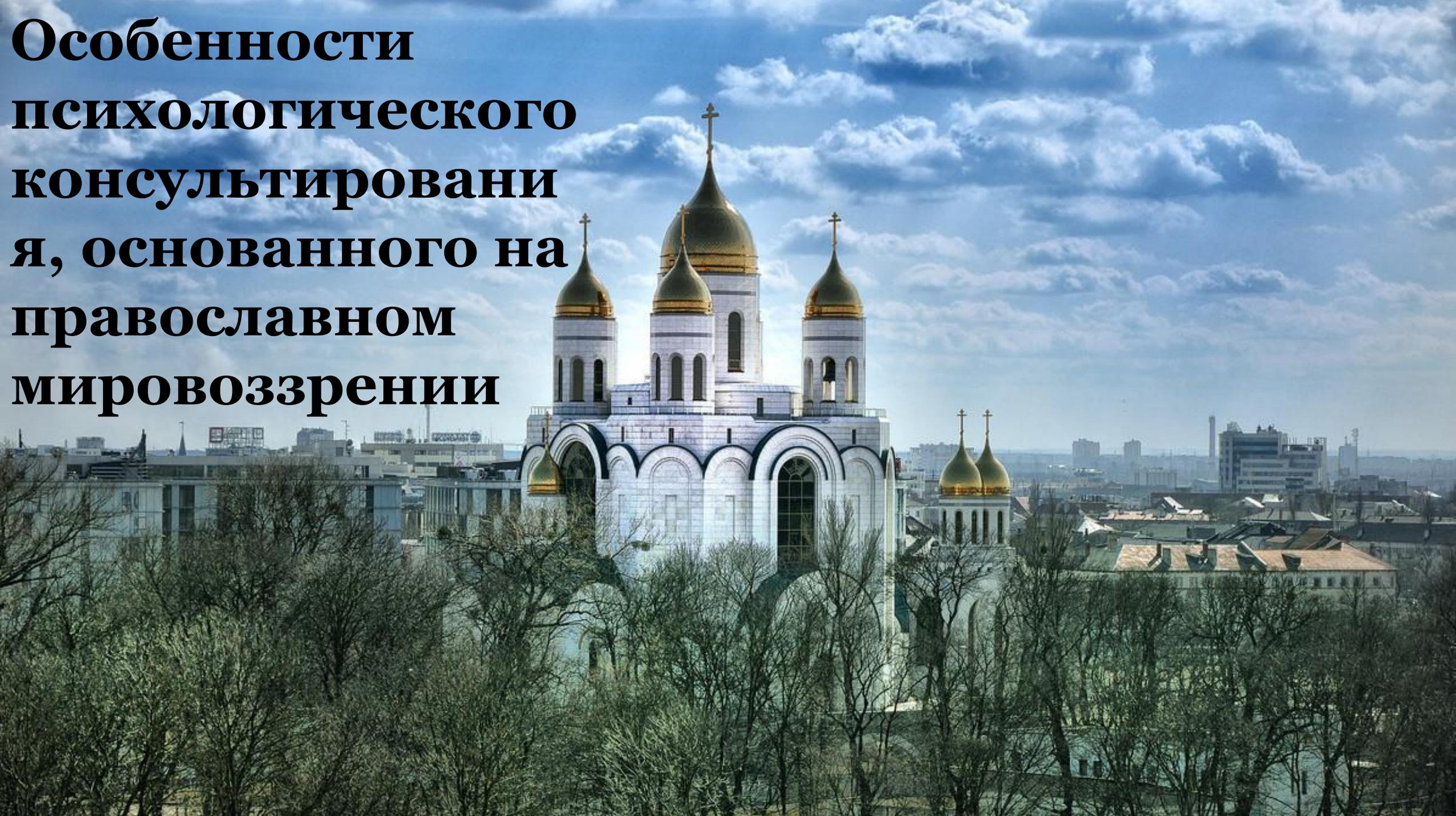


**Особенности
психологического
консультирования,
основанного на
православном
мировоззрении**





Задачи православной психологии и психотерапии
Общая задача – оказание человеку помощи в преодолении его нарушенной целостности в связи с падшей природой; подведение к осознанию страстных механизмов, приведших к болезни или возникновению проблемы.

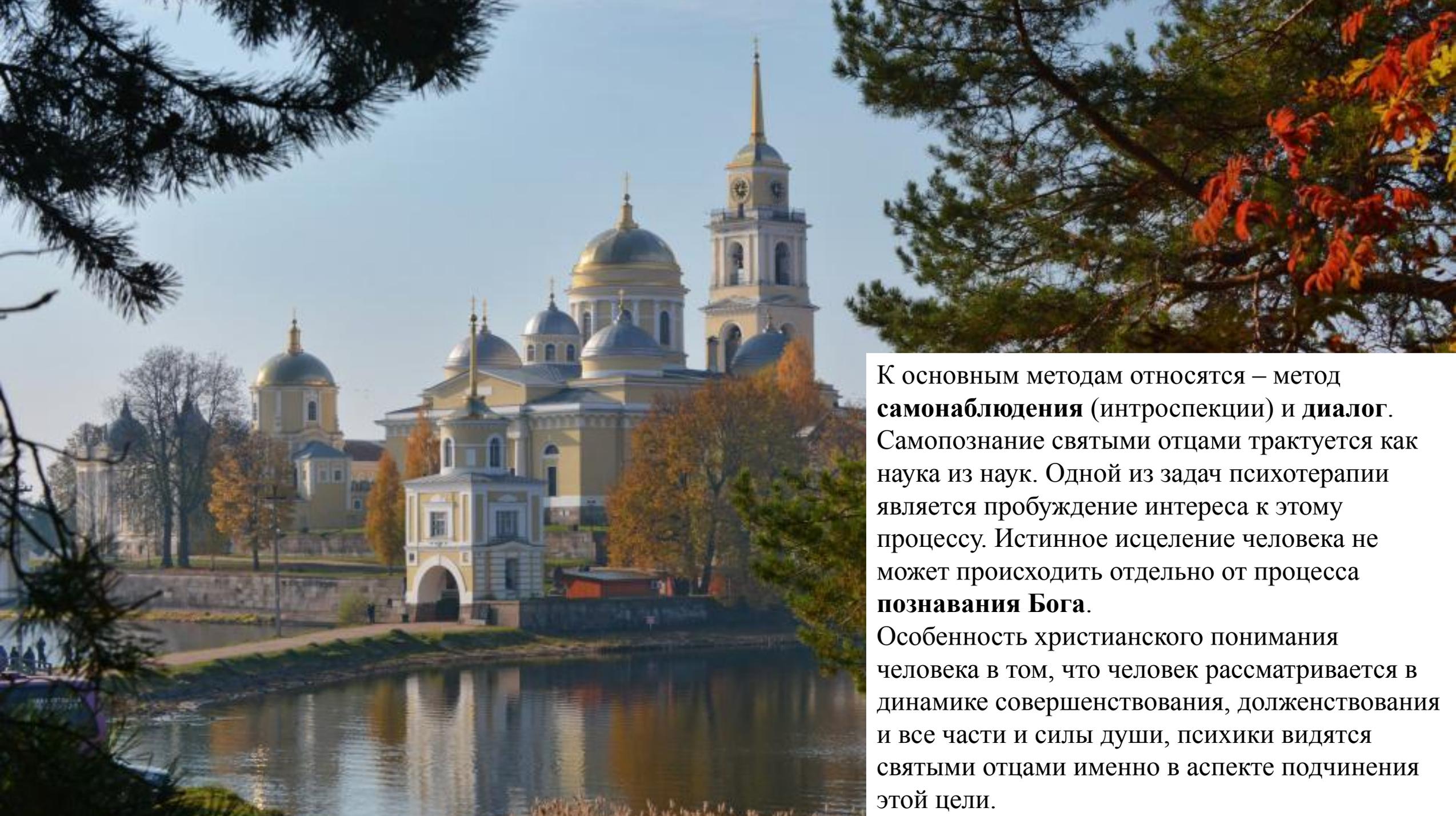
Осуществление этого процесса происходит **в лоне Церкви.**

Частная задача – это оказание человеку помощи в решении его конкретных жизненных ситуаций или разрешении внутриличностного конфликта. Здесь используются и допускаются (но не все)

психотерапевтические методы и техники.

