

ПСИХОЛОГІЧНА ПРАКТИКА В ХРИСТІЯНСЬКОМУ ПРОСТОРІ

УДК 615.851:159.9.01

ЯРЕМКО О. В., к.психол.н.

м. Львів

ІНТЕГРАТИВНА ХРИСТІЯНСЬКА ПСИХОТЕРАПІЯ: ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ НАПРЯМКУ ПСИХОТЕРАПІЇ

Інтегративна християнська психотерапія – терапевтичний напрямок, розроблений Польською асоціацією християнських психологів. У статті висвітлено основні положення, цілі, стратегії та методи інтегративної християнської терапії – сучасної форми психологічної допомоги, покликаної провадити людину до психічного, фізичного й духовного здоров'я та розвитку.

Ключові слова: інтегративна психотерапія, християнський підхід, релігія, психотерапевт, християнська психотерапія.

Інтегративная христианская психотерапия – терапевтическое направление, разработанно Польской ассоциацией христианских психологов. В статье рассматриваются основные положения, цели, стратегии и методы интегративной христианской терапии – современной формы психологической помощи, направленной на психическое, физическое и духовное здоровье и развитие человека.

Ключевые слова: интегративная психотерапия, христианский подход, религия, психотерапевт, христианская психотерапия.

Integrative psychotherapy from Christian approach is therapy, originally developed by Polish Association of Christian Psychologists. The article outlines the background, main aims, strategies and methods of Christian integrative therapy – a modern form of psychological assistance, designed to lead people to the mental, physical and spiritual health and development.

Kew words: integrative psychotherapy, Christian approach, religion, psychotherapist, Christian psychotherapy.

Постановка проблеми. В останні десятиліття з'являється ціла низка нових напрямків психотерапії, які намагаються задовольнити потреби людини, сприяючи її духовному розвитку. Це виявляється, зокрема, в спробах синтезу психотерапії з різними релігійними доктринами – буддизмом, раннім християнством, індуїзмом, суфізмом та ін. Є багато теорій, які пояснюють природу людини, а отже й її поведінку, емоції, мотиви, а це, в свою чергу, визначає терапевтичний підхід. Згідно з християнським підходом, не можна зрозуміти людину, зосередившись лише на її тілі, душі або духові. Важливо розглядати людину в усій її повноті й цілісності. Б. Братусь у статті “Християнська і світська психотерапія”, опублікованій у 1997 році, писав: “Місце християнської психології в загальному полі психотерапевтичних послуг [...] виявилось практично порожнім. Реально та щоденно працюють інші види психотерапії, часто аж надто далекі від християнської” [1]. На жаль, ця теза все ще залишається актуальною – у сучасному психологічному просторі в Україні бракує пропозицій якісної, професійної християнської терапії та консультування; публікації з психології релігії й духовності, пасторальної психології та християнської психотерапії досить нечисленні; обмаль ґрунтовних програм професійного навчання з цього профілю; відчувається гостра потреба в популяризації сучасних

напрацювань у галузі християнської психотерапії серед практичних психологів, психотерапевтів та психіатрів. Можна виділити такі підстави для інтеграції християнського виміру в психотерапії в психотерапевтичну практику [7, с.14-15]:

- Багато пацієнтів відчувають, що терапевт, який має відмінний світогляд, не розуміє ключових моментів їх релігійного досвіду, применшує їх значення або хибно їх інтерпретує.
- В уявленні пацієнтів глибокий релігійний досвід лише в крайніх випадках можна трактувати як вияв патології. Через це багато духовних осіб (священиків, монашества) не вдаються до терапії незважаючи на поважні психічні проблеми.
- Пацієнти побоюються, що в результаті терапії їх переконання та цінності можуть змінитися відповідно до переконань терапевта. Часто пацієнти, пояснюючи своє бажання розпочати терапію, говорять: “Я прийшов до вас, бо знаю, що ви християнський терапевт”.
- Багато пацієнтів не вірять у “світоглядну нейтральність” терапевта, а тому часто віддають перевагу тим психотерапевтам, що поділяють їх цінності та релігійні переконання.
- Багато пацієнтів, що пережили психологічну травму, завдану духовними особами або в рам-

ках церковних інституцій, не хочуть розповідати про цей травматичний досвід невіруючим або особам, вороже наставленим до релігії.

