат со судбината. За духовните луѓе нема помирување со судбината. Прифаќањето и благодареењето на Бог за тоа што се случува не значи и помирување со ситуацијата (некаква „судбина“) и дека човекот не може ништо од тоа што му се случува да промени. Односот на духовниот човек со Бог е жив однос. Човекот нешто прифаќа со благодарност, со друго недвојбено се согласува, за трето љубовно се бунтува и бара да се промени – сè зависи од тоа колку е изграден неговиот

однос со Бог и обратно. Нема боголикост и богоподобност на човекот; нема вистинска слобода и љубов во односот помеѓу човекот и Бог ако човекот нема можност да ја промени и Божјата волја. Со тоа се разбива вербата во некаква судбина, како и тоа дека послушанието ја уништува секоја слободна волја на човекот.

Сето погоре наведено е земено предвид кога за целите на оваа студија го дефинираме религиозното справување со проблемите во животот како степен до кој поединците ги користат своите религиозни верувања и искуства за да се справат со стресот, да ги надминат искушенијата, да обезбедат сила и да ја подобрат благосостојбата преку поврзување со Бога. Како што јасно покажува оваа дефиниција, овде се фокусираме на позитивното религиозно справување и петте точки на правилно надминување на искушенијата, наспроти негативното, кое може да вклучува проценки и однесувања за справување засновани на несигурност, страв, гнев, очајание и беспомошност.

Очекувани беа резултатите дека групата испитаници кои се изјасиле како убедени верници имаат развиено високи механизми за религиозното справување со проблемите во животот по однос на правилното надминување на искушенијата во животот и справувањето со стресните ситуации, за разлика од номиналните верници каде ваквите механизми се помалку развиени или се незначително присутни како што е случај со групата испитаници кои се изјасиле како нерелигиозни или атеисти. Со тоа, резултатите од ова истражување покажуваат дека религиозното справување со проблемите во животот значително ги ублажува штетните ефекти на стресот и негативниот афективен одговор на стресот. Тоа е во согласност со теоријата за справување со стресот (Lazarus & Folkman, 1984), како и со истражувањата кои го потврдуваат корисниот ефект на религиозноста во надминување на стресните ситуации (Koenig, 2012; Rosmarin et al., 2017; Trueman & Gould, 2016).

4. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу духовната интелигенција и социјалното и психичкото здравје

Денес, менталното и социјалното здравје се сметаат за едни од најважните универзални вредности, бидејќи се основа за благосостојбата и хармонијата на човечката цивилизација. Речиси сè што се случува во човечката цивилизација е поврзано со менталното и социјалното здравје. Тие му овозможуваат на човештвото да оди напред, да го открие својот потенцијал, креативните можности, како и да се движи во насока на самоподобрување. Сето ова е можно со одржување на менталното и социјалното здравје. Спротивно, започнува процесот на деградација. Ако е уништена психата на луѓето – уништена е и цивилизацијата. Многу историски факти, но и современи, укажуваат на тоа. Затоа, комплексноста на човечката душа и нејзиниот развој не треба да се потценуваат кога се размислува за менталните болести и социопатските нарушувања на личноста.

Од друга страна, сè почести се случувањата во нашето општество за несоодветен однос кон луѓето со ментални нарушувања. Манифестациите на менталната болест се перципираат како нешто негативно што мора да се сокрие од другите луѓе. Ова се должи на тешкотиите во разбирањето на внатрешниот свет на ментално заболените луѓе и причините за промена на нивното однесување. Во меѓувреме, значителен дел од страдањето што го доживуваат ментално болните луѓе не е предизвикано од самата болест, туку од недоразбирање, отфлање, презир и недостоен однос од страна на другите. Медиумите со децении создаваа негативна слика за пациентите кои страдаат од ментални

болести, користејќи морално неприфатливи термини за нив. Благодарение на оваа слика, непредвидливото и агресивно однесување почна да се смета како главна карактеристика на ментално болните луѓе, иако, во повеќето случаи, злосторствата и насилствата ги вршат луѓе кои никогаш не страдале од ментални нарушувања. Дополнително, постои погрешна и широко распространета заблуда дека ментално заболениот човек не сноси никаква одговорност за своите постапки, што не е точно ниту од религиозен, ниту од морален и правен аспект. Се разбира, постои очигледна разлика помеѓу болеста и одговорноста, но сепак постојат ментални нарушувања кои вклучуваат високо морална и правна одговорност на пациентот, како на пример нарушувања на сексуалното однесување.

Поради ваквиот негативен став на општеството кон ментално заболени лица, тие престануваат да учествуваат во јавниот живот, образованието и работата, а стануваат и мета на недолични исмејувања. Често, ментално болниот пациент и во системот на семејните односи е исклучен од нормалната комуникација. Ја губи потребната поддршка и се доживува како товар. Ова е пат кон исклученост и социјална маргинализација. Така, општеството и семејството стануваат еден вид структури вклучени во влошувањето на состојбата на ментално заболени луѓе. Додадете ги на ова и тешкотиите во лекувањето на ментално заболени пациенти, како и скромните услови на медицинска нега во психијатриските болници за да разберете зошто луѓето со ментални нарушувања претпочитаат да не одат на психијатар, а наместо тоа посетуваат свештеник.

Според истражувањето на кое посочува Светската здравствена организација, во земјите со низок и среден економски развој од 76% до 85% од пациентите со ментални нарушувања воопшто не добиваат медицински третман и лекување⁵. Не е чудно што во секоја парохија на Православната црква, свештенството од година во година се среќава со сè поголем број ментално заболени луѓе. Излегува дека служењето на ближниот е невозможно без Бог, Кој е давател на смисла и извор на сила за исцелување.

Горенаведените примери ја покажуваат потребата од едукација, зајакнување и подобрување на моралните основи на ментално болните луѓе, но и на општество во целина, вклучително и користење на искуството на Црквата по однос на ова прашање. Така, во последните децении, при проценка на менталното здравје ширум светот, вообичаено е да се земе предвид религиозноста на пациентот, која има свој психолошки, културен и социјален израз. Прашањата како што се границите помеѓу неморалот и психопатологијата, комбинацијата на слободната волја и менталната болест, етичките граници на истражување и методите на лечење се на интерфејсот помеѓу религијата и науката и потребно е да се истражат од различни перспективи. Ова води кон потребата да се согледаат можните начини на интеракција помеѓу Црквата и психијатријата, до потребата да се формулираат принципи и препораки за пастирска пракса поврзана со ментално болните пациенти.

За таа цел, на меѓународно ниво е создадена работна група за проучување на можните начини на дијалог помеѓу Црквата и психијатријата. Оваа работна група организираше и одржа три меѓународни конференции на кои присуствуваа научници, психијатри и православни теолози заинтересирани да разговараат за односот помеѓу религиозното искуство и менталното здравје. Во 2021 година, по препорака на

⁵ Според билтенот на Светската здравствена организација „Mental disorders“ од 28 ноември 2019 година, со упатување на истражувањето: Wang et al., Use of mental health services for anxiety, mood, and substance disorders in 17 countries in the WHO world mental health surveys. The Lancet, 2007.

Издавачкиот совет на Руската православна црква, беше објавен практичен водич за свештенството: Основи на пасторалната психијатрија, кој ги опишува симптомите на менталните нарушувања во споредба со некои духовни состојби (Сергий, Митрополит Воронежский и Лискинский, 2021). На истата тема многупати имам пишувано и јас осврнувајќи се како во проповедите, така и во моите досегашни публикувани научни трудови.

Главната цел на моите осврнувања на оваа тема е да се организира животот на христијанската заедница на таков начин што таа ќе стане место каде ментално заболените луѓе нема да се соочуваат со предрасуди и митови за менталните болести; каде што таквите луѓе ќе ја почувствуваат својата општествена вредност и љубовта на другите; каде што ќе имаат можност целосно и слободно да учествуваат во литургиската заедница и молитвата и паралелно со нивната рехабилитација ќе имаат можност да ги развијат своите способности. Нивните блиски, пак, да можат да ја добијат потребната духовна, емоционална и информативна поткрепа.

Од голема важност е да се постават следниве прашања: Постои ли поврзаност помеѓу духовноста и психичкото и социјалното здравје? Кои се последиците по менталното и социјалното здравје од ревизијата на духовните вредности во денешно време и како тоа може да влијае на општеството? Овие прашања не се само од научен интерес, туку и од практичен и треба да го засегаат секој човек.

Здравјето е „состојба на целосна физичка, ментална и социјална благосостојба, а не само отсуство на болест или слабост“. Оваа дефиниција е дадена во преамбулата на Уставот на Светската здравствена организација. Малкумина денес ја разбираат благосостојбата како првобитна состојба на доброто создавање од страна на благиот Бог. Сведување на здравјето на човекот врз хедонистички разбраната благосостојба и можноста за уживување во животот веќе доведе до нагло зголемување на болестите како што се зависностите, епидемијата на ХИВ, но и зголемен број нарушувања по однос на менталното и социјалното здравје.

Пандемијата на корона вирусот особено јасно даде до знаење дека здравјето не е компатибилно со задоволствата. Утврдено е дека здравјето има аспект на самоограничување, па дури и принуда, што нè навраќа на моралните стандарди. Само поради оваа причина, невозможно е да се одржи вистинското здравје, вклучително и менталното и социјалното здравје, земајќи ја предвид единствено телесната природа и психосоцијалната благосостојба на една личност, притоа игнорирајќи ја неговата морална и подвижничка состојба, светогледот и неговиот однос кон Бога.

Модерната култура има тенденција да ја смета секоја непријатност или болка како повод за медицинска помош. Постојат обиди во општеството целосно да се исфрли искуството и разбирањето на страдањата и смртта од јавната свест. Бесмислено, здравјето се поистоветува само со задоволството. Наместо да се насочи кон духовноста, човекот соочен со вечните прашања за своето постоење престанува да се чувствува среќен и честопати запаѓа во областа на професионалните интереси на психијатрите.

Здравјето, кое ни е дадено од Бог, се менува до степен на нашата грижа или негрижа за него. Затоа, начинот на живот, нашето однесување и навиките имаат големо влијание врз нашето здравје. Современата медицина, особено психијатријата, знае за многу „ризични фактори“ кои придонесуваат за појава на болести. Меѓутоа, многу често вистинската причина за менталната болест е самоуништувачкото однесување на луѓето, кое се одредува не само од воспитувањето, културните и социјалните фактори, туку и од

недостатокот на сила на волјата и духовната незрелост – односно, карактеристиките на моралната и аскетска структура на една личност.

Според христијанскиот концепт за човекот, страстите се причина за страдање. Во светоотечката литература страста се дефинира како начин на постоење на човековата природа, која сама по себе не носи негативна конотација, туку го опишува човекот како создаден и подложен на промени. Покрај тоа, страста се подразбира како способност на душата да посакува добро и да се ужаснува од злото. Така, страста е одлика на човекот која се оценува како добра и соодветна на Божјиот план за човекот. Меѓутоа, по гревопадот, страста се покажала тесно поврзана со гревот, со отстапување од доброто и со потрагата по задоволство што е погубно за душата и телото. Според свети Максим Исповедник, „страста... е злоупотреба на природното дејство, ...кога движењето е насочено кон противприродното“ (Преподобниј Максим Исповедник, 2022:58). Страста стана механизам не само за појава на морална деформација, туку и болести, вклучително и ментални нарушувања, придружени со мачна ментална болка.

Менталните болести се човечки состојби кои се манифестираат во кршење на способноста за одржување на сопственото внатрешно единство и интегритет, во неможноста да се одржи оптимална емоционална позадина, адекватно однесување и перцепција на околната реалност. Интензитетот на менталната болка може да биде посилен од физичката болка, бидејќи зависи од психичките и емоционалните фактори, особините на личноста, социјалните, културните, религиозните и интерперсоналните аспекти кои му претходеле на доживувањето на менталната болка. Постојат најмалку два вида страдање кои ги доживуваат ментално заболените луѓе: прво, страдање кое е предизвикано од самата ментална болест и второ, страдање што настанало како резултат на оваа болест. Примери за второто можат да бидат следниве: стрес од хоспитализација, неприфатеност од страна на социјалната средина, недостаток на потребни информации, одвојување од пријателите и членовите на семејството, чувство на осаменост, искуства поврзани со лоша прогноза на болеста и несакани ефекти од лекувањето. Менталната болка, исто како и при физичката болка, формира желба да се добие поддршка, да се почувствува солидарност од другите и да се добие помош од нив.

Христијанството целосно одговара на прашањето зошто во светот има болка и страдање, кои се неразделни од човечкиот живот. Одговорот на ова прашање лежи во откривањето на длабокото значење на страдањето, потребата на човекот да изгради посовршени односи со луѓето и со Бог, доживувањето на неговата несамодоволност и зависност на човековото постоење од љубовта. Овие идеи им даваат можност на верниците да не западнат во очајание пред страдањето и смртта, пред неизбежното претворање во тоа „ништо“ од кое Господ го создал светот. Затоа, во случај на ментално заболување, луѓето многу често бараат и наоѓаат помош во Црквата и верата, што им овозможува соодветно да ги поднесат душевните страдања и да ја најдат смислата на животот.

Оттука тврдиме дека религијата не е индиферентна кон менталното и социјалното здравје, бидејќи таа ги определува сите форми на човековиот живот. Постојат најмалку два суштински елемента кои се погодни за менталното и социјалното здравје: љубовта и надежта. Човечкиот живот стекнува висок степен на длабочина и сила во контекст на љубовта и полнота на смислата во надежта. Љубовта и надежта придонесуваат за стабилност, хармонија, интегритет на менталната активност, мир, радост, оптимизам, па затоа се фактори на менталното и социјалното здравје. Знаењето дека семоќниот Бог, Кој

истовремено е и љубов, ги води Неговите синови и ќерки низ животот, носи мир и доверба. Затоа бројни студии покажуваат дека за ментално болните луѓе, религиозното верување може да стане фактор кој го намалува нивното ментално страдање и штити од самоубиство.

Во тој контекст, авторите на трудот „Религиозност и ментално здравје“ ги презентираат главните студии и заклучоците од поголем систематски преглед на 850 студии за поврзаноста помеѓу религиозноста и менталното здравје. Многубројните студии за кои тука станува збор се објавени во текот на XX век и се идентификувани преку неколку бази на податоци. Овој труд исто така вклучува ажурирање на трудовите објавени по 2000 година. Авторите дошле до заклучок дека поголемиот дел од добро спроведените студии докажуваат дека повисоките нивоа на религиозна вклученост се позитивно поврзани со индикаторите за психолошката состојба (задоволство од животот, среќа, позитивен ефект и висок морал). Тие откриле и негативната поврзаност помеѓу религиозноста и депресијата, самоубиствените мисли и однесување и злоупотребата на алкохол и наркотични средства. Обично, позитивното влијание на религиозната вклученост врз менталното здравје е посилено кај луѓето под стресни околности. Во трудот се дискутираат и теоретските патишта на поврзаноста помеѓу религиозноста и менталното здравје, како и клиничките импликации на овие наоди. Авторите доаѓаат до заклучок дека постојат докази за позитивната поврзаност помеѓу религиозноста и подобро ментално здравје (Moreira-Almeida, Neto, Koenig, 2006).

Според досегашните истражувања, индикаторите за интринзично ориентирана религиозност се постојано поврзани со позитивната психолошка благосостојба, подобро социјално функционирање и подобро физичко здравје (види Koenig, 2012). Врската помеѓу религиозноста и психичкото и физичкото здравје, како и здравото социјално функционирање често се дискутира во контекст на справувањето со проблемите во животот, при што верниците ги користат ресурсите обезбедени од нивниот систем на верување за да се справат со стресот, вклучително и воспоставување свесност за значењето и целта на животот (Park, 2005), развивањето на чувство на надеж и оптимизам (Koenig, 2012), подобрување на перцепциите за контрола (Jackson & Bergeman, 2011) или пристап до социјалната и емоционалната поддршка што е достапна преку црквите (Koenig, 2012).

Наодите на нашето истражување одат во насока на негативна поврзаност помеѓу духовната интелигенција и состојбата на стрес, анксиозност и депресија. Сепак, оваа поврзаност нема статистичка значајност за да може да ја потврдиме поставената хипотеза која гласи: *Духовниот развој е во позитивна корелација со социјалното и психичкото здравје кај православните верници во Република Северна Македонија, кое е под влијание на социјалната средина (економски, социјални, образовни и други фактори).*

Причината што во нашето истражување не можевме да го докажеме позитивното влијание на духовноста врз психичкото и социјалното здравје, согласно со многубројните истражување кои го потврдуваат тоа, ја гледаме во добиените резултати на инструментот DASS 21 (Lovibond, 1995) за одредување на степенот на стрес, анксиозност и депресија кај испитаниците од целокупниот примерок. Како последица на користењето на пригоден примерок на испитаници за ова истражување, дојдовме до заклучок дека добиените резултати по однос на целокупниот примерок укажуваат на релативно добро психичко здравје кај мнозинството испитаници ($M = 19, 54$), со само неколку поединични случаи на нарушено здравје и присутни симптоми на стрес, депресија или анксиозност во групите

номинални верници и нерелигиозни (St. Dev. 11,848). Таквиот состав на испитаници не дозволи да го докажеме нашето тврдење за позитивната поврзаност помеѓу духовноста и психичкото и социјалното здравје иако наодите се движеа во таа насока, но не со статистичка значајност. Така, ова би можело да остане како цел за некое наредно истражување со контролиран примерок на испитаници по однос на психичкото и социјалното здравје.

5. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу духовниот развој и подготвеноста да им се помогне на другите

Алтруизмот е концепт кој ја подразбира активноста поврзана со грижа за добросостојбата на другите без да се очекува некаква корист за возраст од таквото залагање. Таа е во корелација со концептот на несебичност, односно со жртвување на сопствените придобивки во корист на друга личност, други луѓе или за општо добро. Како поим во научната мисла, altruизмот е воведен од страна на францускиот филозоф и основач на социологијата Огист Конт, кој го карактеризира altruизмот како мотив на една личност што повлекува активности во корист на другите луѓе без очекувања за сопствени придобивки од таквото делување (Lenzen, 2003). Меѓутоа, во христијанството, за несебичната љубов и грижа кон другите луѓе се зборува многу векови пред овој концепт да биде дефиниран од страна на науката и тоа како мотив за дејствување содржан во повикот на Господ Исус Христос: „Љуби го својот ближен како себеси“ (Мт. 22, 39; Мк. 12, 31; Лк. 10, 27). Христијанската заповед за љубовта е универзална и важи за сите луѓе без исклучок. На ова инсистираат теолозите од сите гранки на христијанството.

Сепак, не треба да се меша altruизам со христијанската љубов на човекот кон ближниот. Ова последново, сфатено во вистинска смисла на зборот, е можно само во христијанството, бидејќи неговите мотиви и основи (односот на Бог кон светот и човекот, односот на човекот кон Бог, создавањето на човекот, неговиот пад, искупувањето итн.) се познати единствено во христијанството во нивната чиста и целосна форма. Altruизмот, пак, како пофлексибилен концепт, е можен и надвор од христијанството. Тој нужно не подразбира да правиме нешто во интерес на другите, предводени од чисти несебични мотиви при што целосно ќе заборавиме на себе, на нашата среќа итн. За altruизмот е единствено важна содржината на чинот – односот на еден субјект со друг или со другите. Основните извори на оваа содржина, кои во секој поединечен случај даваат посебна боја и карактер, немаат суштинско значење за altruизмот. И покрај тоа, треба да се забележи дека во модерната литература (не само популарна, туку и научна), концептите на христијанска љубов и altruизам често се мешаат еден со друг. Тие се користат еден наместо друг без соодветна разлика. Се разбира, тоа не предизвикува голема катастрофа, туку треба да се внимава да не се заборави вистинската состојба на работите.

Карактерните особености на христијанското учење за нашата љубов кон ближните се следните:

- Имајќи еден Бог (1 Тим. 2,5; Рим. 13,29), луѓето се обединети меѓусебно со тесни врски на сограѓанство, па поради тоа немаат право да се однесуваат рамнодушно еден кон друг;
- Создадени од еден ист Творец, потекнуваат од иста крв (Дела, 17, 26) и се деца на еден Отец. Како браќа и сестри, природно треба да имаат позитивни чувства

еден кон друг, односно љубов. Секоја поинаква врска помеѓу нив не може да најде никакво оправдување во православната вера.

- Но, овие импулси кои ги повикуваат луѓето на заемна љубов, се зајакнуваат со фактот дека секој човек е носител на божествениот образ (1 Мој. 1, 27). Оттука, бидејќи луѓето се такви, нивниот однос ако е туѓ на љубовта, би бил израз на недоволна почит на Бога, во лицето на Неговиот образ.
- Највисоката точка се постигнува со тесната меѓусебна поврзаност на луѓето кои имаат еден единствен Искупител и Спасител, Кој ја пролеал својата бесцената крв за сите нив – дека сите тие подеднакво се синови Божји преку верата во Христос Исус (Гал. 3, 26), дека сите тие се едно во Христос (Гал. 3, 28) и сите се делови еден на друг (Ефес. 4, 25). Каков што е меѓусебниот однос на органите во еден ист организам кои меѓусебно си помагаат и заеднички делуваат, така треба да биде и односот на христијаните во еден духовен организам. Како што Господ Исус Христос нè сака сите нас, така и ние треба да покажеме љубов еден кон друг (Ефес. 5, 2; Јн. 4, 11).

Оваа љубов, според апостолот Павле, е севкупноста на совршенството (Кол. 3, 14). Нејзиното манифестирање е знак дека таквата личност припаѓа на Христовите ученици (Јн. 13, 35), додека без љубовта, сите духовни добра што некој човек може да ги поседува се лишени од смислата и значењето (1 Кор. 13, 1-13). Накратко, ако се сакаме, тогаш Бог останува во нас и ние во Него (1 Јн. 4, 12, 16).

Оттука, сите наши грижи треба да се стремат кон тоа што светиот апостол Павле го рекол: не должите никому ништо освен да се сакате еден со друг (Рим. 13, 8; Гал. 6, 10); да им правиме добро на сите (Гал. 6, 10), кој и да е тоа, дури и на нашите непријатели (Рим. 12, 20; Мт. 5, 41) и да го победиме злото со добро (Рим. 12, 21).

Конкретно, нашата љубов кон ближните треба да се манифестира во грижата за нивната благосостојба – и физичка (Мт. 5, 21; Лк. 6, 35) и духовна (Мт. 18, 6-7; 1 Сол. 5, 11, 14) и да не се очекува ништо за возврат (Мт. 6, 3-4; Лк. 6, 35; Рим. 12, 8; Евр. 10, 16), туку сè да се прави со добра волја и од срце (Рим. 12, 8; Јак. 1, 5). Конечно, можеби највисокиот степен на пројавување на нашата љубов кон ближните е нашата самопожртвованост. Според Словото Господово, нема поголема љубов, отколку ако некој ја положи својата душа за своите пријатели (Јн. 15, 13). Така, христијанинот е повикан, во случај на потреба, да покаже поголема љубов кон ближните од љубовта која ја негува кон себеси.

Во тоа се состои самата суштина на христијанската љубов кон ближниот. Оваа љубов, како што увидовме, не е случаен момент, предизвикан одамна тврдат дека не е нешто нераскинливо поврзано со концептот за човекот, со неговата природа и појавата на првите односи помеѓу луѓето. Спротивно на тоа, односот помеѓу луѓето означен со печатот на егоизмот е феномен, првпат откриен дури по гревопадот на предците, кога Адам, правдајќи се пред Бога, наместо искрено да се покае, егоистично се осврнал на Ева, нарекувајќи ја виновник за неговото отстапување (1 Мој. 3, 12).

За разлика од христијанското гледиште, етичките светогледи одамна тврдат дека не е тоа љубовта, туку егоизмот што треба да се смета за примарен момент во меѓусебните односи на луѓето; дека љубовта е подоцнежен феномен, означен по природата на случајноста; дека таа, така да се каже, е „израсток на себелџубието“ и во нејзината основа секако дише духот на личниот интерес. Заобиколувајќи ги античките мислителите, тука, пред сè, мислиме на моралистите – претставници на школата на утилитаризмот. Ги земаме

предвид, со оглед на огромното влијание што го ужива нивната доктрина не само во Англија – местото на нивниот просперитет, туку и во другите земји.

Ако само егоизмот ги има на своја страна предностите на приматот на битието – ако карактерот на алтруизмот е дериватен, тогаш јасно е дека сите барања од човекот за љубов кон ближниот го губат своето стабилно тло. Сепак, би било можно да се дозволи поинакво толкување на материјата, но под неопходен услов алтруизмот да е неизбежна последица на природно развиениот егоизам. Но, таквиот услов не може да се прифати и оправда и покрај сите обиди на утилитарната школа. Факт е дека моралните чувства се вродени кај човекот и не се стекнуваат со текот на времето, во еден или друг период од неговиот живот. Конкретно, чувствата од алтруистичка природа се исто така вродени кај човекот и не стануваат негова сопственост само како резултат на одреден развој. Моралистите кои се емпириски насочени, како што се утилитарците, секако не се во позиција да го докажат емпириското потекло на овие чувства. Тие се немоќни да ја поткрепат тезата за преминот на егоизмот во алтруизам. Емпириската наука е беспомошна во овој случај, бидејќи не е можно со посакувана јасност и убедливост да се потврди потребата да ги претпочитаеме алтруистичките чувства пред егоистичните, бидејќи и двете, од натуралистичка гледна точка, се дадени од нашата емпириска природа и како такви имаат апсолутно еднакви права на признавање.

Меѓутоа, несомнен е фактот дека алтруистичките чувства се декларираат толку силно во нашето внатрешно јас, откриени од нашата совест, што не можеме целосно да ги потиснеме. Уште повеќе од тоа: во некои случаи овие чувства нè водат кон саможртвување во интерес на ближниот, што воопшто не е во склад со теоријата за егоизмот, во каква форма и да се разбере. Ако егоизмот беше вроден кај човекот, додека алтруистичките чувства не беа, тогаш требаше да се очекува токму спротивното: би можеле без грижа на совест да ги згаснеме алтруистичките чувства, бидејќи, според тоа, не стојат во нераскинлива врска со нашето Јас.

За да им се помогне на утилитарците за поткрепување на нивната доктрина и погазување на евангелската доктрина за љубовта кон ближниот како примарно начело нераскинливо поврзано со самата суштина на човекот, се јавија еволуционистите, кои се обидоа да ги поправат и отстранат недостатоците на нивните претходници. Еволуционистичкиот морал, чиј претставник е англискиот мислител Херберт Спенсер, ја гради теоријата врз основа на дарвинизмот. Дарвин учеше дека во светот постои т.н. „борба за егзистенција“: сите суштества водени од нивниот егоистички стремеж за да го зачуваат своето битие, се обидуваат да ги постигнат своите цели за сметка на интересите на другите суштества. Така, постои „природна селекција“ или „избор“ на најсилните кои имаат поголема веројатност да ги надживеат оние кои се послаби од нив. „Природната селекција“ се случува постепено, незабележливо, но ригорозно.