Работа на «плоскости»
конкретных
психологических
проблем на фоне общей
болезни человечества в
результате грехопадения,
позволяет
православному
психотерапевту выйти за
пределы
«симптоматического
лечения» и решать более
важную задачу оказания
помощи в преодолении
духовного поражения.
**Часто оказывается, что
корень проблемы
лежит именно в
духовной сфере.**

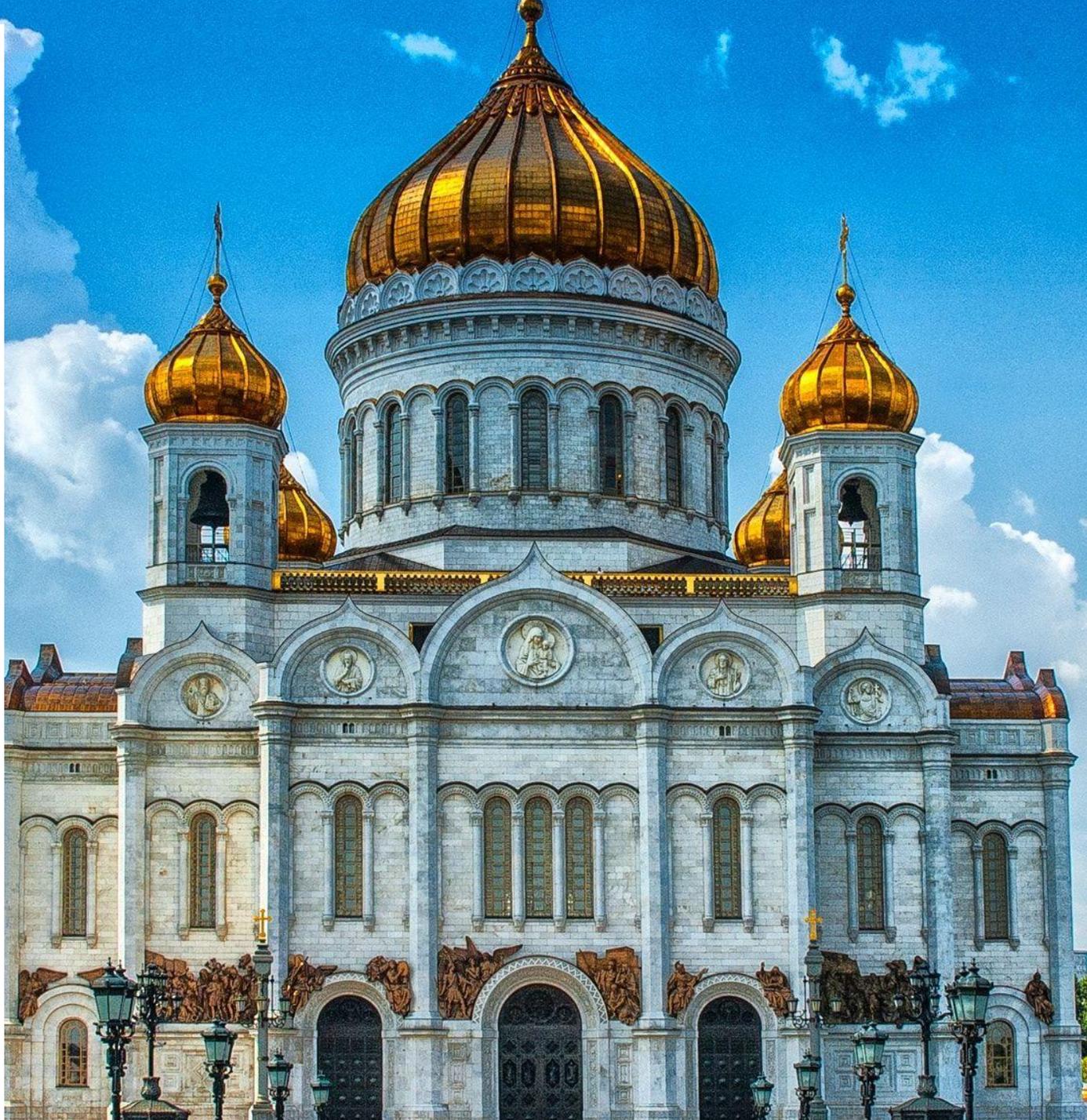




К основным методам относятся – метод **самонаблюдения** (интроспекции) и **диалог**. Самопознание святыми отцами трактуется как наука из наук. Одной из задач психотерапии является пробуждение интереса к этому процессу. Истинное исцеление человека не может происходить отдельно от процесса **познавания Бога**.

Особенность христианского понимания человека в том, что человек рассматривается в динамике совершенствования, долженствования и все части и силы души, психики видятся святыми отцами именно в аспекте подчинения этой цели.

Для **органов чувств** разрабатывается стратегия избирательности и ограничения. **Внимание** рассматривается как условие и средство приобретения благодатных состояний души – молитвенного, созерцательного, смирения. Направленность **памяти** – памятование о смерти, грехах и постоянная память о Боге. **Ум** устремлен к метанойе и Богопознанию, разум управляет чувствами. **Воля** человека послушна Воле Божьей. Главное же **чувство** человека – любовь к Богу и ближним.



Человек целостен в своем стремлении к богоподобию и теосису. Христианская психология должна быть **целостным знанием о целостном человеке** – его происхождении, развитии, преобразовании для жизни вечной. Те эмпирические знания, накопленные психологией о современном падшем человеке, которые **не противоречат христианскому видению человека**, рассматриваемые в аспекте совершенствования, одухотворения человека, вполне могут использоваться христианской психологией.