- Пацієнти, що ідентифікують себе з християнством, вживають специфічних мовних зворотів та цитат, які краще зрозуміє саме християнський терапевт.
- Християнські психотерапевти нерідко відчують, що розриваються між власними переконаннями і професійною практикою (наприклад, мають переконання, що під час терапії їм не слід торкатися релігійних питань і що питання, пов'язані з духовністю та релігією, можуть розглядатися виключно духовними особами).
- Деякі терапевти ставлять собі питання: навіть якщо психотерапія і корисна в плані налагодження психічного функціонування, то чи не призводить вона до зниження рівня духовного життя (інакше кажучи, професійна допомога, спрямована на покращення або підтримку психічного здоров'я, не повинна перешкоджати людині в її прямуванні до Бога, в розвитку її релігійності та духовності).
- Терапевти мають бути обізнані з закономірностями духовного та релігійного розвитку (етапи релігійного розвитку, особливості перебігу релігійних криз), щоб під час терапії краще розуміти віруючих пацієнтів.
- Результати наукових досліджень і терапевтична практика показують, що врахування релігійної та духовної мотивації пацієнтів сприяє збільшенню ефективності терапії.

Мета статті: розкрити основні положення інтегративної психотерапії, основаної на християнському підході (цілі, принципи, стратегії та методи, модель особистості та розуміння процесу зміни в християнській терапії), а також сформулювати засади роботи психотерапевта, якому властива активна повага до релігійних вірувань його пацієнтів.

Зацікавлення тематикою релігійності й духовності в психотерапії суттєво зросло у 70-х та 80-х роках ХХ століття, у психологічній літературі з'явилася низка публікацій присвячених інтеграції релігії та духовності у психотерапію й психологічне консультування [1; 3; 6; 8; 10]. Б. Братусь, відзначаючи характерні особливості християнської психотерапії, звертає увагу на те, що "у світській терапії полем взаємодії є діада "терапевт-пацієнт", тоді як у християнській терапії взаємодія побудована не на діаді, а на тріаді. У цій тріаді взаємини терапевта і пацієнта опосередковані стосунками з Богом. Вважається, що тріада може бути повною тоді, коли не лише терапевт, але й пацієнт є віруючий. Але навіть якщо ця тріада з одного боку роз'єднана і пацієнт невіруючий, вона залишаються тріадою як базовою умовою християнської, а не якоїсь іншої психотерапії" [1]. К.Еванс писав: "абсурдно припускати, що психотерапевт може відкласти набір своїх цінностей,

які подекуди виражені безпосередньо, а в кожному разі, завжди присутні в його поведінці та в його установках" [2].

Основні положення християнської інтегративної психотерапії

Інтегративна християнська психотерапія була розроблена польськими психологами та психотерапевтами. Навчання з цього напрямку терапії проводить Польське товариство християнських психологів (чотирирічна програма післядипломної освіти). Цей вид психотерапії базується на християнській антропології (розуміння людини як створеної на образ та подобу Божу; єдність тіла, душі та духу) й на ідеї свободи та гідності людської особи, свідомої і обумовленої водночас як біологічним, так і соціальним контекстом (Л. Рулла). Цей напрямок близький до інших інтегративних та холистичних підходів, а також до логотерапії Франкла й когнітивної та гуманістично-екзистенційної психотерапії (Р. Мей, М. Бубер). Його специфіка полягає в тому, що при контакті з пацієнтом беруться до уваги стосунки пацієнта і терапевта з особистісним Богом, а сфера надприродного трактується як реальна і здатна впливати на людське життя. Найголовніші принципи інтегративної християнської психотерапії подані в Додатку 1.

Інтегративна християнська психотерапія – це форма психологічної допомоги, яка, спираючись на принципи християнської антропології, використовує як здобутки різних психотерапевтичних шкіл, так і свої власні методи з тим, щоб провадити людину до психо-фізично-духовного здоров'я та розвитку. Метою інтегративної християнської психотерапії є зміцнення або відновлення психічного здоров'я та розвиток особи [7]. Розвиток цей спрямований на досягнення повноти людського життя, а це передбачає розвиток та інтеграцію біологічної, психічної (емоційної, волітвальної, когнітивної), поведінкової та духовної сфер і оптимальне функціонування в перспективі дочасній та вічній. Духовність при такому підході розуміється як стосунки особи з Богом.

