

3. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
4. *Кримський С.Б.* Пізнання як трансценденція софійності (Запити неklasичної гносеології) / С.Б. Кримський / Запити філософських смислів. – К. : Вид. ПАРАПАН, 2003. – 240 с.
5. *Леонтьев А.Н.* Образ мира // А.Н. Леонтьев // Избранные психологические произведения: [в 2 т.]. Т.2. – М. : Наука, 1979. – С. 27 – 48.
6. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2007. – 511 с.
7. *Лосев А.Ф.* Диалектика мифа / А.Ф. Лосев. – В кн. Философия. Мифология. Культура. – М.: Политиздат, 1991. – С. 48 – 65.
8. *Петренко В.Ф.* Основы психосемантики / В. Ф. Петренко. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1997. – 289 с.
9. *Рубинштейн С.Л.* Бытие и сознание. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
10. *Смирнов С.Д.* Понятие "образ мира" и его значение для психологии познавательных процессов / С.Д. Смирнов / А.Н. Леонтьев и современная психология (Сб. статей памяти А.Н. Леонтьева). – М. : Изд-во Моск ун-та, 1983. – С.149 – 155.
11. *Титаренко Т.М.* Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
12. *Юнг К.-Г.* О современных мифах: [сб. трудов] ; пер. с немец., предисл и примеч. Л.О. Акоюна / К.-Г. Юнг. – М.: Практика, 1994. – 252 с.

The article possibilities of cultural and historical paradigm are grounded in the construction of psychological explanatory model of ethnocultural myth personality. It appears that research of subject appearance of the world from position of cultural and historical psychology can expose new possibilities for self- development of modern personality.

Key words: subject appearance of the world, ethnocultural myth personal creativity, self- development, cultural and historical potential of personality.

УДК 152.32

Наталія Пеньковська

ДУХОВНІ ВЕКТОРИ СУЧАСНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ)

У статті наголошується на значенні духовності як центрального конструкта сучасної психотерапії; простежується розуміння фахівцями сутності означеного феномену у контексті надання психологічної допомоги клієнту; обґрунтовується необхідність подальшого системного вивчення проблеми духовності у зв'язку з потребами психотерапевтичної практики.

Ключові слова: духовність, душа, психотерапія, віра, релігія, цінності.

Постановка проблеми. Проблема духовності на сучасному етапі суспільного розвитку виявляється однією з центральних у філософії, психології, теології та інших галузях, які мають за мету пізнати глибинну сутність людини, обґрунтувати специфіку істинно людського буття. Фахівці з людинознавства одноставні у тому, що високий рівень розви-

тку духовності є ознакою повноцінного розгортання особистісної сутності.

Аналіз досліджень і публікацій з даної проблеми. Огляд та теоретичний аналіз наукових пошуків у руслі зазначеної проблематики дає підстави стверджувати, що ідея про духовність як цілювальний засіб аж ніяк не нова. Протягом тисячоліть, ще задовго до появи сучасної медицини, люди шукали зцілення саме у духовності. Деякі з найбільш шанованих осіб в історії психології – Вільям Джеймс, Гордон Олпорт, Еріх Фромм, Віктор Франкл, Абрагам Маслоу, Ролло Мей – поставили духовність у центр своєї психотерапевтичної практики. Карл Юнг один із перших серед психологів ХХ ст. наголосив на важливості душі як солідному психологічному конструкті, обстоював "значущість відновлення душі як для індивіда, так і для західного суспільства загалом" [3, с. 102].

Формулювання цілей статті (постановка завдання): обґрунтувати необхідність вивчення проблеми духовності крізь призму особистісно зорієнтованого підходу в сучасній психотерапевтичній діяльності.