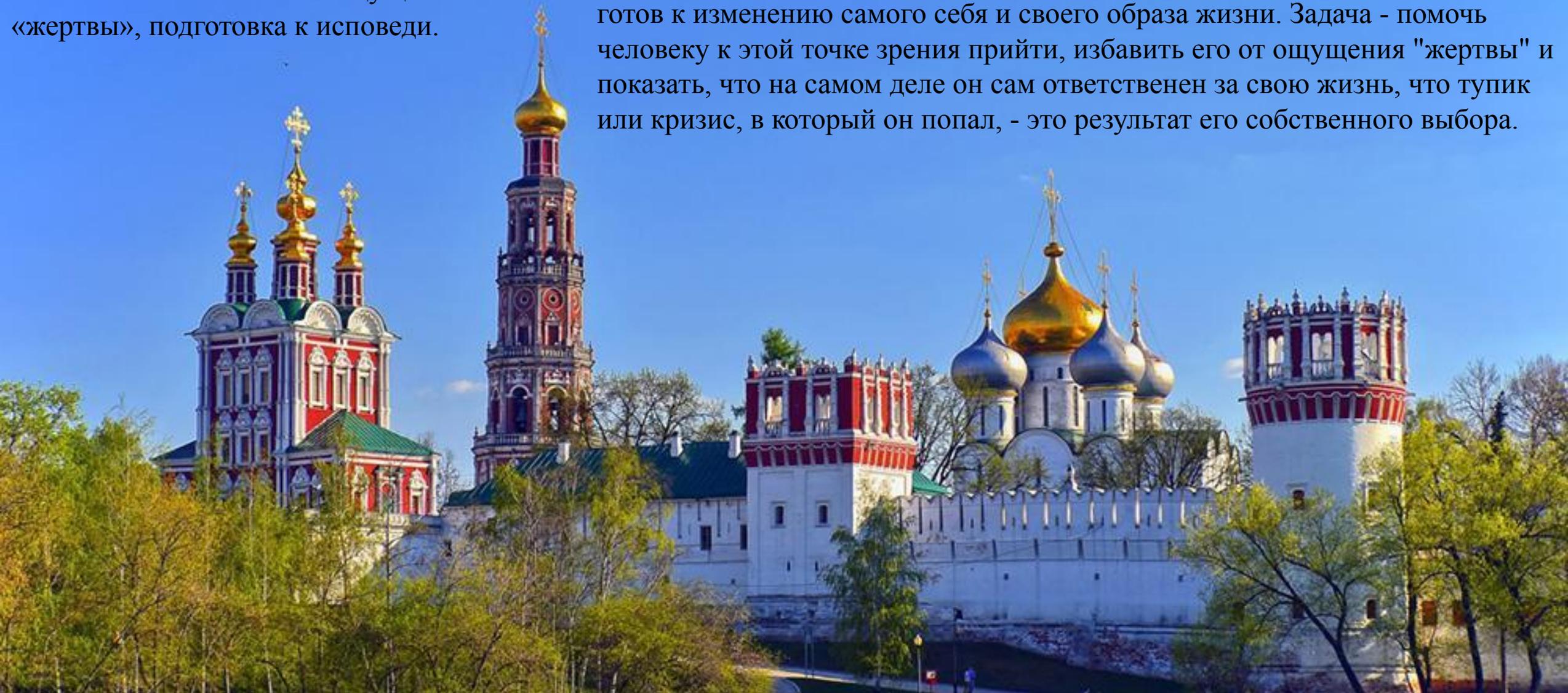


Человек существо целостное трехсоставное: дух, душа, тело. (Правомерно также представление о человеке, как состоящем из души и тела. В этом случае дух является высшей частью души). Человек существо тварное (сотворен Богом.) Человек существо падшее (грехопадение привело к нарушению целостной структуры человека). Человек существо, созданное по образу Божию, но призвано к Богоуподоблению.

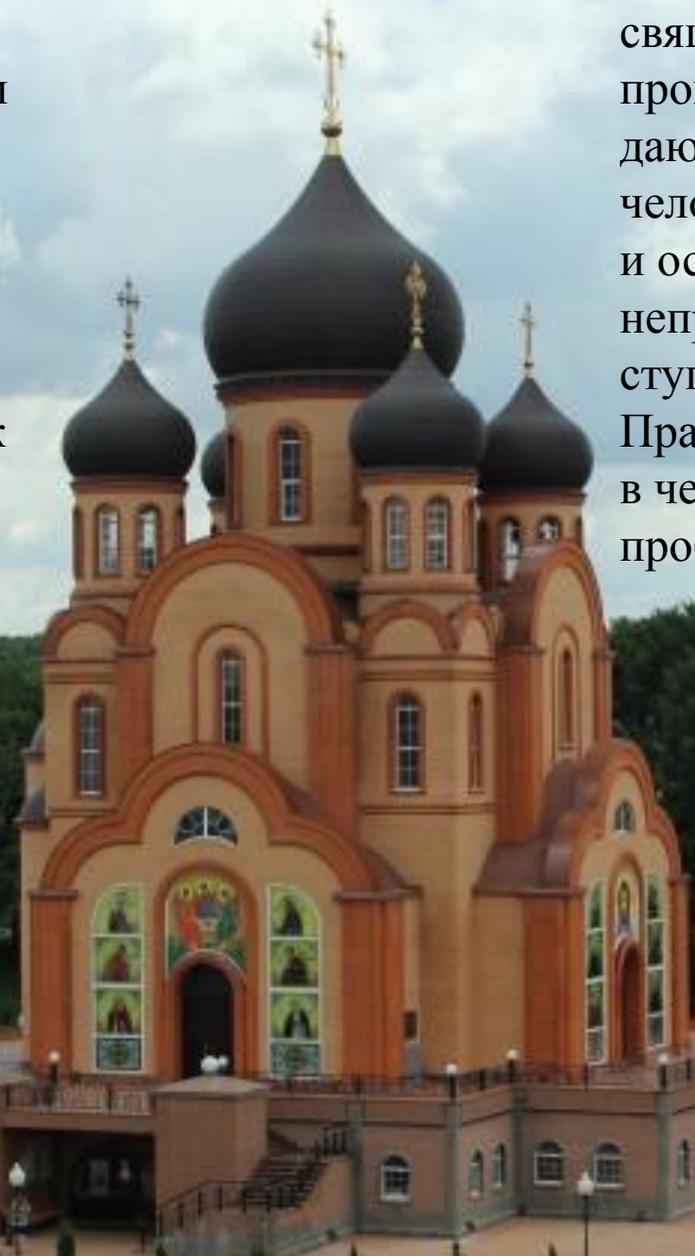


Работа с психологом на приходе: подготовка к общению со священником, помощь в размышлении над своей жизнью, избавление от ощущения «жертвы», подготовка к исповеди.

Задача психолога - помочь человеку выполнить работу по упорядочиванию своей жизни. Но есть немаловажный фактор: психолог нужен православный. Бывает, что в критической ситуации друг дает какой-то совет не с точки зрения Закона Божия, а с точки зрения расхожего здравого смысла. Бывает, что человек приходит в Храм, но к исповеди не готов, он не готов к изменению самого себя и своего образа жизни. Задача - помочь человеку к этой точке зрения прийти, избавить его от ощущения "жертвы" и показать, что на самом деле он сам ответственен за свою жизнь, что тупик или кризис, в который он попал, - это результат его собственного выбора.



Мы верим, что спасение человек обретает только в Церкви, благодаря участию в таинствах, но для того, чтобы путь ко спасению начался, у человека должно сформироваться «произволение ко спасению», т.е. желание спастись. С нашей точки зрения, православный психолог-консультант помогает такому желанию сформироваться. Обращение к православному психологу часто становится первой ступенью на пути к Богу.



Священники совершают богослужения, священнодействуют, отпускают грехи, проповедуют, молятся о спасении душ прихожан, дают пастырские наставления. Священник ждет, что человек придет в храм Божий с духовным запросом и осознанием своих грехов. Однако к этому прийти непросто, и часто этот вопрос вгоняет человека в ступор, потому что он плохо понимает себя. Практический психолог помогает человеку понять, в чем состоят его внутренние, психологические проблемы.

Особенность современной церковной жизни:

очень много людей приходит в храмы, у священников огромная нагрузка. Контакт прихожанина со священником на исповеди чрезвычайно краток - несколько минут, а душа переполнена какими-то чувствами, мыслями, переживаниями...