Според оваа доктрина, во животот на живите суштества доминираат следниве фактори: „борба за егзистенција“ и „природна селекција“. Од тоа директно произлегува дека при таквиот развој на животот на целиот органски свет, му се дава право на егоизмот исто онака како што беше примарно забележан од утилитарците. Впрочем, дали може воопшто да се зборува за каква било евангелска љубов кон ближниот каде што се проповеда принципот на „борба“ како основен животен принцип. Најдоследните еволуционисти навистина сметаат дека секоја идеја за таква љубов е апсурдна.

Друг моралист, чии списи го одразуваат влијанието на Дарвиновиот еволуционизам е филозофот Фридрих Ниче. Длабокото влијание на теориите на Дарвин

врз Ниче е несомнено. Според овој филозоф, „единствената основа за животот на луѓето е борбата за егзистенција, сила и моќ“ (Грот, 1893:147), „bellum omnium contra omnes“ (исто). Тоа се основите на моралот на Ниче. Според него, човекот треба да делува водејќи се само од привлечноста на своите животински нагони, предавајќи се на волјата на своите страсти и препуштајќи се на секакви задоволства. Луѓето треба да се сакаат само себеси и да не го штедат својот ближен. Да се биде суров и бесмилосен кон сите, бидејќи само суровиот е навистина благороден. Самовосхитувањето и самовозвишувањето Ниче ги смета за суштина на повисокиот аристократски морал. Христијанското морално учење, кое проповеда сосема различни принципи, Ниче го разбира како „противречност на човековата природа“ (Щеглов, 1898:92).

Лицата кои се исповедници на еволутивната доктрина се многу. Нивните тврдења се бесконечни. Без никакво двоумење прокламираат борба за егзистенција во услови на најдобро прилагодување кон околината, додавајќи дека „без крвавиот закон на континуираната борба, човештвото никогаш не би можело да го надмине своето примитивно варварство и цивилизацијата немало да има можност да се создаде“ (исто, 94). Тие мирно одлучуваат да ја утврдат биолошката хипотеза на Дарвин како основа на етиката и да ги озаконат борбата, злобата, непријателството, лукаството и меѓусебното уништување со благослов на науката. Теориите од овој вид го најдоа својот израз дури и на универзитетските катедри, каде што се докажува дека борбата за егзистенција не е порок, туку, напротив, основен закон на животот и интензитетот или енергијата на оваа борба е единствениот критериум за повисока организација.

Горенаведеното ни дава право да тврдиме дека теориите за меѓучовечки односи кои се базираат врз тезите на Дарвин, Спенсер и Ниче и на еден или друг начин го елиминираат или девалвираат елементот на христијанската љубов, како принцип кој целосно ги регулира овие односи, се неприфатливи. Се поставува прашањето: дали егоизмот засекогаш ќе ги газии правата на љубовта и ќе доминира со светот? Нека не биде така. Здравата научна мисла треба да ги признава единствено односите меѓу луѓето во чија основа ја има љубовта. Ние, како суштества обдарени со разум, мора да следиме каде нè води ова „око“ кое го разликува човекот од целиот неразумен свет.

Фазите на патот што треба да го следиме се овие: да го внесеме духот на вистинската љубов во односот на секој од нас кон самите себе, кон своите сопствени стремежи и склоности, а потоа и кон нашите ближни. И откако ќе ги поминеме овие две почетни фази, поминувањето на останатите ќе испадне релативно лесно и безбедно. Односно, ако имаме вистинска христијанска љубов кон себе и кон ближните, општествените односи ќе биде лесно да се регулираат – кога секој ќе носи мир во себе, тогаш ќе се почувствува универзален мир.

Меѓутоа, како и да се однесуваме кон христијанската заповед на љубовта, таа самата, од нејзината основа и суштина останува непоколеблива и покрај сите напори на одредени личности и насоки да ја затресат: „И заврна дожд и надојдоа реки, и дувнаа ветрови, и навалија на таа куќа, но таа не падна, зашто беше изградена на камен“ (Мт. 7, 25). Тоа значи дека антихристијанските учења доаѓаат и си одат, отстапувајќи им место на нови кои пак, исто така, пропаѓаат и исчезнуваат поради недостатокот на внатрешна сила и моќ во нив: „И заврна дожд, и надојдоа реки, и дувнаа ветрови, и навалија на таа куќа, и таа падна, а паѓањето ѝ беше страшно“ (Мт. 7, 27).

Сега може да биде многу појасно зошто инсистирам во грижата за другите да го бараме мотивот токму во љубовта – онаа вистинската, нелицемерна, силна и од срце (1

Петр. 1, 22), која не прави дискриминација, туку во секој човек е подготвена да го види Божјиот образ. Присутни се многу емпириски истражувања, меѓу кои и нашето, што потврдуваат дека луѓето кои поседуваат токму таква љубов – избистрена со развојот на духовноста, се повеќе подготвени да се грижат за другите без да очекуваат некаква корист од тоа.

Така, на пример, во истражувањето на Ана Песи, наодите укажуваат на значајна позитивна поврзаност помеѓу христијанската религиозност и алтруизмот. Феноменолошката анализа на нејзиното истражување дава нов модел на пет компоненти на поврзаност помеѓу религиозноста и алтруизмот. Тоа се: вера и вредности на дело; личен однос со Бог; институционална поддршка; заедничка поддршка преку црковните хуманитарни асоцијации и библиско учење (Pessi, 2011).

Во друго емпириско истражување каде што испитаниците се адолесценти – христијани, исто така е пронајдена позитивна поврзаност помеѓу интринзично ориентирана религиозност и желбата да им се помага на другите без да се очекува корист од таквото делување (Ji, Pendergraft and Perry, 2006).

Истражувањето на Бенет и Ајнолф, кое беше спроведено во 126 земји и опфаќа репрезентативни примероци од 179.961 испитаник, потврдува дека религиозните луѓе со поголема веројатност ќе му помогнат на странец и се социјално солидарни. Поединци кои живеат во земји каде што се негуваат религиозните вредности има поголема веројатност да помогнат на странци дури иако тие самите не се религиозни (Bennett and Einolf, 2017).

Во таа насока се резултатите и од нашето истражување, кои покажуваат значајна позитивна поврзаност помеѓу индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата и алтруизмот кај православните верници во Република Северна Македонија. Резултатите ја потврдуваат хипотезата дека: *Духовниот развој на православните верници е во позитивна корелација со волјата на верниците да им помогнат на другите луѓе.* Ова сугерира дека православната духовност има особено важна улога во промовирањето на просоцијалните норми и вредности.

6. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу духовниот развој и задоволството од животот

Во нашето општество сме постојано сведоци на хронично незадоволни луѓе од сè и од секого. Дури и наспроти позадината на надворешната благосостојба, луѓето наоѓаат причина да бидат незадоволни. Пред сè, се незадоволни од нивните блиски и драги луѓе. Кавгите и конфликтите се последица на хроничното незадоволство. На многумина им паѓа тешко и одењето на работа, бидејќи постојано доживуваат негативни емоции во сите области: содржината на работата, условите за работа, висината на платата, колегите, шефовите итн. Но, што се крие зад тоа незадоволство кое е присутно во животот на многумина? И дали е можно да се биде вистински среќен, полн со живот и секогаш радосен? Дали е можно да се биде задоволен од животот?

Се чини дека незадоволството го храни себичноста, високото мислење за себе и гордоста. Гордиот човек, кој се сака себеси до крајност, кој има високо мислење за себе, се става себеси како мерка за сè и сешто. Тој е центарот на Универзумот, познавач на животот и непогрешлив судија. Се разбира, веќе дискутиравме за тоа дека во човековата природа е да се сака себеси. Но, тука проблемот е поинаков: човекот смета дека неговото мислење, неговите ставови и проценки се единствено точни. Тој си верува безусловно

дека не може да погреша. Секогаш е во право. Знае како треба да биде сè на овој свет, како другите треба да се однесуваат и како треба да се гради животот. Соодветно на тоа, таквиот човек е незадоволен од секој чии постапки не се во согласност со идеалниот модел на структурата на светот што тој го смислил за себе.

Мислам дека за многумина таквите примери се добро познати. Сакаме да го промениме светот на подобро, но според моделот што самите го сметаме за најдобар. Сакаме да ги промениме другите, а кога тоа не успева, се лутиме, огорчуваме и се вознемируваме. Што да се прави? Одговорот се сугерира: не треба да го менуваме светот за себе, туку да се менуваме себеси за светот. Сепак, тоа е можно доколку мерката за „исправноста“ на светот околу нас и луѓето не сум јас, кој не сум без маани, туку некој друг – апсолутен идеал, без најмала дамка. Се разбира дека ние христијаните кога мислиме на таков идеал, всушност мислиме на нашиот Господ и Спасител Исус Христос. Тој зеде човечко тело, стана ист како нас, во сè освен во гревот. Со сиот свој земен живот, Своето учење, и, конечно, со страдањето и смртта на крстот, на кои се предаде од љубов кон нас луѓето, сведочеше за големата вистина во сите наредни векови. Уподобувањето и приближувањето кон Бог е можно единствено преку самоодрекување, преку жртва и преку љубов. Христос е пример што треба да се следи за секој кој сака да најде среќа и во овој краткотраен земен живот и во задгробниот вечен живот.

Зошто вистински верниот, христољубив човек е задоволен од својот живот? Бидејќи во луѓето околу себе го гледа образот Божји – го гледа Христос, Кој е љубов, мир, радост и блаженство. Верникот го гледа Христос во секој човек, без разлика каков и да се покажува тој човек надворешно. Верникот го мери светот не според себе, туку според Бог, Кој заповеда да се возљубат сите, дури и непријателите; да се простува каква било неправда, да не се држи зло никому, туку да се бара мир, спокој и радост насекаде. Ако, пак, нешто не му се допаѓа на христијанинот, тој не ропта и не се раздражува, туку покажува понизност без вознемирување и незадоволство.

Сè е едноставно. За да ги пронајдеме вистинската среќа и радост – или според Христовото слово „мир“ – треба од Него да научиме кроткост и смирение. Успееме ли во тоа, незадоволството ќе исчезне од нашиот живот. Без вера во Бог, ќе бидеме нетолерантни кон другите, а толерантни кон нашите духовни болести. Верата во Бог, пак, нè прави нетолерантни кон нашите гревови и нè поттикнува да им простуваме на другите. Ова е единствениот пат за помирување со сите на кој нè повикува Христос.

Човекот, наоѓајќи го Христос, наоѓа извор на постојана радост. Само оние кои со целото свое битие припаднале кон Спасителот, можат да ги разберат зборовите на апостолот Павле кога вели: „Радувајте се секогаш! Молете се постојано! Благодарете за сè, зашто таква е волјата Божја во Христос Исус спрема вас! Не гаснете Го Духот!“ (1 Сол. 5, 16–19). Неопходно е да се прегрнат сите слабости и недостатоци на другите луѓе со љубов. Ова е Христовиот пат и патот до вистинската радост и среќа. Зошто го тврдам ова? Затоа што преку простувањето и љубовта кон сите, во душата на човекот се воспоставува мир, спокојство и тишина. Изворот на овој свет е чистата совест.

Верникот кој се стреми кон спасение е мирољубив и миротворец. Тој мора да сее мир и љубов насекаде околу себе, трошејќи ја топлината на своето срце за помирување на завоените, обединување на поделените, разбирање меѓу непомирливите. Ова е тешко на почетокот, но потоа станува полесно и полесно, бидејќи Бог помага.

Самиот Бог сака да бидеме многу среќни и задоволни. Тој е наш Отец. Може ли Отецот да не посакува добро за своите деца? Но, ние сме слободни самите да одлучуваме

дали ќе бидеме среќни и задоволни или ќе ја бараме „среќата“ во обидот да ги промениме другите според нашите „шаблони“. Овие обиди се секогаш придружени со горчлива напнатост и незадоволство. За жал, се случува некои луѓе целиот свој живот да го поминат во огорченост и незадоволство.

Радоста на Царството Небесно почнува да се стекнува уште овде на земјата. Патот на оваа радост ние христијаните го гледаме во искачувањето кон Христос, според Кој го мериме целиот свет наоколу. На тој начин се стекнуваме со добронамерност, однос полн со љубов кон сите што ги среќаваме на нашиот животен пат.

Ова тврдење за начинот на кој можеме да се почувствуваме задоволни од животот е поткрепено и со научни истражувања. Голем број научници се интересирале за оваа тема. Така, на пример, во истражувањето на Марија Плациду за ефектот на религиозноста врз задоволството од животот кај православните христијани во Грција, резултатите покажуваат дека задоволството од личниот, емоционален и социјален живот е позитивно поврзано со верувањето во Бог и директно предвидено од него. Ова откритие сугерира дека религиозните православни христијани имаат тенденција да изразат повисоко ниво на лично, емоционално и социјално задоволство од животот (Platsidou, 2013).

Резултатите од нашето истражување водат во истата насока. Заклучивме дека постои позитивна поврзаност помеѓу духовната интелигенција и задоволството на луѓето од животот, во контекст на индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата. Со тоа, хипотезата дека *духовниот развој кај православните верници во Република Северна Македонија е во позитивна корелација со задоволството на луѓето од животој, од аспект на нивното социјално интегрирање*, се потврдува.

И други емпириски истражувања покажуваат дека религиозните лица, во просек, се позадоволни од својот живот (Diener and Clifton 2002; Diener and Seligman 2004), можеби затоа што верата им обезбедува смисла и значење на животот (Pollner 1989). Како што сугерираат релевантните наоди, учеството во богослуженијата, односот со Бога и молитвата се директно поврзани со повисоки нивоа на задоволство од животот и благосостојба (Ferriss 2002; Poloma and Pendleton 1990; Witter et al. 1985). Се смета дека позитивната врска помеѓу задоволството од животот и духовноста потекнуваат од чувството на смисла и значење во животот и социјалните системи за поддршка создадени од црквите (Diener and Ryan 2009).

Според Витер и неговите соработници, верувањето во Бог може да придонесе за личното, емоционално задоволство од животот, како и за аспектот на задоволство од животот кој е поврзан со целта и смислата на животот (Witter et al., 1985). Тоа, всушност, им помага на луѓето успешно да го решат прашањето за его интегритетот наспроти очајот (Erikson 1959, 1975). Ова е особено точно во однос на постигнувањето на целта, бидејќи религиозните луѓе имаат верба дека Бог им помага во време на тешкотии. Добиваат сила од нивното верување за да ги решат проблемите со кои се соочуваат и да ги постигнат своите цели.

Од сите наведени емпириски истражувања се имплицира заклучокот дека смислата во животот е важен фактор што ја поврзува духовноста и религиозноста со менталното здравје и благосостојбата (George et al. 2002; Martos et al. 2010; Steger and Frazier 2005). Наодите потврдуваат дека религиозноста, која обезбедува смисла во животот, влијае и на афективната состојба на луѓето (на пример, луѓето со развиена духовност се помалку загрижени), како и на задоволството од животот.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Ова истражување беше насочено кон осознавање на духовниот живот на православните верници во Република Северна Македонија, кој е исклучително важен за социјалната интеграција на верниците. Теоретските наоди ни дозволуваат да го дефинираме човекот како биосоцијално битие со потенцијал за духовен раст. Тоа значи дека неговата билошка и физиолошка структура, преку менталните функции, се манифестира во општествено однесување, а начинот на живеење во општеството остава отпечаток на неговата духовна страна.

Во истражувањето е воспоставена терминологија поврзана со функциите на религијата. Овие функции му овозможуваат на верникот да ги развие трите степени на природниот духовен развој и спротивно на тоа, да ги надмине трите степени на противприродно духовно живеење или духовно помрачување. Верникот може духовно да расте, согласно своето верување, на секој од степените од духовниот развој, само ако живее согласно правилата за подвиг соодветни на степенот на кој се наоѓа. Значаен е фактот дека оваа хармонија за првпат беше емпириски потврдена токму со ова истражување.

Вредноста на истражувањето се гледа и во тоа што за првпат е квантифицирано, мерено, групирани и аналитички претставено влијанието на религиозноста и духовноста врз трендовите на секојдневниот живот кај православните верници во Република Северна Македонија. Исто така, понудени се модели за правилно надминување на стресните ситуации и соочување со проблемите во животот за да се постигне подобрување на психичкото здравје кај луѓето и нивното правилно социјално функционирање. Дефинирани се социолошките аспекти кои се поврзани со духовниот развој на верниците.

Имено, наодите од ова емпириско истражување обезбедуваат дополнително разбирање за природата на православната христијанска вера, вклучувајќи ги варијаблите на кои влијае религиозната посветеност, нејзиниот ефект врз општествениот живот и важноста за секојдневното живеење.

Во тој контекст, наодите од истражувањето дозволуваат да тврдиме дека:

– Кај православните верници со развој на религиозноста се развива и духовноста. Односно, кај испитаниците кои се самоидентификувале како православни христијани и високо религиозни, духовноста се развива на истиот „неспротивствен“ начин. Овие наоди се во согласност со православно-христијанската теза, која не само што не открива спротивставување на овие две концепции, туку не прави ниту строго разграничување помеѓу духовноста и религиозноста.

– Духовниот развој е во позитивна корелација со умешноста на православните верници во Република Северна Македонија во надминувањето на проблемите во животот предизвикани од социо-економските фактори, а во насока на нивно посакувано социјално функционирање. Ефектот на религиозноста се гледа во намалувањето на психолошката вознемиреност и промовирањето на прилагодувања што се спротивставуваат на високите нивоа на стрес. Верниците со развиена духовност се покажа дека се повеќе способни да се справат со секојдневните стресни ситуации во животот, да работат продуктивно и плодно и да придонесуваат за сопственото добро и доброто на заедницата. Тие имаат развиена способност за самоуправање на поведението во согласност со социјалните норми.

– Според досегашните истражувања, индикаторите за интринзично ориентирана религиозност се постојано поврзувани со позитивната психолошка благосостојба, подобро

социјално функционирање и подобро физичко здравје. Врската помеѓу религиозноста и психичкото и физичкото здравје, како и здравото социјално функционирање често се дискутира во контекст на справувањето со проблемите во животот, при што верниците ги користат ресурсите обезбедени од нивниот систем на верување за да се справат со стресот, вклучително и воспоставување свесност за значењето и целта на животот, развивањето на чувство на надеж и оптимизам, подобрување на перцепциите за контрола или пристап до социјалната и емоционалната поддршка, што е достапна преку црквите. Сепак, составот на испитаници во пригодниот примерок од нашето истражување не дозволи да го докажеме нашето тврдење за позитивната поврзаност помеѓу духовноста и психичкото и социјалното здравје, иако наодите се движеа во таа насока, но не со статистичка значајност. Така, ова би можело да остане како цел за некое наредно истражување со контролиран примерок на испитаници по однос на психичкото и социјалното здравје.

– Духовниот развој на православните верници е во позитивна корелација со волјата на верниците да им помогнат на другите луѓе. Хуманитаризмот, без разлика дали се подразбира како помош во итни случаи, одговор на кризи или одржлив развој, е постојана преокупација на православните христијани. Иако зборот „хуманитарност“ го нема во православните базични учења, често се појавуваат бројни синоними и еквиваленти, како на пример: филантропија, агапе, добротворност и милосрдие. Во тој поглед, развојот на теолошките концепти што можат да се преведат во дискурс за практикуван хуманитаризам се видливи низ учењата на православната вера. Овие учења ја прават експлицитна врската помеѓу спасоносните дела и социјалната трансформација. Така, на пример, поимот „таинствено заедништво“, со кој православните причесници учествуваат литургиски во Евхаристијата, создава можност за разбирање на човекољубието како релациски, колективен чин на споделување и заедништво. Верувањето, пак, дека сите луѓе се создадени според Божјиот лик и подобие, води кон лична и постојана трансформација за уподобување на Бога или „theosis“ и го поддржува уверувањето дека мисијата на Црквата вклучува нераскинлива поврзаност и интеграција на личната и социјалната трансформација во божествената слика.

– Духовниот развој кај православните верници во Република Северна Македонија е во позитивна корелација со задоволството на луѓето од животот, од аспект на нивното социјално интегрирање. Наодите потврдуваат дека религиозноста, која обезбедува смисла во животот, влијае и на афективната состојба на луѓето, како и на задоволството од животот. Радоста на Царството Небесно почнува да се стекнува уште овде на земјата. Патот на оваа радост христијаните ја гледаат во искачувањето кон Христос, според Кој го мерат целиот свет наоколу. На тој начин се стекнуваат со добронамерност и однос полн со љубов кон сите што ги среќаваат на патот на животот.

Сето горенаведено дава можност да потврдиме дека православната духовност има огромна улога во формирањето на емоционалната и социјалната сфера на една личност. Животот во Црквата и верата во Господ Бог се поврзани со постојан и секојдневен подвиг за ограничување на желбите во кои се манифестира себичноста, бидејќи злостите помисли, зависта и гордоста доаѓаат од нив. Духовното прочистување е поврзано и со искоренување на желбата да се живее во задоволство и уживање, како и да се прифатат неволјите, тагата и тешкотиите. Молитвата е од големо значење за ослободување од искушенијата. Таа генерира внатрешен мир, трпение во тагата, љубов и благодарност.

Наодите од истражувањето обезбедуваат правилно разбирање на природата на православната христијанска вера, вклучувајќи го нејзиното влијание врз општествениот

живот и важноста за секојдневното живеење, а дополнително можат да послужат и како основа за понатамошни истражувања.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

- Allen D. 1997. "Ascetic Theology and Psychology." Bo: Roberts RC, Talbot MR, editors. *Limning the psyche: Explorations in Christian Psychology*. Grand Rapids, MI: Eerdmans, стр. 297–316.
- Allport, Floyd H. 1973. *Social Psychology*. London, UK: Johnson Reprint Corporation.
- Allport GW. 1950. *The Individual and His Religion*. New York, NY: MacMillan.
- Allport GW, Ross JM. 1967. "Personal Religious Orientation and Prejudice." *Journal of Personality and Social Psychology*, 5:432–443.
- Andersen, Margaret and Taylor, Howard. 2009. *Sociology: The Essentials*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Azam, A., Qiang, F., Abdullah, M. I., & Abbas, S. A. 2011. "Impact of 5-D of Religiosity on Diffusion Rate of Innovation." *International Journal of Business and Social Science*, 2:177–185.
- Barkan, Steven E., and Greenwood, Susan F. 2003. "Religious Attendance and Subjective Well-Being among Older Americans: Evidence from the General Social Survey." *Review of Religious Research*, Vol. 45, Issue 2, стр. 116–129.
- Barker, Elijan. 2000. "Religious Freedom and Confessional Pluralism". Bo *Crkva, država i civilno društvo*. Beograd: Centar za demokratiju.
- Бауман, З. 2001. *Постмодерната етика*. София: Лик.
- Beckford, James A. 2003. *Social Theory and Religion*. Cambridge, UK: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511520754>.
- Bennett, M.R. and Einolf, C.J. 2017. "Religion, altruism, and helping strangers: a multilevel analysis of 126 countries." *Journal for the Scientific Study of Religion*, 56(2), стр. 323–341.
- Benz, E. 1957. *The Eastern Orthodox Church: Its Thought and Life*. New York: Routledge.
- Beyer, P. 1994. *Religion and Globalization*. CA Sage: New Bury Park.
- Bogomilova, Nonka. 2004. "Reflections on the Contemporary Religious "Revival": Religion, Secularization, Globalization". Bo: *Religion in the Eastern Europe*, vol. XXIV, N.4.
- Bożek Agnieszka, Nowak Paweł F. and Blukacz Mateusz. 2020. *The Relationship Between Spirituality, Health-Related Behavior, and Psychological Well-Being*. Пристапено на 24.03.2023, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01997/full>.
- Burger, Kaspar; Samuel, Robin. 2017. "The Role of Perceived Stress and Self-Efficacy in Young People's Life Satisfaction: A Longitudinal Study." *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 46(1), 78–90.
- Butt, FM. 2014. "Emotional Intelligence, Religious Orientation, and Mental Health Among University Students." *Journal of Psychological Research*, 29(1):1.
- Eric, Berne. 2015. *Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry*. Eastford, CT: Martino Fine Books.
- Cahn, B. Rael; Polich, John. Mar 2006. "Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies." *Psychological Bulletin*, Vol. 132(2), 180–211.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. 1989. "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach". *Journal of Personality and Social Psychology*, 267–283.
- Cipriani, Roberto. 2000. *Sociology of Religion*. New York: Aldine de Grueter.
- Cowlshaw S., Niele, S., Teshuva, K, Browning, C and Kendig, H. 2013. "Older Adults' Spirituality and Life Satisfaction: A Longitudinal Test of Social Support and Sense of Coherence as Mediating Mechanisms." *Ageing and Society*, 33(7), 1243–1262.

- Cvitković, Ivan. 2004. *Sociologija religije*. Sarajevo: Des.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. 1985. "The Satisfaction with Life Scale." *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., & Clifton, D. 2002. "Life Satisfaction and Religiosity in Broad Probability Samples." *Psychological Inquiry*, 13, 206–209.
- Diener, E., & Ryan, K. 2009. "Subjective Well-being: A General Overview." *South African Journal of Psychology*, 39, 391–406.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. 2004. "Beyond Money: Toward an Economy of Well-being." *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1–31.
- Dionysius the Areopagite. 1899. *Works. The Celestial Hierarchy*, vol. 2, стр. 1–66.
- Durkheim, Emil. 1915. *The Elementary Forms of the Religious Life*. London: Allen and Unwin.
- Durkheim, Émile. 1933 [1893]. *Division of Labor in Society*. Translated by George Simpson. New York: Free Press.
- El-Menouar, Y. 2014. *The Five Dimensions of Muslim Religiosity. Results of an Empirical Study. Methods, Data, Analyses*, 8, 53–78.
- Elkins, David N., L. James Hedstrom, Lori L. Hughes, J. Andrew Leafe, and Cheryl Saunders. 1988. "Toward a Humanistic-phenomenological Spirituality: Definition, Description, and Measurement." *Journal of Humanistic Psychology*, 28, 5–18.
- Ellway, P. 2005. *The Rational Choice Theory of Religion: Shopping for Faith or Dropping your Faith?* Пристапено на Feb 21, 2012, <http://www.csa.com/discoveryguides/religion/overview.php>
- Ellwood, Charles A. 1926. *The Psychology of Human Society, An Introduction to Sociological Theory*. New York: D. Appleton and Company
- Emmons RA. 2005. "Emotion and religion." Bo: Paloutzian RF, Park CL, editors. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York, NY: Guilford Press; стр. 412–432.
- Emmons RA, Colby PM. 1995. "Emotional Conflict and Well-being: Relation to Perceived Availability, Daily Utilization, and Observer Reports of Social Support." *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 947–959.
- Emmons, Robert A. 2008. *The Psychology of Ultimate Concerns*. New York: Guilford Press.
- Erikson, E. H. 1959. "Late Adolescence." Bo: D. H. Funkenstein (Ed.), *The Student and Mental Health*. Cambridge: Riverside Press, стр. 66–106.
- Erikson, E. H. 1975. *Life History and the Historical Moment*. New York: Norton.
- Erić, Ljubomir. 2010. *Psihoterapija. Egzistencijalistička psihoterapija – Petar Opalić*. Novi Sad: Psihopolis Institut.
- Fasching, Darrel, and Dell deChant. 2001. *Comparative Religious Ethics: A Narrative Approach*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwel.
- Ferriss, A. 2002. "Religion and the quality of life." *Journal of Happiness Studies*, 3(3), 199–215.
- Finke, R., and R. Stark. 1988. "Religious Economies and Sacred Canopies: Religious Mobilization in American Cities, 1906." *American Sociological Review*, 53, стр. 41–49.
- Frankl, Viktor E. 2006. *Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy*. MA, Boston: Beacon Press.
- Frankl, Viktor E. 1988. *The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: New American Library.
- Frojd, S. 2014. *Totem i Tabu*. Beograd: Neven.

