

РЕЗЮМЕ КЛАСТЕРА «ДУХОВНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ»

1) Определение.

Духовно ориентированная психотерапия (далее – ДОП) – это область психотерапии, рассматривающая человека в рамках четырехчастной биопсихосоциодуховной парадигмы и ориентированная на духовную составляющую как на главную и интегрирующую все остальные.

2) Сущность метода.

Важнейшей целью ДОП является формирование человека как целостной духовной личности, гармонично существующей на всех уровнях бытия.

Содержанием духовно ориентированного подхода является специфическая эффективная форма воздействия на внутренний мир человека в целях обеспечения и сохранения его психического, физического, социального и духовного благополучия.

Миссией ДОП, ее приоритетом в сравнении с другими видами психотерапии, является укрепление психического здоровья за счет достижения духовного роста и личностного самосовершенствования человека.

Дополнительно к этому, духовно ориентированная психотерапия решает задачи по профилактике и терапии психических расстройств.

В настоящее время в науках о человеке происходит смена парадигмы. Трехчастная биопсихосоциальная парадигма, уходит в историю, уступая место четырехчастной биопсихосоциодуховной модели человека.

В биопсихосоциальной модели, описанной G.L. Engel, рассматривалась иерархическая структура, находящаяся в динамическом единстве постоянного изменения и взаимного влияния трех составляющих: биологической, личностной и социальной.

Новая четырехчастная парадигма – биопсихосоциодуховная сохраняет все достоинства предыдущей модели и развивает их дальше. В ней человек понимается как сложноорганизованное существо, в котором представлены четыре уровня бытия: биологический, психический, социальный и духовный. Эта модель дает возможность холистического подхода, который не только комплексно рассматривает объект, но и постулирует, что целое больше суммы своих частей, а при взаимодействии элементов в системе возникают новые качества или целостные свойства.

В психотерапии смена парадигмы была обусловлена тем, что в последнее время появилось значительное число клиентов без выраженных психических расстройств, соматически здоровых, успешных в социальном отношении. Их обращение к психотерапевту связано с проблемами в духовной сфере, такими как поиск смысла жизни, веры, собственного предназначения, желание самосовершенствоваться и другие. В связи с этим потребовалось новое понимание сущности человека, включающее духовный уровень.

Таким образом, четырехчастная биопсихосоциодуховная парадигма своевременно пришла в психотерапию, привнесла новое, более многогранное понимание человека и открывая возможности для новых практических подходов. Поэтому новый девиз психотерапии, сформулированный Президентом Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги В.В. Макаровым, звучит так: «Ab homine sapientis ad hominem spiritualium («От человека разумного к человеку духовному»).

Что же представляет из себя нововведенный четвертый элемент, обозначаемый как духовный?

В самом общем смысле, духовность являет собой совокупность проявлений духа в мире и человеке. Согласно толкового словаря Ушакова, стремлением к внутреннему

совершенствованию, высоте духа называют «духовностью».

В философской литературе духовным обозначают высшую способность человека, благодаря которой возможно самоопределение личности. Близкое определение дается в психологических справочниках, где духовность рассматривается как высший уровень развития и саморегуляции зрелой личности, когда основными ориентирами ее жизнедеятельности становятся непреходящие человеческие ценности.

Гуманитарные науки обозначают духовность как объединяющие начала общества, выражаемые в виде моральных ценностей и сконцентрированные, как правило, в религиозных учениях и художественных образах искусства.

Социология определяет духовную сферу общества как область социальной жизни, содержание которой составляет объективная идеальная реальность как совокупность смыслов, знаний, ценностей, обнаруживающихся в деятельности общества и людей. По мнению социологов, духовная сфера общества включает в себя все формы общественного сознания – философию, религию, мораль, право, искусство, а также науку, идеологию, образование и воспитание во всех их многообразных проявлениях.

На протяжении всего своего существования человечество признавало существование духовной составляющей, рассматривая ее как наиболее высокий и организованный уровень человеческого бытия. В процессе самопознания человечество пришло также к выводу о ведущей силе духа и о целительности духовности.

