

Олена Яремко, доктор психології (PhD)
Практичний психолог, Український католицький університет
член Польської асоціації християнських психологів (SPCH)
Ел. пошта: olenkayaremko@gmail.com

Інтегративна християнська психотерапія

Анотація: 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. Проаналізовано сучасні дослідження, присвячені ролі релігії та духовності в психотерапії.

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

Постановка проблеми: В останні десятиліття значно зросла кількість пацієнтів, які потребують не тільки поверхового усунення певних симптомів, а й значно глибшої психотерапії. Дедалі більше людей звертаються по допомогу психотерапевта через незадоволеність власним життям, роботою, сім'єю, через безпричинну відсутність радості, відчуття самотності, відчуженість від світу та самих себе. А тому 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. Тут варто пригадати слова В. Остера, який писав: «Набагато важливіше знати, хто твій пацієнт, а не яка його хвороба». 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 [11, 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 мої 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 рамках 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.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: М. Бурно розпочинає свою книгу «Клінічна психотерапія» такими словами: «Психотерапія перестала бути тільки психотерапією лікарів, вона вийшла за ворота клінічної медицини, і тепер психотерапією по-своєму займаються психологи, педагоги, священики, філософи, культурологи, письменники – всі, хто з огляду на свою професію має відношення до душі людини і тягнеться їй допомагати. Так і повинно бути, бо душі в людей різні...» [2, с. 5]. К-Г. Юнг, підсумовуючи досвід своєї терапевтичної практики, писав: «Серед усіх моїх пацієнтів [...] не було ні одного, чиї проблеми в кінцевому підсумку не зводилися б до пошуку релігійної візії життя» [17, р. 234].

Зацікавлення тематикою релігійності й духовності в психотерапії суттєво зросло у 70-х та 80-х роках ХХ століття: під час конференцій Американського психологічного товариства (American Psychological Association) регулярно проводилися сесії, присвячені питанням релігії; створювалися товариства, що об'єднували християнських психологів,

терапевтів, психіатрів («Академія християнської психології IGNIS» у Німеччині – 1988 р., «Християнське товариство психологів, психіатрів та психотерапевтів» у Голландії – 1992 р., «Товариство християнських психологів» (SPCH) у Польщі – 1995 р., «Європейський рух християнської психології та антропології» (EMCPA) – 1997 р., «Товариство християнської психології» в США – 2003 р.); у психологічній літературі з'явилася низка публікацій присвячених інтеграції релігії та духовності у психотерапію й психологічне консультування [1; 4; 9; 13; 15].

В американській християнській психології, згідно з Е. Джонсон та С. Джонс [5], можна виокремити чотири моделі діалогу між психологією і християнською духовністю: *біблійний підхід* (представлений Дж. Е. Адамс), який акцентує увагу на біблійному вченні про людину; *християнський підхід* (Р. Робертс), який робить акцент на цінності християнських ідей і на потребі дати нове визначення деяким психологічним поняттям (таким як, наприклад, почуття власної гідності) та взяти до уваги життєві цілі особи; *інтегративний підхід* (Е. Вортінгтон, Дж. Коллінс, М. Мак-Мінн), згідно з яким для досягнення найкращих результатів треба одночасно застосовувати психологічні та духовні концепції; *модель «різних рівнів пояснення»* (“level-of-explanation model”) (Д. Маєрс), згідно з якою психологія та богослов'я пояснюють дійсність на різних рівнях, а тому обоє потрібні й комплементарні одне щодо одного, наче дві половинки ножиць. Інтегративна психотерапія, згідно з М. Мак-Мінном та К. Кампбеллом, є інтегративна у двох вимірах: богословському і теоретичному. В богословському плані це означає прийняття християнської моделі людини в терапевтичній практиці. Автори цієї моделі виділяють три виміри терапевтичного втручання: функціональний, пізнавальний і рівень взаємостосунків (стосунки в дитинстві, стосунки пацієнта з терапевтом, стосунки з Богом) [11, с. 18-19].

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 свої цінності, які подекуди виражені безпосередньо, а в кожному разі, завжди присутні в його поведінці та в його установках» [3].