- Furseth, Inger and Pal, Repstad. 2006. *An Introduction to the Sociology of Religion*. England: Ashgate Publishing limited.
- Geertz, Clifford. 1966. "Religion as a Cultural System." Bo: M. Banton (Ed.), *Anthropological Approaches to the Study of Religion*. London, UK: Tavistock, crp. 1–46.
- George, L. K., Ellison, C. G., & Larson, D. B. 2002. "Explaining the Relationships between Religious Involvement and Health." *Psychological Inquiry*, 13, 190–200.
- Geyer AL, Baumeister RF. 2005. "Religion, Morality, and Self-control: Values, Virtues, and Vices." Bo: Paloutzian RF, Park CL, editors. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York, NY: Guilford Press, crp. 412–432.
- Giannone, D. A., and Kaplin, D. 2020. "How Does Spiritual Intelligence Relate to Mental Health in a Western Sample?" *Journal of Humanistic Psychology*, 60, 4000–4017.
- Giddens, A. 1991. *Modernity and Self-identity: Self and Society in the Late Modern Age*. CA Stanford: Stanford University Press, 1991.
- Giddens, A. 1991. *Introduction to Sociology*. New York: Norton.
- Glock, C. Y. 1962. "On the Study of Religious Commitment", *Religious Education*, 57, 98–110.
- Glock, C. Y. & Stark, R. 1967. *American Piety: The Nature of Religious Commitment*, Vol. 1. Berkley, CA: University of California Press.
- Greeley, Andrew. 1989. "Protestant and Catholic: Is the Analogical Imagination Extinct?" *American Sociological Review*, 54, crp. 485–502.
- Hamilton, M. 2003. *Sociologija religije*. Beograd: CLIO.
- Hart, David W and Brady, Neil F. July 2005. "Spirituality and Archetype in Organizational Life." *Business Ethics Quarterly*, Vol. 15, Issue 3, crp. 409–428.
- Hechter, M. 1997. "Sociological Rational Choice Theory." *Annual Review of Sociology*, 23, crp. 191–214.
 Пристапено на: March 9, 2023 (<http://personal.lse.ac.uk/KANAZAWA/pdfs/ARS1997.pdf>).
- Hegel, G. W. F. 2005. *Fenomenologija duha*. Beograd: Dereta.
- Hightower, Jim. 1975. *Eat Your Heart Out: Food Profiteering in America*. New York: Crown Publishers, Inc.
- Hill, P. C., & Hood, R. W. (Eds.). 1999. *Measures of Religiosity*. Birmingham, AL: Religious Education Press.
- Hill, Peter C., and Kenneth I. Pargament. 2003. "Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research." *American Psychologist*, 58, 64–74.
- Hinterkopf, Elfie. 1994. "Integrating Spiritual Experiences in Counseling." *Counseling and Values*, 38, 165–175.
- Hitzhusen, Gregory E. 2004. "Understanding the Role of Spirituality and Theology in Outdoor Environmental Education: A Mixed-method Characterization of 12 Christian and Jewish Outdoor Programs." *Research in Outdoor Education*, vol. 7. Edited by Karen Paisley, Camille J. Bunting, Anderson B. Young and Kelly Bloom. Cortland: Coalition for Education in the Outdoors, crp. 39–56.
- Huber, S., & Huber, O. W. 2012. "The Centrality of Religiosity Scale (CRS)." *Religions*, 3, 710–724.
- Huber John Thomas, MacDonald Douglas A. 2012. "An Investigation of the Relations Between Altruism, Empathy, and Spirituality." *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 52, Issue 2, crp. 206–221.
- Ilievski, Naum. 2015. „Duhovna kriza liderstva“, *Zbornik radova: PILC 2015 – „Liderstvo promjena: Ključ uspješnog rasta“*, 4th PAR International Leadership Conference, Opatija, Hrvatska, 13.–14. ožujka 2015, crp. 321–328.

- Ilievski, N., Metropolitan of Strumica. 2015. "Basics of the Ascetical (Christian) Psychotherapy." *Contributions. Sec. Med. Sci.*, XXXVI 1, MASA, стр. 165–173.
- Ilievski, N., Ilievska, A. 2017, Sep.-Dec. "Sociological Dimensions of the FCP Method according to Christian Psychotherapy in Coping with Stress and Suffering." *European Journal of Social Sciences Education and Research*, 11(1), 93–98, DOI: <http://dx.doi.org/10.26417/ejser.v11i1.p93-98>
- Ilievski, P. N., & Ilievska, A. 2019. "Introduction to the Core Concepts of Christian Psychotherapy." *European Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.26417/ejms-2019.v4i1-525>
- Ilievski Naum, Prof. Dr. 2021. "The Concept of Peace and Unity from the Perspective of Orthodox Christianity." *Religious Dialogue and Cooperation (No 2/2021, Volume II)*. Center for Intercultural Studies and Research at the Faculty of Philosophy at the Ss. Cyril and Methodius University, Skopje, стр. 55–66.
- Inzlicht, M., Tullet, A.M. 2010. "Reflecting On God: Religious Primes Can Reduce Neurophysiological Response to Errors." *Psychological Science*, 21(8), 1184–1190.
- Jackson B & Bergeman CS. 2011. "How Does Religiosity Enhance Well-being? The Role of Control." *Psychology of Religion and Spirituality*, 3, 149–161.
- Jerotić, Vladeta. 1984. „Tajna pokajanja u savremenoj psihologiji i pastirstvu“. *Kriza kao šansa za ispovest i pokajanje. Prvi simposion pravoslavnih teologa*. Beograd: Svetosavlje. Пристапено на: March 9, 2023 (<https://svetosavlje.org/tajna-pokajanja-u-savremenoj-psihologiji-i-pastirstvu/2/>).
- Ji, Chang-Ho C., Lori Pendergraft, and Matthew Perry. 2006. "Religiosity, Altruism, and Altruistic Hypocrisy: Evidence from Protestant Adolescents." *Review of Religious Research* 48, no. 2, 156–78. Пристапено на: <http://www.jstor.org/stable/20058130>.
- Kimball, Cynthia N., Kaye V. Cook, Chris J. Boyatzis, and Kathleen C. Leonard. 2016. "Exploring Emerging Adults' Relational Spirituality: A Longitudinal, Mixed-methods Analysis." *Psychology of Religion and Spirituality*, 8, 110–118.
- King, David Brian. 2008. *Rethinking Claims of Spiritual Intelligence: A Definition, Model, & Measure*. Masters' thesis. Peterborough, ON, Canada: Trent University.
- King, David B., and Teresa L. DeCicco. 2009. "A Viable Model and Self-report Measure of Spiritual Intelligence." *The International Journal of Transpersonal Studies*, 28, 68–85.
- King, David B., Constance A. Mara, and Teresa L. DeCicco. 2012. "Connecting the Spiritual and Emotional Intelligences: Confirming an Intelligence Criterion and Assessing the Role of Empathy." *The International Journal of Transpersonal Studies*, 31, 11–20.
- King, J. E., & Crowther, M. R. 2004. "The Measurement of Religiosity and Spirituality: Examples and Issues from Psychology." *Journal of Organizational Change Management*, 17, 83–101.
- Koenig HG. 2012. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications." *International Scholarly Research Network Psychiatry*, 1–33.
- Koenig, H. G., Al Zaben, F., Khalifa, D. A., & Al Shohaib, S. 2015. "Measures of Religiosity." In: *Measures of Personality and Social Psychological Constructs*, ed. Gregory J. Boyle, Donald H. Saklofske, and Gerald M., стр. 530–556. London: Academic Press.
- Koković, D. 2005. *Pukotine kulture*. Novi Sad: Prometej.
- Kor, A., Pirutinsky, S., Mikulincer, M., Shoshani, A., and Miller, L. 2019. "A Longitudinal Study of Spirituality, Character Strengths, Subjective Well-being, and Prosociality in Middle School Adolescents." *Front. Psychol.* 10, 377.
- Krech, D., Crutchfield, R. S., and Ballachey, E. L. 1962. *Individual in society: A textbook of social psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Krešič, Andrija. 1981. *Filozofija religije*. Zagreb: Naprijed.

- Krok, Dariusz. 2008. "The Role of Spirituality in Coping: Examining the Relationships between Spiritual Dimensions and Coping Styles." *Mental Health Religion & Culture Religion & Culture*, 7, 643-653.
- Kuburić, Z. 1996. *Religija, porodica i mladi*. Beograd.
- Kübler-Ross Elisabeth. 2014. *On Death and Dying*. New York: Scribner.
- Kunin, S.D. 2005. *Theories of Religion*. Edinburgh: Edinburgh University.
- Laubach, Marty. 2004. "The Social Effects of Psychism: Spiritual Experiences and the Construction of Privatized Religion." *Sociology of Religion*, 65, 239–263.
- Lazarus RS, & Folkman S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lenzen, Manuela. 2003. *Evolutionstheorien in den Natur- und Sozialwissenschaften*. Campus Verlag.
- Leuba James H. Nov. 1913. Sociology and Psychology: The Conception of Religion and Magic and the Place of Psychology in Sociological Studies: A Discussion of the Views of Durkheim and of Hubert and Mauss. *American Journal of Sociology*, Vol. 19, No. 3, 23–342.
- Lindeman, Eduard. 1924. *Social Discovery: An Approach to the Study of Functional Groups*. New York: Republic Publishing Company
- Liu, CC. 2010. "The Relationship Between Personal Religious Orientation and Emotional Intelligence." *Social Behavior and Personality*, 38, 461–468.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation, 1995.
- Makarios, H. 1998. *The Synaxarion: The Lives of the Saints of the Orthodox Church* (vol. 1, vol. 2). Greece, Ormylia: Holy Convent of the Annunciation of our Lady.
- Максим Исповедник, Свети. 1992. *400 љава о љубави*. Призрен: Епископ Рашко-призренски др Артемије
- Максим Исповедник, преподобный. 2022. *Вопросоответы к Фалассию*. превод: Сидоров Алексей Иванович. Сибирская Благовзвонница.
- Marx, Karl. 1973 [1844]. *Contribution to Critique of Hegel's Philosophy of Right*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Malinovski, Bronislav. 1936. *The Foundations of Faith and Morals: An Anthropological Analysis of Primitive Beliefs and Conduct with Special Reference to the Fundamental Problems of Religion and Ethics*. H. Milford: Oxford University Press.
- Mandzaridis, I. G. 2004. *Sociologija hrišćanstva*. Beograd: Hrišćanski kulturni centar.
- Martos, T., Konkoly Thege, B., & Steger, M. F. 2010. "It's Not Only What You Hold, It Is How You Hold It: Dimensions of Religiosity and Meaning in Life." *Personality and Individual Differences*, 612 49, 863–888.
- Matevski, Zoran. 2007. "Religious Dialogue and Tolerance – Theoretical and Practical Experiences of Differences and Similarities." Во Монографија: *Politics and Religion*. Beograd: Center for Study of Religion and Religious Tolerance.
- Matevski, Zoran. 2007. "Religion in Multicultural Society." Во Зборник: *Sociological Horizons*. Blagoevgrad: South-west Universtity "Neofit Rilski".
- Matevski, Zoran. 2005. „Religiska tolerancija u multietničkoj i multikonfesionalnoj R. Makedoniji“. Во Зборник: *Religija u multikulturnom društvu*. Novi Sad: Filozofski fakultet.
- Matevski, Zoran. 2005. "Sociological Analysis of the Religious Situation in Macedonian Post-communist Society." Во Зборник: *Religion and Politics*. Blagoevgrad.

- Matevski, Zoran. 2004. *Religious Tolerance in Republic of Macedonia – Is the National Interests Stronger than the Ecumenical Conscience*. Пристапено на: <http://kotor-network.info/papers/kotor2004/Macedonia.matevski.htm>.
- Matevski, Zoran. 2006. “Introducing Religious Education in Macedonia.” Во: Collection of paper: *Religion and Pluralism in Education*. Novi Sad: CEIR-Kotor Network.
- Matevski, Zoran. 2008. “The Challenges of Sociology of Religion after 1991.” Во Anthology: *The Sociology of Religion in the Former Yugoslav Republics*. Niš: JUNIR.
- Matevski, Zoran. 2009. “Some Aspect of the Revitalization of Religion in Republic of Macedonia after its Independence.” Во Anthology: *Culture in Transition – Transition in Culture*. Krakow: Jagiellonian University – Institute of Sociology.
- Матевски, Зоран. 2010. „Меѓурелигискиот дијалог на Балканот“. Во Зборник: *Македонија и соседниџе*. Скопје: Филозофски факултет, стр. 121–128.
- Matevski, Zoran. 2011. „Улогата на религијата во мир и конфликт“. Во зборник: *Социологијата и оџијесивениџе џромени*. Скопје: Филозофски факултет, стр. 183–191.
- Matevski, Zoran. 2011. “Revitalization of Monasticism in the Republic of Macedonia after the Fall of Communism.” *Sociological review*, no.1, Vol. XII, стр. 115–127.
- Matevski, Zoran. 2012. “National and Religious Identity in R. Macedonia in Global Age.” Во Proceedings from the International Scientific Conference: *Identity in the Era of Globalization and Europeanization*. Skopje: Ss. Cyril and Methodius University, стр. 323–329.
- Matevski, Zoran. 2012. “The Culture of Peace as a Precondition of the Euro-Atlantic Perspectives of the Balkan Region.” Во Proceedings from the International scientific conference: *Security and Euro-Atlantic Perspectives of the Balkans*. Ohrid: University St. Kliment Ohridski, стр. 106–113.
- Matevski, Zoran. 2013. “Globalization and Religion: Within Religious Fundamentalism and Ecumenism.” Во Proceedings from the International scientific conference: *Sociology and the Challenges of the Global Age*. Skopje: Ss. Cyril and Methodius University, стр. 46–56.
- Matevski, Zoran. 2013. “The Role of the Religion in Post Conflict Period in R. Macedonia.” Во Proceedings from the International scientific conference: *Global-Local/Local-Global*. Skopje: The Faculty of Philosophy, стр. 43–56.
- Matevski, Zoran. 2014. “Religious Dialogue and Globalization of Understanding in R. Macedonia and Balkan Region.” Во Proceedings from the First International Scientific Conference: *Social Change in the Global World*. Shtip: Goce Delcev University, стр. 849–861.
- Matevski, Zoran. 2015. “The Influence of Religious Fundamentalism on the Conflicts in the Post Communistic States in the Balkan Region.” Во *Security Dialogues*, Vol. 6, Number 2-1, стр. 135–145.
- Matevski, Zoran. 2016. “Religion and Intercultural Dialog: From Religious Tolerance to Religious terrorism” (*book chapter*). *International Relations and Conflict Resolution* (edited by Lidija Georgieva). Skopje: Faculty of Philosophy.
- Maslow, A.H. 1964. *Religions, Values and Peak-experiences*. Columbus, OH: Ohio State University Press.
- May, Gerald G. 1974. “The Psychodynamics of Spirituality.” *Journal of Pastoral Care*, 28:84–91.
- McCullough ME, Willoughby BL. 2009. “Religion, Self-regulation, and Self-control: Associations, Explanations, and Implications.” *Psychological Bulletin*, 135(1):69.
- McGuire, Meredith. 2002. *Religion – the Social Context*. USA: Wadsworth Thomson learning.
- Meyendorff, John. 1964. *A Study of Gregory Palamas*. London, UK: Faith Press, стр. 252–256.
- Migne, J. -P. *Patrologiae Cursus Completus, Series Graeca, T: 75, 86, 91, 94, 96, 150, 155*. Paris. 1857ff.

- Migne, J. -P. 2000. *Patrologia Graeca, T. 35, T. 37*, Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος. Αθήνα: ΚΕ.Π.Ε. (Centre for Patristic Publications).
- Mondal Puja. *The Relationship of Sociology with Other Social Sciences*. Пристапено на: <https://www.yourarticlelibrary.com/sociology/the-relationship-of-sociology-with-other-social-sciences/6248/>
- Moreira-Almeida A, Neto FL, Koenig HG. 2006 Sep. "Religiousness and Mental Health: a Review." *Braz J., Psychiatry*, 28(3), 242–250.
- Myers, Jane E., and Kirk Williard. 2003. "Integrating Spirituality into Counselor Preparation: A Developmental, Wellness Approach." *Counseling and Values*, 47, 142–155.
- Νικοδήμος άγορείτος, άγ. 1969. *Συμβουλευτικόν Εγχειρίδιον*. έκδ. Σχοινᾶ Βόλος.
- Νικοδήμου άγορείτου, άγ. 1990. *Ερμηνεία εις τας Επιστολάς, τόμος Γ΄*. Θεσσαλονίκη: Εκδοσεις Ορθοδοξοσ Κυψελη.
- Pearson, Karl. 1892. *The Grammar of Science*. New York: Charles Scribner's Sons.
- Paek E. 2006. "Religiosity and Perceived Emotional Intelligence among Christians." *Personality and Individual Differences*, 41, 479–490.
- Pargament, Kenneth L. 2007. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: Guilford.
- Park, CL. 2005. "Religion as a Meaning-making Framework in Coping with Life Stress." *Journal of Social Issues*, 61(4), 707–729.
- Park, N., Peterson, C., and Seligman, M. E. P. 2004. "Strengths character and well-being." *J. Soc. Clin. Psychol.*, 23, 603–619.
- Park, Robert E. and Burgess, Ernest W. 1921. *Introduction to the Science of Sociology* (2 ed.). Chicago, IL: The University of Chicago Press.
- Pascual-Leone, J. 1990. "An Essay on Wisdom: Toward Organismic Processes That Make It Possible." Bo R.J. Sternberg (ed.), *Wisdom, Its Nature, Origins, and Development*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Pessi, Anne Birgitta. 2011. "Religiosity and Altruism: Exploring the Link and its Relation to Happiness." *Journal of Contemporary Religion*, Vol. 26, Issue 1.
- Platsidou, M. 2013. "Life Satisfaction in Adults: The Effect of Religiosity, Worry, and Perceived Physical Health State." Bo A. Efklides & D. Moraitou (eds.), *A Positive Psychology Perspective on Quality of Life*. Springer Science + Business Media, σπ. 87–106.
- Pollner, M. 1989. "Divine Relations, Social Relations, and Well-being." *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 92–104.
- Poloma, M., & Pendleton, B. F. 1990. "Religious Domains and General Well-being." *Social Indicators Research*, 22, 255–276.
- Prest, Layne A., and James F. Keller. 1993. "Spirituality and Family Therapy: Spiritual Beliefs, Myths, and Metaphors." *Journal of Marriage and Family Therapy*, 19, 137–148.
- Richards, P. Scott, and Bergin, Allen E. 1991. *Handbook of Psychotherapy and Religious Diversity*. American Psychological Association.
- Ritzer, George. 1993. *The McDonaldization of Society*. Thousand Oaks, CA: Pine Forge.
- Reker, G. T. 1997. "Personal Meaning, Optimism, and Choice: Existential Predictors of Depression in Community and Institutional Elderly." Bo *The Gerontologist*, 37, 709–716.
- Rosmarin DH, Pirutinsky S, Carp S, Appel M, & Kor A. 2017. "Religious Coping across a Spectrum of Religious Involvement." *Psychology of Religion and Spirituality*, 9 (supplement 1), S96–S104.

- Rounding K, Lee A, Jacobson JA, Ji LJ. 2012. "Religion Replenishes Self-control." *Psychological Science*, 23(6), 635–642.
- Rushton, J. P., Chrisjohn, R.D., & Fekken, G. C. 1981. "The Altruistic Personality and the Self-report Altruism Scale." *Bo Personality and Individual Differences*, 1, 292–302.
- Salmani, S., Biderafsh, A. & Aliakbarzadeh Arani, Z. 2020. "The Relationship between Spiritual Development and Life Satisfaction Among Students of Qom University of Medical Sciences." *J Relig Health* 59, 1889–1896.
- Saslow, L. R., John, O. P., Piff, P. K., Willer, R., Wong, E., Impett, E. A., . . . Saturn, S. R. 2013. "The Social Significance of Spirituality: New Perspectives on the Compassion-altruism Relationship." *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(3), 201–218.
- Scharf, B. 1970. *The Sociological Study of Religion*. London: Hutchinson.
- Selvey, Henry A. 1977. "The Spiritual Experience: Speculations on its Nature and Dynamics." *Journal of Pastoral Care*, 31, 76–83.
- Shults, F. LeRon, and Steven J. Sandage. 2006. *Transforming Spirituality: Integrating Theology and Psychology*. Ada: Baker Academic.
- Silberman I. 2003. "Spiritual Role Modeling: The Teaching of Meaning Systems." *The International Journal for the Psychology of Religion*, 13, 175–195.
- Stanovcic, P. 2003. *Politicke ideje i religija 1 i 2*, Beograd: Cigoja.
- Steger, M. F., & Frazier, P. 2005. "Meaning in Life: One Link in the Chain from Religiousness to Well-being." *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574–582.
- Šušnjic, Đuro. 1998. *Religija I i II*. Beograd: Čigoja.
- Thouless, Robert H. 1958. *General & Social Psychology: A Textbook for Students of Psychology and of the Social Sciences*. London, UK: University Tutorial Press.
- Trueman L, & Gould ON. 2017. "The Role of Religion When Crisis Looms: A Church Community at a Crossroads." *Journal of Religion, Spirituality, and Aging*, 29(1), 18–32.
- Tocqueville, Alexis de. 2000. *Democracy in America*. Trans. and eds: Harvey C. Mansfield and Delba Winthrop. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Turner, B.S. 1991. "Politics and Culture in Islamic Globalism." *Bo: Religion and the Global Search for Order*. New York, Paragon.
- Vaitl, D. et al. 2005 Jan. "Psychobiology of altered states of consciousness." *Bo: Psychological Bullten*, 131(1), 98–127.
- Van Dierendonck, D. 2004. "The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its Extension with Spiritual Well-being." *Pers. Individ. Differ.* 36, 629–643.
- Vlachos, Archimandrite Hierotheos. 1994. *The Illness and Cure of the Soul in the Orthodox Tradition*. Greece, Leviaia: Birth of the Theotokos Monastery.
- Vernon, Glenn M. 1962. *Sociology of Religion*. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Villani Daniela, Sorgente Angela, Iannello Paola, Antonietti Alessandro. 2019. "The Role of Spirituality and Religiosity in Subjective Well-Being of Individuals With Different Religious Status." *Frontiers in Psychology*, Volume 10, crp. 15–25.
- Vishkin A, Bigman Y, Tamir M. 2014. "Religion, Emotion Regulation, and Well-being." *Bo: Kim-Prieto C, editor. Religion and spirituality across cultures*. Dordrecht: Springer; crp.. 247–269.
- Vukomanovic, M. 2004. *Religija*. Beograd, Zavod za ucvenike i nastavne sredstva.

- Weaver, Gary R. and Agle, Bradley R. 2002. "Religiosity and Ethical Behavior in Organizations: A Symbolic Interactionist Perspective." *Academy of Management Review*, 27, no. 1, стр. 77–97.
- Wuthnow, Robert. 2005. *America and the Challenges of Religious Diversity*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Weber, Max. 2002 [1905]. *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism and Other Writings*. Translated by Peter R. Baehr and Gordon C. Wells. New York: Penguin.
- Ware, K. 1986. *The Orthodox Way*. Crestwood, NY: St. Vladimir's Seminary Press.
- Watts F. 2007. "Emotion Regulation and Religion." In: Gross JJ, editor. *Handbook of Emotion Regulation*. New York, NY: Guilford Press, стр. 504–520.
- Weber, Max. 1930. *The protestant ethic and the spirit of Capitalism*. London: Allen and Unwin.
- Wensinck, A.J. 1923. *Mystical Treatises by Isaac of Nineveh*. Netherlands, Amsterdam: Uitgave Der Koninklijke Akademie Van Wetenschappen.
- Witter, R. A., Stock, W. A., Okun, M. A., & Haring, M. J. 1985. "Religion and Subjective Well-being in Adulthood: A Quantitative Synthesis." *Review of Religious Research*, 26, 332–342.
- Zohar, Danah. 1997. *Rewiring the Corporate Brain: Using the New Science to Rethink How We Structure and Lead Organizations*. Oakland: Berrett-Koehler.
- Zohar, Danah; Marshall, Ian. 2000. *SQ: Connecting With Our Spiritual Intelligence*. New York: Bloomsbury Publishing.
- Yadav Radha, Khanna Ashu & Singh Dharmendra. 2017. "Exploration of Relationship Between Stress and Spirituality Characteristics of Male and Female Engineering Students: A Comprehensive Study." *Journal of Religion and Health*, Volume 56, стр. 388–399.
- Ацески, Илија. 2008. *Социолошки Оџлеги*. Скопје: Филозофски Факултет.
- Ацески, Илија. 2013. *Социологија*. Скопје: Филозофски Факултет.
- Амфилохије, Митрополит. 2002. *Основе ѓрвославног васпийања*. Цетиње, Црна Гора: Светигора.
- Атанасије, Владика. 1998. *Живо ѓредање у Цркви*. Врњачка Бања, Србија: Братство Св. Симеона Мироточивог.
- Атанасије, Владика. 2000. *Хрисѓос Алфа и Омеѓа*. Врњачка Бања, Србија: Братство Св. Симеона Мироточивог.
- Атанасије, јеромонах. 1990. *Духовност ѓрвославља*. Београд, Србија.
- Авдеев, Дмитриј. *Пасѓирска ѓрижа за душайа – Психијатриски асѓекѓ*. Струмица: Манастир Велјуса, 2010.
- Берђајев, Н. 2000. *Оѓиѓ есхаѓолошке мейафизике*. Београд: Богословски факултет – СПЦ.
- Влахос, архимандрит Јеротеј. 1995. *Вече у ѓусѓињи Свеѓе Горе*. Света Гора Атонска: Манастир Хиландар.
- Влахос, архимандрит Јеротеј. 2000. *Лекување на душайа*. Охрид: Канео, Дебарско-кичевска Епархија.
- Влахос, Митрополит Јеротеј. 1998. *Православна ѓсихоѓераѓија*. Београд, Србија: Образ светачки.
- Влахос, Митрополит Иерофеј. 2009. *Православна духовност ѓ*. Свято-Троицкая Сергиева Лавра.
- Гондикакис, архимандрит Василије. 1998. *Свеѓа Лиѓурѓија оѓкривење нове ѓвари*. Нови Сад, Србија: Беседа.
- Грот Н. Я. 1893. „Нравственныѓ идеалы нашего времени. Фридр. Ницше и Лев Толстой“. *Вопросы философии и психологии*, г. IV, кн. 16, стр. 129–154.
- Добротолубље, III том* (3 изд.). 2009. Света Гора Атонска, Манастир Хиландар: Хиландарски преводи.

