

# 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**

<b>Практическое применение .....</b>	<b>82</b>
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](http://kniga.biz.ua) >>>