

Содержание

Благодарность 7

Глава 1

Для чего психотерапии духовность? 8

Глава 2

Теоретические подходы и модели 21

2.1. Терапевтические ритуалы – признаки, структура и функции 21

2.1.1. Ритуалы и их изменившаяся роль в повседневной жизни – в религии и обществе 23

2.1.2. Терапия как ритуал целительства и ритуалы как метод терапии 23

2.1.3. Определение: терапевтические ритуалы 24

2.1.4. Ритуалы как техника в специфическом контексте 25

2.1.5. Ритуалы и их отличия от других видов интервенций 25

2.1.6. Признаки ритуалов 26

2.1.7. Главные функции ритуалов 27

2.2. Различные взгляды на духовность, ее применение в психотерапии. Терапевтическая работа с ритуалами 29

2.2.1. Психология и духовность 29

2.2.2. Трансперсональная психология 30

2.2.3. Совместимость с различными терапевтическими подходами 31

2.2.4. Позиция: использовать многообразие! 40

2.3. Духовные модели, направления и практики 41

2.3.1. Что означает духовность? 42

2.4. Что такое суеверие? Духовность и риск заблуждения .. 54

2.5. Основные предположения о принципе действия ритуалов 63

2.5.1. Результаты психологических исследований ритуалов 65

2.5.2. Изменение – системно-теоретический подход.... 67

2.5.3. Концепт изменения 68

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

2.5.4. Роли помощников и психотерапевтов в процессе изменения.....	69
2.5.5. Ритуалы и духовность: расширение границ для изменений	71
2.5.6. Данные психологических исследований эффекта интуиции и сил самоисцеления	75
2.6. Важные понятия и значения с духовной точки зрения.....	78

Глава 3

Практическое применение	82
3.1. Общие указания для проведения ритуалов и упражнений.....	82
3.1.1. Указания для психотерапевтов.....	84
3.1.2. Указания для клиентов, т.е. пациентов	85
3.1.3. Вводный этап – настрой и расслабление как начало ритуала	86
3.2. Ритуалы для отдельных людей, то есть, ритуалы для индивидуальной терапии	91
3.2.1. Ритуалы и упражнения для заботливого отношения к себе (осознанности) и саморазвития (разрешить себе быть собой)	91
3.2.2. Подготовительное упражнение	92
3.3. Ритуалы для пар, или парная терапия	147
3.4. Во что мы верим	176
Литература	182

Благодарность

Своими идеями и опытом мы обязаны сотрудничеству со многими людьми. Среди них:

- наши коллеги, пациенты и клиенты, которые обменивались с нами тем, что касается их духовности;
- встречи и обмен мнениями с доктором Моникой Мюллер (Оснабрюк), которая в своей психотерапевтической практике ориентируется на духовность.

Ссылки

Мы задумали эту книгу для терапевтов как пособие, которое ориентировано на практику. Мы надеемся, что материалы и упражнения будет легко применить в терапевтической работе, их вполне можно рассматривать и в качестве домашнего задания. И все же, несмотря на тщательно продуманный и подобранный материал, мы бы хотели предостеречь читателей и указать на то, что не все из этих предложений можно применить в каждой конкретной ситуации. Для профессиональных консультантов самоанализ – это неотъемлемая часть супервизии, во время которой неизбежно устанавливается взаимосвязь с клиентом, и формируется отношение к нему.

Работа со многими ритуалами способствует психической стабильности и относительно высокой мотивации для их применения (как правило, это воспринимают как мотивирующий опыт). По этой причине ритуалы не стоит рассматривать или выполнять лишь в качестве домашних заданий. Это особенно справедливо для тех людей, которые пережили опыт насилия, или еще состоят в отношениях, где случается насилие.

Некоторые из этих ритуалов не имеют отсылок к духовности. Мы ввели их, поскольку они хорошо подходят для определенной проблемы и указывают на альтернативные пути ее решения.

«Мы подобны карликам,
усевшимся на плечах великанов».

Бернар Шартрский*

«Над чем вы трудитесь? – спросили господина Койнера.
Господин Койнер ответил: «У меня много хлопот,
я подготавливаю свое следующее заблуждение!»»

Бертольд Брехт

✦ Глава 1 ✦

Для чего психотерапии духовность?

Эта книга интересна и информативна. В ней приведены психологические интерпретации духовности в психотерапии. Модели духовности представлены и описаны таким образом, чтобы психотерапевты могли работать с «корнями» системы мировоззрений своих пациентов. Кроме того, читателей стимулируют к тому, чтобы они сформировали свое мнение о том, что они узнали. Авторы предлагают полезные формулировки, не требуя от читателя соглашаться с теми или иными убеждениями**. При этом авторы настоятельно рекомендуют подходить к темам, которые касаются духовности клиента, с толерантной любознательностью. Авторы уделяют тщательное внимание и тому риску, который может возникнуть в результате не критичного подхода и тенденций эскапизма***. Упражнения в практической части книги приведены с той целью, чтобы пробудить интерес и послужить импульсом к психотерапевтической рабо-

* Это цитата из Иоанна Солсберийского, он цитирует Бернара в своем «Металогике» (3, 4, 46–50).

** Мы употребляем формы мужского рода для обозначения обоих родов ради удобства чтения.

*** (англ. escape – убежать, спастись) – индивидуалистическо-примиренческое стремление личности уйти от действительности в мир иллюзий, фантазий

те. Авторы надеются, что этот подход поможет пациентам отчетливее воспринимать систему духовных убеждений. Таким образом можно эффективно способствовать творческому процессу поиска изменений и инициировать их посредством психологической интервенции*.