Інтегративність християнської психотерапії розуміється трояко:

- по-перше, це інтегрована концепція особи як особистості в розумінні християнської антропології;
- по-друге, це інтегроване використання напрацьованих різних психотерапевтичних шкіл, достосоване до проблеми пацієнта й етапу терапії;
- по-третє, це важливість внутрішньої інтеграції психотерапевта для ефективної терапії (має значення не лише професіоналізм, знання й уміння психотерапевта, а й його внутрішня інтеграція, що охоплює також і духовний вимір).

Модель особистості в інтегративній християнській психотерапії. Щодо розуміння людини в терапії, то інтегруючу роль тут відіграє християнська антро-

пология та концепція особистості. Подана нижче схема “автомобіль”, опрацьована А. Осташевською [5], спрощено зображає модель особистості в її стосунках з Богом.

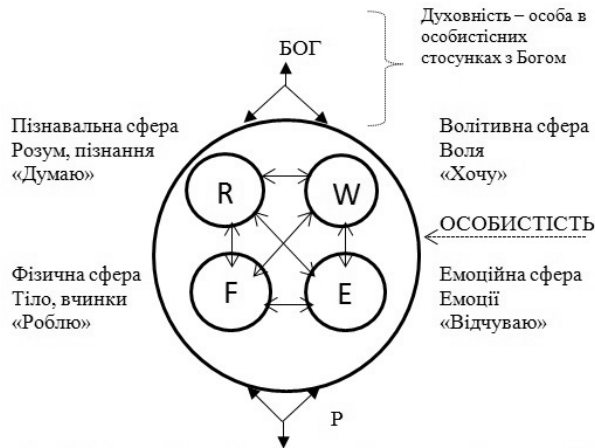


Рис. 1. Модель особистості в інтегративній християнській психотерапії (авт. А. Осташевська)

Два передні кола означають пізнавальну сферу, тобто розум (R) та волю (W), а два задні кола – це фізична сфера, тобто тіло, вчинки (F) та емоції, почуття (E). Людина становить цілість, тобто всі “колеса” цього “автомобіля” важливі, і між ними має відбуватися обмін інформацією. Поганий обмін інформацією між цими чотирма сферами призводить до дезінтеграції, порушень функціонування цілості. Для того, щоб “автомобіль” міг їхати, колеса повинні бути “збалансованими”, тобто жодне з коліс не повинно бути більш або менш важливим. Вплив на автомобіль мають дві зовнішні сили: Бог (B) та Диявол, тобто противник (P). Бог має доступ до внутрішнього світу людини, знає його і сприяє тому, щоб автомобіль їхав у напрямку до Бога. Противник не має безпосереднього доступу до сфери розуму та волі, але може мати вплив на фізичну та емоційну сфери, а отже може вносити збурення в процес пізнання та прийняття рішень людини. З погляду противника важливо, щоб автомобіль не їхав уперед (а їхав назад або вбік). Людські проблеми можна розглядати та вирішувати з оглядом на ці шість чинників (R, W, E, F, B, P). Під час діагностики психологічна проблема може стосуватися одного з них або якоїсь комбінації цих шести елементів. Традиційна психологія в своїх концепціях особистості більшою чи меншою мірою враховує всі чотири “колеса” (R, W, E, F), однак окремі психологічні школи концентруються переважно на одній із цих чотирьох сфер. Наприклад, психоаналіз та гуманістична психологія займаються здебільшого емоційною сферою, біхевіоральна психологія – фізичною сферою, когнітивна психологія – сферою розуму. Згідно із інтегративною моделлю, людина є цілість, на яку можуть мати вплив також дві невидимі сили, тобто Бог та противник. Традиційна психологія не бере до уваги те, як

впливають на людину стосунки з Богом. Натомість згідно з християнським підходом Бог провадить кожну людину, а тому психотерапія має “вписатися” в цей процес і стати його частиною [5, с. 93-96].