Чем может помочь психолог?

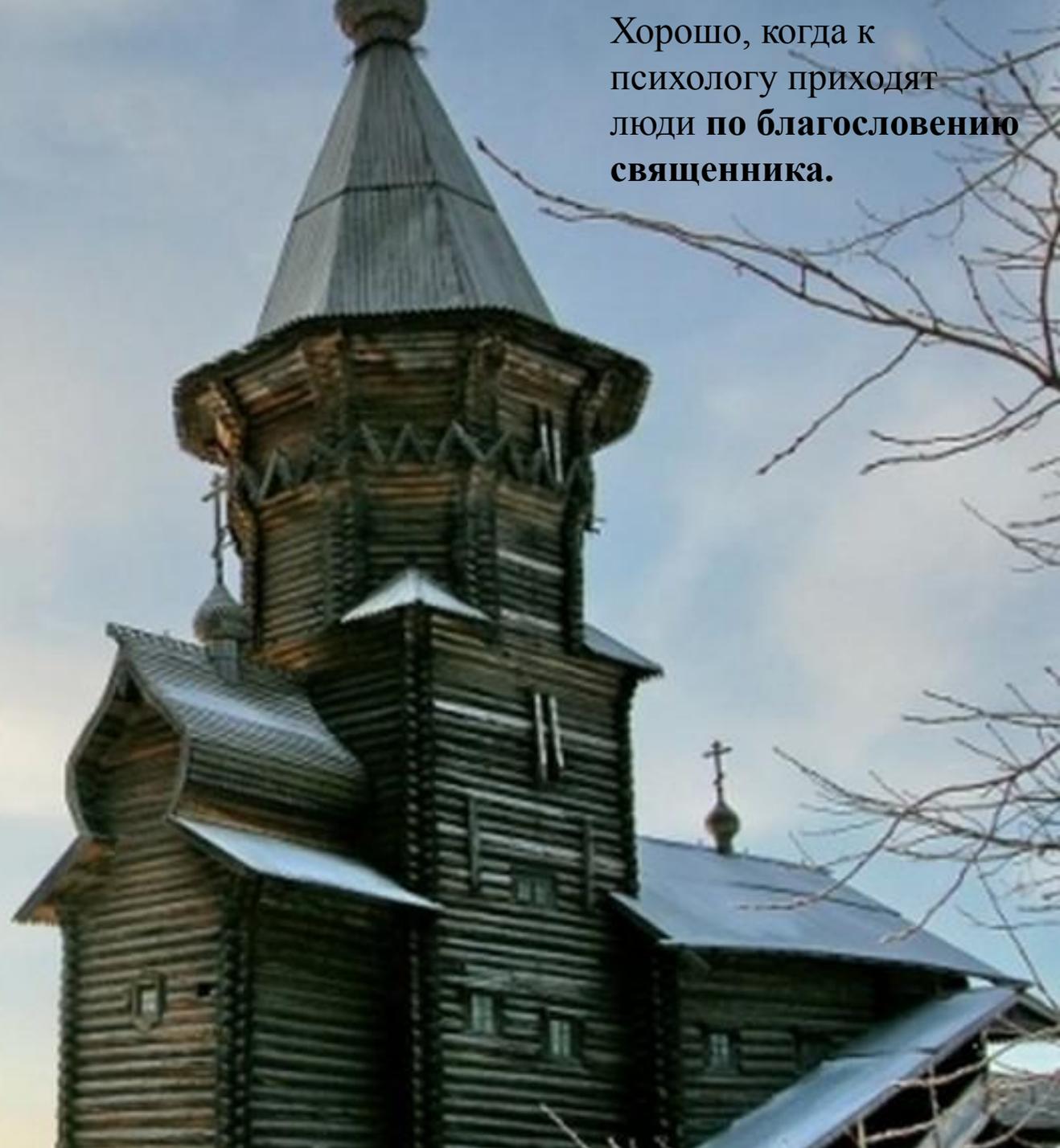
С одной стороны - **выслушать, понять**. Для этого требуется, конечно, глубочайшее сочувствие, доверие, симпатия к собеседнику, каким бы он ни был.

С другой - **укрепить человека, поддержать** и вывести из состояния потерянности, горечи, раздавленности, ощущения "жертвы".

Когда психолог не нужен?

- Когда человек уже ясно понимает цель и смысл своей жизни, когда он уже разобрался в задачах спасения и сам уже трудится над исправлением собственной души. В этом случае, даже если у него есть серьезные проблемы, ему достаточно совета духовника, благословения, поддержки, регулярной исповеди, причастия.

Хорошо, когда к психологу приходят люди **по благословию священника**.



Ректор Института христианской психологии протоиерей **Андрей Лоргус**: исповедь не должна превращаться в беседу, консультацию, иногда даже диспут. Если человек не понимает, что с ним происходит, то это еще один грех, в котором ему нужно каяться: грех пренебрежения собой. Психотерапия не отменяет исповедь, а, наоборот, к ней готовит, наоборот, раскрывает новые аспекты, в том числе аспект ответственности за себя и свое здоровье.

Наша православная вера дает нам несколько важнейших истин.

1. Мы все **чада Божьи**.
2. Мы все есть **образ Его и подобие**.
3. Мы личности, к которым **пришел Христос спасти от греха и смерти**. Мы **искуплены дорогой ценой**, как пишет **апостол Павел**.