- Добротољубље, V том.* 2007. Света Гора Атонска, Манастир Хиландар: Хиландарски преводи.
- Елисеев, В. В. 2003. Психосоматические заболевания. *Справочник.* Москва.
- Ефрем Филотејски, Старец. 2001. *Поуки за Исусоваџа молиџва.* Струмица: Слово од Водоча.
- Евгењевич Мелехов, Димитриј. 1993. *Психијаџирија и џиџања духовноџ живоџа.* Београд: Библиотека Боготражатель.
- Златоуст, Јован свети. 1995. *Божесџвена Лиџурџија на свеџиоџи оџец наш Јован Злаџоусџи.* Битола: Митрополија Преспанско-пелагониска
- Златоуст, Јован свети. 2000. *Узвишеносџ свеџиенослужења.* „О свештенству“. Манастир Хиландар: Библиотека Хиландарски путокази, књига 35, стр. 117–190.
- Илиевски, Н., Илиевска, А. 2018. „Психолошка глад, консумеризам и мас-интродекција – два модела на живот“, *Сџисание на научни џрудови: Меџународен дијалоџ: Исџок – Заџад (психолоџија и образование)*, 5(3), Меџународен центар за славјанска просвета, Свети Николе, стр. 209–212.
- Илиевски Н., Јовковска А. 2018. „Православен аспект на душата, со посебен осврт на разликата ум и разум“, *„За дуџаџа“ – Зборник на џексџови*, Здружението за компаративна книжевност на Македонија ЗККМ Скопје, Здружението на класични филолози „Антика“ и Филозофското друштво на Македонија, Скопје, стр. 189–200.
- Илиевски, проф. д-р Наум, Митрополит Струмички. 2022. *Прирачник за неделни беседи.* Велјуса: Библиотека Воведение.
- Јевтиџ, јеромонах Атанасије. 2002. *Аскеџика.* Београд-Србиње-Ваљево, Србија: Хриџанска мисао.
- Јеротиџ, Владета. 2000. *Хриџансџво и психолошки џроблеми човека.* Београд: Издавачки фонд Архиепископије београдско-карловачке.
- Јеротиџ, Владета. 2000. *50 џиџања и 50 одџвора: из хриџанско-психотерапеџиске џраксе.* Београд, Србија: Издавачки фонд Архиепископије београдско-карловачке.
- Јефрем, Старац. 2000. *Очинске џоуке.* Београд, Србија: Образ светачки.
- Јефрем Катунски, Старац. 2002. *Ученик Крсџа – џодвижник џослушања.* Београд, Србија: Образ светачки.
- Јосиф, Старец. 1999. *Исихасџички сведоџџва.* Струмица: Слово од Водоча.
- Јосиф Исихаста, Старац. 2000. *Изложење монашкоџ оџиџа.* Београд, Србија: Образ светачки.
- Капсанис, архимандрит Георгиј. 2003. *Обожувањеџо како цел на човековиџ живоџи.* Скопје: Икона.
- Лествичник, свети Јован. 1963. *Лесџвица.* Београд, Србија.
- Маендорф, Јован. 2001. *Свеџи Гриџориј Палама и џравославнаџа мисџика.* Библиотека Воведение: Велјуса.
- Мајендорф, Протопрезвитер Јован. 1994. *Хрисџос у исџочно-хриџанској мисли.* Света Гора Атонска: Манастир Хиландар.
- Мајендорф, Џон. 1989. *Визанџиско боџсловље.* Крагујевац, Србија.
- Марьясова, Н. В. 2009. „Духовность личности как основополагающий фактор социальной активности.“ *Актуальные вопросы современной науки*, № 6/3, 68–74.
- Наум, Струмички Митрополит. 2001. *Слово од Елеуса.* Велјуса: Библиотека Воведение, Манастир Пресвета Богородица Елеуса.
- Наум, Струмички Митрополит. 2005. *Школа за исихазам – Книџа 1.* Велјуса: Библиотека Воведение, Манастир Пресвета Богородица Елеуса.

- Наум, Митрополит Струмички. 2007. *Соочување со ајсургојѝ*. Велјуса: Библиотека Воведение, Манастир Пресвета Богородица Елеуса.
- Наум, Митрополит Струмички. 2009. *Исихазмът в светогорското монашество през XX век*. Софија: Универзитетско издателство „Св. Климент Охридски“.
- Наум, Митрополит Струмички. 2013. *Само едно е ѝої̀ребно*. Велјуса: Библиотека Воведение, Манастир Пресвета Богородица Елеуса.
- Наум, Митрополит Струмички. 2014. *Надминување на дуализмојѝ*. Велјуса: Библиотека Воведение, Манастир Пресвета Богородица Елеуса.
- Наум, Митрополит Струмички. 2015. *Премин од душевносїѝ во духовносїѝ*. Велјуса: Библиотека Воведение, Манастир Пресвета Богородица Елеуса.
- Наум, Митрополит Струмички. 2017. *Пасїѝрски ѝрїсїѝаї или ѝоисїѝовеїѝување*. Велјуса: Библиотека Воведение, Манастир Пресвета Богородица Елеуса.
- Наум, Митрополит Струмички. 2018. *Хрїсїѝјански иденїѝїѝеїѝ*. Велјуса: Библиотека Воведение, Манастир Пресвета Богородица Елеуса.
- Наум, Митрополит Струмички. 2021. *Прирачна ѝсихоанализа*. Велјуса: Библиотека Воведение, Манастир Пресвета Богородица Елеуса.
- Палама, Свети Григорије. 2012. *Слова у одбрану свеїѝих исихасїѝа*. Нови Сад, Србија: Беседа.
- Палама, свети Григориј. 1861. *Беседа 60, 3*. Атина: издание С. Иконому, стр. 250.
- Поповиѝ, Ј. 1998. *Празничне беседе*. Београд, Србија: Манастир Ђелије код Ваљева.
- Поповиѝ, Архим. Др Јустин. 1993. *Свеїѝосавље као философија живоїѝа*. Ваљево, Србија: Манастир Ђелије.
- Поповиѝ, Архим. Д-р Јустин Сп. 1993. *Велики ѝребник*. Призрен: Епархија Рашко-призренска.
- Поповиѝ, Ј. 1996. *Жиїѝија Свеїѝих (За фебруар)*. Београд, Србија: Манастир Св. Ђелије.
- Поповиѝ, Ј. 1996. *Жиїѝија Свеїѝих (За новембар)*. Београд, Србија: Манастир Св. Ђелије.
- Поповиѝ, Ј. 1996. *Жиїѝија Свеїѝих (За децембар)*. Београд, Србија: Манастир Св. Ђелије.
- Поповиѝ, архимандрит Др Јустин. 2004. *Доѓмаїѝика Православне Цркве, III*. Србија, Ваљево: Задужбина „Свети Јован Златоуст“ Аве Јустина Ђелијског и манастир Ђелије код Ваљева.
- Родионова Ј.В., Часовских Г.А., Таратухин Е.О. 2020. „Фактор духовности и религиозности в клиническој работе: концептуализација проблеми.“ *Россијскиј кардиологическиј журнал*, 25 (9): doi:10.15829/1560-4071-2020-4041.
- Свеїѝо Писмо на Сїѝариоїѝ и Новиоїѝ Завеїѝ*. 1991. Скопје: Британско и инострано библиско друштво – Свиндон во соработка со Македонска книга.
- Сергий, Митрополит Воронежский и Лискинский. *Пастырская психиатрия: психическое здоровье и Православная Церковь*. Говор на митрополитот Воронежски и Лискински на отворањето на секцијата «Попечение Церкви о душевнобольных» XXIX Меѓународен Конгрес. Москва, 20 мај 2021 года. Пристапено на 23.01.2023: <https://monasterium.ru/doklady/doklady-all/pastyrskaya-psikhiatriya-psikhicheskoe-zdorove-i-prihodskaya-zhizn/>.
- Симеон Нови Богослов, Свети. 2002. *Творения, Том 1, Слово 63*. Света Гора, Атон: Славянобългарски манастир „Св. Вмчк. Георги Зограф“.
- Софроније, архимандрит. 2001. *Писма блиским људима (О смислу хрїшиѝанскої сїѝрадања)*. Србија: Светило.
- Софрониј, Старец. 1999. *За духоїѝ и живоїѝоїѝ*. Струмица: Слово од Водоча.

- Софроније, архимандрит. 2005. *Πορβιѣ βοѡѡознања*. Света Гора Атонска, Μαναστιρ Χιλандар: Библиотека Тавор.
- Шмеман, Α., протоиереј. 2005. *Дневники 1973-1983*. Москва: Русский путь.
- Щеглов, В.Г. 1898. „Граф Л.Н. Толстой и Фридрих Ницше.“ *Очерк философско-нравственного их мировоззрения*, Ярославль.
- Δωροθέου. Αββά. 1981. *Φιλοκαλία των νηπτικών και ασκητικών, τόμος 12*. Θεσσαλονίκη: εκδ. «Γρηγόριος Παλαμάς».
- Βλασίου, Ιερόθεος Βλάχος, Μητροπολίτης Ναυπάκτου και Αγίου. 1999. *ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ*. Ίεράς Μονής Γενεθλίου τῆς Θεοτόκου (Πελαγίας).
- Βλασίου, Ιερόθεος Βλάχος, Μητροπολίτης Ναυπάκτου και Αγίου. 1998. *Συζητήσεις για την ορθόδοξη ψυχοθεραπεία*. Ίεράς Μονής Γενεθλίου τῆς Θεοτόκου (Πελαγίας).
- Βλάχος, Ιερόθεος Σ. Αρχιμανδρίτης. 1989. *Όρθόδοξη Ψυχοθεραπεία*. Ίεράς Μονής Γενεθλίου τῆς Θεοτόκου (Πελαγίας).
- Γρηγόριος ο Σιναΐτης, Άγιος. 1961. *Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών, τόμος Δ*. Αθήνα.
- Γρηγόριος ο Παλαμάς, Άγιος. 1966. *Συγγράμματα, τόμος 2*. Θεσσαλονίκη: Ηρήστου.
- Γρηγόριος ο Θεολόγος, αγ. 1968. *Περί Ιερωσύνης λόγοι*. Αθήνα: απόδοσις Θεοδ. Σπεράντζα.
- Καψάνης, Γεώργιος (Αρχιμ.). 1997. *Εμπειρίες της χάριτος του Θεού*. Αγίου Όρους: Ίερά Μονή Οσίου Γρηγορίου.
- Καψάνης, Γεώργιος (Αρχιμ.). 1998. *Η θέωσις, ως σκοπός της ζωής του ανθρώπου*. Αγίου Όρους: Ίερά Μονή Οσίου Γρηγορίου.
- Κριβοσέϊν, Αρχιεπ. Βασιλείου. 1983. *Μέσα στο Φως του Χριστού*. Θεσ/νίκη.: εκδ. «Το περιβόλι της Παναγίας».
- Μαντζαρίδης, Γεώργιος Ι. 1973. *Παλαμικά*. Θεσσαλονίκη: Π. Πουρναράς.
- Ραντοσάβλιεβιτς, Ιερομονάχου Αρτεμίου. 1975. *Το Μυστήριο της Σωτηρίας κατά τον άγ. Μάξιμον τον Ομολογητήν*. Αθήνα.
- Ρωμανίδου, Ιω. 1984. *Ρωμαίοι ή Ρωμηοί Πατέρες της Εκκλησίας*. Θεσσαλονίκη: εκδ. Πουρναρά.
- Σωφρονίου, Αρχιμανδρίτου. 1993. *Περί Προσευχής*. Έσσεξ Αγγλίας: Ίερά Μονή Τιμίου Προδρόμου.

ПРИЛОЗИ

Прилог 1

Општи упатства

Ви благодарам за учеството во ова истражување. Ќе ви бидат потребни од 40 до 50 минути за пополнување на сите прашалници. Внимателно читајте ги посебните упатства кои следуваат со секој од прашалниците.

Учеството во истражувањето е доброволно.

Вашите одговори ќе бидат доверливи, а резултатите ќе се чуваат на Универзитетот и нема да бидат достапни никому, освен на истражувачот. Добиените податоци ќе бидат презентирани на ниво на група и вашето име и број никогаш нема јавно да бидат соопштени.

Доколку имате прашања, слободно обратете му се на истражувачот.

Прашалник за демографските карактеристики на примерокот

1. Пол (заокружи): М Ж
2. Возраст: _____
3. Степен на образование:
 - а) основно
 - б) средно
 - в) високо
 - г) последипломски студии
4. Етничка припадност: _____
5. Религиозна припадност: _____
6. Место на живеење:
 - а) град б) село в) манастир

Прилог 2

Прашалник за одредување на степенот на религиозноста

1. Како се опишувате себеси во однос на верата?
 - а) убеден верник
 - б) традиционален верник
 - в) агностик
 - г) атеист
2. Каков е вашиот однос кон учењето на верата?
 - а) прифаќам сè што учи православно христијанство
 - б) ги прифаќам само основните постулати на православно христијанство
 - в) ги прифаќам оние православни начела што мислам дека се важни
 - г) ги прилагодувам православните начела на мојот начин на живот
 - д) не ги прифаќам верските учења
3. Колку често одите на богослужба?
 - а) секој ден
 - б) секоја недела
 - в) неколку пати во месецот
 - г) само на големите христијански празници
 - д) никогаш не сум присуствувал/а на богослужба
4. Колку често се причестувате?
 - а) секоја Литургија
 - б) секој голем празник
 - в) четири пати годишно
 - г) на неколку години
 - д) никогаш
5. Дали сте ја прочитале Библијата?
 - а) сум ги прочитал/а и Стариот и Новиот Завет
 - б) сум го прочитал/а само Новиот Завет
 - в) сум прочитала делови од Библијата
 - г) не сум ја прочитал/а Библијата
6. Колку често постите?
 - а) ги постам сите пости што ги пропишува Православната Црква
 - б) ги постам само Велигденските пости
 - в) постам само во среда и петок
 - г) не постам редовно (само неколку дена во годината)
 - д) не постам
7. Дали се молите во текот на денот?
 - а) никогаш
 - б) ретко
 - в) повремено

- г) често
- д) редовно

8. Како се молите?

- а) со уста и со ум
- б) со умот во срцето (аскетска умно-срдечна молитва)
- в) имам непрестајна благодатна умно-срдечна молитва
- г) не практикувам никаков начин на молење

9. Дали сте се исповедале пред свештено лице?

- а) редовно
- б) неколку пати
- в) еднаш
- г) ниту еднаш

10. Дали имате свештено лице кое ве води низ вашето практикурање на верата?

- а) да
- б) повремено
- в) не

11. Да се биде верник подразбира религијата да има големо влијание врз вашиот живот?

- а) воопшто не се согласувам
- б) не се согласувам
- в) немам дефиниран став
- г) се согласувам
- д) потполно се согласувам

12. Дали сте подготвени да побарате прошка и кога не сте виновни?

- а) да
- б) понекогаш
- в) никогаш

Прилог 3

Емоционално реагирање при стрес (ESRQ)

Инструкции: Подолу е листа на зборови што опишуваат различни емоции. Покрај секој збор се четири избори на одговор. Заокружете го изборот што најдобро опишува како се чувствувате во стресна ситуација.

Одговори на следниов начин:

- 1 – Зборот не одговара на тоа како сум се чувствувал/а во стресна ситуација;
- 2 – Зборот делумно соодветствува на тоа како сум се чувствувал/а во стресна ситуација;
- 3 – Зборот прилично добро одговара на тоа како сум се чувствувал/а во стресна ситуација;
- 4 – Зборот во целост соодветствува на тоа како сум се чувствувал/а во стресна ситуација.

Одговори со алтернативата што прва ќе ти падне на памет!

1. Рамнодушен	1	2	3	4	8. Енергичен	1	2	3	4
2. Релаксиран	1	2	3	4	9. Загрижен	1	2	3	4
3. Задоволен	1	2	3	4	10. Несигурен	1	2	3	4
4. Радосен	1	2	3	4	11. Разочаран	1	2	3	4
5. Подготвен	1	2	3	4	12. Вознемирен	1	2	3	4
6. Фокусиран	1	2	3	4	13. Безумен	1	2	3	4
7. Сконцентриран	1	2	3	4	14. Гневен	1	2	3	4

Прилог 4

Задоволство од животот

Инструкции: Подолу се 5 изјави со кои може да се согласувате или да не се согласувате. Со користење на скалата од 1 до 7 претставете го Вашиот одговор за секоја ставка, со ставање на соодветен број на линијата пред секоја изјава. Ве молиме да бидете отворени и искрени во Вашите одговори.

Броевите од 1 до 7 го означуваат следното:

1 – Воопшто не се согласувам

5 – Малку се согласувам

2 – Не се согласувам

6 – Се согласувам

3 – Малку не се согласувам

7 – Потполно се согласувам

4 – Нити се согласувам, нити не се согласувам

_____ Мојот живот е блиску до идеалот како што сакам да живеам.

_____ Условите во мојот живот се одлични.

_____ Јас сум задоволен/а од мојот живот.

_____ Досега имам стекнато многу важни работи кои сум ги посакувал/а во мојот живот.

_____ Во мојот живот не би променил/а речиси ништо.

Прилог 5

Алтруизам

Инструкции: Со користење на следнава скала, Ве молам изберете категорија која е во согласност со фреквенцијата колку често ги правите наведените тврдења. Потоа претставете го Вашиот одговор за секоја ставка, со ставање на соодветен број (од 1 до 4) на линијата пред секоја изјава.

1	2	3	4	5
Никогаш	Еднаш	Повеќе од еднаш	Често	Многу често

- _____ 1. Сум му помогнал/а на непознат човек, кој останал со дефект во колата на сред пат.
- _____ 2. Сум му помогнал/а на непознат човек на улица кој ме прашал како да стаса до одредена дестинација.
- _____ 3. Сум раситнил/а пари за непознат човек.
- _____ 4. Имам донирано пари за хуманитарни цели.
- _____ 5. Имам дадено пари на непознати луѓе на кои им е потребно.
- _____ 6. Имам донирано облека и други материјални работи за добротворни цели.
- _____ 7. Имам работено без надоместок (волонтерски) за добротворни цели.
- _____ 8. Имам дарувано крв.
- _____ 9. Сум му помогнал/а на непознат/а старец/старица да ги пренесе тешките торби.
- _____ 10. Имам задржано отворен лифт или отворена врата за да почекам непознат човек да влезе.
- _____ 11. Сум му отстапил/а ред на некој непознат човек пред мене во супермаркет или на шалтер во банка.
- _____ 12. Сум превезол странец во мојот автомобил.
- _____ 13. Ја пријавувам грешката кога ќе ми наплатат помалку во супермаркет или ресторан.
- _____ 14. Му позајмувам на соседот доколку има потреба од нешто (на пример: храна, алатки итн.)
- _____ 15. Сум купил карта за претстава или концерт од која средствата се наменети за добротворни цели.
- _____ 16. Му помагам на колега да ги заврши задачите доколку моето знаење за тие задачи е поголемо од неговото/нејзиното.

_____ 17. И без да биде побарано од мене, доброволно се грижам за децата или миленичињата на соседите.

_____ 18. Се нудам да им помогнам на лицата со посебни потреби или постарите лица да ја преминаат улицата.

_____ 19. Го нудам моето седиште во автобус или воз на постар непознат човек кој стои.

_____ 20. Сум му помогнал на познаник при преселувањето во друго место на живеење.

Прилог 6

COPE

Соочување со проблемите

(Скала)

Инструкции: Ве молиме внимателно да го прочитате секое од тврдењата и да го заокружите бројот 0, 1, 2 или 3 во зависност колку одговарало даденото тврдење на Вашата ситуација во изминатите 30 дена.

Значењето на броевите е следново:

0 – воопшто не се однесувам така (НИКОГАШ)

1 – понекогаш се однесувам така (ПОНЕКОГАШ)

2 – често се однесувам така (ЧЕСТО)

3 – многу често се однесувам така (РЕЧИСИ СЕКОГАШ)

1	Се обидувам да се подобрувам како личност како резултат на искуството.	1	2	3	4
2	Се посветувам на работата или други активности за да не мислам на проблемите.	1	2	3	4
3	Кога сум вознемирен не можам да го прикријам тоа. Тешко ми е да ги совладам емоциите.	1	2	3	4
4	Се советувам со некого во врска со тоа како да се справам со проблемите.	1	2	3	4
5	Сите мои сили ги насочувам кон тоа да пронајдам решение за моите проблеми.	1	2	3	4
6	Си велам себеси: „Како да не е вистина ова што ми се случува!“	1	2	3	4
7	Имам доверба во Бог дека ќе ми помогне во надминување на проблемите.	1	2	3	4
8	Се смеам на мојата состојба кога мислам дека не можам да пронајдам решение за да ја променам.	1	2	3	4
9	Си признавам себеси дека не можам да се справам со проблемот и повеќе не се обидувам да барам решение за него.	1	2	3	4
10	Се воздржувам себеси од донесување брзи решенија во врска со проблемот.	1	2	3	4
11	Разговарам за моите чувства со некого.	1	2	3	4
12	Не користам алкохол или лекови за да направам да се чувствувам подобро.	1	2	3	4
13	Се навикнав да живеам со присуството на проблемот во мојот живот.	1	2	3	4
14	Разговарам со некого за да соберам повеќе искуство како	1	2	3	4

	да се справам со проблемот.				
15	Се држам настрана од советите на другите во врска со тоа како да се справам со моите проблеми.	1	2	3	4
16	Мечтаам за работи кои се многу поразлични од ова што ми се случува.	1	2	3	4
17	Кога сум вознемирен, јас сум свесен за тоа.	1	2	3	4
18	Барам помош од Бог.	1	2	3	4
19	Правам план како да го решам проблемот.	1	2	3	4
20	Правам шеги на сметка на моите проблеми.	1	2	3	4
21	Сум прифатил/а дека ова ми се случило и не можам да го променам.	1	2	3	4
22	Не преземам ништо во врска со проблемот сè додека ситуацијата ми го дозволува тоа.	1	2	3	4
23	Се обидувам да добијам емоционална поддршка од пријателите и/или роднините во врска со моите проблеми.	1	2	3	4
24	Се откажувам од обидувањето да ја достигнам зацртаната цел.	1	2	3	4
25	Вложувам дополнителни напори за да се ослободам од овој проблем.	1	2	3	4
26	Се обидувам да не бидам свесен за проблемот барем некое време со помош на алкохол или лекови.	1	2	3	4
27	Одбивам да верувам дека овој проблем ми се случил на мене.	1	2	3	4
28	Ги покажувам моите чувства во врска со проблемот.	1	2	3	4
29	Се обидувам да го видам проблемот во поинаква светлина, за да го направам да изгледа полесен.	1	2	3	4
30	Разговарам со некој кој може конкретно да направи нешто за да го решам проблемот.	1	2	3	4
31	Кога имам проблем, спијам повеќе од вообичаено.	1	2	3	4
32	Се обидувам да направам стратегија за решавање на проблемот.	1	2	3	4
33	Се фокусирам на проблемот и ако е потребно ги оставам другите обврски на страна додека не го решам проблемот.	1	2	3	4
34	Имам некој кој ме разбира и сочувствува со мојата ситуација.	1	2	3	4
35	Пијам алкохол или земам лекови со цел да не размислувам за проблемите.	1	2	3	4
36	Се шегувам во врска со мојата ситуација.	1	2	3	4
37	Се откажувам од обидот да го добијам она што го сакам.	1	2	3	4
38	Пронаоѓам нешто добро во лошото што ме снашло.	1	2	3	4
39	Размислувам за тоа како најдобро можам да се справам со проблемите.	1	2	3	4
40	Се преправам дека тоа не ми се случило на мене.	1	2	3	4
41	Внимавам да се осигурам дека нема да ги влошам работата со прерано реагирање.	1	2	3	4

42	Се обидувам да ги спречам работите кои ми пречат да се вложам во решавањето на проблемот.	1	2	3	4
43	Одам на кино или гледам ТВ со цел помалку да мислам на проблемите.	1	2	3	4
44	Ја прифаќам реалноста за тоа што ми се случило.	1	2	3	4
45	Ги прашувам луѓето кои се справиле со сличен проблем како мојот за совет.	1	2	3	4
46	Чувствувам голема емоционална болка и претерано емоционално реагирам.	1	2	3	4
47	Преземам конкретна акција за да го решам мојот проблем.	1	2	3	4
48	Се обидувам да најдам утеха во мојата религија.	1	2	3	4
49	Се присилувам себеси да го почекам да дојде вистинското време за решавање на проблемот.	1	2	3	4
50	Претпочитам да ја свртам проблематичната ситуација кон забава.	1	2	3	4
51	Со помал напор од моја страна гледам да го решам проблемот.	1	2	3	4
52	Разговарам со некој за тоа како се чувствувам.	1	2	3	4
53	Пијам алкохол или користам лекови за да се справам со мојата ситуација.	1	2	3	4
54	Учам да живеам со тоа што ме снашло.	1	2	3	4
55	Ги одложив сите други активности за да можам да се посветам на проблемите.	1	2	3	4
56	Напорно размислувам каков чекор да преземам.	1	2	3	4
57	Глумам како воопшто да не ми се случило тоа.	1	2	3	4
58	Направив што можеше да се направи. Преземав еден чекор, следен понатаму...	1	2	3	4
59	Учам од моето искуство.	1	2	3	4
60	Се молам повеќе отколку вообичаено.	1	2	3	4

Прилог 7

DASSS 21

Скала за одредување на степенот на стрес, анксиозност и депресија.

Инструкции: Ве молиме внимателно да го прочитате секое од тврдењата и да го заокружите бројот 0, 1, 2 или 3 во зависност колку одговарало даденото тврдење на Вашата ситуација во изминатите 30 дена.