Щодо методів, які застосовуються в інтегративній християнській терапії, то основними тут є психодинамічний та когнітивно-поведінковий напрямок. Також беруться до уваги й напрацювання інших терапевтичних шкіл (екзистенціально-гуманістична терапія, логотерапія, транзакційний аналіз, системна сімейна терапія). Інтегративна християнська психотерапія передбачає свідоме й адекватне конкретній проблемі пацієнта застосування напрацювань різних психотерапевтичних шкіл, які не суперечать християнському розумінню людини. Варто відзначити важливість пошанування “вільної волі” людини і дотримання моральних принципів у терапії. Християнський підхід не допускає застосування тих терапевтичних методик, у яких терапевт виступає “всезнаючим гуру” або під час яких здійснюється навіювання, “розстановки” та гіпноз. В інтегративній християнській психотерапії, як і при психодинамічному підході, визнається особливе значення дитячого досвіду; існування несвідомих процесів та їх вплив на інші досвідчення; вплив емоцій на мислення, рішення та вчинки; значення захисних механізмів, перенесення тощо. Подібно до пізнавально-поведінкової терапії, тут визнається значення процесу навчання, позитивних та негативних підкріплень, ключових переконань, автоматичних думок. Згідно з засадами гуманістично-екзистенційної терапії особлива увага приділяється особі в усіх її аспектах (тіло, почуття та емоції), її потенціалові, значенню стосунків для формування та корекції установок, а також значенню страждання та смерті. Як і в системній сімейній терапії, враховується значення сімейних та соціальних систем у формуванні особи та її системи стосунків [7].

В інтегративній християнській психотерапії застосовуються й розвиваються також специфічні стратегії та методики, особливо персоналістичні та духовні. Вони стосуються зміцнення особи як цілості, її самосвідомості, свідомості власних цілей та рішень, а також стосунків даної особи з Богом. Духовні методики ґрунтуються на тому впливі, який стосунки з Богом чинять на мислення, почуття, вчинки та рішення людини. Специфічні духовні методики, характерні для християнської психотерапії – це, наприклад, методики для діагностики та корекції особливостей образу Бога або типу релігійних стосунків; бібліодрама; цитування біблійних правд; робота з псалмами. Персоналістичні техніки застосовуються для розвитку самоприйняття, самоповаги, самоусвідомлення (що я відчуваю, думаю, хочу, роблю) й усвідомлення власних рішень, вміння бачити межі власного впливу (що залежить від мене, а що не залежить).

Психотерапевтичні методики застосовуються відповідно до проблеми пацієнта, етапу терапії та можливостей пацієнта. Психотерапевт працює з життєвим

досвідом, емоціями, переконаннями та поведінкою пацієнта, допомагає пацієнту відкривати правду про своє життя й інтегрувати ті сфери життя, що їх він досі не міг прийняти як свої. Це психотерапія "директивно недирективна": директивно визнається особистість, її гідність та свобода; сама ж терапія, особливо при роботі з важкими життєвими досвідченнями та емоціями, ведеться недирективно – терапевт дає пацієнтові певний простір свободи, не порушуючи його автономії.

Модель психотерапії, яку розвиває Польське товариство християнських психологів, називається "терапія зміцнення особистості" [4,5,7]. Терапевт відіграє тут роль значущого близького дорослого, який має допомогти: виявити в історії життя пацієнта важкий життєвий досвід з дитинства, зрозуміти його тодішні емоції, ствердити його право пережити ці емоції, а також забезпечити певний корегуючий досвід. У християнській інтегративній психотерапії виділяються такі елементи терапевтичного процесу [7]:

- Виявлення причин актуальних установок (на цьому етапі відбувається робота з досвідом дитинства, а особливо аналізуються стосунки із значущими людьми), виявлення витіснених емоцій.
- Корегуючі переживання в терапевтичних стосунках "пацієнт-терапевт" (передбачаються такі елементи: завдяки безпечним терапевтичним стосункам пацієнт переживає емоції, які раніше було важко пережити; пацієнт досвідчує прийняття та повагу до своїх емоцій; пацієнт дістає право відчувати те, що відчуває (підтримка з боку терапевта); формування довіри до своїх особистісних ресурсів, в тому числі емоцій, мислення, вчинків, рішень та своїх стосунків з Богом).
- Робота з переконаннями (щодо себе самого, інших, світу та Бога).
- Робота з поведінкою (аналіз того, як поводить ся пацієнт у важких для нього ситуаціях; яким чином це сприймається та переживається іншими; пошук альтернативної поведінки і тестування цієї поведінки на практиці; вироблення вміння відрізнити корисні і шкідливі елементи середовища, застосування конструктивних елементів і витіснення в міру можливості елементів шкідливих).
- Інтегрування нових елементів установок та переконань з попереднім образом себе та світу (аналіз ситуацій, що й далі викликають страх і актуалізують давні моделі поведінки; терапевтична допомога в полагодуванні цих конкретних ситуацій).