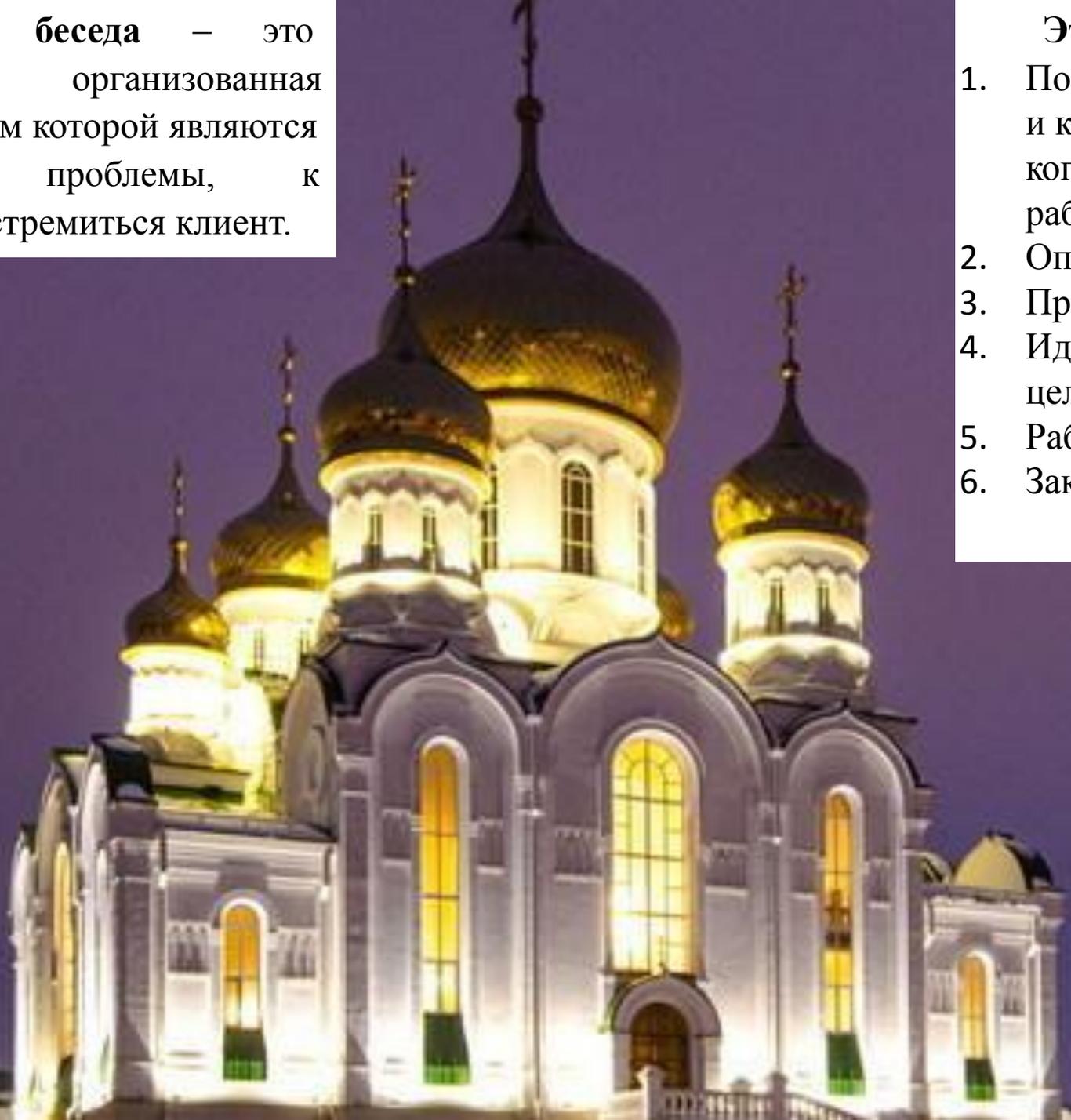
Апостол Петр говорит: «**Вы род священный, царское избрание**», поэтому ни о каком самоуничижении в догматическом смысле тут нет и речи, христианин просто обязан мыслить о себе и о другом как о **высочайшем христианском образе**.



Консультативная беседа – это профессионально организованная беседа, содержанием которой являются психологические проблемы, к решению которых стремиться клиент.

Этапы консультативной работы

1. Построение надежных межличностных и конструктивных рабочих отношений, когда клиент и психолог вместе работают над общей задачей.
2. Описание клиентом своей проблемы.
3. Проблемный анализ.
4. Идентификация проблемы. Выражение целей и плана работы (контракт).
5. Рабочая стадия (проверка гипотез).
6. Заключительная стадия.



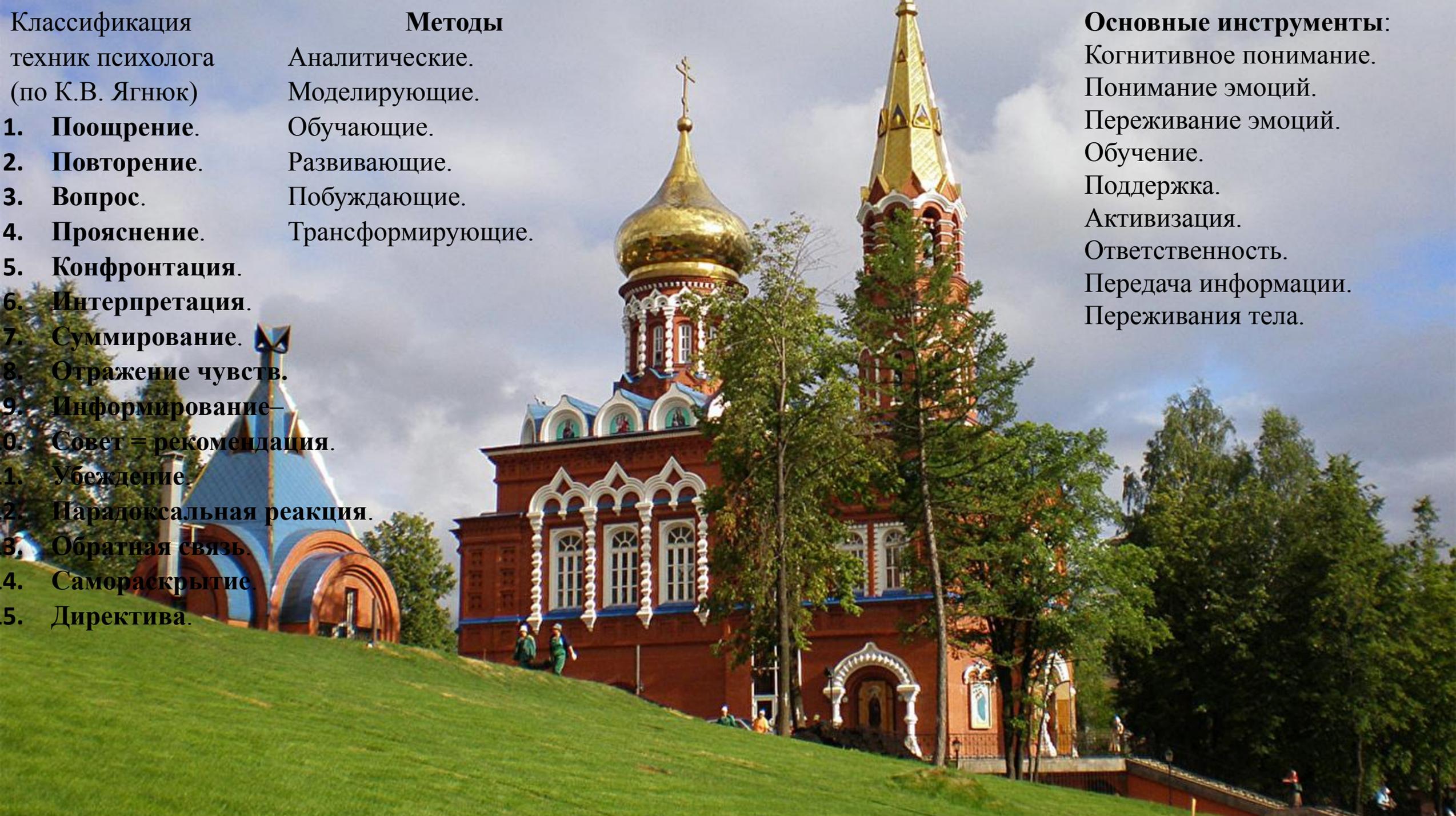
Классификация
техник психолога
(по К.В. Ягнюк)

1. Поощрение.
2. Повторение.
3. Вопрос.
4. Прояснение.
5. Конфронтация.
6. Интерпретация.
7. Суммирование.
8. Отражение чувств.
9. Информирование—
0. Совет = рекомендация.
1. Убеждение.
2. Парадоксальная реакция.
3. Обратная связь.
4. Самораскрытие.
5. Директива.