Виклад основного матеріалу. У книзі "Головні тенденції у 2000 році" Джон Незбіг назвав зростання інтересу до духовності однією з десяти головних тенденцій у сучасному американському суспільстві. Незбіг зазначив, що "зацікавленість в особистій духовності зростає. Отже, складається враження, що й наша професія, й наша культура готові до психології, яка б приділяла більше уваги духовному вимірові людського буття" [3, с. 103]. Подібну точку зору висловлює професор психології Дейвід Елкінз: "Поza сумнівом, бездушна терапія продукує бездушні результати. ... Настав час шукати ... підходи, які б підтримували, а не руйнували душу. ... Психотерапія – це процес, за допомогою якого ми намагаємось вгамувати ... біль, плакаючи і зцілюючи душу клієнта" [3, с. 115]. Сучасний психотерапевт Джеймс Гілмен вважає, що душа становить центральний, організуючий конструкт, єдиний, що в змозі дати нашій професії (професії психотерапевта – Н.П.) її центр та її кордони: "Де є зв'язок з душею, там психологія; де такого зв'язку нема, те, що має місце, краще звати статистикою, фізичною антропологією, культурою, журналістикою або вихованням тварин" [3, с. 103].

В англійській мові слово "spirituality" ("духовність") походить від латинського "spiritus", що означає "подих", – мається на увазі подих життя. Духовність передбачає, що "відкриваються наші серця, що вирощується і підтримується наша здатність відчувати благоговіння і вдячність. Це здатність бачити священне у звичайному, пристрасно відчувати життя, своє існування і водночас віддавати себе тому, що є більшим, ніж ми" [3, с. 123].

Мета духовності у психотерапії – "приєднатися" своїми почуттями до інших, а її ефектом є фізичне і психічне здоров'я. Карл Юнг був переконаним у тому, що духовність є настільки істотним складником психологічного здоров'я, що він "береться допомогти лише тим людям середнього віку, хто керується у житті духовною чи релігійною перспективою" [3, с. 122].

Очевидно, що проблема психологічного здоров'я тісно пов'язана з **духовністю** людини, її прагненням до досягнення смислу власного життя, орієнтацією на вищі етичні цінності, з пошуком і усвідомленням шляхів досягнення душевного спокою, а також здатністю поєднувати згоду з самим собою та активну життєву позицію. Інакше кажучи, психологічне здоров'я дорослої людини передбачає усвідомлену потребу в духовному розвитку.

Багатьма авторами описуються якості, притаманні психологічно здоровим людям. Наприклад, яскравий представник гуманістичної психології Абрагам Маслоу серед характеристик, властивих самоактуалізованим особистостям, важливе місце відводить духовності. Таким чином, можна стверджувати, що остання є необхідною умовою досягнення людиною щастя, це вищий момент людської індивідуальності. Саме духовність задає головну мету життя та розвитку людини. Вона виявляється у почутті духовної своєрідності зі всім людським і піднесеним.

Звертаючись до даної проблематики, Р. Ассаджіолі досить влучно зауважує: "Духовний розвиток людини – це тривалий процес; це мандрівка по чудових країнах, що багаті не тільки дивними подіями, але й перешкодами, небезпеками. Вона пов'язана з процесами глибокого очищення, сповнена трансформації, пробудження багатьох невикористаних раніше здібностей, ростом свідомості до невидимого раніше рівня, розширенням її на нові внутрішні простори. Духовний розвиток сучасної людини в силу її більшої різнобічності та особливо внаслідок спротиву, що викликаний її критичним розумом, став більш складним внутрішнім процесом, ніж у попередні часи" [1, с. 87].

Найкраще пояснення ефективності духовних впливів, здійснюваних чи то стародавніми шаманами, чи сучасними терапевтами, полягає в тому, що вони активізують зцілювальну міць нашої життєвої сили, природний потяг людського організму до виживання. Дослідження з психосоматичної медицини показують, що ми можемо (своїми переконаннями, своїми емоціями, своєю поведінкою) або підтримувати цю життєву силу, або перешкоджати їй: "Духовні впливи зцілюють (часом і тоді, коли зазнає невдачі традиційна психотерапія), бо вони розв'язують психічні й емоційні вузли, які заважають життєвій силі робити свою справу" [3, с. 124].