Варто відзначити, що не всі, хто називає себе християнським терапевтом або психологічним консультантом, однаково підходять до особливостей інтеграції терапії та християнства. Важливо, щоб як пацієнти/клієнти, так і середовище професійних психологів-практиків розрізняли різні можливі форми християнської психотерапії. Згідно з декларацією ЕМCPA за 2006 рік, в залежності від світогляду, системи переконань психотерапевта і методів, які він застосовує, можна виділити 5 основних форм терапії:

1. Психотерапевт-нехристиянин, який застосовує секулярну психотерапевтичну модель. Такий психотерапевт спирається на науку й практичний досвід. Клієнти можуть розраховувати на користь від терапії, основаної на здоровому глузді, і на всеохопну Божу ласку.

2. Психотерапевт-нехристиянин, який поєднує секулярні моделі психотерапії з постмодерністичними «духовним» підходом, застосовуючи метафізичні концепції, що не мають безпосереднього зв'язку з християнством. Результати терапії тут менш прогнозовані, адже дослідження духовної сфери особистості без чітких орієнтирів та дороговказів може привести до непередбачуваних наслідків.
3. Психотерапевт-християнин, який застосовує секулярну психотерапевтичну модель (як у першому пункті). Знов-таки, клієнт отримує допомогу завдяки людському розумові та Божій ласці. На бажання клієнта під час терапії можуть обговорюватися різні аспекти християнської віри, але, як правило, психотерапевт не готовий і не схильний до того, щоб інтегрувати духовний вимір у пропоновану клієнтові психотерапевтичну допомогу.
4. Психотерапевт-християнин, який практикує християнський підхід до психотерапії, при якому цілі, методи й сподівані результати терапії співвідносяться з християнською вірою. Модель терапевтичної практики розробляється та верифікується з допомогою тих самих наукових методів, що й у секулярних моделях, але з урахуванням того факту, що Бог дає нам як розум так і об'явлення. Такий терапевт покладається на Бога, але водночас визнає цінність наукових методів. Представлений у цій статті напрямок терапії (інтегративна християнська психотерапія) відповідає саме цій моделі.
5. Психотерапевт-християнин, який застосовує «харизматичний» або «біблійний» підхід, тобто сподівається на пряме втручання Бога й прагне допевнитись його молитвою, читанням Слова Божого або християнським служінням. Тут немає ніякої чіткої терапевтичної моделі (хоча в практиці індивідуальних терапевтів може бути певна послідовність) і не використовуються наукові методи, бо вважається, що духовний світ не піддається науковому аналізу. Вся надія тут покладається на Бога, який діє таємничим і прихованим чином [11, с.10].

Дослідження ефективності духовно й релігійно орієнтованих підходів у психотерапії. Й. Прохаска відзначив, що «протягом останніх двох декад кількість і якість літератури, присвяченої релігії та духовності в психотерапії, виразно зросла» [9]. Н. Ваде, Е. Вортінгтон та Й. Фогель [14] зробили огляд досліджень на тему застосування релігійних інтервенцій в терапевтичній практиці. Як релігійні, так і нерелігійні терапевти погоджуються, що деякі форми такої інтервенції (обговорення релігійного досвіду чи молитва за клієнта) можуть знайти своє місце в психологічному консультуванні та психотерапії. Терапевти стверджують також, що деякі форми інтервенцій безумовно не повинні застосовуватися – наприклад, спільна молитва з клієнтом або заохочення до певних релігійних практик чи до їх відкинення.

Психотерапія із врахуванням релігійності та духовності є ефективною. Результати здійсненого мета-дослідження вказують на те, що релігійно/духовно орієнтована психотерапія приводить до покращення як на психологічному так і на духовному рівні особистості [16]. Дослідження Е. Шафранске та Х. Мелоні [12] показують, що близько 80% каліфорнійських психологів-терапевтів вважають, що під час психотерапії не варто уникати релігійних та духовних питань, а для 47% саме проведення психотерапії поглибило їх особисту зацікавленість релігійною проблематикою, духовністю. Переважна більшість опитаних терапевтів виявила готовність обговорювати проблеми релігійного характеру в рамках супервізії (85%), а водночас вважала, що особливості

роботи з релігійними пацієнтами повинні бути важливим елементом терапевтичної освіти (70%).