Значењето на броевите е следново:

0 – никогаш не ми се случило (НИКОГАШ)

1 – некогаш ми се случило (ПОНЕКОГАШ)

2 – често пати ми се случило (ЧЕСТО)

3 – сум се чувствувањето така поголем дел од времето (РЕЧИСИ СЕКОГАШ)

1	Кога сум вознемирен/а тешко ми е да се контролирам и да се смирам.	0	1	2	3
2	Кога сум вознемирен/а свесен/свесна сум за сувоста на мојата уста.	0	1	2	3
3	Мислам дека не можам да доживеам какво било позитивно чувство.	0	1	2	3
4	Ми се случува отежнато дишење во отсуство на физички напор (на пример: дишењето ми е забрзано или чувствувам недостаток на воздух).	0	1	2	3
5	Многу ми е тешко да преземам иницијатива за да завршам некоја работа.	0	1	2	3
6	Склон/а сум претерано да реагирам во одредени ситуации.	0	1	2	3
7	Ми се случува треперење во одреден дел од телото (на пример: ми се тресат рацете или нозете итн.).	0	1	2	3
8	Сум почувствувал/а присуство на големо количество нервозна енергија во мене.	0	1	2	3
9	Сум бил/а загрижена дека во одредена ситуација може да ми се појави паника или непристојно да се однесувам.	0	1	2	3
10	Сум почувствувал/а дека не можам ништо убаво да очекувам во животот.	0	1	2	3
11	Сум се почувствувал/а вознемирено.	0	1	2	3
12	Тешко ми е да се опуштам.	0	1	2	3
13	Сум се почувствувал/а како срцето да ми сопира или крвта да ми се заледува.	0	1	2	3
14	Бев нетолерантен/на кон она што ме држи подалеку од работите кои сакам да ги правам.	0	1	2	3
15	Сум почувствувал/а дека сум блиску до паника.	0	1	2	3
16	Сметам дека не сум способен/способна да покажам	0	1	2	3

	ентузијазам во која било работа.				
17	Чувствувам дека не вредам многу како човек.	0	1	2	3
18	Сметам дека сум прилично чувствителен/чувствителна.	0	1	2	3
19	Бев свесен/свесна за неправилното чукање на моето срце во отсуство на физички напор (на пример: забрзано или неправилно отчукување на срцето).	0	1	2	3
20	Сум почувствувал/а страв без причина за тоа.	0	1	2	3
21	Сум почувствувал/а дека животот ми е бесмислен.	0	1	2	3

Прилог 8

Прашалник: Начин на надминување на стресот

Општи упатства

Ви благодарам за учеството во ова истражување. Ќе ви бидат потребни од 3 до 5 минути за пополнување на овој прашалник.

Учеството во истражувањето е доброволно.

Вашите одговори ќе бидат доверливи, а резултатите нема да бидат достапни никому, освен на истражувачот. Добиените податоци ќе бидат презентирани на ниво на група и вашето име и број никогаш нема јавно да бидат соопштени.

Доколку имате прашања, слободно обратете му се на истражувачот.

Инструкции: Заокружете ја буквата пред еден од можните одговори, кој највистинито ја опишува вашата состојба по однос на даденото тврдење. Однапред ви се заблагодаруваме на искреноста.

1. Тешкотиите во животот (тагата, болката, несреќата, болеста) ги прифаќам како дар Божји.

- а) воопшто не е вистина за мене
- б) делумно не е вистина за мене
- в) делумно е вистина за мене
- г) апсолутно е вистина за мене

2. Му благодарам на Бога посебно за тешкотиите кои ме снашле.

- а) воопшто не е вистина за мене
- б) делумно не е вистина за мене
- в) делумно е вистина за мене
- г) апсолутно е вистина за мене

3. Кога сум во неволја, се осудувам себеси како заслужен/а за уште полошо.

- а) воопшто не е вистина за мене
- б) делумно не е вистина за мене
- в) делумно е вистина за мене
- г) апсолутно е вистина за мене

4. Не покажувам надворешно, ниту со збор, ниту со некоја постапка дека се наоѓам во искушение.

- а) воопшто не е вистина за мене
- б) делумно не е вистина за мене
- в) делумно е вистина за мене
- г) апсолутно е вистина за мене

5. Кога страдам, јас продолжувам со молитвата, но не како борба против искушението, туку како градење на заедница со Бог и со оној кој ме повредил.

- а) воопшто не е вистина за мене
- б) делумно не е вистина за мене
- в) делумно е вистина за мене
- г) апсолутно е вистина за мене

Прилог 9

Духовна интелигенција (SISRI-24) Давид Кинг, 2008

Следниве искази се дизајнирани за да измерат различни однесувања, мисловни процеси и ментални карактеристики. Прочитај ја секоја изјава внимателно и избери еден од петте можни одговори кој најдобро те опишува со заокружување на соодветниот број. Ако не си сигурен/сигурна, или ако изјавата се чини дека не се однесува на тебе, избери одговор кој сметаш дека е најдобар.

Те молам биди искрен/а во одговорите и истите базирај ги врз основа на тоа што си, а не на тоа што би сакал/а да бидеш.

Петте можни одговори се следниве:

0 – ова воопшто не важи за мене

1 – не е многу точно за мене

2 – има малку вистина за мене

3 – многу е точно за мене

4 – потполно е точно за мене

1	Често размислувам за животот и се обидувам да ја разберам причината за сè што постои	0	1	2	3	4
2	Свесен/а сум за аспектите на мојата личност кои се подлабоки од моето физичко тело	0	1	2	3	4
3	Сум размислувал/а за целта и причината на моето постоење	0	1	2	3	4
4	Преку молитвата способен/а сум да навлезам во повисоки состојби на свеста и совеста	0	1	2	3	4
5	Длабоко размислувам за она што се случува после смртта	0	1	2	3	4
6	Тешко е за мене да почувствувам нешто повеќе од физичкото и материјалното	0	1	2	3	4
7	Мојата способност да ја пронајдам смислата и целта во животот ми помага да се прилагодам на стресните ситуации	0	1	2	3	4
8	Преку молитвата можам да контролирам кога да влезам во повисоки состојби на свеста и совеста	0	1	2	3	4
9	Длабоко сум уверен во вистинитоста на православното учење во врска со животот, смртта и постоењето	0	1	2	3	4
10	Свесен сум за длабочината на врската помеѓу себе и другите луѓе	0	1	2	3	4
11	Можам да ја дефинирам целта или причината на мојот живот	0	1	2	3	4
12	Преку молитвата способен/а сум слободно да се движам помеѓу нивоата на свеста и совеста	0	1	2	3	4

13	Често размислувам за значењето на настаните во мојот живот	0	1	2	3	4
14	Себеси се дефинирам од страна на моето подлабоко постоење кое го надминува физичкото присуство	0	1	2	3	4
15	Кога ќе доживеам неуспех, можам да извлечам поука од тоа	0	1	2	3	4
16	Често ги гледам проблемите и изборите многу појасно во повисоките состојби на свеста и совеста	0	1	2	3	4
17	Често размислувам за односот меѓу човечките суштества и останатиот универзум	0	1	2	3	4
18	Свесен/а сум за нематеријалните аспекти на животот	0	1	2	3	4
19	Способен/а сум да донесувам одлуки согласно со мојата цел во животот	0	1	2	3	4
20	Ги препознавам квалитетите кај луѓето кои се позначајни од нивното тело, личност или емоции	0	1	2	3	4
21	Јас сум апсолутно уверен во Божјото постоење и секаде присутност	0	1	2	3	4
22	Препознавањето на нематеријалните аспекти од животот ми помага да ја разберам целта на моето постоење	0	1	2	3	4
23	Способен/а сум да го пронајдам значењето на моите секојдневни искуства	0	1	2	3	4
24	Молитвата е алатка која ми помага да навлезам во повисоките состојби на свеста и совеста	0	1	2	3	4

ПРИЛОЗИ

Прилог 1: Прашалник за демографските карактеристики на примерокот

Прилог 2: Прашалник за одредување на степенот на религиозноста

Прилог 3: Емоционално реагирање при стрес (ESRQ)

Прилог 4: Задоволство од животот

Прилог 5: Алтруизам

Прилог 6: COPE (Соочување со проблемите)

Прилог 7: DASS 21 (Скала за одредување на степенот на стрес, анксиозност и депресија)

Прилог 8: Прашалник: Начин на надминување на стресот

Прилог 9: Духовна интелигенција (SISRI-24)

Биографија на авторот

Наум Илиевски, Митрополит Струмички, роден е на 13 декември 1961 година во Скопје. Монашкиот подвиг го започна во мај 1987 година во манастирот Григоријат на Света Гора. Во 1991 година е замонашен во Голема схима од архимандритот Георгиј Капсанис, игумен на манастирот Григоријат, Света Гора. Три години подоцна, во 1993 година, е ракоположен за јероѓакон од митрополитот на Трикала, г. Алексиос од Грчката православна црква. На 15 август 1995 година од епископот на Арџеш и Мушчел г. Калиник од Романската православна црква е ракоположен за јеромонах. За епископ на Македонската православна црква е хиротонисан на 27 август 1995 година. На 28 август истата година од Светиот архиерејски синод на Македонската православна црква е востолечен за надлежен архиереј на Струмичката епархија, како Митрополит Струмички.

Тој ги има завршено студиите на Правниот факултет „Јустинијан I“ при Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ и на Теолошкиот факултет „Св. Климент Охридски“ во Скопје. Во 2008 година ја одбрани докторската дисертација на Теолошкиот факултет при Универзитетот „Св. Климент Охридски“ во Софија на тема „Исихазмот во светогорското монаштво од XX век“. Во 2010 година е избран за доцент на Педагошкиот Факултет при Универзитетот „Св. Климент Охридски“ во Битола. Сега е вонреден професор на Меѓународниот славјански универзитет „Гаврило Романович Державин“, во Свети Николе. Ангажиран е и на Православниот богословски факултет „Св. Климент Охридски“ во Скопје за вршење на високообразовна дејност по предметите Компаративни религиски системи и Социјална политика и религија. На 17 септември 2018 година е избран за Doctor honoris causa на Великотрновскиот универзитет „Св. Кирил и Методиј“.

Во 2000 година е добитник на наградата „Архиепископот Гаврил“ за превод од грчки јазик на делото „Исихастички сведоштва“ во издание на манастирот Свети Леонтиј, с. Водоча, која ја доделува Сојузот на литературните преведувачи на Македонија за најуспешен превод на дела од духовната литература. Почесен член е на Друштвото на писатели на Р. Македонија. До денес се објавени дваесет книги со пастирски посланија, писма, беседи, интервјуа и аскетско-исихастички есеи на Струмичкиот Митрополит Наум. Во електронско издание на англиски јазик се објавени книгите: „Ни Јас не ви кажувам...“ и „Само едно е потребно“. Книгата „Ни Јас не ви кажувам...“ е преведена и издадена на романски јазик, а книгите „Ни Јас не ви кажувам...“ и „Надминување на дуализмот“ на бугарски јазик.

Со негово залагање и иницијатива од 2000 година се подготвува и се објавува православно периодично списание „Премин“. Изготвувањето и функционирањето на официјалното мрежно место на Македонската православна црква - Охридска Архиепископија е негова иницијатива и труд. Дневниот центар за прифат, третман и продолжено лекување на болести на зависност „Света Елисавета“ во Струмица и Терапевтскиот центар „Покров“ во село Водоча се исто така резултат на неговиот личен ангажман и грижа.

Author's Biography

Naum Ilievski, Metropolitan of Strumica, was born on 13 December 1961 in Skopje. The Holy Monastery of Gregoriou on Mount Athos was the place where he started his monastic struggle in May 1987. There he was invested with the Great Schema in 1991 by Archimandrite George Kapsanis, Abbot of the Monastery Gregoriou. Three years later, in 1993, Metropolitan Alexios of Trikke of the Greek Orthodox Church ordained him into deaconate. On August 15, 1995, Bishop Calinic of Arges and Muscel of the Romanian Orthodox Church ordained him a priest. His consecration as Bishop of the Macedonian Orthodox Church took place on August 27, 1995. The following day, August 28, the Holy Synod of Hierarchs of the Macedonian Orthodox Church enthroned him Bishop of the Strumica Diocese as Metropolitan of Strumica.

Metropolitan Naum graduated in Law at the University of Ss. Cyril and Methodius, in Skopje, and also graduated in Theology at the University of St. Clement of Ohrid, in Skopje. In 2008 he defended his PhD thesis at the Faculty of Theology at the University of Saint Clement of Ohrid, in Sofia, Bulgaria, on the topic "Hesychasm in Athonite Monasticism of the 20th Century." In 2015 he obtained a master's degree in clinical psychology at the International Slavic University "Gavrilo Romanovich Derzhavin", in Sveti Nikole. In 2010, he was appointed as an associate professor at the Faculty of Pedagogy at the "St. Clement of Ohrid" State University, in Bitola. Now, he is an associate professor at the International Slavic University "G. R. Derzhavin" in Sveti Nikole, Republic of North Macedonia. He is participating in the higher educational activity of the Faculty of Theology "St. Clement of Ohrid", in Skopje, for the subjects Comparative religion and Social politics and religion. On September 17, 2018, he was elected Doctor honoris causa of the University "St. Cyril and St. Methodius" in Veliko Trnovo, Bulgaria.

In the year 2000, he received the award "Archbishop Gabriel" for the most successful translation in spiritual literature for the book "Hesychastic Testimonies", given by the Macedonian Association of Literary Translators. He is an Honorary Member of the Macedonian Writers' Association. So far, twenty of his authorial books have been published, containing pastoral epistles, letters, homilies, interviews and ascetical-hesychastic essays. Two of his books, "Neither Will I Tell You..." and "Only One Thing is Needed" are translated in English and available on Amazon as kindle editions (e-books). The book "Neither Will I Tell You..." (2015) has been published in Romanian, and the books "Neither Will I Tell You..." and "Overcoming the Dualism" (2018) are published in Bulgarian language.

He founded the Orthodox periodical "Premin" (Passover), published for twenty-two years now. The creation and functioning of the official website of the Macedonian Orthodox Church – Ohrid Archbishopric (www.mpc.org.mk) is a fruit of his initiative and personal commitment.

He is a founder of the Center for Prevention and Cure of Addiction Illnesses "St. Elizabeth the New-martyr," in Strumica, and the Therapeutic Center "Pokrov" (Protection) in the village of Vodoča, Strumica, Republic of North Macedonia.

Список на научни и стручни трудови на авторот

Научни трудови:

1. „Православната Црква и Унијата“, 1992;
2. „Слово од Елеуса“, Библиотека Домострој, Струмичка епархија, Скопје, 1996; и „Слово од Елеуса“ (второ дополнето издание), Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2001;
3. „Слово од Водоча“, Библиотека Слово од Водоча, манастир „Свети Леонтиј“, Водоча, 2002;
4. „Соочување со апсурдот“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2007;
5. „Ни Јас не ви кажувам...“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2008; и „Ни Јас не ви кажувам...“ (второ издание), Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2011;
6. „Исихазмът в светогорското монашество през XX век: Умносрдечната молитва в хармонијата на аскетичниот подвиг“, Универзитетско издавателство „Св. Климент Охридски“, Софија, 2009;
7. „Не знаете од каков Дух сте“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2010; рецензија: „Предисловие за Светлината“ од проф. д-р Венко Андоновски;
8. „Школа за исихазам – основна“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2011; рецензија: „Педагогија на духовниот живот“ од проф. д-р Вера Георгиева;
9. „Плодоносна девственост“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2012; рецензија: „Од збор кон дело: Словото како чин на збиднување и на облагородување“ од академик Катица Кулавакова;
10. „Само едно е потребно“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2013;
11. „Надминување на дуализмот“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2014; рецензија: „Престолот на умот е во срцето“ од проф. д-р Венко Андоновски;
12. „Премин од душевност во духовност“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2015; рецензија: „За неисцелениот човек и здравиот Бог“ од проф. д-р Венко Андоновски;
13. „Нови личностни односи“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2016; рецензија: „Книга – Литургија“ од проф. д-р Венко Андоновски;
14. „Пастирски пристап или поистоветување“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2017; рецензија: проф. д-р Диана Белевска.

15. „Христијански идентитет“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2018; рецензија: „Идентитет и невроза“ од проф. д-р Венко Андоновски;
16. „Пресвета Богородица и Секогашдева Марија“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2020; рецензија: „Бог го создаде Човекот, ама човек може да го роди Бога“ од проф. д-р Венко Андоновски;
17. „Прирачна психоанализа“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2021; рецензија: „Капки мед од саќето небесно, за Адам паднатиот“ од проф. д-р Венко Андоновски;
18. „Прирачник за неделни беседи“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2021; рецензија: Викарен Епископ Јаков Стобиски;
19. „Прирачник за неделни беседи“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2021; рецензија: Викарен Епископ Јаков Стобиски;
20. „Философски стрмнини“, Библиотека Воведение, манастир „Воведение на Пресвета Богородица Елеуса“, Велјуса, 2021; рецензија: „Од егзистенција кон есенција (Поврзете се пастирски, не партиски)“ од академик проф. д-р Венко Андоновски.

Трудови во зборници од научни симпозиуми и конференции:

1. Наум, Митрополит Струмички. 2002. „Беседа во Водоча“. Во Зборник на трудови: Христијанството во културата и уметноста на Струмичката епархија. Завод за заштита на спомениците на културата, природните реткости и Музеј, Струмица, стр. 7–8;
2. Ilievski N., Metropolit Strumički. 2006. „Isusova molitva uma u srcu i harmonija asketsko-hezihastičkog duhovnog rasta“. Časopis Bogoslovska smotra (Ephemerides Theologicae Zagrabieneses), br. 4. Katolički Bogoslovni Fakultet, Zagreb, Hrvatska, стр. 949–958;
3. Митрополит Струмички Наум. 2009. „Православна психотерапија“. Во Зборник на апстракти: IV Македонски психијатриски конгрес со меѓународно учество, Охрид, 27–31.05.2009. Македонски медицински преглед, списание на Македонското лекарско друштво, Здружение на психијатри на Р. Македонија, стр. 3;
4. Наум, Струмишки Митрополит. 2010. „Роля и функции на религиозниот ръководител в Православната Църква“. Сборник, том втори: Интеррелигиозниот диалог в Европска перспектива. Доклади, изследвания студии, изнесени на меѓународен симпозиум „Триалог между авраамичните религии: юдаизъм-христијанство-ислам (преоткриване на традиции и ценности)“, 13–15 ноември 2009, Софија. Издателство институт „Библија – Култура – Диалог“, Софија, стр. 15–25;
5. Наум Митрополит. 2010. „Свети Наум Охридски и суштинскиот континуитет на христијанското предание“, Зборник на трудови од Меѓународниот научен собир „Свети Наум Охридски и словенската духовна, културна и писмена традиција“ (по повод 1100-годишнината од смртта на св. Наум), Охрид, 4–7 ноември 2010. Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Скопје, стр. 27–31;
6. Наум, Митрополит Струмички. 2011. „Светоотечко толкување – откровение на внатрешниот духовен живот на свети Наум Охридски“. Зборник на трудови од Меѓународниот научен симпозиум „1100 години од упокојувањето на свети Наум Охридски“, Охрид, 3–5 октомври 2010. Македонска Православна Црква – Охридска

Архиепископија, Дебарско-кичевска епархија, издавачка установа „Канео“ при Дебарско-кичевската епархија, Охрид, стр. 41–49;

7. Илиевски Н., Наумовска Л. 2015. Индивидуалните разлики, вредности и ставови во една компанија како дел од организациското однесување на вработените и на потрошувачите, Зборник на апстракти: II Меѓународен научен собир „Новите предизвици за маркетингот – теорија и пракса“, Скопје, 12.02.2015. Македонско здружение за маркетинг „Маркетинг“, Европски Универзитет, ДООП Тренинг и Консалтинг, Скопје, стр. 7;

8. Наум, Митрополит Струмички, Шуманска Марина. 2015. „Моќта на емпатијата и емоционалната интелигенција“. Информативен гласник за јавното здравство „Медикус“, 10, 22. Штип, стр. 9–11;

9. Ilievski Naum, Metropolitan of Strumica. 2015. “Basics of the Ascetical (Christian) Psychotherapy.” Contributions. XXXVI 1. (Official Journal of the Macedonian Academy of Sciences and Arts). Македонска Академија на науките и уметностите, Одделение за медицински науки, Скопје, Македонија. ISSN 1857-9345. стр. 165–173;

10. Ilievski Naum, PhD, Ass. Prof. 2015. „Duhovna kriza liderstva”. Četvrta međunarodna znanstveno-stručna konferencija o leadershipu – PILC 2015 – „Liderstvo promjena: Ključ uspješnog rasta“, Опатија, Хрватска, 13.–14. оžujка 2015. Visoka poslovna škola PAR, Rijeka, стр. 321–328;

11. Ilievski N. 2016. Basics of Christian Psychotherapy – Integration of Psychology and Spirituality in the Psychotherapy. DGPPN Congress, Berlin: “Psyche – Mensch – Gesellschaft”, 23–26 November 2016, CityCube Berlin;

12. Ilievski N., Manchev S., Ilievska A. 2016. Therapeutic Community POKROV – Integrative Concept in the Treatment of Addictions and Hazard. DGPPN Congress, Berlin: “Psyche – Mensch – Gesellschaft”, 23–26 November 2016, CityCube Berlin;

13. Ilievski N., Jovkovska A. 2016. “The Orthodox Aspect of the Soul, with Particular Focus on the Distinction Between the Mind and the Intellect.” Book of Papers: The International Conference “On the soul,” June 1–3 2016. The Association of Comparative Literature of Macedonia ZKKM, The Association of Classical Philologists “Antika” and The Philosophical Society of Macedonia, Skopje, Macedonia, стр. 189–200;

14. Ilievski N., PhD, Ilievska A., MD. 2017. “Sociological Dimensions of the FCP Method according to Christian Psychotherapy in Coping with Stress and Suffering.” 13th International Conference on Social Sciences, Vienna, 6-7 October 2017. European Center for Science Education and Research, Conference Proceedings, Volume I, стр. 183–188;

15. Илиевски Н., Илиевска А. 2018. „Психолошка глад, конsumerизам и мас-интројекција – два модела на живот“. Списание на научни трудови: Меѓународен дијалог: Исток – Запад (психологија и образование), 5(3). Меѓународен центар за славјанска просвета, Свети Николе, стр. 209–212;

16. Ilievski N., Ilievska A. 2018. “The Impact of the Spiritual Life on the Process of Grieving and Bereavement.” VI Macedonian Psychiatric Congress and International Meeting “Psychiatry and Mental Health in the 21st Century,” 31.10-03.11.2018, Ohrid – Macedonia;

17. Ilievska A., Ilievski N., Filov I. 2018. “The Fourth Dimension of Health – Spiritual Health in Clinical Practice.” Книга на апстракти: VI Macedonian Psychiatric Congress and International Meeting “Psychiatry and Mental Health in the 21st Century,” 31.10–03.11.2018, Ohrid – Macedonia, стр. 64;

18. Ilievski N., & Ilievska A. 2018. "Spiritual Development in Social Context: The Role of Christian Psychotherapy in the Formation of Identity." *European Journal of Multidisciplinary Studies*, 3(4), стр. 126–130. <https://doi.org/10.26417/ejms.v3i4.p126-130>;
19. Ilievski N., Prof. Dr., Ilievska A., 2018. *The Correlation between the Level of Spiritual Development and Mental Health*. DGPPN Congress, Berlin: "FOCUSING ON THE FUTURE", 28 Nov–01 Dec 2018, CityCube Berlin;
20. Ilievski, P. N., & Ilievska, A. 2019. "Introduction to the Core Concepts of Christian Psychotherapy." *European Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(1), стр. 15–22. <https://doi.org/10.26417/ejms-2019.v4i1-525>;
21. Ilievski N., Ilievska A. 2019. *The Psychological State of Family Members in the Grieving Process*. 19th WPA World Congress of Psychiatry, Lisbon, Portugal, August 21–24 2019. <https://doi.org/10.26226/morressier.5d1a035e57558b317a13f7bc>;
22. Ilievski N., Ilievska A. 2019. *Spirituality in Psychotherapy*. 19th WPA World Congress of Psychiatry, Lisbon, Portugal, August 21–24 2019. <https://doi.org/10.26226/morressier.5d1a037757558b317a1407b8>;
23. Ilievska A., & Ilievski N. 2020. "Priming Matrix – Collective Nonconscious Programming." *European Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2), стр. 57–65. <https://doi.org/10.26417/815hly34c>;
24. Ilievska A., & Ilievski N. 2021. "Spiritual Resilience and Transactional Analysis Model – Holistic Paradigm for Facing a Global Crisis." *European Journal of Interdisciplinary Studies*, 7(2), стр. 13–18. <https://doi.org/10.26417/808ktq15v>;
25. Ilievski N., & Ilievska A. 2020. "Passive Sociopathy." *European Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(3), стр. 38–46. <https://doi.org/10.26417/126pgw43a>;
26. Ilievski Naum, Prof. Dr. 2021. "The Concept of Peace and Unity from the Perspective of Orthodox Christianity." *Religious Dialogue and Cooperation* (No 2/2021, Volume II). Center for Intercultural Studies and Research at the Faculty of Philosophy at the Ss. Cyril and Methodius University, Skopje, стр. 55–66;
27. Ilievski N., & Ilievska A. 2022. "Metanoia Vs Paranoia – New Existential Position." *European Journal of Interdisciplinary Studies*, 9(1), стр. 25–34. Достапно на: <https://revistia.org/index.php/ejis/article/view/6038>.



УНИВЕРЗИТЕТ „СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЈ“ ВО СКОПЈЕ
Филозофски факултет – Институт за социологија



Наум Љубомир Илиевски

**ДУХОВНИОТ РАЗВОЈ И ОПШТЕСТВЕНАТА ИНТЕГРАЦИЈА
НА ПРАВОСЛАВНИТЕ ВЕРНИЦИ ВО
РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА**

Авторезиме на докторска дисертација

Скопје, 2023

Имајќи ја предвид истражувачката проблематика и опфатените области при ова истражување, овој труд покрај воведот, содржи четири дела: прв дел: Теоретски пристап кон проблемот на истражувањето, втор дел: Методологија на истражувањето, трет дел: Резултати од истражувањето, четврт дел: Дискусија за резултатите, и на крајот: Заклучни согледувања.

Вовед

Во воведниот дел е образложено значењето и актуелноста на темата, како и содржината на која што е посветено истражувањето. Во трудот е посветено најголемо внимание на разбирањето на личното религиозно искуство. Голем број социолошки истражувања покажале дека идејата за Бог за верниците има огромно значење. За нив Бог е симбол за величина и семожност, и во него верниците ја гледаат целта на нивната иднина. Врз основа на тоа, кај верниците се наоѓаат многу мотиви кои ги поттикнуваат на борба против тешкотиите кои ги носи животот, во прв ред против нивното чувство на беспомошност. Најзначајниот чекор за усовршување на верникот е оној преку кој тој се соединува со Бог, за да се ослободи од секое зло. Всушност, соединувањето со Бог е најзначајниот мотив за верниците кој им овозможува да ги совладаат големите потешкотии во животот. Религијата на верникот му овозможува позитивни мотиви, врз основа на кои неговиот живот добива позитивна смисла.