Розмірковуючи про сутність духовності як феномену в контексті сьогодення, відомий український фахівець у царині психології особистості Мирослав Савчин зазначає, що у наш час досить поширеним є уявлення про духовне життя як таке, що засноване на різкому протиставленні "внутрішнього" світу "зовнішньому", на розумінні душевного буття як деякої відособленої "суб'єктивної" сфери. Науковець вважає, що "духовне життя є одночасно життям душі у дусі, у глибинах надіндивідуального світла і у предметному бутті, у деякому неорганічному злитті зі світом об'єктів" [7, с. 100]. Пробудження духовності, на думку дослідника, дає індивідуальності більшу незалежність від оточення, спрямо-

вуге її до ідеальної мети, Духовної еволюції, вдосконалення та об'єднує з усім живим оточенням.

Фактом є те, що серед нинішніх психологів, як і серед їхніх давніх попередників, нема єдності у ставленні до релігії, але вони підтверджують, що остання відіграє певну роль у психологічному здоров'ї їх пацієнтів. Без сумніву, духовність впритул наближена до таких понять, як віра, дух, релігія, одухотворення тощо. Втім, усі ці терміни далеко не тотожні, а відображають лише окремі аспекти духовного розвитку особистості. Для духовно зорієнтованої психотерапії важливим виявляється не стільки те, в якого Бога вірить людина, скільки розвиток у неї здатності до трансперсональних переживань, можливість розширювати свою ідентичність до почуття єдності з людством та Всесвітом, залишаючись при цьому неповторною унікальною сутністю. У такому розумінні йдеться про здатність людини оволодівати смислом більш високого порядку, турбуватися про розвиток духовних цінностей [5].

З точки зору Д. Елкінза, в основі пошуків духовності лежить "зростаюча потреба в пристрасі та глибині у нашому житті" [3, с. 120]. Виходячи з цього, психотерапія має дечого навчитись у релігії. Ця ідея знаходить своє відображення у теорії Позитивної психотерапії, зокрема у трактуванні її автором – Н. Пезешкіаном – особливостей розвитку базових здібностей людини "любити" і "знати" під впливом чотирьох формувальних чинників моделей для наслідування:

- 1) **"Я" - концепція** – ставлення значущих оточуючих (батьків та сиблігів) до індивіда, на основі якого формується уявлення людини про свою природу і її ставлення до себе.
- 2) **"Ти" - концепція** – стосунки між батьками, які закладають основу моделі для формування стилю партнерства.
- 3) **"Ми" - концепція** – ставлення значущих оточуючих до інших (суспільства, соціальних груп), внаслідок чого моделюються патерни соціалізації.
- 4) **"Пра-ми" - концепція** – ставлення батьків до майбутнього, релігії, фантазії, сенсу життя, смерті, яке відображається у власних концепціях людини.

Усі перераховані чинники є рівноцінними за своєю значущістю і в сукупності утворюють певну системну цілісність, аналіз якої здійснюється в роботі з клієнтом у контексті дослідження базових концепцій та установок, які проявляються в актуальних ситуаціях, поведінкових комплексах і нерідко виявляються причинами виникнення психологічних труднощів.

Автор методу вважає, що перед Позитивною психотерапією стоїть особливе завдання – розглядати здоров'я кожної окремої людини у широкому сенсі, тобто бачити не лише симптоми, але й опосередковані причини, які виникають з життєвих ситуацій, оточуючого середовища, сім'ї, субкультури і культури. Також однією з тез Позитивної психотерапії є комплексний підхід до людини, що відображається у врахуванні

її фізичних, психічних, соціальних, культурних, історичних і *духовно-релігійних* (курсив наш – Н.П.) вимірів.

У межах здійснення диференційного аналізу відбувається вивчення змісту актуальних здібностей – тих поведінкових норм, які набуваються і проявляються в процесі соціалізації і є складовою частиною особистості. Однією з первинних актуальних здібностей вважається здатність вірити. Віра – це, у загальних рисах, ставлення до невідомого і непізнаного. Таким чином, віра охоплює не лише релігійні питання і питання життя після смерті, а й питання приватного життя, науки тощо.