Серед психологів, терапевтів, психіатрів дедалі більше утверджується переконання, що в майбутньому релігія та духовність буде присутня в терапевтичній та консультативній практиці більш специфічним та явним чином. Як відзначають Е. Ворінгтон та С. Сандаже [15], актуальне було б, наприклад, включення питань про релігійність та духовність у стандартний набір питань під час клінічної діагностики, врахування релігії як джерела потенційної сили та соціальної підтримки, а також проведення терапії з оглядом на особливості релігійності пацієнтів/клієнтів.

Як показали в своєму дослідженні Л. Пропст, Р. Остром, Р. Ваткінс та Т. Дін [10], хворі на депресію релігійні особи, які брали участь у когнітивно-поведінковій терапії з використанням релігійних інтервенцій, після лікування продемонстрували більшу міру редукції депресії і кращі показники поступу в соціальному функціонуванні та загальному самопочутті, ніж група пацієнтів, які проходили звичайну пізнавально-поведінкову терапію. Р. Говкінс, С. Тан і А. Турк [6] доводять, що терапія, згідна з цінностями пацієнтів, може бути ефективніша за традиційну когнітивно-поведінкову терапію. З досліджень над ефективністю інтервенцій релігійного характеру випливає, що інтегративна релігійна психотерапія так само успішна, як традиційна психотерапія. Доведено, що поява інтеракцій між релігійністю клієнта і терапевтичними інтервенціями, згідними з його світоглядом, може збільшити почуття близькості між клієнтом і терапевтом, а в підсумку покращити психічне функціонування клієнта.

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 холістичних 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 [11]. Розвиток цей спрямований на досягнення повноти людського життя, а це передбачає розвиток та інтеграцію біологічної, психічної (емоційної, волітвної, 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 напрацювань 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 антропологія та концепція особистості. Подана нижче схема «автомобіль», опрацьована А. Осташевською [8], спрощено зображає модель особистості в її стосунках з Богом.

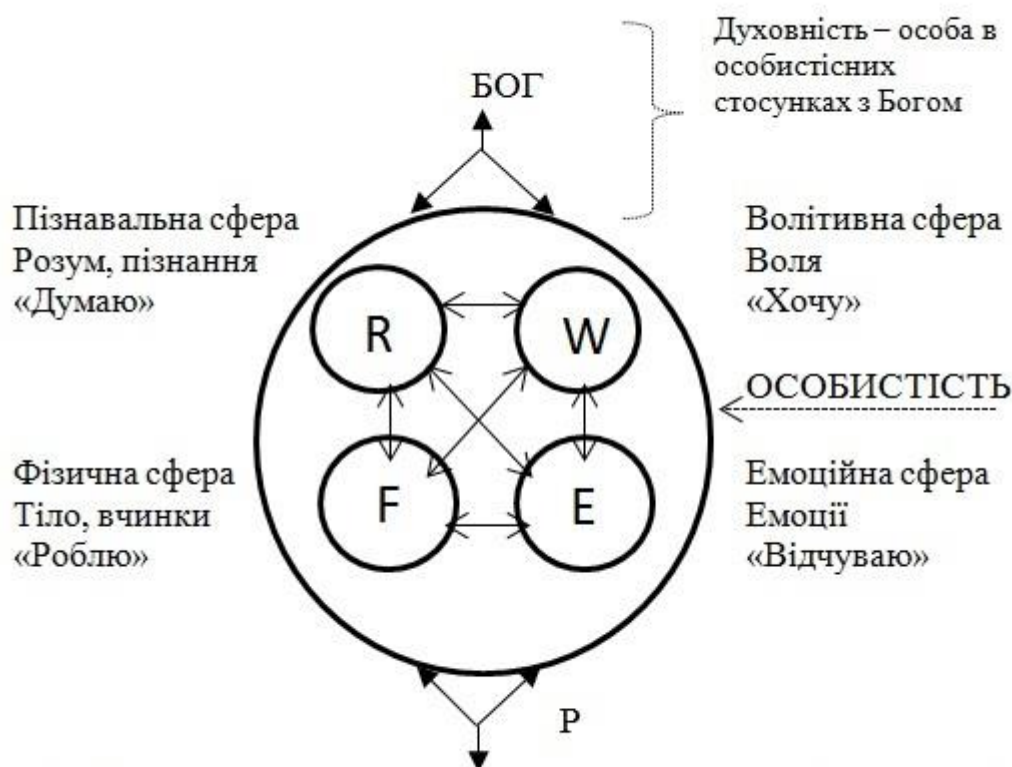


Рис.1. Модель особистості в інтегративній християнській психотерапії (авт.А.Осташевська)

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 відбуватись 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 [8, с. 93-96].