Религијата му помага на верникот да ги преброди сериозните кризи во животот и му дава надеж во подобра иднина. Христијанската религија не ги учи верниците само за трансцендентната стварност, туку и за законите на животот, меѓу кои социјалниот закон е најважен. За верниците социјалниот етос е религиозен. Тоа значи дека човек човека мора да го љуби со вечна љубов која доаѓа од личните карактеристики на самите верници. Очигледно е дека човекот на денешницата страда и како поединец и како заедница (семејство, работен колектив, општество). Во овој труд се истражува токму оваа проблематика – со цел проширување на духовниот и интелектуалниот видокруг, кој, пак, треба да послужи и како основа за ново креативно размислување и социјално дејствување.

I. Теоретски пристап кон проблемот на истражувањето

Првиот дел од овој труд најпрво ги изложува теоретските насоки во проучувањето на религијата, нејзините функции, односот помеѓу социологијата и психологијата, христијанската антропологија, христијанската патологија, основите на христијанската психотерапија, духовен терапевт, црква и релевантни истражувања за поставената проблематика.

Терминот *религија* опишува различни системи на верување и практика кои го дефинираат она што луѓето го сметаат за свето или духовно (Fasching and deChant, 2001; Диркем, 1915). Иако одредени научници мислат на религијата како на нешто индивидуално (бидејќи религиозните верувања можат да бидат многу лични), религијата е исто така социјален феномен. Диркем генерално се смета за првиот социолог кој ја анализираше религијата во однос на нејзиното општествено влијание. Пред сè, тој верувал дека религијата е поврзана со заедницата: таа ги поврзува луѓето (општествена кохезија), промовира конзистентност на однесувањето (општествена контрола или правила) и нуди сила за време на транзициите и трагедиите во животот (значење и цел). Додека Диркем ја

гледал религијата како извор на социјална стабилност, германскиот социолог и политички економист Макс Вебер (1864 – 1920) верувал дека таа е предизвикувач на општествените промени. Религијата е исто така пример за културен универзализам, бидејќи ја има во сите општества во една или друга форма.

Религијата им дава на поединците чувство на идентитет и припадност. Таа, исто така, им дава чувство на верниците дека не се безвредни или бесмислени суштества и на тој начин им помага да ги ублажат фрустрирачките искуства од животот.

Практикувањата, обичаите, традициите, институциите, дури и цивилизацијата самата по себе, сите се сведуваат на елементи кои се во суштина психолошки. Не може, навистина, да се размислува за човечките институции или за човечката историја дека постојат независно од свесните чинители. Општественото е неизбежно специјален развој на менталното или психичкото. Менталната меѓусебна зависност, контактот и преклопувањето на нашата внатрешна личност го сочинуваат „општественото“. Сето ова само повторно го нагласува моментот дека психичкиот елемент го сочинува општественото и дека критериумот за општественото е менталната меѓусебна зависност. Следствено, потребно е психолошко објаснување за да се разберат општествените процеси или групното однесување (Ellwood, 1926:8–9). Оттука, во проучувањето на прашањето за духовниот развој на православните верници, во овој труд е посветено внимание како на социолошките, така и на психолошките аспекти.

Согласно христијанската антропологија, човекот има и душа и тело. Човековата душа се состои од три сили: една словесна – ум, и две бесловесни – волја и желба. Центар на душевните сили е духовното срце на човекот. Сите овие сили, и разумот и желбата и волјата, треба да функционираат восогласено; спротивно, човекот не може да се смета за потполно психички здрав. Често, покрај ум се спомнува и постоење на разум. Што е разум? Многу е битно, од духовен и од психолошки аспект, да се прави оваа разлика.

Умот има една енергија и две функции – примарна и секундарна. Примарната функција на умот се остварува кога тој својата енергија ја насочува во лична и директна комуникација со Бог, додека пак, секундарната функција или алатка на умот се остварува кога умот со својата енергија комуницира со овој свет. Секундарната функција на умот се нарекува разум (Ilievski, 2015:165–173). Целта е човекот да ја преобрази, односно очисти, просветли, обожи енергијата на умот преку неговата примарна функција, соединувајќи ја со Бог, за да може истата таа енергија, преобразена, да ја користи и во секундарната функција на умот, кога комуницира со овој свет.

Христијанската психотерапија и учителите на христијанството дефинираат, главно, два начина на живот на душата, а со тоа и на телото: природен и противприроден. Во противприроден начин на живот, на човек кој себеси се претставува како верник, спаѓаат три болни душевни состојби кои, од помалку лоша до најлоша, модерната психологија и христијанската психотерапија ги степенуваат и означуваат како: религиозна невроза, религиозно растројство на личноста (психопатија и социопатија) и религиозна психоза.

Во природен начин на живот на христијанинот спаѓаат три духовни состојби кои, од начелно исцелителна, преку архетипна, до совршена – по подобие, Светите отци во христијанската психотерапија ги степенуваат како: *очистиување на срцето од стирасиите*, *просветлување на умот* – со дарот на умно-срдечната молитва, и *обожение*. Степените на духовниот развој се одредуваат според квалитетот на молитвата. Аскетската умно-срдечна молитва е Божјиот дар што го одвојува вториот од првиот степен на духовниот развој, а

благодатната, односно непрестајната умно-срдечна молитва е Божјиот дар што го одвојува третиот од вториот степен на духовниот развој.

Православната вера се прославува единствено со правилен живот. Нема православна вера каде што нема правилен духовен живот. Што е тоа кое многумина христијани, вообичаено, го превидуваат? Токму восогласувањето на начинот на својот живот со степенот на духовниот раст на кој се наоѓаат, како и со местото и улогата што ги имаат во Црквата и општеството. Таму каде што не постои оваа восогласеност нема ни православен живот, ни православна вера, туку неосвестена ерес во пракса, камуфлирана во православие.

Централна улога во христијанската аутопсихотерапија има ПКТ методот, т.е. методот на петте контролни точки. За првпат овој метод е систематизиран и именуван од авторот (Иlievski, N., Иlievska, A. 2017:93–98) и се состои од следните пет точки: прифаќање, благодареење, самоосудување, непокажување и молитва – односно преобразување. Секако, за да се научи човекот правилно да дејствува во часот на искушението потребно е и време и подвиг на себепринудување.

Ова е различно од опишаните фази во современата психологија при соочувањето со загуба, фатална болест или тага, најчесто опишаните пет фази – одбивање (неприфаќање), гнев, самосожалување или префрлање на вината (што е најчесто), депресија (очајание) и прифаќање (помирување со „судбината“), на кои од самиот старт – неприфаќањето на актуелната тешка ситуација, им следи долготраен и болен процес на тагување, болка и патење со неизвесна иднина. Од практично искуство и мислење, ако не се примени овој метод, кој донесува до преобразување, се активира потиснувањето, кое го вовлекува човекот во нов „*circulus vitiosus*“.

Позицијата на терапевтското лидерство во Црквата произлегува, надворешно, од ерархиската позиција, односно од власта на високото свештенство, и внатрешно – што е уште поважен услов, од духовната зрелост и подготвеност на носителот на свештеничкиот чин (Иlievski, 2015:321–328). Внатрешното свештенство е тоа што има сила да привлече и кое останува вечно.

Ако свештенството не ги восогласи состојбите – лични и црковни – со учењето на Светите отци, не може ни да очекува некакви подобри резултати во пастирското, односно лидерско и терапевтско работење. Наместо да бидат оска околу која луѓето и народите ќе се обединуваат, епископите на Црквата Божја и понатаму првенствено ќе се занимаваат со славољубието (со борба за власт и човечка слава, со политика и со етнофилетизам или лажен патриотизам) наместо да бидат извор на утеха и на исцеление; презвитерите и понатаму првенствено ќе се занимаваат со среброљубието (со борба за пари и имот), а останатиот народ, оставен на самиот себе, и понатаму ќе се занимава – едните (номиналните христијани) со задоволување на своите страсти, а другите (неправилно духовно раководените) со озборување, со лажење, со судење и со осудување – на првите, на вторите и меѓусебно...

Ваквата лоша духовна состојба е сведоштво дека локалните епископални Цркви ги водат епископи кои сè уште не се очистиле од своите страсти, и нивната внатрешна подложност на страстите – особено на страста на етнофилетизмот и на високото мислење за самите себе – и се рефлектира како внатрешна меѓуцрковна борба за власт и сила што разединува. Секако, не е препорачливо за нив и понатаму да го откриваат, а со тоа и да го потхрануваат наместо да го лечат, својот алармантен внатрешен конфликт и расцеп на

личноста, создавајќи и одржувајќи неединство или раздор меѓу луѓето и меѓу народите, како и меѓу помесните Цркви.

Духовните, моралните и интелектуалните вредности се подеднакво важни и за црковните и за световните лидери. Секако, црковните лидери се должни да бидат пример на вистински лидери и со својот живот и со своето учење – тие се последната одбрана. Задача на Црквата е да ги врати луѓето кои, преку задоволување на своите гревовни страсти, водат противприроден начин на живот, односно кои се наоѓаат во некоја од фазите на душевно разболување (неврози, растројства на личноста и демоноопседнатост), во нормален, природен начин на живот, и наместо задоволување или потиснување, да им понуди преобразување на страстите низ степените на духовниот развој (*очистиување на срцејто од сѝрасѝиѝте, ѝпросветѝлување на умоѝ и боѝвовѝодобување*).

Како релевантни истражувања поврзани со изложениот проблем може да се посочат следниве:

Духовноста се смета за важен тампон против стресните ситуации и може да им помогне на луѓето да ги надминат тешкотиите со кои се соочуваат. Резултатите од истражувањето сугерираат дека трите духовни димензии: религиозните ставови, етичката чувствителност и хармонијата, играат важна улога во процесите на справување со проблемите. Димензиите имаат различно влијание врз одредени стилови, во зависност од нивната внатрешна структура. Целокупната духовност е поврзана со справувањето со проблемите и социјалното пренасочување. Тоа значи дека луѓето кои се карактеризирани со високо ниво на духовност се обидуваат да ги решат проблемите преку активни напори насочени кон решавање на проблемите и барање на социјална поддршка (Krok, 2008). Понатаму, резултатите од студијата на Јадав, Кана и Синг покажуваат дека постои негативна врска помеѓу духовноста и стресот (Yadav, Khanna, Singh, 2017).

Според резултатите од истражувањето на Божек, Новак и Блукач, стабилната духовност, со текот на времето, придонесува за подобро субјективно добро. Исто така, авторите докажале дека духовноста може да ја подобри психолошката благосостојба (Božek, Nowak and Mateusz, 2020). Ван Диерендонк докажал дека духовноста е детерминанта на психолошката благосостојба (van Dierendonck, 2004).

Хабер и МекДоналд докажале дека емпатијата е значително позитивно поврзана со духовните искуства и религиозноста и негативно поврзана со егзистенцијалната благосостојба. Од друга страна, алтруизмот е најсилно поврзан со духовните искуства. Регресивните анализи откриле дека духовните искуства се најсилни предиктори за емпатијата и алтруизмот (Huber, MacDonald, 2012).

Салмани и неговите соработници докажале значајна позитивна поврзаност помеѓу духовниот развој и степенот на задоволство од животот (Salmani et al., 2020). Ковлишау и неговите соработници со лонгитудинално истражување ја докажале поврзаноста помеѓу духовноста и задоволството од животот кај лица на постара возраст. Резултатите од ова истражување ја издвојуваат духовноста како компонента на успешно стареење и како предиктор со кој може да се предвиди психолошката благосостојба во староста. Студијата докажува значајна позитивна врска помеѓу духовноста и задоволството од животот. Во ова истражување, социјалната поддршка не е пронајдена како посредник на патот помеѓу духовноста и задоволството од животот (Cowlshaw et al., 2013).

II. Методологија на истражувањето

Во овој дел е опишана методолошката рамка на истражувањето. Ова истражување беше насочено кон осознавање на хармонијата на духовниот живот на православните верници во Република Северна Македонија кој, според православно христијанско учење, е исклучително важен за социјалната интеграција на верниците. Верникот може духовно да расте, согласно своето верување, на секој од степените на духовниот развој, само ако живее согласно правилата за подвиг соодветни на степенот на кој се наоѓа. Исто така, значаен е и фактот дека оваа хармонија може да се провери во пракса.

Истражувањето ги осветлува и разјаснува редот и хармонијата на духовниот развој во христијанскиот живот на верниците. Без познавањето на овој ред, поредок и хармонија на православно духовен живот, се остава голем и нејасен простор за лажан духовен живот и за лажно претставување, и пред самите себе и пред другите.

Проблемот со кој ќе се занимава ова истражување е дали духовниот развој е во позитивна корелација со умешноста на православните верници во Република Северна Македонија во справувањето со проблемите во животот, предизвикани од социјалните и економските фактори, а во согласност со индивидуално-психолошката и компензацијата функција на религијата.

Предмет на истражувањето е верникот како целина, како духовна личност, која се одликува со автономност во однос на биолошките, психичките и социјалните процеси. Религиозните чувства не се нешто случајно или само она што ги одразува производните и општествените односи. Тие имаат одредено значење во целиот систем на личноста, во општата хиерархија на вредности во животот, изразени преку религиските морални норми.

Ова истражување беше спроведено на целен примерок од 262 испитаници. Од нив 115 (43,9%) се од машки пол, а 147 (56,1%) се од женски пол. Возрасната рамка на испитаниците се движи од 14 до 77 години, а средната возраст на испитаниците е 38,09 години. Предметна популација се православни верници во Република Северна Македонија (номинални и убедени верници), како и нерелигиозни или атеисти. Всушност, во истражувањето беа вклучени православни верници што присуствуваат на литургија и ги извршуваат останатите религиски активности во рамките на Македонската Православна Црква – Охридска Архиепископија. До популацијата што се декларира како нерелигиозна, односно атеисти, се дојде по пријателска основа, а анкетањето беше спроведено во градовите Скопје и Струмица.

III. Резултати од истражувањето

Во истражувањето беа поставени четири групи хипотези:

А хипотези: се однесуваат на поврзаноста меѓу индивидуално-психолошката и компензацијата функција на религијата и умешноста на православните верници во надминувањето на проблемите во животот и степенот на нивната општествена интеграција во современото македонско општество.

Добиените резултати ја потврдуваат хипотезата А, според која: Духовниот развој е во позитивна корелација со умешноста на православните верници во Република Северна Македонија во надминувањето на проблемите во животот предизвикани од социо-економските фактори, а во насока на нивно посакувано социјално функционирање.

Резултатите упатуваат на тоа дека со духовниот развој и растот на духовната интелигенција, се зголемуваат способностите кај луѓето за позитивно соочување со проблемите во животот. Со растење на духовна интелигенција, луѓето при соочување со проблемите во животот имаат зголемен ангажман во молитва или други религиозни активности; ја искористуваат ситуацијата на најдобар можен начин, со созревање од неа и увидување на позитивно светло; бараат помош од други лица, информации или совети за тоа што да преземат; преземаат активности и вложуваат напори за отстранување или заобиколување на предизвикувачот на проблемот; склони се кон придобивање на симпатии или емоционална поддршка од околината; размислуваат за тоа како да се спротивстават на проблемот, планирајќи активни напори за справување; го прифаќаат фактот дека проблемот се случил и е реален и можно е да ги откажат другите активности во кои се вклучени, со цел целосно да се сконцентрираат на справување со проблемот.

Исто така, со растење на духовната интелигенција, луѓето помалку користат негативни начини за справување со проблемите, како на пример пасивност изразена преку задржување на обидите за справување со проблемот, сè до моментот кога обидите не се повеќе од корист или пак, користење на алкохол, седативи или дрога кога се во тешка ситуација.

Б хипотези: се однесуваат на поврзаноста на духовната интелигенција кај православните верници во Република Северна Македонија со социјалното и психичкото здравје кај верниците, а како последица на влијанието на индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата кај верниците.

Овде не е најдена статистички значајна поврзаност, што значи дека хипотезата Б, која гласи: Духовниот развој е во позитивна корелација со социјалното и психичкото здравје кај православните верници во Република Северна Македонија, кое е под влијание на социјалната средина (економски, социјални, образовни и други фактори), не се потврдува.

В хипотези: се однесуваат на влијанието на индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата врз алтруизмот кај православните верници во Република Северна Македонија.

Според добиените резултати, постои статистички значајна позитивна поврзаност помеѓу духовниот развој на верниците и нивната волја да им помагаат на другите. Тоа значи дека хипотезата В, која гласи: Духовниот развој на православните верници е во позитивна корелација со волјата на верниците да им помогнат на другите луѓе, се потврдува.

Заклучоците одат во прилог на тоа дека со зголемување на духовната интелигенција и духовниот развој кај верниците, тие се повеќе подготвени несебично да им помогнат на другите, да покажат солидарност кон другите луѓе и да ги стават интересите на другите луѓе пред своите. Исто така, кај нив се зголемува грижата и одговорното однесување кон природата и кон сè што е живо на земјата.

Г хипотези: се однесуваат на поврзаноста на духовната интелигенција со задоволството на луѓето од животот, а се во контекст на индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата.

Според добиените резултати, постои статистички значајна позитивна поврзаност помеѓу духовниот развој на верниците и задоволството од животот. Тоа значи дека хипотезата Г, која гласи: Духовниот развој кај православните верници во Република

Северна Македонија е во позитивна корелација со задоволството на луѓето од животот, од аспект на нивното социјално интегрирање, се потврдува.

Тоа значи дека со зголемување на духовната интелигенција и духовниот развој кај верниците, тие се позадоволни од животот и немаат желба да променат во сопствениот живот речиси ништо. Сметаат дека имаат стекнато многу важни работи во животот и дека нивниот живот е блиску до идеалот како што сакаат да живеат.

IV. Дискусија за резултатите

1. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу степенот на религиозноста и духовниот развој

Во научната литература религиозноста и духовноста се концепираат и проценуваат одвоено. Тоа значи дека се остава можност некои поединци да се проценат како високо религиозни, но со низок коефициент на духовна интелигенција и обратно. Науката тврди дека духовноста е повеќе поврзана со односот на човекот кон светото, додека религиозноста се дефинира како став кон верските ритуали и практики, како и теолошката доктрина. Сепак, раздвојувањето на концептите може да биде доста спорно од православно-христијански аспект. Во Православието, духовноста се поврзува и со внатрешното доживување на мистичното искуство, кое има соматско влијание слично на религиозноста. Оттука, за православните христијански мислителите, духовноста е составен дел од религиозното искуство на верниците, што се потврди и со резултатите од нашето истражување.

Православната христијанска црква верува дека религиозната посветеност на секој член, во основа, е изградена врз обожувањето на Бога и љубовта и грижата за другите. Богослужението не е централно само за време на црковните служби, туку се проширува и во секојдневниот живот преку личните и семејните молитви и учеството во светата Евхаристија до внатрешниот духовен живот на верникот (Benz, 2017). Евхаристијата и другите свети тајни се поврзани со потребите, задачите и настаните на луѓето. Православната црква има и посебни служби и благослови. Притоа, членовите на Црквата не само што изразуваат благодарност кон Бога, туку веруваат дека ниту еден настан од општественото живеење не е секуларен или одвоен од Бог. Додека некои христијански деноминации може да го истакнат личниот однос со Бога како крајна цел, Православието учи дека исполнувањето на таквиот личен однос се одвива во контекст на христијанската заедница, а не одвоено од неа (Ware, 1986).

Треба да се истакне дека значењето на поимот „духовност“ во однос на Православната црква би било подобро пренесено со фразата „духовен живот“, бидејќи не станува збор за некоја апстрактна состојба (како во психолошките и социолошките истражувања), туку за дејство на Светиот Дух во човекот. Меѓутоа, во овој труд донекаде условено е употребен терминот „духовност“ и „духовна интелигенција“ и покрај тоа што го анализираме значењето на овој термин не само од научен аспект, туку и од гледна точка на православно предание и ја нагласуваме неговата разлика од различното или погрешното сфаќање на духовноста. Така, од една страна ги задоволуваме потребите на научната мисла, а од друга страна, овој поим го разбираме во чисто православна смисла.

Именката „духовност“ (πνευματικότητα), доаѓа од придавката „духовен“ (πνευματικός). Оттука духовноста се разбира како состојба на човекот. Духовниот човек

има одреден тип на однесување и одреден начин на размислување. Тој не се предводи од овоземните мотиви. Но, духовноста на Православната црква не води кон апстрактен религиозен живот, бидејќи не е плод на внатрешните сили на човекот. Всушност, духовноста не е апстрактен религиозен живот, бидејќи Црквата е Тело Христово, а не само религија која теоретски изразува вера во Единиот Бог. Духовноста, исто така, не е манифестација на душевни енергии, како што се разумот, чувствата, гневот итн. Важно е да се каже ова, бидејќи многу луѓе имаат тенденција да ја нарекуваат духовна личност која ги развива своите ментални способности, како на пример: научник, уметник, поет, актер и сл. Таквото разбирање на духовноста не е прифатено од Православната црква. Се разбира, немаме ништо против научниците, но не можеме да ги наречеме духовни луѓе во строго православна смисла на зборот.

Според зборовите на светиот апостол Павле, духовниот човек јасно се разликува од телесниот човек. Духовниот човек е оној кој во себе го има дејствувањето на Светиот Дух, додека телесниот човек е оној кој има душа и тело, но не го стекнал Светиот Дух, Кој ѝ дава живот на душата. Телесниот човек не го прифаќа она што е од Божјиот Дух, бидејќи го смета за глупост и не може да го разбере. Тоа може да се разбере единствено со помош на Светиот Дух (види: 1 Кор. 2, 14). Во истото Послание до Коринџаните, апостолот Павле прави разлика помеѓу духовниот човек и телесниот, тврдејќи дека телесниот човек го нема Светиот Дух во своето срце, но ги задржува сите други душевни и телесни функции на човечкото битие. Очигледно е дека поимот „телесен човек“ не се однесува на телото, туку означува лице кое е лишено од Светиот Дух и во своите постапки дејствува единствено врз база на неговото биолошко „јас“ (види: 1 Кор. 3, 1–3).

Ако ги споиме горенаведените делови со зборовите од Посланието до Римјаните, кои зборуваат за посвојување на христијаните по благодат (види: Рим. 8, 12–16), ќе воочиме дека духовен човек е оној кој станал Божји син по благодат. Духовен човек е оној кој сведочи за Светиот Дух во своето срце и со сигурност знае дека е син Божји по благодат, па така извикува: „Ава, оче!“. Според светителите, овој духовен крик е всушност умно-срдечна молитва.

Сето горе наведено јасно покажува дека православната духовност се разликува од која била друга духовност. Не може да има забуна помеѓу различните видови духовност, бидејќи центарот на православната духовност е Богочовекот, додека другите религии, како и научните истражувања се фокусираат на човекот. Тоа не значи дека православниот аспект на поимање на духовноста ги негира сите горенаведени социолошки и психолошки научни дефиниции за духовноста. Но е многу повеќе од тоа. Затоа ја нарекуваме православна – за да не ја помешаме со која било друга световна концепција на духовноста. Се разбира, дефиницијата „православна“ мора да се комбинира со концептот „црква“, бидејќи како што православието не може да постои надвор од Црквата, така и Црквата не може да постои надвор од Православието (Влахос, 2009).

Имено, поради наведените особености на православната христијанска вера, сметавме дека за истражување на религиозноста помеѓу испитаниците во Република Северна Македонија, од кои мнозинството се православни, а дел од нив и монаси, потребно е да се конструира посебен инструмент за мерење на религиозната посветеност, кој ќе биде сензитивен на веќе посочените карактеристики на православната религиозност. Истиот беше конструиран од страна на авторот за потребите на истражувањето. Меѓутоа, за проценување на духовноста, во ова истражување се користеше познатиот инструмент на Давид Кинг (SISRI – 24), кој досега е користен во

многу научни социолошки и психолошки истражувања, но за првпат кај нас се користи за истражување на духовната интелигенција кај испитаници кои се православни монаси. Целта беше да се истражи духовниот опит во Православната црква од научен аспект во корелација со религиозноста, на начин како што таа е разбрана и искусена во Православието.

Резултатите од емпириското истражување потврдуваат дека кај православните верници со развој на религиозноста се развива и духовноста. Односно, кај испитаниците кои се самоидентификувале како православни христијани и високо религиозни, духовноста се реализира на истиот „неспротивставен“ начин. Овие наоди се во согласност со православно-христијанската теза, која не само што не открива спротивставување на овие две концепции, туку не прави ниту строго разграничување помеѓу духовноста и религиозноста.

Понатамошните наоди од ова емпириско истражување обезбедуваат дополнително разбирање за природата на православната христијанска вера, вклучувајќи ги и другите варијабли на кои влијае религиозната посветеност, нејзиниот ефект врз општествениот живот и важноста за секојдневното живеење.

2. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу духовниот развој и умешноста на православните верници во надминувањето на проблемите во животот

Улогата на емоциите во религиозното верување и искуство е предмет на различни теолошки, филозофски и антрополошки истражувања. Одреден интерес за ваквите истражувања постои и во областа на психолошките и социолошките науки, но е изненадувачки скроман со оглед на потенцијалната важност на оваа поврзаност (Emmons, 2005). Истражувањето на поврзаноста помеѓу степенот на духовниот развој и емоциите може да помогне подобро да се разбере улогата на двата фактори во психосоцијалното функционирање. Религијата може да послужи како извор на одредени емоции, но може и да влијае на емоционалната благосостојба (Silberman 2003; Emmons 2005).

Сето ова ни дава можност да потврдиме дека православната духовност има огромна улога во формирањето на емоционалната и социјалната сфера на една личност. Животот во Црквата и верата во Господ Бог се поврзани со постојан и секојдневен подвиг за ограничување на желбите во кои се манифестира себичноста, бидејќи злостните помисли, зависта и гордоста доаѓаат од нив. Духовното прочистување е поврзано и со искоренување на желбата да се живее во задоволство и уживање, како и да се прифатат неволјите, тагата и тешкотиите.

Патот кој води кон ограничување на нечии желби започнува со исполнување на постите што ги воспоставува Црквата. Така започнува и послушанието. Во послушноста се понижува гордоста, духот на противречност и тврдоглавоста. Се отвора простор за љубовта. Молитвата е од големо значење за ослободување од искушенијата. Таа генерира внатрешен мир, трпение во тагата, љубов и благодарност. Во чинот на молитвата е суштината на религијата, разбрана како врска со Бога. Затоа постот и молитвата можат да помогнат во намалување на емоционалниот стрес и да го обноват целиот внатрешен живот на една личност, давајќи им нов квалитет на емоциите и чувствата, како и насока кон позитивно социјално дејствување.

Нашите наоди се во согласност со наодите од истражувањето на доктор Мајкл Инзлихт и Алекса Тулет објавено во списанието „Psychological Science“, во 2010 година.