Методы

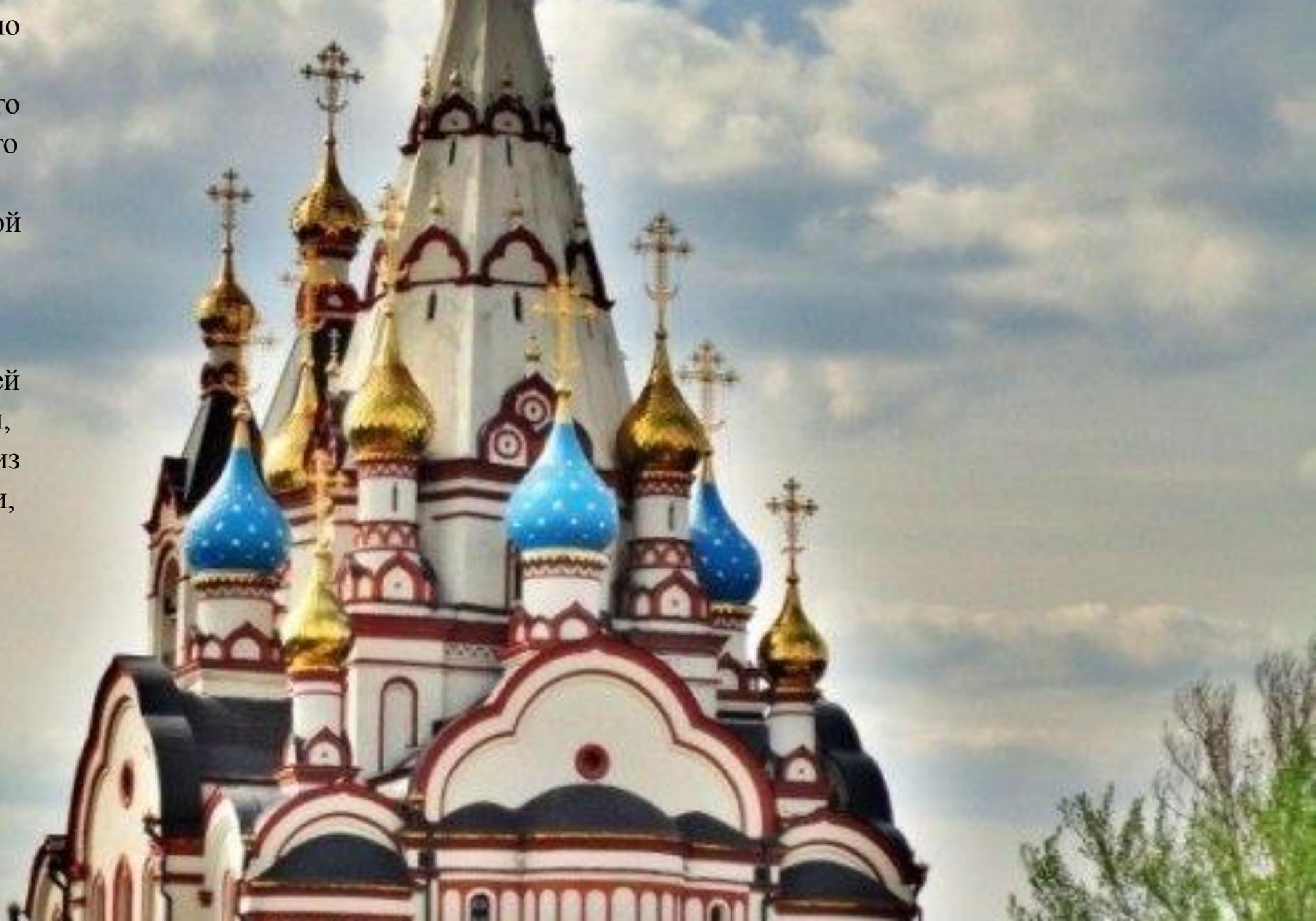
- Аналитические.
- Моделирующие.
- Обучающие.
- Развивающие.
- Побуждающие.
- Трансформирующие.

- Основные инструменты:**
- Когнитивное понимание.
 - Понимание эмоций.
 - Переживание эмоций.
 - Обучение.
 - Поддержка.
 - Активизация.
 - Ответственность.
 - Передача информации.
 - Переживания тела.



Этапы работы по самопознанию, самоанализу своего духовного и душевного состояния:

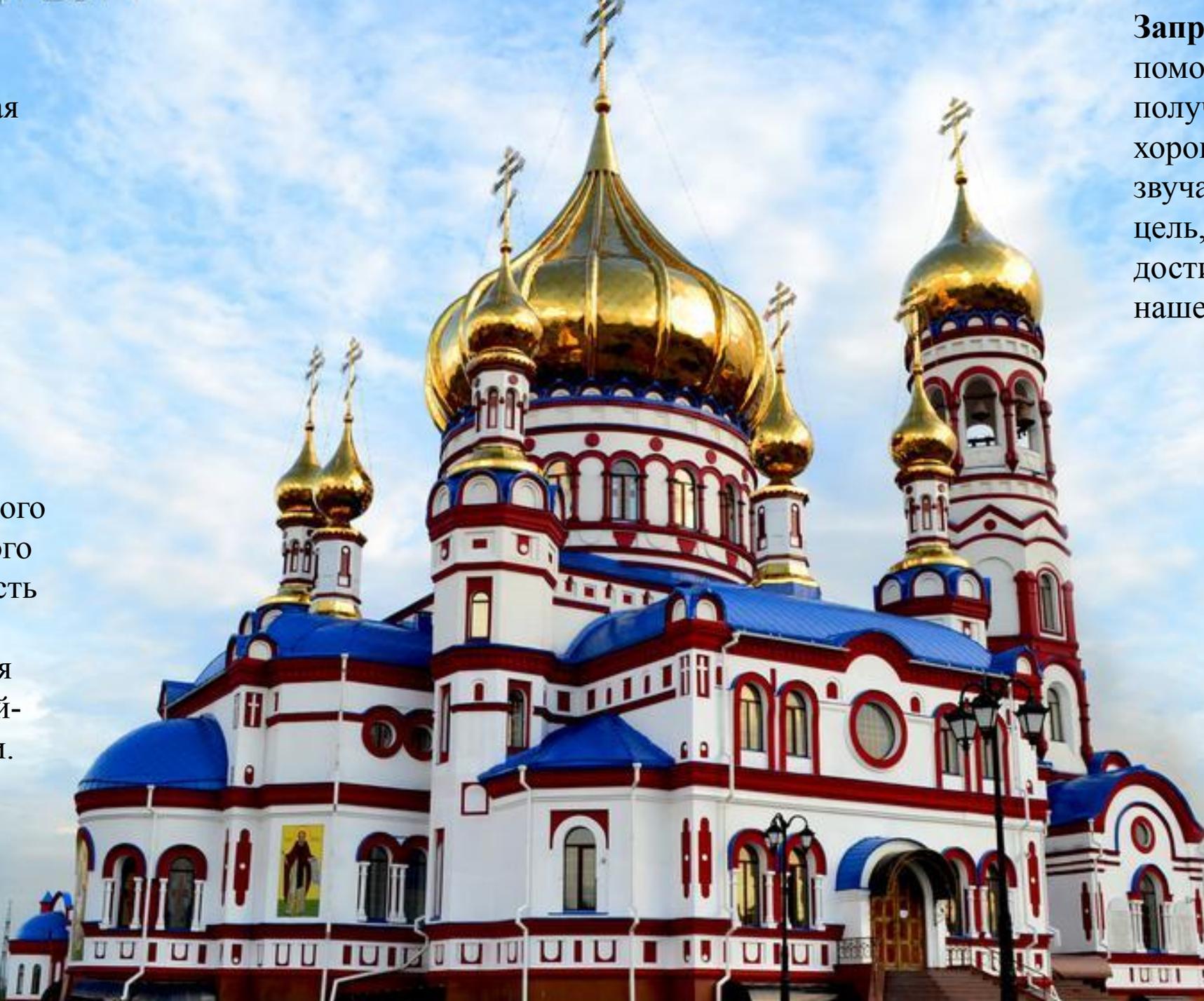
- анализ семейной истории наследственных грехов,
- исследование своей предыдущей жизни,
- ежедневный анализ сегодняшней жизни, раскаяние в грехах.