Духовність у процесі психотерапії сприймається як реальність, а не як захисний механізм. В інтегративній християнській терапії вважається, що стосунки з Богом можуть бути реальними (здорова духовність

що ґрунтується на свободі та особистісних релігійних стосунках) або уявними, ілюзорними (хвора духовність, побудована на захисних механізмах та деструктивних переконаннях). Психотерапевт повинен вміти відрізнити одні від других і під час терапії, якщо виникає така потреба, враховувати духовний вимір особистості: допомагати інтегрувати психічний розвиток з духовним; намагатися зрозуміти духовність пацієнта; крім типових терапевтичних методик (вербалізація, конфронтація, інтерпретація, кларифікація) застосовувати біблійні аргументи (наприклад, цитати з Святого Письма, які зміцнюють процес особистісної зміни, визначають на позитивні аспекти цієї зміни в духовних категоріях).

Як зазначає А. Осташевська, психологічні цілі, що ставляться під час психотерапії (здорове функціонування особистості), можуть відрізнитися від тих цілей, що стоять перед особою на площині духовного розвитку. Але насправді суперечності тут немає. На психологічному рівні важливо, щоб пацієнт віднайшов відчуття свого впливу на дійсність, а на духовному рівні важливе усвідомлення та прийняття власних обмежень, помилок та гріхів, а також вміння приймати страждання. Це, в свою чергу, допомагає людині приймати Боже милосердя та благодать Божу. В духовному вимірі, розвиток особистості полягає в розвитку любові до самого себе, до інших і до Бога. [5, с. 92-93]. У християнській психотерапії вважається, що "все має свою причину, але також духовний сенс, тобто є задля чогось" [5, с. 86]. Принципи християнської психотерапії однакові як для віруючих людей, так і для атеїстів. Наші пацієнти – це не лише християни.

Підсумовуючи, можна сказати, що інтегративна християнська психотерапія створює цілу низку можливостей: терапія психічних розладів та порушень; розуміння духовного досвіду пацієнта; здатність відрізнити здорові релігійні переконання від патологічних; врахування значення духовного виміру для психотерапії, наприклад у мотиваційній сфері; розуміння динаміки взаємовпливу психіки і духовності. Тою зміною, на яку спрямована християнська терапія, має стати виявлення колишніх досвідчень; пережиття раніше витіснених емоцій; зміна переконань на конструктивні, правдиві, пов'язані з енергією та життєвою силою; зміна поведінки на конструктивну й ефективну; зміцнення особи в її цілісності; посилення свідомого управління прийняттям рішень, інтегрування терапевтичних та розвиваючих процесів з духовністю [7, с.21].

На закінчення зазначимо принципи роботи психотерапевта, якому властива активна повага до віри пацієнта:

- Психотерапевт професійно приготований і займається терапією психічних порушень. Терапевт не займається духовним провідом.
- Психотерапевт уважний та відкритий на кожен вимір життя пацієнта, також на духовний вимір та духовний досвід особи. Духовний вимір важ-

ливий і не може бути редукований до виміру психологічного.

- Психотерапевт може бесідувати з пацієнтом на теми віри не тільки тоді, коли пацієнт сам порушує цю тему, але й тоді, коли пацієнт не виявляє такої ініціативи. Цей другий варіант можливий тоді, коли терапевт має підстави припускати, що духовна тематика має зв'язок з психологічними проблемами пацієнта. Якщо терапевт сам порушує цю тематику, він повинен особливо уважно слідкувати за перебігом терапевтичного процесу. Терапевт не повинен змушувати пацієнта до бесіди на теми віри.
- Терапевт не намагається повернути пацієнта. Він ніколи не применшує значення пацієнтової віри або духовних переживань.
- Психотерапевт винятково обережний у формулюванні будь-яких думок та оцінок, особливо тоді, коли пацієнт залежний від нього. Коли розпочато терапевтичний діалог на тему віри, релігії або духовного досвіду, дуже важливо звертати увагу на процес переносу.
- Бесіда з пацієнтом на тему віри має експлоративний характер. Вона може допомогти пацієнтові глибше зрозуміти себе самого, свій життєвий досвід і те, яким чином віра пов'язана з його емоційними проблемами. Завдання терапевта – інспірувати терапевтичний процес (головна мета – терапія), а не інтерпретувати досвід пацієнта на підставі тих чи інших богословських доктрин [3].