Щодо методів, які застосовуються в інтегративній християнській терапії, то основними тут є психодинамічний та когнітивно-поведінковий напрямки. 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 [11].

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 й товаришачи йому в інтерпретуванні дійсності.

Модель психотерапії, яку розвиває Польське товариство християнських психологів (SPCh), називається «*терапія зміцнення особистості*» [7, 8,11]. 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 переживати ці емоції, а також забезпечити певний корегуючий досвід. У християнській інтегративній психотерапії виділяються такі елементи терапевтичного процесу [11]:

- 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 себе 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 полегодженні 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 (здорово 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. [8, с. 92-93]. У християнській психотерапії вважається, що «все має свою причину, але також духовний сенс, тобто є задля чогось» [8, 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 [11, 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 проводом.
- Психотерапевт уважний та відкритий на кожен вимір життя пацієнта, також на духовний вимір та духовний досвід особи. Духовний вимір важливий 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 навернути 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 експлораційний 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 [4].

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 впливає 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. Бурно М. Е. Клиническая психотерапия. – М.: ОППЛ, 2000.
3. Evans K.R., Gilbert M.C. An Introduction to Integrative Psychotherapy. – New York: Palgrave Macmillan, 2005.
4. Griffith J.L., Griffith M.E. Odkrywanie duchowości w psychoterapii. – Warszawa: WAM, 2008.
5. Johnson, E. L., Jones, S. L. Psychology and Christianity: Four views. – Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2000.
6. Hawkins, R. S., Tan, S., & Turk, A. A. Secular versus Christian inpatient cognitivebehavioral therapy programs: Impact on depression and spiritual well-being // Journal of Psychology & Theology. – 1999. – № 27. – P. 309-318.
7. Ostaszewska, A. Wzmacnianie osoby w terapii zaburzeń osobowości // Osoba, osobowość, zaburzenia osobowości / ред. S. Tokarski. – Płock: Płocki Instytut Wydawniczy, 2006.
8. Ostaszewska, A. Zasady psychoterapii chrześcijańskiej // Psychologia i psychoterapia chrześcijańska w teorii i praktyce / ред. E. Jackowska, R. Jaworski. – Płock: Płocki Instytut Wydawniczy, 2006. – S. 85-101.
9. Prochaska, J. O., Norcross J. C. Systemy psychoterapeutyczne. Analiza transteoretyczna. – Warszawa: IPZ, 2006.
10. Propst, L. R., Ostrom, R., Watkins, P., Dean, T. Comparative efficacy of religious and nonreligious cognitive-behavioral therapy for the treatment of clinical depression in religious individuals // Journal of Consulting & Clinical Psychology. – 1992. – № 60. – P. 94-103.
11. Psychoterapia integratywna w podejściu chrześcijańskim. Informator SPCH. – Warszawa: SPCH, 2011.
12. Shafranske E. D, Malony H. N. California psychologists' religiosity and psychotherapy // Journal of Religion and Health. – 1990. – № 29 (3) – P. 219-231.
13. Spiritually oriented psychotherapy / ред. L. Sperry, E. P. Shafranske. – Washington, DC: APA, 2005.

14. 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.
15. 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.
16. Worthington, E.L., Hook Jr. J. N., Davis E, McDaniel M.A. Religion and Spirituality // *Journal of clinical psychology: in session*. – 2011. - Vol. 67(2). – P.204-214.
17. Jung C. G. *Modern Man in Search of a Soul*. – London: Routledge, 2001.

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 психо-фізично-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 (покора та відкритість на дари Святого Духа).

Інформація для контактів: Яремко Олена

домашня адреса: вул. С. Петлюри 49/97, м. Львів 79021

ел. пошта: olenkayaremko@gmail.com