Жалоба, запрос, проблема

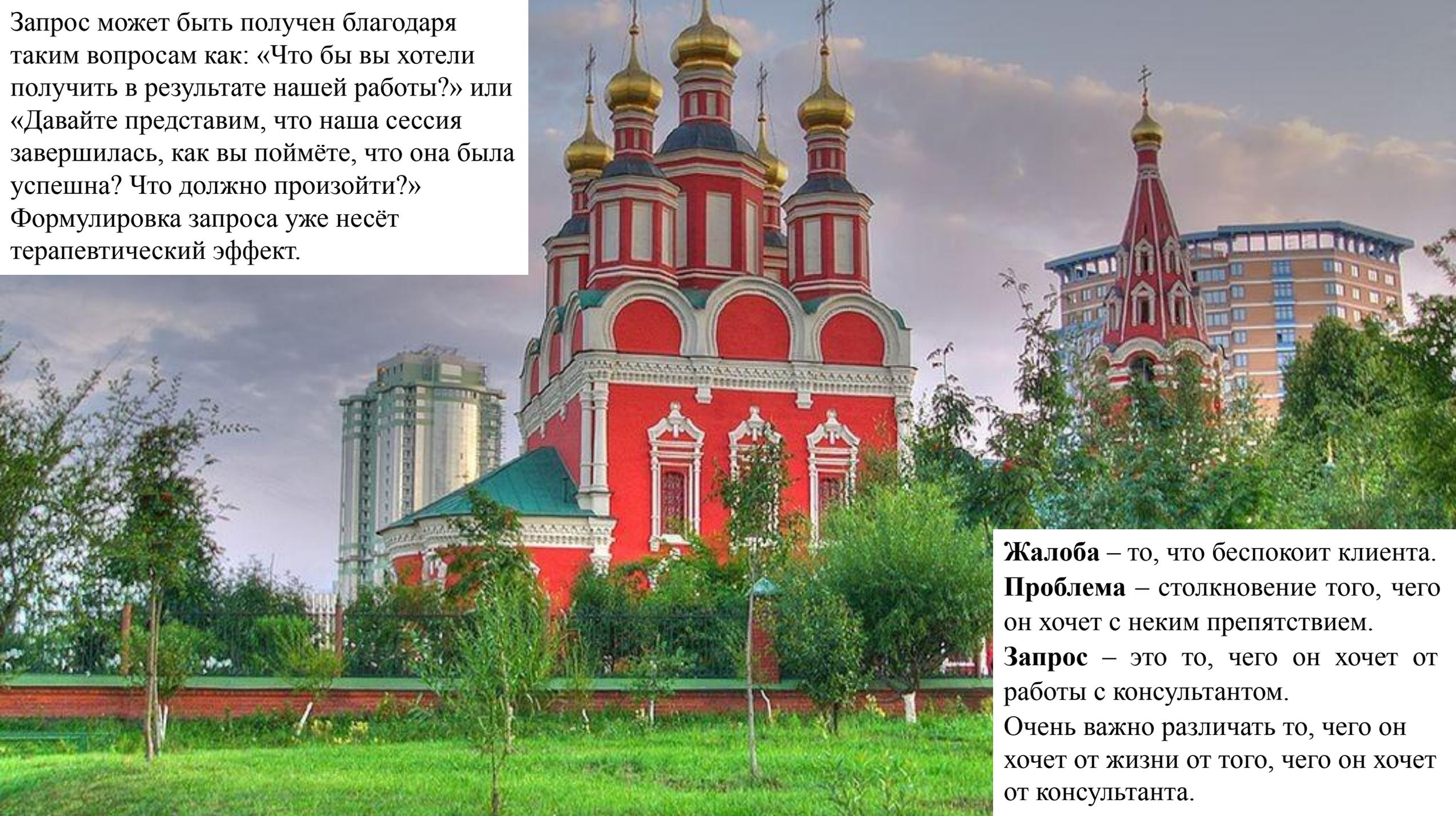
Жалоба – это выражение недовольствия чем-либо, сетование на что-либо. Жалоба – это то о чём беспокоится клиент. Жалобу важно выслушать, отнестись к ней небезразлично. Это ещё не запрос, но уже важная часть работы.

Проблема – это сложный вопрос, задача, требующая разрешения, исследования. В ключе психологической работы проблему можно назвать субъективно определяемой невозможностью удовлетворения того или иного сильного стремления. То есть клиент не видит возможностей для достижения какой-то желанной цели.



Запрос описывает именно помощь, которую хотел бы получить клиент. При хорошей работе запрос может звучать как реалистичная цель, которой хотел бы достичь клиент в результате нашей работы.

Запрос может быть получен благодаря таким вопросам как: «Что бы вы хотели получить в результате нашей работы?» или «Давайте представим, что наша сессия завершилась, как вы поймёте, что она была успешна? Что должно произойти?»
Формулировка запроса уже несёт терапевтический эффект.



Жалоба – то, что беспокоит клиента.
Проблема – столкновение того, чего он хочет с неким препятствием.
Запрос – это то, чего он хочет от работы с консультантом.
Очень важно различать то, чего он хочет от жизни от того, чего он хочет от консультанта.

Типы запроса

I. Неконструктивные запросы

Нереалистичные запросы.

Неопределенные запросы.

Манипулятивные запросы.

II. Конструктивные запросы

Запрос об информации.

А) Запрос о границах нормы или причинах симптома.

Б) Запрос о возможностях психологического изменения и его прогноз.

Запрос о помощи в самопознании. Три формы:

А) об определении способностей или выбора профессии,

Б) о структурировании Я-концепции;

В) о помощи в самопринятии и самопонимании.

Запрос о помощи в саморазвитии. Несколько форм:

А) о развитии когнитивных способностей.

Б) о развитии коммуникативных навыков (общения).

В) о развитии навыков саморегуляции.