Висновки: Інтегративна християнська психотерапія – це сучасний напрямок терапії, який ґрунтується на ідеї інтеграції біологічної, психічної (емоційної, волітвної, когнітивної), поведінкової та духовної сфер особистості і який дає змогу усувати психічні розлади, зміцнювати психічне здоров'я та сприяти всебічному розвитку особистості. Теоретичною основою цього напрямку є інтегративна концепція особи як особистості в розумінні християнської антропології. У практиці християнської психотерапії враховуються напрацювання різних психотерапевтичних шкіл, які достосовуються до проблеми пацієнта та етапу терапії, а також використовуються власні терапевтичні методики. Особлива увага надається внутрішній інтеграції самого психотерапевта як запоруці ефективної терапії.

Аналіз літератури, результати найновіших психологічних досліджень, а також практика психотерапевтичної роботи доводять ефективність цього напрямку терапії і вказують на потребу враховувати віру, духовність і релігійні переконання пацієнта у психологічній практиці, соціальній роботі та психотерапії. А звідси випливає актуальна потреба професійного приготування практичних психологів, терапевтів та соціальних працівників до особливостей роботи з віруючими пацієнтами/клієнтами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Братусь Б. С. Христианская и светская психотерапия // Московский психотерапевтический журнал. Христианская психология (спецвыпуск). – 1997. – №4. – С. 7-20.
2. Evans K.R., Gilbert M.C. An Introduction to Integrative Psychotherapy. – New York: Palgrave Macmillan, 2005.
3. Griffith J.L., Griffith M.E. Odkrywanie duchowosci w psychoterapii. – Warszawa: WAM, 2008.
4. Ostaszewska, A. Wzmacnianie osoby w terapii zaburzen osobowosci // Osoba, osobowosc, zaburzenia osobowosci / ред. S. Tokarski. – Plock: Plocki Instytut Wydawniczy, 2006.
5. Ostaszewska, A. Zasady psychoterapii chrzescijanskiej // Psychologia i psychoterapia chrzescijanska w teorii i praktyce / ред. E. Jackowska, R. Jaworski. – Plock: Plocki Instytut Wydawniczy, 2006. – S. 85-101.
6. Prochaska, J. O., Norcross J. C. Systemy psychoterapeutyczne. Analiza transteoretyczna. – Warszawa: IPZ, 2006.
7. Psychoterapia integratywna w podejsci chrzescijanskim. Informator SPCH. – Warszawa: SPCH, 2011.
8. Spiritually oriented psychotherapy / ред. L. Sperry, E.P. Shafranske. – Washington, DC: APA, 2005.
9. Wade N.G., Worthington E.W., Vogel D.L. Effectiveness of religiously tailored interventions in Christian therapy // Psychotherapy Research. – 2007. – № 17(1). – P. 91-105.
10. Worthington, E. L. Jr., Sandage, S. J. Religion and spirituality // Psychotherapy relationships that work / ред. J. C. Norcross. – New York: Oxford University Press, 2002. – P. 383 – 401.

Додаток 1

Принципи християнської психотерапії, ухвалені Польським товариством християнських психологів у 2003 році

Християнська психотерапія:

- 1) спирається на наукову психологію та богослов'я духовного життя;
- 2) враховує існування та діяння Бога згідно з наукою Євангелія;
- 3) враховує біологічний, психічний, соціальний та духовний виміри людського життя;
- 4) застосовує усі психотерапевтичні методики, які згідні із Святим Письмом;
- 5) у пізнанні правди про людину та Бога вбачає шлях до визволення людини для любові;
- 6) бере до уваги й шанує наукові досягнення різних психологічних шкіл, але одночасно постулює психофізично-духовну цілісність людини, яка особисто покликана Богом до повноти життя;
- 7) має на меті всебічний розвиток особистості, тобто гармонійне поєднання психічного, фізичного та духовного розвитку (духовний розвиток розуміється тут як особистісні стосунки людини з Богом);
- 8) поряд із природними методами терапевтичної роботи готова співпрацювати з благодаттю, даною від Бога, для якого кожна людина, що потерпає від психічних страждань, є улюбленою дитиною;
- 9) у випадку обґрунтованої потреби, вдається до співпраці з іншими спеціалістами, в тому числі й духовними особами (священниками, духовними наставниками, екзорцистами);
- 10) постулює, що для ефективної терапії мають значення особистісні стосунки терапевта з Богом (покара та відкритість на дари Святого Духа).