Имено, со два експеримента истражувачите докажаа дека луѓето кога размислуваат за Бог, реагираат поинаку, на начин што им дозволува да преземат чекори и да реагираат со помала вознемиреност во ситуации кога се наоѓаат во проблеми и неволји. Кај религиозните луѓе, свесно или несвесно, се намалува мозочната активност во областите што се во согласност со предниот сингуларен кортекс, кој е поврзан со регулирање на телесните состојби на возбуда и опслужува функција за предупредување кога личноста се наоѓа во проблеми. Спротивно на тоа, атеистите кои биле вклучени во ова истражување реагираше поинаку во истите проблематични ситуации. Нивната мозочна активност поврзана со сингуларниот кортекс била зголемена и тоа допринело кај нив да се јави анксиозност и вознемиреност. Истражувачите сугерираат дека за религиозните луѓе размислувањето за Бог и молитвата може да обезбеди начин за намалување на вознемиреноста во неволја. Проблематичните ситуации кај атеистите, пак, може да предизвикаат неволјата да се разбере како поголема од тоа што реално е (Inzlicht, Tullet, 2010). Сметаме дека ова може да помогне да се разберат некои социјални однесувања кај луѓето со развиена духовност. Како на пример, однесување проследено со воздржаност, смиреност и прифаќање на ситуации кои се карактеризираат како проблематични и постои опасност од неволја.

3. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу духовната интелигенција и начините за соочување со проблемите во животот

За целите на оваа студија го дефиниравме религиозното справување со проблемите во животот како степен до кој поединците ги користат своите религиозни верувања и искуства за да се справат со стресот, да ги надминат искушенијата, да обезбедат сила и да ја подобрат благосостојбата преку поврзување со Бога. Како што јасно покажува оваа дефиниција, овде се фокусираме на позитивното религиозно справување и петте точки на правилно надминување на искушенијата, наспроти негативното, кое може да вклучува проценки и однесувања за справување засновани на несигурност, страв, гнев, очајание и беспомошност.

Очекувани беа резултатите дека групата испитаници кои се изјасниле како убедени верници имаат развиено високи механизми за религиозното справување со проблемите во животот по однос на правилното надминување на искушенијата во животот и справувањето со стресните ситуации, за разлика од номиналните верници каде ваквите механизми се помалку развиени или се незначително присутни како што е случај со групата испитаници кои се изјасниле како нерелигиозни или атеисти. Со тоа, резултатите од ова истражување покажуваат дека религиозното справување со проблемите во животот значително ги ублажува штетните ефекти на стресот и негативниот афективен одговор на стресот. Тоа е во согласност со теоријата за справување со стресот (Lazarus & Folkman, 1984), како и со истражувањата кои го потврдуваат корисниот ефект на религиозноста во надминување на стресните ситуации (Koenig, 2012; Rosmarin et al., 2017; Trueman & Gould, 2016).

4. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу духовната интелигенција и социјалното и психичкото здравје

Главната цел на моите осврнувања на оваа тема е да се организира животот на христијанската заедница на таков начин што таа ќе стане место каде ментално заболените луѓе нема да се соочуваат со предрасуди и митови за менталните болести; каде што таквите луѓе ќе ја почувствуваат својата општествена вредност и љубовта на другите; каде што ќе имаат можност целосно и слободно да учествуваат во литургиската заедница и молитвата и паралелно со нивната рехабилитација ќе имаат можност да ги развијат своите способности. Нивните блиски, пак, да можат да ја добијат потребната духовна, емоционална и информативна поткрепа.

Од голема важност е да се постават следниве прашања: Постои ли поврзаност помеѓу духовноста и психичкото и социјалното здравје? Кои се последиците по менталното и социјалното здравје од ревизијата на духовните вредности во денешно време и како тоа може да влијае на општеството? Овие прашања не се само од научен интерес, туку и од практичен и треба да го засегаат секој човек.

Христијанството целосно одговара на прашањето зошто во светот има болка и страдање, кои се неразделни од човечкиот живот. Одговорот на ова прашање лежи во откривањето на длабокото значење на страдањето, потребата на човекот да изгради посовршени односи со луѓето и со Бог, доживувањето на неговата несамодоволност и зависност на човековото постоење од љубовта. Овие идеи им даваат можност на верниците да не западнат во очајание пред страдањето и смртта, пред неизбежното претворање во тоа „ни од што“ од кое Господ го создал светот. Затоа, во случај на ментално заболување, луѓето многу често бараат и наоѓаат помош во Црквата и верата, што им овозможува соодветно да ги поднесат душевните страдања и да ја најдат смислата на животот. Оттука тврдиме дека религијата не е индиферентна кон менталното и социјалното здравје, бидејќи таа ги определува сите форми на човековиот живот.

Во тој контекст, авторите на трудот „Религиозност и ментално здравје“ ги презентираат главните студии и заклучоците од поголем систематски преглед на 850 студии за поврзаноста помеѓу религиозноста и менталното здравје. Многубројните студии за кои тука станува збор се објавени во текот на XX век и се идентификувани преку неколку бази на податоци. Овој труд исто така вклучува ажурирање на трудовите објавени по 2000 година. Авторите дошле до заклучок дека поголемиот дел од добро спроведените студии докажуваат дека повисоките нивоа на религиозна вклученост се позитивно поврзани со индикаторите за психолошката состојба (задоволство од животот, среќа, позитивен ефект и висок морал). Тие откриле и негативната поврзаност помеѓу религиозноста и депресијата, самоубиствените мисли и однесување и злоупотребата на алкохол и наркотични средства.

Наодите на нашето истражување одат во насока на негативна поврзаност помеѓу духовната интелигенција и состојбата на стрес, анксиозност и депресија. Сепак, оваа поврзаност нема статистичка значајност за да може да ја потврдиме поставената хипотеза која гласи: *Духовниот развој е во позитивна корелација со социјалниот и психичкиот здравје кај православните верници во Република Северна Македонија, кое е под влијание на социјалната средина (економски, социјални, образовни и други фактори).*

Причината што во нашето истражување не можевме да го докажеме позитивното влијание на духовноста врз психичкото и социјалното здравје, согласно со многубројните

истражување кои го потврдуваат тоа, ја гледаме во добиените резултати на инструментот DASS 21 (Lovibond, 1995) за одредување на степенот на стрес, анксиозност и депресија кај испитаниците од целокупниот примерок. Како последица на користењето на пригоден примерок на испитаници за ова истражување, дојдовме до заклучок дека добиените резултати по однос на целокупниот примерок укажуваат на релативно добро психичко здравје кај мнозинството испитаници ($M = 19, 54$), со само неколку поединични случаи на нарушено здравје и присутни симптоми на стрес, депресија или анксиозност во групите номинални верници и нерелигиозни ($St. Dev. 11,848$). Таквиот состав на испитаници не дозволи да го докажеме нашето тврдење за позитивната поврзаност помеѓу духовноста и психичкото и социјалното здравје иако наодите се движеа во таа насока, но не со статистичка значајност. Така, ова би можело да остане како цел за некое наредно истражување со контролиран примерок на испитаници по однос на психичкото и социјалното здравје.

5. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу духовниот развој и подготвеноста да им се помогне на другите

Присутни се многу емпириски истражувања, меѓу кои и нашето, што потврдуваат дека луѓето кои поседуваат љубов – избистрена со развојот на духовноста, се повеќе подготвени да се грижат за другите без да очекуваат некаква корист од тоа.

Така, на пример, во истражувањето на Ана Песи, наодите укажуваат на значајна позитивна поврзаност помеѓу христијанската религиозност и алтруизмот. Феноменолошката анализа на нејзиното истражување дава нов модел на пет компоненти на поврзаност помеѓу религиозноста и алтруизмот. Тоа се: вера и вредности на дело; личен однос со Бог; институционална поддршка; заедничка поддршка преку црковните хуманитарни асоцијации и библиско учење (Pessi, 2011).

Во друго емпириско истражување каде што испитаниците се адолесценти – христијани, исто така е пронајдена позитивна поврзаност помеѓу интринзично ориентирана религиозност и желбата да им се помага на другите без да се очекува корист од таквото дејствување (Ji, Pendergraft and Perry, 2006).

Истражувањето на Бенет и Ајнолф кое беше спроведено во 126 земји и опфаќа репрезентативни примероци од 179 961 испитаник, потврдува дека религиозните луѓе со поголема веројатност ќе му помогнат на странец и се социјално солидарни. Поединци кои живеат во земји каде што се негуваат религиозните вредности има поголема веројатност да помогнат на странци дури иако тие самите не се религиозни (Bennett and Einolf, 2017).

Во таа насока се резултатите и од нашето истражување, кои покажуваат значајна позитивна поврзаност помеѓу индивидуално-психолошката и компензациската функција на религијата и алтруизмот кај православните верници во Република Северна Македонија. Резултатите ја потврдуваат хипотезата дека: *Духовниот развој на православните верници е во позитивна корелација со волјата на верниците да им помогнат на другите луѓе.* Ова сугерира дека православната духовност има особено важна улога во промовирањето на просоцијалните норми и вредности.

6. Дискусија за резултатите за поврзаноста помеѓу духовниот развој и задоволството од животот

Радоста на Царството Небесно почнува да се стекнува уште овде на земјата. Патот на оваа радост ние христијаните го гледаме во искачувањето кон Христос, според Кој го мериме целиот свет наоколу. На тој начин се стекнуваме со добронамерност, однос полн со љубов кон сите што ги среќаваме на нашиот животен пат.

Ова тврдење за начинот на кој можеме да се почувствуваме задоволни од животот е поткрепено и со научни истражувања. Голем број научници се интересирале за оваа тема. Така, на пример, во истражувањето на Марија Плациду за ефектот на религиозноста врз задоволството од животот кај православните христијани во Грција, резултатите покажуваат дека задоволството од личниот, емоционален и социјален живот е позитивно поврзано со верувањето во Бога и директно предвидено од него. Ова откритие сугерира дека религиозните православни христијани имаат тенденција да изразат повисоко ниво на лично, емоционално и социјално задоволство од животот (Platsidou, 2013).

Резултатите од нашето истражување водат во истата насока. Заклучивме дека постои позитивна поврзаност помеѓу духовната интелигенција и задоволството на луѓето од животот, во контекст на индивидуално-психолошката и компензационската функција на религијата. Со тоа, хипотезата дека духовниот развој кај православните верници во Република Северна Македонија е во позитивна корелација со задоволството на луѓето од животот, од аспект на нивното социјално интегрирање, се потврдува.

И други емпириски истражувања покажуваат дека религиозните лица, во просек, се позадоволни од својот живот (Diener and Clifton, 2002; Diener and Seligman, 2004), можеби затоа што верата им обезбедува смисла и значење на животот (Pollner, 1989). Како што сугерираат релевантните наоди, учеството во богослуженијата, односот со Бога и молитвата се директно поврзани со повисоки нивоа на задоволство од животот и благосостојба (Ferriss, 2002; Poloma and Pendleton, 1990; Witter et al., 1985). Се смета дека позитивната врска помеѓу задоволството од животот и духовноста потекнуваат од чувството на смисла и значење во животот и социјалните системи за поддршка создадени од црквите (Diener and Ryan 2009).

Според Витер и неговите соработници, верувањето во Бог може да придонесе за личното, емоционално задоволство од животот, како и за аспектот на задоволство од животот кој е поврзан со целта и смислата на животот (Witter et al., 1985). Тоа, всушност, им помага на луѓето успешно да го решат прашањето за его интегритетот наспроти очајот (Erikson, 1959, 1975). Ова е особено точно во однос на постигнувањето на целта, бидејќи религиозните луѓе имаат верба дека Бог им помага во време на тешкотии. Добиваат сила од нивното верување за да ги решат проблемите со кои се соочуваат и да ги постигнат своите цели.

Од сите наведени емпириски истражувања се имплицира заклучокот дека смислата во животот е важен фактор што ја поврзува духовноста и религиозноста со менталното здравје и благосостојбата (George et al., 2002; Martos et al., 2010; Steger and Frazier, 2005). Наодите потврдуваат дека религиозноста, која обезбедува смисла во животот, влијае и на афективната состојба на луѓето (на пример, луѓето со развиена духовност се помалку загрижени), како и на задоволството од животот.

Заклучни согледувања

Ова истражување беше насочено кон осознавање на духовниот живот на православните верници во Република Северна Македонија, кој е исклучително важен за социјалната интеграција на верниците. Теоретските наоди ни дозволуваат да го дефинираме човекот како биосоцијално битие со потенцијал за духовен раст. Тоа значи дека неговата биолошка и физиолошка структура преку менталните функции се манифестира во општествено однесување, а начинот на живеење во општеството остава отпечаток на неговата духовна страна.

Во истражувањето е воспоставена терминологија поврзана со функциите на религијата. Овие функции му овозможуваат на верникот да ги развие трите степени на природниот духовен развој и спротивно на тоа, да ги надмине трите степени на противприродно духовно живеење или духовно помрачување. Верникот може духовно да расте, согласно своето верување, на секој од степените од духовниот развој, само ако живее согласно правилата за подвиг соодветни на степенот на кој се наоѓа. Значаен е фактот дека оваа хармонија за првпат беше емпириски потврдена токму со ова истражување.

Вредноста на истражувањето се гледа и во тоа што за првпат е квантифицирано, мерено, групирани и аналитички претставено влијанието на религиозноста и духовноста врз трендовите на секојдневниот живот кај православните верници во Република Северна Македонија. Исто така, понудени се модели за правилно надминување на стресните ситуации и соочување со проблемите во животот за да се постигне подобрување на психичкото здравје кај луѓето и нивното правилно социјално функционирање. Дефинирани се социолошките аспекти кои се поврзани со духовниот развој на верниците.

Имено, наодите од ова емпириско истражување обезбедуваат дополнително разбирање за природата на православната христијанска вера, вклучувајќи ги варијаблите на кои влијае религиозната посветеност, нејзиниот ефект врз општествениот живот и важноста за секојдневното живеење.

Во тој контекст, наодите од истражувањето дозволуваат да тврдиме дека:

– Кај православните верници со развој на религиозноста се развива и духовноста. Односно, кај испитаниците кои се самоидентификувале како православни христијани и високо религиозни, духовноста се развива на истиот „неспротивставен“ начин. Овие наоди се во согласност со православно-христијанската теза, која не само што не открива спротивставување на овие две концепции, туку не прави ниту строго разграничување помеѓу духовноста и религиозноста.

– Духовниот развој е во позитивна корелација со умешноста на православните верници во Република Северна Македонија во надминувањето на проблемите во животот предизвикани од социо-економските фактори, а во насока на нивно посакувано социјално функционирање. Ефектот на религиозноста се гледа во намалувањето на психолошката вознемиреност и промовирањето на прилагодувања што се спротивставуваат на високите нивоа на стрес. Верниците со развиена духовност се покажа дека се повеќе способни да се справат со секојдневните стресни ситуации во животот, да работат продуктивно и плодно и да придонесуваат за сопственото добро и доброто на заедницата. Тие имаат развиена способност за самоуправување на поведението во согласност со социјалните норми.

– Според досегашните истражувања, индикаторите за интринзично ориентирана религиозност се постојано поврзувани со позитивната психолошка благосостојба, подобро

социјално функционирање и подобро физичко здравје. Врската помеѓу религиозноста и психичкото и физичкото здравје, како и здравото социјално функционирање често се дискутира во контекст на справувањето со проблемите во животот, при што верниците ги користат ресурсите обезбедени од нивниот систем на верување за да се справат со стресот, вклучително и воспоставување свесност за значењето и целта на животот, развивањето на чувство на надеж и оптимизам, подобрување на перцепциите за контрола или пристап до социјалната и емоционалната поддршка што е достапна преку црквите. Сепак, составот на испитаници во пригодниот примерок од нашето истражување не дозволи да го докажеме нашето тврдење за позитивната поврзаност помеѓу духовноста и психичкото и социјалното здравје, иако наодите се движеа во таа насока, но не со статистичка значајност. Така, ова би можело да остане како цел за некое наредно истражување со контролиран примерок на испитаници по однос на психичкото и социјалното здравје.

– Духовниот развој на православните верници е во позитивна корелација со волјата на верниците да им помогнат на другите луѓе. Хуманитаризмот, без разлика дали се подразбира како помош во итни случаи, одговор на кризи или одржлив развој, е постојана преокупација на православните христијани. Иако зборот „хуманитарност“ го нема во православните базични учења, често се појавуваат бројни синоними и еквиваленти, како на пример: филантропија, агапе, добротворност и милосрдие. Во тој поглед, развојот на теолошките концепти што можат да се преведат во дискурс за практикуван хуманитаризам се видливи низ учењата на православната вера. Овие учења ја прават експлицитна врската помеѓу спасоносните дела и социјалната трансформација. Така, на пример, поимот „таинствено заедништво“, со кој православните причесници учествуваат литургиски во Евхаристијата, создава можност за разбирање на човекољубието како релациски, колективен чин на споделување и заедништво. Верувањето, пак, дека сите луѓе се создадени според Божјиот лик и подобие, води кон лична и постојана трансформација за уподобување на Бога или „theosis“ и го поддржува уверувањето дека мисијата на Црквата вклучува нераскинлива поврзаност и интеграција на личната и социјалната трансформација во божествената слика.

– Духовниот развој кај православните верници во Република Северна Македонија е во позитивна корелација со задоволството на луѓето од животот, од аспект на нивното социјално интегрирање. Наодите потврдуваат дека религиозноста, која обезбедува смисла во животот, влијае и на афективната состојба на луѓето, како и на задоволството од животот. Радоста на Царството Небесно почнува да се стекнува уште овде на земјата. Патот на оваа радост христијаните ја гледаат во искачувањето кон Христос, според Кој го мерат целиот свет наоколу. На тој начин се стекнуваат со добронамерност и однос полн со љубов кон сите што ги среќаваат на патот во животот.

Сето горенаведено дава можност да потврдиме дека православната духовност има огромна улога во формирањето на емоционалната и социјалната сфера на една личност. Животот во Црквата и верата во Господ Бог се поврзани со постојан и секојдневен подвиг за ограничување на желбите во кои се манифестира себичноста, бидејќи злостите помисли, зависта и гордоста доаѓаат од нив. Духовното прочистување е поврзано и со искоренување на желбата да се живее во задоволство и уживање, како и да се прифатат неволјите, тагата и тешкотиите. Молитвата е од големо значење за ослободување од искушенијата. Таа генерира внатрешен мир, трпение во тагата, љубов и благодарност.

Наодите од истражувањето обезбедуваат правилно разбирање на природата на православната христијанска вера, вклучувајќи го нејзиното влијание врз општествениот

живот и важноста за секојдневното живеење, а дополнително можат да послужат и како основа за понатамошни истражувања.



REPUBLIC OF NORTH MACEDONIA
UNIVERSITY "ST. CYRIL AND METHODIUS" IN SKOPJE
Faculty of Philosophy – Institute of Sociology



Naum Ljubomir Ilievski

**THE SPIRITUAL DEVELOPMENT AND SOCIAL INTEGRATION
OF THE ORTHODOX BELIEVERS IN
THE REPUBLIC OF NORTH MACEDONIA**

Doctoral dissertation auto-abstract

Skopje, 2023

Bearing in mind the research problem and the areas covered in this research, this paper, in addition to the introduction, contains four parts: first part: Theoretical approach to the research problem; second part: Research methodology; third part: Research results; fourth part: Discussion of the results, and finally: Concluding observations.

Introduction

In the introductory part, the meaning and topicality of the topic are explained, as well as the content to which the research is devoted. In the paper, the greatest attention is paid to the understanding of the personal religious experience. A large number of sociological studies have shown that the idea of God is of great importance to believers. For them, God is a symbol of greatness and omnipotence, and in him, believers see the goal of their future. Based on that, believers find many motives that encourage them to fight against the difficulties that life brings, first of all against their sense of helplessness. The most important step for the perfection of the believer is the one through which he unites with God, to be freed from all evil. Union with God is the most important motive for believers that enables them to overcome the great difficulties in life. Religion provides the believer with positive motives, based on which his life acquires a positive meaning.

Religion helps the believer to overcome serious crises in life and gives him hope for a better future. The Christian religion teaches believers not only about transcendent reality but also about the laws of life, among which the social law is the most important. For believers the social ethos is religious. This means that man must love a man with an eternal love that comes from the personal characteristics of the believers themselves. Today's man suffers both as an individual and as a community (family, work team, society). This paper investigates exactly this problem – to expand the spiritual and intellectual horizons, which, in turn, should also serve as a basis for new creative thinking and social action.

I. Theoretical Approach to the Research Problem

The first part of this paper lays out the theoretical directions in the study of religion first, its functions, the relationship between sociology and psychology, Christian anthropology, Christian pathology, the foundations of Christian psychotherapy, spiritual therapist, church and relevant research for the set problem.

The term *religion* describes various systems of belief and practice that define what people consider sacred or spiritual (Fasching and deChant, 2001; Durkheim, 1915). Although some scholars think of religion as something individual (because religious beliefs can be very personal), religion is also a social phenomenon. Durkheim is generally considered the first sociologist to analyze religion in terms of its social impact. Above all, he believed that religion is about community: it binds people together (social cohesion), promotes consistency of behavior (social control or rules), and offers strength during life's transitions and tragedies (meaning and purpose). While Durkheim saw religion as a source of social stability, the German sociologist and political economist Max Weber (1864 – 1920) believed that it was the cause of social change. Religion is also an example of cultural universalism, as it is present in all societies in one form or another.

Religion gives individuals a sense of identity and belonging. It also gives believers a sense that they are not worthless or meaningless beings and thus helps them to alleviate the frustrating experiences of life.

Usages, customs, traditions, institutions, even civilization itself, all alike resolve themselves into elements which are essentially psychic. We cannot, indeed, think of human institutions or of human history as existing apart from conscious agents. The social is evidently a special development of the mental or psychic. It is mental interdependence, the contact and overlapping of our inner selves, which makes the "social". All this merely emphasizes again the point that it is the psychic element which constitutes the social and that the criterion of the social is mental interdependence. Consequently a psychological explanation is necessary to understand social processes or group behavior (Ellwood, 1926:8–9). Hence, in the study of the issue of the spiritual development of Orthodox believers, this paper pays attention to both the sociological and psychological aspects.

According to Christian anthropology, man has both a soul and a body. The human soul consists of three powers: the rational one – which is the mind, and two irrational ones – will and desire, whose center is man's spiritual heart. All of these powers need to function in reconciliation; otherwise, man cannot be considered as mentally healthy. Often, beside the mind, the existence of the intellect is also mentioned. What is the intellect? It is highly important – from a spiritual and psychological aspect – to make this distinction.

The mind has one energy and two functions – primary and secondary. The primary function of the mind is realized when it directs its energy in personal and direct communication with God, while the secondary function or tool of the mind is realized when the mind communicates with this world with its energy. The secondary function of the mind is called intellect (Ilievski, 2015:165–173). The goal is for man to transform, that is, purify, enlighten, and deify the energy of the mind through its primary function, uniting it with God, so that the same energy, transformed, can also be used in the secondary function of the mind when communicating with this world.

Christian psychotherapy and the teachers of Christianity define, mainly, two ways of life of the soul, and therefore of the body: natural and unnatural. In an unnatural way of life, for a person who presents himself as a believer, there are three ill mental states that, from the least bad to the worst, modern psychology and Christian psychotherapy grade and label as religious neurosis, religious personality disorder (psychopathy and sociopathy) and religious psychosis.

The natural way of life of a Christian includes three spiritual states which, from basically healing, through archetypal, to perfect – by analogy, the Holy Fathers in Christian psychotherapy grade them as *purification of the heart from passions*, *enlightenment of the mind* – with the gift of mind-and-heart prayer, and *deification*. The degree of spiritual development is determined by the quality of prayer. The ascetic mind-and-heart prayer is the gift of God that separates the second from the first stage of spiritual development, and the gracious, that is, the unceasing mind-and-heart prayer is the gift of God that separates the third from the second stage of spiritual development.

The Orthodox faith is glorified only by a correct life. There is no Orthodox faith where there is no correct spiritual life. What is it that many Christians tend to overlook? It is, precisely, the reconciliation of their way of life with the degree of spiritual growth they are at, as well as with the place and role they have in the Church and society. Where this conformity does not exist, there is neither Orthodox life, nor Orthodox faith, but unconscious heresy in practice, camouflaged in Orthodoxy.

A central role in Christian autopsychotherapy is played by the FCP method, i.e. the five control point method. For the first time, this method was systematized and named by the author (Ilievski, N., Ilievska, A. 2017:93–98) and consists of the following five points: acceptance, thanksgiving, self-condemnation, not showing one's inner state, and prayer – that is transformation. Certainly, it takes time and a struggle of forcing one self for a person to learn how to act correctly in the moment of temptation.

This is different from the stages described in modern psychology when facing loss, terminal illness or grief. These five stages are most commonly described as denial (non-acceptance), anger, self-pity or blame shifting (which is most common), depression (despair), and acceptance (reconciliation with “destiny”), which from the very beginning – denial of the current difficult situation, are followed by a long-lasting and painful process of grieving, pain and suffering, with an uncertain successful resolving. From experience, if this method that brings transformation is not used, then suppression is activated, which draws the man into a new *circulus vitiosus*.

The position of therapeutic leadership in the Church originates, externally, from the hierarchical establishment, that is, from the high priesthood's authority, and internally – which is a more important condition – from the spiritual maturity and disposition of the priesthood holder (Ilievski, 2015:321–328). It is the inner priesthood that has the power to appeal and that lasts forever.

If the priesthood does not bring into line the personal and the ecclesiastical state of affairs with the Holy Fathers' teachings, neither can it be expected any better results in the pastoral, i.e. leader's work. Instead of being the axis around which people and nations will unite, the Bishops of the God's Church will continue occupying themselves mainly with vainglory (with struggle for power and human glory, with politics and with ethnophyletism or fake patriotism). Instead of being the source of consolation and healing, the presbyters will continue occupying themselves mainly with avarice (with struggle for money and possessions), whereas the rest of the people, left to themselves, will continue occupying themselves – some (the nominal Christians) with satisfaction of their passions, and others (the spiritually guided ones in an improper way) with slander, lying, judging, and condemnation—of the Bishops, presbyters, and each other...

Such a bad spiritual state of affairs is a testimony that Bishops who have not been purified from their passions yet lead the local episcopal Churches. Moreover, it is a testimony that their inner susceptibility to passions – particularly to the passion of ethnophyletism and high self-esteem – reflects itself as an internal inter-ecclesiastical struggle for power and force that disunites. Certainly, it is not recommendable for them to continue revealing – and to nurture as well, rather than heal – their alarming inner conflict and split personality, creating and maintaining disunity or discord among people and among nations, as well as among the local Churches.

The spiritual, moral and intellectual values are equally significant both for the Church and for the secular leaders. Certainly, the former are obliged to be an epitome of true leaders both with their own life and with their teachings – they are the last defense. The task of the Church is to bring back the people who lead an unnatural way of life (who satisfy their sinful passions), i.e. who are in one of the stages of mental illnesses (neuroses, personality disorders, and demon possession), to a normal, natural way of life; and instead of satisfying or suppressing their passions to offer them transformation of passions through the stages of spiritual development (*purification of the heart from passions, enlightenment of the mind* and deification).