Авторы вводят понятие духовности, которое основано на разнообразных фундаментальных убеждениях, индивидуальных для каждого человека. К ним также можно отнести религиозное мировоззрение как гуманистическую позицию. Духовность – это не только потребность, но и способность. В соответствии с использованным нами в качестве основы определением, она охватывает всё, во что верит человек, и что вносит вклад в формирование его личности, возможности и границы его развития: фундаментальные убеждения о собственной жизни и о жизни в целом, те объяснения, которые человек дает явлениям и моделям поведения, возможностям, осмысленности – всё, что актуализируется с точки зрения конечности [бытия] и по отношению к системе ценностей. Проблематика и необходимость повышения уровня осведомленности о ценностных и мировоззренческих позициях прослеживается и в том, что в американском диагностическом руководстве DSM-IV и DSM-5 (АПА, 2013)** для диагностики необходим тщательный учет системы культурных и религиозных ценностей.

Духовность, по своей сути, основана на мировоззренческих позициях, наполненных соответствующим субъективным смыслом. Чаще всего это переживание гармонии, внутреннего подъема, утешения и нацеленности на что-то. Человек обращает внимание на духовный аспект своего бытия, если он начинает замечать существование надындивидуальных явлений. Такая способность к восприятию помогает выйти за пределы индивидуальных потребностей.

* Психологическая интервенция – это психологическое вмешательство в личностное пространство для стимулирования позитивных изменений. Отличительной особенностью психологической интервенции является желание изменений со стороны самой личности, ее готовность к сотрудничеству с психологом (прим. перев.)

** Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders IV – диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам IV издания.

Это может начаться уже с ощущения социальной принадлежности и наслаждения природой. Этот опыт может наложить свой отпечаток на духовные жизненные принципы, даже не будучи закрепленным в религиозных или духовных подходах. В наше понимание духовности мы не включаем эзотерику, так как это понятие применяют, в основном, исключительно к знанию, доступному только избранным. В крайнем случае, это может означать, что в кругах этих людей исключены противоречия, а их магические практики служат основой простого обещания исцеления. Люди, которые интересуются духовностью и беспокоятся о ней, часто находят в ней личный смысл. И этот смысл часто не дает устойчивого, удовлетворяющего ответа.

Из-за терактов, которые, произошли, например, в Париже в январе 2015 года*, любое проявление интереса и приближение к духовно-религиозной системе убеждений омрачается радикальностью и разрушительной силой фундаменталистских толкований и категорических убеждений. Замысел этой книги – насколько это возможно – не просто преодолеть оборонительную позицию и повальную ограниченность [людей] в духовных вопросах с помощью толерантности. Речь идет, с одной стороны, о том, чтобы вызвать интерес к тому, во что верят люди, а с другой – о том, какие идеи положительно влияют на решение возникающих проблем. Сюда можно отнести также умение критически, но при этом уважительно относиться к чужой вере и связанным с ней понятиям. Это – важная составляющая не только общественно-политического, но и психотерапевтического дискурса. Если возникает реальная терапевтическая связь, терапевт не блокирует ее своими собственными убеждениями, а находит подход к миру смыслов своих пациентов. Это не значит, что нужно разделять их убеждения, но нужно выработать к ним ощутимый интерес.

Необъяснимое всегда занимало человека. Жизнь часто ставит нас перед лицом ограниченности нашего знания, нашего опыта и возможностей нашего воображения. Мы

* Возможно, имеется в виду расстрел редакции сатирического журнала Шарли Эбдо («Charlie Hebdo»). Предположительно, причиной теракта послужил карикатурный рисунок жизни пророка Мухаммеда (прим. перев.)

учимся прогнозировать, приспособливаться, укрепляем свои умения, обучаемся, надеемся, доверяем и удивляемся. Сила, необходимая для доверия, уверенности и чувства защищенности, которая помогает нам пережить кризисы, придать жизни смысл, часто лежит за пределами логики. Нас интересует то, каким образом мы можем извлечь из этой силы пользу для изменения человека в психотерапии. Чтобы подкрепить примером различия в наших от-правных точках, приведем следующий диалог:

Вопрос: какова Ваша первая ассоциация с духовностью?

Брентрап: опиум для народа! Старое марксистское предостережение против мистического просветления и лишения дееспособности в результате обнадеживания и порабощения. Меня пугает нынешняя тенденция: сейчас зарождаются поиски смысла в религиях, а также псевдотерапевтические обещания спасения.

Купитц: любовь! Допущение мысли о том, что существует нечто больше, чем своя собственная жизнь. Узнавать и чувствовать во всем божественное. Это имеет много общего с насыщенностью смыслом.

Вопрос: что больше помогает человеку: рассудок или вера?

Брентрап: я считаю способность к пониманию и рефлексии большим даром человеческого сознания. Предпосылкой для стремления к развитию, свободе суждений и личной свободе. Но не рассудком единым! В терапии важнее всего эмоционально корректирующий опыт.

Купитц: рассудок не всё может объяснить. На них (то есть, на факты) нельзя твердо полагаться. Быть способным верить — это более глубоко закрепленный навык. Нам нужно найти баланс между тем и другим.

Вопрос: что для Вас находится в центре внимания, когда Вы думаете о духовности?

Брентрап: отойти на шаг назад! Принять собственную ограниченность, чтобы не быть одному, единство, забота, стремление к заботливому единению с собой, другими людьми и природой.

Купитц: чувствовать связь, внутренний подъем, и из этого черпать силы для жизни.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>