Теперь пришла очередь психотерапии внести свою лепту в исследование духовной составляющей человека. Особая миссия психотерапии состоит в том, что кроме исследования, наша наука может обратить целительную силу духа на пользу человеку. В первую очередь дать возможность лечения и исцеления людям с разнообразными проблемами в психической и духовной сферах, а также осуществлять общую гармонизацию личности, благодаря воздействию на духовном уровне, являющимся ведущим и упорядочивающим все остальные. Кроме того, применение духовно ориентированного подхода дает возможность человеку идти по пути самосовершенствования к своему высшему состоянию, которое, в свою очередь, также находится в области духовности.

3) Теоретические основы.

Истоки духовно ориентированной психотерапии уходят вглубь веков. Так во всех древних религиозных системах, в частности в восточных практиках, существовали техники, призванные помочь человеку духовными средствами решить личностные проблемы. Не случайно многие направления психотерапии уже в XX веке обратились за помощью, опытом и источником вдохновения к шаманским практикам. В разных аспектах вопросами духовности в западной психологии занимались такие психологи, как Уильям Джемс, В. Дильтей, Э. Шпрангер (конец XIX - начала XX вв) и другие. Но духовно ориентированный подход в практическую психотерапию и психиатрию впервые ввёл К.Г. Юнг. К.Г. Юнг большое внимание уделял анализу традиций духовной культуры Запада и Востока, впервые ввёл понятие архетипических структур и коллективного бессознательного. Юнг говорил об «архетипе духа», его роли в развитии личности. В психосинтезе Р. Ассаджоли понятие духовности связывалось с уровнем высшего бессознательного, являющегося источником интуиции и творческого вдохновения. Духовное пробуждение, по Ассаджоли, заключается в преодолении личного Я и слиянии его с духовным Я. Ориентировались на духовные ценности и основатели гуманистического подхода в психотерапии Д. Бьюдженталь, К. Хорни, К. Роджерс и др.. А. Маслоу, связывал духовность с высшими духовными бытийными ценностями и пиковыми переживаниями, характерными для самоактуализирующихся личностей. Он

создал теорию метамотивации, в основе которой лежат высшие ценности, в том числе духовные. В. Франкл рассматривал духовность как один из базовых «экзистенциалов» человеческого бытия, как высшее измерение человека. Франкл уделял особое внимание духовному бессознательному, посредством которого человек улавливает истинные смыслы. В дальнейшем вопросами духовности занимались многие известные ученые, в числе которых С. Гроф, Э. Минделл, К. Уилбер, М. Мерфи, Р. Уолш, А. ван Каам, Б. Хеллингер, и др.

Русская культура традиционно исследовала проблемы, лежащие на стыке духовности и психологии. В начале XX века некоторые учёные (В. Бехтерев, А. Яроцкий и др.) вплотную приблизились к созданию отечественного духовно ориентированного подхода в психологии. В конце XX века в отечественной психотерапии появились исследования, посвященные этой теме (А. Белкин, В.Макаров, М.Бурно, Б.Братусь и др.).

4) Применение. Показания к применению.

Духовно ориентированная психотерапия может использоваться в следующих областях:

-Медицина:

Терапия пациентов с депрессивными, невротическими, стрессовыми, психосоматическими, личностными расстройствами, зависимостями;

В рамках психотерапии, психиатрии, наркологии, психосоматики, психопрофилактики и психогигиены и др.

-Психология:

Психологическое консультирование лиц, переживающих кризисы (духовные, возрастные, и др.; находящихся в неблагоприятных психосоциальных условиях);

В форме семинаров и тренингов по личностному и профессиональному росту, здоровому образу жизни, повышению стрессоустойчивости, коучингу.

-Образование:

Обучение методам духовно ориентированной психотерапии специалистов (врачи-психотерапевты, врачи-психиатры, медицинские психологи).

Научно-исследовательская, научно-публицистическая, просветительская деятельность.

5) Практические результаты.

Результатом воздействия ДОП является реализация человека на духовном уровне, подразумевающая активную деятельность в выбранном направлении с определенными ориентирами в виде духовных ценностей. Активизация духовного уровня, являющегося самым организованным и ресурсным, ведет к упорядочиванию всех остальных уровней бытия. В результате достигается состояние физического, душевного и социального

благополучия, что соответствует определению здоровья Всемирной организации здравоохранения. Благодаря терапевтическому эффекту духовно ориентированного подхода происходит устранение психопатологической симптоматики и предупреждение ее рецидивирования, а также осуществляется профилактика психических нарушений. Окончательным результатом духовно ориентированной психотерапии является выздоровление клиента и достижение им общей гармонии, здоровья и благополучия.