The following can be pointed out as relevant research related to the presented problem:

Spirituality is considered an important buffer against stressful situations and can help people overcome the difficulties they face. The results of the research suggest that the three spiritual dimensions: religious attitudes, ethical sensitivity and harmony, play an important role in the processes of dealing with problems. The dimensions have different effects on certain styles, depending on their internal structure. The overall spirituality is related to coping with problems and social reorientation. This means that people who are characterized by a high level of spirituality try to solve problems through active efforts aimed at solving problems and seeking social support (Krok, 2008). Furthermore, the results of Yadav, Khanna, and Singh's study show that there is a negative relationship between spirituality and stress (Yadav, Khanna, Singh, 2017).

According to the results of Bozek, Novak, and Blukach's research, stable spirituality, over time, contributes to better subjective well-being. Also, the authors proved that spirituality can improve psychological well-being (Božek, Nowak, and Mateusz, 2020). Van Dierendonck proved that spirituality is a determinant of psychological well-being (van Dierendonck, 2004).

Haber and MacDonald proved that empathy is significantly positively related to spiritual experiences and religiosity and negatively related to existential well-being. On the other hand, altruism is most strongly associated with spiritual experiences. Regression analyses revealed that spiritual experiences were the strongest predictors of empathy and altruism (Huber, MacDonald, 2012).

Salmani and his colleagues proved a significant positive relationship between spiritual development and the degree of satisfaction with life (Salmani et al., 2020). Cowlshaw and his colleagues have proven the connection between spirituality and life satisfaction in elderly people with a longitudinal study. The results of this research highlight spirituality as a component of successful aging and as a predictor of psychological well-being in old age. The study demonstrates a significant positive relationship between spirituality and life satisfaction. In this research, social support was not found to mediate the path between spirituality and life satisfaction (Cowlshaw et al., 2013).

II. Research methodology

This section describes the methodological framework of the research. This research was aimed at understanding the harmony of the spiritual life of Orthodox believers in the Republic of North Macedonia, which according to Orthodox Christian teaching is extremely important for the social integration of believers. A believer can grow spiritually, according to his belief, at each of the stages of spiritual development, only if he lives according to the rules of struggle appropriate to the stage he is at. Also, significant is the fact that this harmony can be verified in practice.

Research illuminates and clarifies the order and harmony of spiritual development in the Christian life of believers. Without the knowledge of this order, system and harmony of the Orthodox spiritual life, a large and unclear space is left for a false spiritual life and false presentation, both to ourselves and to others.

The problem that this research will deal with is whether spiritual development is positively correlated with the skill of Orthodox believers in the Republic of North Macedonia in dealing with problems in life, caused by social and economic factors, and according to the individual-psychological and compensatory function of the religion.

The subject of the research is the believer as a whole, as a spiritual person, who is distinguished by autonomy concerning biological, psychological, and social processes. Religious sentiments are not something random or just something that reflects production and social relations. They have a certain meaning in the entire system of the person, in the general hierarchy of values in life, expressed through religious moral norms.

This survey was conducted on a purposive sample of 262 respondents. 115 (43.9%) are male, and 147 (56.1%) are female. The age range of the respondents ranges from 14 to 77 years, and the average age of the respondents is 38.09 years. The target population is Orthodox believers in the Republic of North Macedonia (nominal and convinced believers), as well as non-religious or atheists. In fact, the research included Orthodox believers who attend liturgy and perform other religious activities within the framework of the Macedonian Orthodox Church – Ohrid Archdiocese. The population that declares itself as non-religious, i.e. atheists, was approached on a friendly basis, and the survey was conducted in the cities of Skopje and Strumica.

III. Research results

Four groups of hypotheses were set in the research:

A hypothesis: refer to the connection between the individual-psychological and compensatory function of religion and the skill of Orthodox believers in overcoming problems in life and the degree of their social integration in contemporary Macedonian society.

The obtained results confirm hypothesis A, according to which: Spiritual development is positively correlated with the skill of Orthodox believers in the Republic of North Macedonia in overcoming problems in life caused by socio-economic factors and in the direction of their desired social functioning.

The results indicate that with spiritual development and the growth of spiritual intelligence, people's abilities to positively face life's problems increase. With the increase of the spiritual intelligence, when facing problems in life, people enlarge their activity in prayer or other religious activities; they use the situation in the best possible way, becoming more mature and seeing it in a positive light; they seek help from others, information or advice on what to do; take action and make efforts to remove or circumvent the cause of the problem; tend to gain sympathy or emotional support from the environment; think about how to confront the problem, plan active coping efforts; they accept the fact that the problem has happened and it is real, and it is possible to cancel other activities in which they are involved, to fully concentrate on dealing with the problem.

In addition, with the increase of spiritual intelligence, people use less negative ways of coping with problems, such as passivity expressed by withholding attempts to cope with the problem, until the moment when the attempts are no longer useful, or using alcohol, sedatives or drugs when they are in a difficult situation.

B hypotheses: relate to the connection of spiritual intelligence among Orthodox believers in the Republic of North Macedonia with social and psychological health among believers, and because of the influence of the individual-psychological and compensatory function of religion among believers.

No statistically significant connection was found here, which means that hypothesis B, which is: Spiritual development is positively correlated with social and psychological health

among Orthodox believers in the Republic of North Macedonia, which is influenced by the social environment (economic, social, educational and other factors), is not confirmed.

C Hypotheses: refer to the influence of the individual-psychological and compensatory function of religion on altruism among Orthodox believers in the Republic of North Macedonia.

According to the obtained results, there is a statistically significant positive correlation between the spiritual development of believers and their willingness to help others. This means that hypothesis C, which is: The spiritual development of Orthodox believers is positively correlated with the will of believers to help other people, is confirmed.

The conclusions say that with increased spiritual intelligence and spiritual development among believers, they are more willing to selflessly help others, show solidarity with other people, and put other people's interests before their own. In addition, their care and responsible behavior towards nature and everything living on earth increases.

D hypotheses: they are related to the connection of spiritual intelligence with people's satisfaction with life, and are in the context of the individual-psychological and compensatory function of religion.

According to the obtained results, there is a statistically significant positive relationship between the spiritual development of believers and satisfaction with life. This means that hypothesis G, which is: Spiritual development among Orthodox believers in the Republic of North Macedonia is positively correlated with people's satisfaction with life, from the aspect of their social integration, is confirmed.

This means that by increasing spiritual intelligence and spiritual development among believers, they are more satisfied with life and have no desire to change almost anything in their own lives. They believe that they have acquired many important things in life and that their life is close to the ideal they want to live.

IV. Discussion of the results

1. Discussion of results on the connection between the degree of religiosity and the spiritual development

In the scientific literature, religiosity and spirituality are conceptualized and evaluated separately. This means that some individuals can be assessed as highly religious, but with a low coefficient of spiritual intelligence and vice versa. Science claims that spirituality is more related to man's relationship to the sacred, while religiosity is defined as an attitude toward religious rituals and practices, as well as theological doctrine. However, the separation of concepts can be quite contentious from an Orthodox-Christian point of view. In Orthodoxy, spirituality is also associated with the inner experience of mystical experience, which has a somatic impact similar to religiosity. Hence, for Orthodox Christian philosophers, spirituality is an integral part of the religious experience of believers, which was also confirmed by the results of this research.

The Orthodox Christian Church believes that the religious commitment of each member is fundamentally built on worshiping God and loving and caring for others. Worship is not only central during church services but also extends into daily life through personal and family prayers and participation in the Holy Eucharist to the inner spiritual life of the believer (Benz, 2017). The Eucharist and other sacraments are related to people's needs, tasks, and events. The Orthodox Church also has special services and blessings. In doing so, the members of the Church not only express gratitude to God but also believe that no event of social life is secular or

separate from God. While some Christian denominations may emphasize the personal relationship with God as the ultimate goal, Orthodoxy teaches that the fulfillment of such a personal relationship takes place within the context of the Christian community, not apart from it (Ware, 1986).

It should be pointed out that the meaning of the term “spirituality” concerning the Orthodox Church would be better conveyed by the phrase “spiritual life”, because it is not about an abstract state (as in psychological and sociological research), but about the action of the Holy Spirit in man. However, in this paper, the terms “spirituality” and “spiritual intelligence” are somewhat conditionally used, even though we analyze the meaning of these terms not only from a scientific point of view but also from the point of view of the Orthodox tradition and emphasize its difference from the different or the wrong understanding of spirituality. Thus, on the one hand, we satisfy the needs of scientific thought, and on the other hand, we understand this term in a purely Orthodox sense.

The noun “spirituality” (πνευματικότης) comes from the adjective “spiritual” (πνευματικός). Hence, spirituality is understood as a human condition. A spiritual person has a certain type of behavior and a certain way of thinking. He is not guided by earthly motives. However, the spirituality of the Orthodox Church does not lead to an abstract religious life, because it is not the fruit of man’s inner powers. Spirituality is not an abstract religious life, because the Church is the Body of Christ and not just a religion that theoretically expresses faith in the One God. Spirituality is also not a manifestation of soul energies, such as intellect, feelings, anger etc. It is important to say this because many people tend to call a spiritual one the person who develops his mental abilities, such as: scientist, artist, poet, actor, etc. The Orthodox Church does not accept such an understanding of spirituality. Of course, we have nothing against scientists, but we cannot call them spiritual people in the strictly Orthodox sense of the word.

According to the words of the Holy Apostle Paul, the spiritual man is different from the carnal man. A spiritual man has within him the action of the Holy Spirit, while a carnal man has a soul and a body, but he has not acquired the Holy Spirit, Who gives life to the soul. The carnal man does not accept what comes from the Spirit of God, because he considers it foolishness and cannot understand it. It can be understood only with the help of the Holy Spirit (cf. 1 Cor. 2, 14). In the same Epistle to the Corinthians, the Apostle Paul distinguishes the spiritual man from the carnal, asserting that the carnal man does not have the Holy Spirit in his heart, but retains all the other spiritual and bodily functions of a human being. It is obvious that the term “carnal man” does not refer to the body, but denotes a person who is deprived of the Holy Spirit and acts solely based on his biological "I" in his actions (cf. 1 Cor. 3:1-3).

If we combine the above passages with the words from the Epistle to the Romans, which speak about the adoption of Christians by grace (cf. Rom. 8:12–16), we will see that a spiritual person has become a son of God by grace. A spiritual person bears witness to the Holy Spirit in his heart and knows for sure that he is a son of God by grace, so he cries out: “Abba, Father!” According to the saints, this spiritual cry is the mind-and-heart prayer.

All of the above clearly shows that Orthodox spirituality is different from any other spirituality. There can be no confusion between different types of spirituality, because the center of Orthodox spirituality is the God-man, while other religions as well as scientific researches focus on man. This does not mean that the Orthodox aspect of understanding spirituality denies all the above sociological and psychological scientific definitions of spirituality. However, it is much more than that. That is why we call it Orthodox – so as not to confuse it with any other worldly conception of spirituality. Certainly, the definition “Orthodox” must be combined with

the concept “Church”, because just as Orthodoxy cannot exist outside the Church, so the Church cannot exist outside Orthodoxy (Vlahos, 2009).

Namely, due to the mentioned peculiarities of the Orthodox Christian faith, we considered that for the research of religiosity among the respondents in the Republic of North Macedonia, the majority of whom are Orthodox, and some of them are monks, it is necessary to construct a special instrument for measuring religious devotion, which will be sensitive to the already indicated characteristics of Orthodox religiosity. It was constructed by the author for research purposes. However, to assess spirituality, this research used David King’s well-known instrument (SISRI – 24), which has been used in many scientific sociological, and psychological pieces of research, but for the first time in our country, it is used to research spiritual intelligence among respondents who are Orthodox monks. The goal was to explore the spiritual experience in the Orthodox Church from a scientific perspective in correlation with religiosity, as it is understood and experienced in Orthodoxy.

The results of the empirical research confirm that among Orthodox believers, with the development of religiosity, spirituality also develops. That is, the respondents, who identified themselves as Orthodox Christians and are highly religious, realize spirituality in the same “non-contradictory” way. These findings are consistent with the Orthodox-Christian thesis, which not only does not reveal an opposition between these two conceptions but also does not make a strict distinction between spirituality and religiosity.

Further findings from this empirical research provide a further understanding of the nature of the Orthodox Christian faith, including other variables that influence religious commitment, its effect on social life, and its relevance to daily living.

2. Discussion of the results of the relationship between spiritual development and the skill of Orthodox believers in overcoming problems in life

The role of emotions in religious belief and experience is the subject of various theological, philosophical and anthropological research. Some interest in such research also exists in the field of psychological and social sciences, but it is surprisingly modest considering the potential importance of this connection (Emmons, 2005). Reasearching of the relationship between the stage of spiritual development and emotions may help to better understand the role of both factors in psychosocial functioning. Religion can serve as a source of certain emotions, but it can also affect emotional well-being (Silberman 2003; Emmons 2005).

All this allows us to confirm that Orthodox spirituality has a huge role in the formation of the emotional and social sphere of a person. Life in the Church and faith in the Lord God is connected with a constant and daily effort to limit the desires in which selfishness is manifested, because evil thoughts, envy, and pride come from them. Spiritual purification is also associated with the eradication of the desire to live in pleasure and enjoyment, as well as to accept troubles, sorrows, and difficulties.

The path that leads to limitation one’s desires begins with the fulfillment of the fastings established by the Church. This is how obedience begins. The pride, the spirit of contradicting and stubbornness are becoming humble by obedience,. A space is opened for love. Prayer is of great importance for deliverance from temptations. It generates inner peace, patience in grief, love, and gratitude. The act of prayer is the essence of religion, understood as a relationship with God. Therefore, fasting and prayer can help reduce emotional stress and restore a person’s entire

inner life, giving them a new quality of emotions and feelings, as well as a direction toward positive social action.

Our findings are consistent with findings from research by Dr. Michael Inzlicht and Alexa Tullet published in the journal *Psychological Science* in 2010. Namely, with two experiments the researchers proved that when people think about God, they react differently, in a way that allows them to take steps and react with less anxiety in situations when they are in problems and trouble. The brain activity of the religious people is consciously or unconsciously reduced in areas corresponding to the anterior cingulate cortex, which is associated with the regulation of bodily states of arousal and serves a warning function when a person is in trouble. In contrast, the atheists who were included in this research reacted differently in the same problematic situations. Their brain activity related to the cingulate cortex was increased and this contributed to anxiety and restlessness. Researchers suggest that for religious people, thinking about God and praying can provide a way to reduce anxiety in adversity. Problematic situations among atheists, on the other hand, can cause trouble to be understood as greater than it is (Inzlicht, Tullet, 2010). We believe that this may help to understand some social behaviors in people with developed spirituality. For example, behavior accompanied by restraint, calmness, and acceptance of situations characterized as problematic and where there is a danger of trouble.

3. Discussion of the results on the connection between spiritual intelligence and ways of facing problems in life

For the purposes of this study, we defined religious coping as the extent to which individuals use their religious beliefs and experiences to cope with stress, overcome temptation, provide strength, and enhance well-being through connection with God. As this definition makes it clear, we focus here on positive religious coping and the five points of coping properly, as opposed to negative coping, which can include appraisals and coping behaviours based on uncertainty, fear, anger, despair, and helplessness.

It was expected that the group of respondents who declared themselves as convinced believers have developed high mechanisms for religious coping with problems in life in terms of correct overcoming of trials in life and dealing with stressful situations, in contrast to nominal believers where such mechanisms are less developed or are insignificantly present, as is the case with the group of respondents who declared themselves as non-religious or atheists. Thus, the results of this research show that religious coping with life's problems significantly moderates the harmful effects of stress and the negative affective response to stress. It is consistent with the theory of coping with stress (Lazarus & Folkman, 1984), as well as with research that confirms the beneficial effect of religiosity in overcoming stressful situations (Koenig, 2012; Rosmarin et al., 2017; Trueman & Gould, 2016).

4. Discussion about results on the connection between spiritual intelligence and social and psychological health

The main purpose of my comments on this topic is to organize the life of the Christian community in such a way that it becomes a place where mentally ill people do not face prejudices and myths about mental illness; where such people will feel their social value and the love of others; where they will have the opportunity to fully and freely participate in the liturgical community and prayer and parallel to their rehabilitation they will have the opportunity

to develop their abilities. Their loved ones, on the other hand, should be able to receive the necessary spiritual, emotional, and informational support. It is important to ask the following questions: Is there a connection between spirituality and mental and social health? What are the mental and social health consequences of the revision of spiritual values today and how might it affect society? These questions are not only of scientific interest but also of practical interest and should concern every person.

Christianity fully answers the question of why there is pain and suffering in the world, which are inseparable from human life. The answer to this question lies in the discovery of the deep meaning of suffering, the man's need to build more perfect relationships with people and with God, and the experience of his insufficiency and dependence of human existence on love. These ideas allow believers not to fall into despair before suffering and death, before the inevitable transformation into that "nothing" from which God created the world. Therefore, in the case of mental illness, people very often seek and find help in the Church and faith, which allows them to adequately endure mental suffering and find the meaning of life. Hence, we claim that religion is not indifferent to mental and social health, because it determines all forms of human life.

In that context, the authors of the paper "Religiosity and Mental Health" present the main studies and conclusions of a larger systematic review of 850 studies on the connection between religiosity and mental health. The numerous studies in question here were published during the 20th century and have been identified through several databases. This paper also includes an update of papers published after 2000. The authors concluded that the majority of well-conducted studies demonstrate that higher levels of religious involvement are positively related to indicators of psychological well-being (life satisfaction, happiness, positive affect, and high morale). They also found a negative association between religiosity and depression, suicidal thoughts and behavior, and alcohol and drug abuse.

The findings of our research point in the direction of a negative association between spiritual intelligence and the state of stress, anxiety, and depression. However, this connection does not have statistical significance so that we can confirm the hypothesis, which is: *Spiritual development is positively correlated with social and psychological health among Orthodox believers in the Republic of North Macedonia, which is influenced by the social environment (economic, social, educational and other factors).*

The reason that in our research we could not prove the positive influence of spirituality on mental and social health, following numerous pieces of research that confirm it, we see in the obtained results of the instrument DASS 21 (Lovibond, 1995) for determining the degree of stress, anxiety, and depression among respondents from the entire sample. As a consequence of the use of a convenient sample of respondents for this research, we concluded that the obtained results about the entire sample indicate relatively good mental health among the majority of respondents ($M = 19, 54$), with only a few individual cases of impaired health and present symptoms of stress, depression or anxiety in groups of nominal believers and non-religious (St. Dev. 11,848). Such a composition of respondents did not allow us to prove our claim about the positive connection between spirituality and mental and social health, although the findings moved in that direction, but not with statistical significance. Thus, this could remain a target for some subsequent research with a controlled sample of respondents in terms of mental and social health.

5. Discussion about the results on the connection between spiritual development and willingness to help others

There is a lot of empirical research, including ours, which confirms that people who possess love – clarified with the development of spirituality – are more willing to care for others without expecting any benefit from it.

Thus, for example, in Anna Pessi's research, the findings indicate a significant positive association between Christian religiosity and altruism. A phenomenological analysis of her research provides a new five-component model of the relationship between religiosity and altruism. These are faith and values in action; a personal relationship with God; institutional support; mutual support through church humanitarian associations and biblical teaching (Pessi, 2011).

In another empirical study where the respondents are adolescent Christians, a positive association was also found between intrinsically oriented religiosity and the desire to help others without expecting a benefit from such action (Ji, Pendergraft, and Perry, 2006).

Bennett and Einolf's research, which was conducted in 126 countries and included a representative sample of 179,961 respondents, confirms that religious people are more likely to help a stranger and are socially supportive. Individuals living in countries where religious values are cherished are more likely to help strangers even if they are not religious themselves (Bennett and Einolf, 2017).

In that direction are the results of our research, which show a significant positive connection between the individual-psychological and compensatory function of religion and altruism among Orthodox believers in the Republic of North Macedonia. The results confirm the hypothesis that the spiritual development of Orthodox believers is positively correlated with the will of believers to help other people. This suggests that Orthodox spirituality has a particularly important role in promoting prosocial norms and values.

6. Discussion of results on the connection between spiritual development and life satisfaction

The joy of the Kingdom of Heaven begins to be acquired here on earth. The Christians see the path to this joy in the ascent to Christ, according to whom they measure the whole world around us. In this way, they acquire benevolence, a relationship full of love towards everyone they meet on their life.

This claim about the way we can have the feeling of satisfaction with our life is also supported by scientific research. A large number of scientists were interested in this topic. Thus, for example, in Maria Platsidou's research on the effect of religiosity on life satisfaction among Orthodox Christians in Greece, the results show that personal, emotional, and social life satisfaction is positively related to belief in God and directly predicted by it. This finding suggests that religious Orthodox Christians tend to express higher levels of personal, emotional, and social life satisfaction (Platsidou, 2013).

The results of our research lead in the same direction. We concluded that there is a positive association between spiritual intelligence and people's satisfaction with life, in the context of the individual-psychological and compensatory function of religion. Thus, the hypothesis that spiritual development among Orthodox believers in the Republic of North

Macedonia is positively correlated with people's satisfaction with life, from the aspect of their social integration, is confirmed.

And other empirical researches show that religious people, on average, are more satisfied with their lives (Diener and Clifton 2002; Diener and Seligman 2004), perhaps because faith provides sense and meaning to their lives (Pollner 1989). As relevant findings suggest, participation in religious services, relationship with God, and prayer are directly related to higher levels of life satisfaction and well-being (Ferriss 2002; Poloma and Pendleton 1990; Witter et al. 1985). The positive relationship between life satisfaction and spirituality is thought to stem from a sense of meaning and significance in life and the social support systems created by churches (Diener and Ryan 2009).

According to Witter and his colleagues, belief in God can contribute to personal, and emotional life satisfaction, as well as to the aspect of life satisfaction that is related to purpose and meaning in life (Witter et al., 1985). It helps people successfully resolve the issue of ego integrity in the face of despair (Erikson 1959, 1975). This is especially true in terms of achieving a goal because religious people have faith that God helps them in times of difficulty. They gain strength from their belief to solve the problems they face and achieve their goals.

All the mentioned empirical researches imply the conclusion that meaning in life is an important factor that connects spirituality and religiosity with mental health and well-being (George et al. 2002; Martos et al. 2010; Steger and Frazier 2005). The findings confirm that religiosity, which provides meaning in life, affects both people's affective state (for example, people with developed spirituality are less worried), as well as life satisfaction.

Concluding observations

This research was aimed at understanding the spiritual life of Orthodox believers in the Republic of North Macedonia, which is extremely important for the social integration of believers. Theoretical findings allow us to define man as a biosocial being with the potential for spiritual growth. This means that his biological and physiological structure through mental functions is manifested in social behavior, and the way of living in society leaves an imprint on his spiritual side.

The research established a terminology related to the functions of religion. These functions enable the believer to develop the three stages of natural spiritual development and, conversely, to overcome the three stages of unnatural spiritual living or spiritual darkening. A believer can grow spiritually, according to his belief, at each of the degrees of spiritual development, only if he lives according to the rules of asceticism appropriate to the degree he is at. The fact that this harmony was empirically confirmed for the first time precisely with this research is significant.

The value of the research is also seen in the fact that for the first time, the influence of religiosity and spirituality on the trends of everyday life among Orthodox believers in the Republic of North Macedonia has been quantified, measured, grouped, and analytically presented. Also, models are offered for correctly overcoming stressful situations and facing problems in life to achieve improvement in people's mental health and their proper social functioning. The sociological aspects related to the spiritual development of believers are defined.

Namely, the findings of this empirical research provide additional understanding of the nature of the Orthodox Christian faith, including the variables that influence religious commitment, its effect on social life, and its relevance to daily living.

In that context, the research findings allow us to claim that:

– Among Orthodox believers, with the development of religiosity, spirituality also develops. Namely, the respondents who identified themselves as Orthodox Christians and highly religious, their spirituality develops in the same “non-contradictory” way. These findings are consistent with the Orthodox-Christian thesis, which not only does not reveal an opposition between these two conceptions but also does not make a strict distinction between spirituality and religiosity.

– Spiritual development is positively correlated with the skill of Orthodox believers in the Republic of North Macedonia in overcoming problems in life caused by socio-economic factors, and in the direction of their desired social functioning. The effect of religiosity is seen in reducing psychological distress and promoting adaptations that counteract high levels of stress. Believers with developed spirituality are able to cope with daily stressful situations in life, work productively and fruitfully and contribute to their good and the good of the community. They have developed the ability to self-manage behavior following social norms.

– According to previous research, indicators of intrinsically oriented religiosity are consistently associated with positive psychological well-being, better social functioning, and better physical health. The relationship between religiosity and mental and physical health, as well as healthy social functioning is often discussed in the context of coping with life’s problems, with believers using the resources provided by their belief system to cope with stress, including establishing an awareness of meaning and purpose in life, developing a sense of hope and optimism, improving perceptions of control or accessing the social and emotional support available through churches. However, the composition of respondents in the convenient sample of our research did not allow us to prove our claim about the positive connection between spirituality and mental and social health, although the findings were moving in that direction, but not with statistical significance. Thus, this could remain a target for some subsequent research with a controlled sample of respondents in terms of mental and social health.

– The spiritual development of Orthodox believers is positively correlated with the will of believers to help other people. Humanitarianism, whether understood as emergency aid, crisis response, or sustainable development, is a constant preoccupation of Orthodox Christians. Although the word “humanitarian” does not appear in the Orthodox basic teachings, numerous synonyms and equivalents often appear, such as philanthropy, agape, charity, and mercy. In this regard, the development of theological concepts that can be translated into a discourse of practiced humanitarianism is visible throughout the teachings of the Orthodox faith. These teachings make explicit the connection between saving works and social transformation. Thus, for example, the notion of “sacramental communion”, with which Orthodox communicants participate liturgically in the Eucharist, creates the possibility of understanding philanthropy as a relational, collective act of sharing and communion. The belief, on the other hand, that all people are created in the image and likeness of God, leads to personal and permanent transformation to Godlikeness or “theosis” and supports the conviction that the mission of the Church includes the inextricable connection and integration of personal and social transformation in the divine image.

– Spiritual development among Orthodox believers in the Republic of North Macedonia is positively correlated with people’s satisfaction with life, from the aspect of their social integration. The findings confirm that religiosity, which provides meaning in life, affects

people's affective state as well as life satisfaction. The joy of the Kingdom of Heaven begins to be acquired here on earth. Christians see the path to this joy in the ascent to Christ, according to whom they measure the whole world around. In this way, they acquire benevolence and a loving attitude towards everyone they meet in life.

All of the above allows us to confirm that Orthodox spirituality plays a huge role in the formation of the emotional and social sphere of a person. Life in the Church and faith in the Lord God is connected with a constant and daily effort to limit the desires in which selfishness is manifested, because evil thoughts, envy, and pride come from them. Spiritual purification is also associated with the eradication of the desire to live in pleasure and enjoyment, as well as to accept troubles, sorrows, and difficulties. Prayer is of great importance for deliverance from temptations. It generates inner peace, patience in grief, love, and gratitude.

The research findings provide a proper understanding of the nature of the Orthodox Christian faith, including its impact on social life and importance for everyday living, and can also serve as a basis for further research.