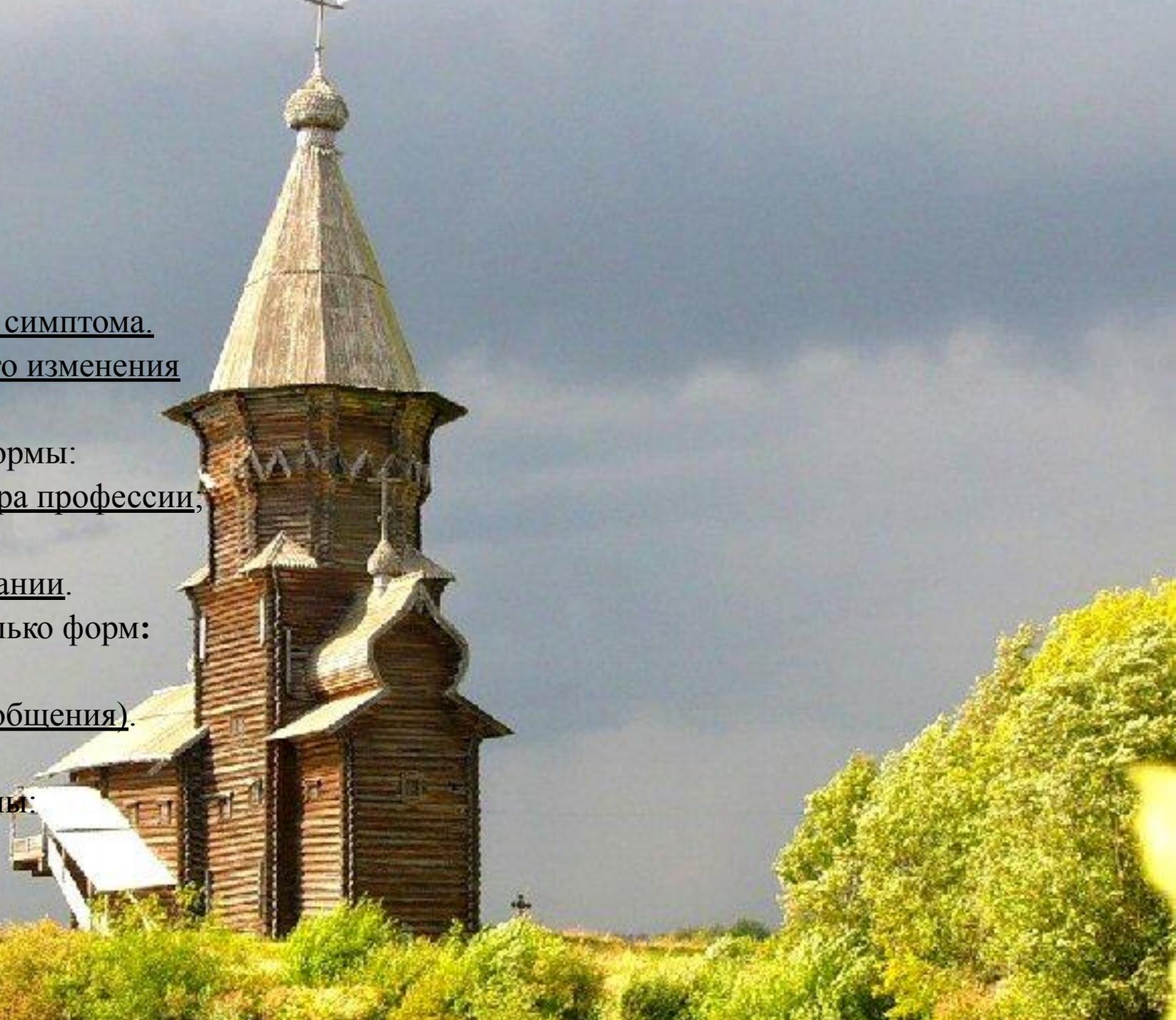
Запрос о трансформации. Основные формы:

А) О личностном росте.

Б) Экзистенциальный

В) Об изменении жизненного сценария.

Г) О достижении личной целостности.





5. Запрос о снятии симптома.

А) Жалобы на эмоциональные нарушения.

Б) Психосоматические нарушения.

В) Коммуникативные проблемы.

Г) Когнитивные нарушения.

Д) Нарушения характера.

Задача психолога - привести запрос в максимально конкретную форму, доступную для решения, или отклонить его ввиду неразрешимости, но предложить в этом случае реалистичную задачу, решение которой могло бы способствовать личностному росту клиента и улучшения его жизни.

Анализ запроса должен привести к заключению терапевтического контракта между клиентом и консультантом.

Контракт всегда сосредотачивает усилия на главной задаче. Обычно контракт заключается устно в форме выражаемого соглашения о том, какая основная цель должна быть достигнута.

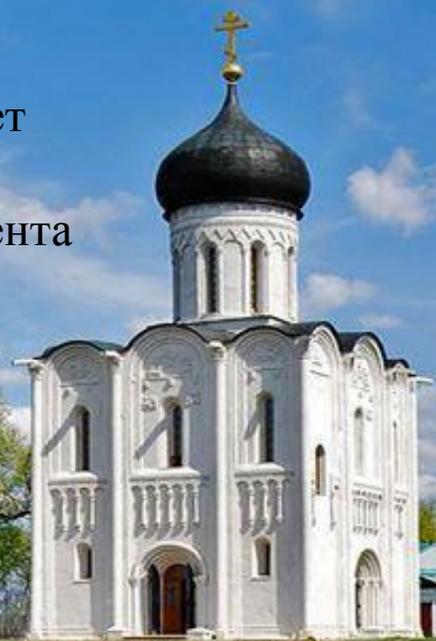
Гипотеза – это обоснованное предположение консультанта о механизмах или психологических причинах, порождающих проблему клиента.

Хорошо сформированная гипотеза содержит в себе ответ на следующие основные вопросы:

- Какое нереализованное желание или влечение клиента порождает проблему клиента;
- Какова природа преграды, не позволяющей ему достичь желаемого;
- Какие условия в прошлом клиента способствовали возникновению этого конфликта.

Гипотеза может включать много дополнительных идей, объясняющих:

- Каким способом внутренний психологический конфликт порождает симптомы;
- Почему клиент не осознает каких-то психических феноменов;
- Как еще может сказываться внутренняя проблема на жизнедеятельности клиента;
- Какие формы адаптации применяет клиент, чтобы избежать столкновения со своей проблемой;
- Каким образом проблема связана с характером клиента или особенностями его родительской семьи и т.д.



Контракты могут быть простыми и неопределенными.

Простой контракт – клиент сразу предлагает конкретную задачу, при этом понятно для чего ему необходимо ее решение, и очевидна его готовность к сотрудничеству.

Неопределенный контракт – клиент затрудняется с формулировкой своей проблемы, может бояться выразить свои истинные цели, может говорить очень неконкретно, не понимая для чего ему все это нужно. Нужно провести работу по уточнению и формулировке действительно важного для клиента контракта с помощью следующих средств:



- Логический анализ (уточняющие вопросы, выявление противоречий, конкретизация понятий, сведение их к определенным терминам и т.п.).
 - Упрощение выражения (попросить клиента сказать тоже самое, но простыми словами, на простом языке).
 - Иллюстрация примером (попросить клиента объяснить проблемную ситуацию с помощью простого примера).
 - Моделирование (проиграть проблемную ситуацию «здесь и теперь»).
- Выявление целей (спросить клиента для чего ему необходимы те результаты, к достижению. Которых он стремится).

Неприемлемые контракты.

Если терапевт допустил ошибку и принял такой контракт, то работа будет неуспешной до тех пор , пока контракт не будет пересмотрен. Виды:

Родительский контракт.

Контракты на изменение других.

Игровые контракты.

Вечные контракты.

Скрытые контракты.

Дополнительные контракты. Они необходимы для успешного выполнения основного контракта. Виды:

1. Дополнительные условия.
2. Антисуицидальные контракты.
3. Антитабачный, антиалкогольный, антинаркотический.
4. Антипсихозный контракт.





Контракты с клиентами поневоле. Это могут быть алкоголики, наркоманы, которых принуждают лечиться родители; дети с асоциальным поведением; подростки не желающие учиться и т.д. Клиент, пришедший поневоле, считает, что ответственность за его изменения лежит на тех, кто его направил на терапию. Ему это не нужно, и он скорее будет сопротивляться, чем сотрудничать. Нужно узнать у клиента, что от него хотят эти другие, чтобы ни в коем случае не занять их позицию. А потом узнать, чего он сам бы хотел изменить в себе, чтобы добиться каких-то своих целей.