Пезешкіан Н. наголошує, що здатність людини вірити проявляється через релігію. Те, яку релігію сповідує людина, у більшості випадків залежить від вихователів і традицій виховання. Ставлення людини до релігії пояснюється тим досвідом, який вона здобула завдяки своїм батькам, соціальному оточенню. Релігія – це, насамперед, культурний феномен, тісно пов'язаний з розвитком історії; церква ж, у найбільш загальному значенні, це релігійна установа. Таким чином, необхідно розрізняти віру, релігію і церкву, а також релігії першого і другого плану. Завдання релігії полягає в тому, щоб давати людині критерії цінностей, мету і смисл життя, в той час як наука формулює все нові й нові логічні закономірності. Релігія і наука, якщо вони хочуть бути корисними для людини, повинні доповнювати одна одну. Важливо також пам'ятати, що релігія не заміняє психотерапію, а психотерапія не заміняє релігію [6].

У руслі Позитивної психотерапії значна увага звертається також на сферу "Пра-ми". Вважається, зокрема, що її розгортання, тобто розвиток духовності особистості сприяє балансу ключового конфлікту (щирість – ввічливість) і на практиці супроводжується зникненням психосоматичних симптомів, внутрішніх конфліктів і покращенням міжособистісних взаємин, тобто сприяє виникненню гармонії внутрішньої і гармонії з оточуючим світом.

Носсрат Пезешкіан, як глибоко віруюча людина і як психотерапевт, завжди підкреслює необхідність поважати інші світогляди, у тому числі релігійні. Це узгоджується з ідеєю транскультурального підходу, який реалізовується у взаємодії з клієнтом у руслі Позитивної психотерапії. Вчений справедливо наголошує, що всі релігії проповідують вчення про істинне послання Бога. Відмінності їх проявляються лише в зумовлених часом (історичних) формах та проявах, які в сукупності є наслідком культурно зумовленого процесу розвитку. Тому упереджене ставлення до людей іншого віросповідання створює нездоланні перешкоди на шляху до взаєморозуміння. Особливої значущості це набуває для реалізації принципів безумовного прийняття і позитивного ставлення до клієнтів, проголошених великим гуманістом Карлом Роджерсом.

Водночас необхідно пам'ятати, що питання віри, релігії, духовності є світоглядними по суті, що передбачає чітку позицію людини. Тому якщо терапевт і клієнт виявляються представниками різних релігійних уявлень і поглядів, це варто розглядати як можливість для взаємозбагачення новими знаннями, обміну досвідом, поглиблення розуміння окре-

мих питань, і в жодному разі не як перешкоду для створення спільної реальності в процесі терапії.

Висновок. Підводячи підсумки, необхідно зауважити, що у сучасній психотерапевтичній практиці тема духовності все частіше звучить як провідна. Це, у свою чергу, об'єктивує необхідність розгортання теоретико-практичних досліджень у руслі зазначеної проблематики з тим, щоб розкрити значення духовного зростання для психічного здоров'я особи, а відтак розширити та вдосконалити інструментальний та особистісний аспекти професійної підготовки до психотерапевтичної діяльності.

1. *Ассаджиоли Р.* Типология психосинтеза: семь основных типов личности / Р. Ассаджиоли. – М.: Урания, 1996. – 124 с.
2. *Боуэн М.* Духовность и личностно-центрированный поход / М. Боуэн // Вопросы психологии. – 1992. – №№ 3 – 4.
3. *Гуманістична психологія.* Антологія в 3-х т.: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл]. – Т. 2. Психологія і духовність: (Світоглядні аспекти гуманістично зорієнтованих напрямів у сучасній західній психології) / упоряд.: Г. Балл, Р. Трач. – К.: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2005. – 279 с.
4. Духовный кризис: Когда преобразование личности становится кризисом / [под ред. Станислава и Кристины Гроф ; пер. с англ. А.С. Ригина]. – М.: Независимая фирма "Класс", Изд-во Трансперсонального института, 2000. – 288 с. – (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 78).
5. *Карикаш В.И.* Работа психотерапевта на 5 метауровнях в Позитум-подходе Н. Пезешкиана / В.И. Карикаш // Позитум Украина. – 2007. – № 1. – С. 18 – 22.
6. *Пезешкиан Н.* 33 – и одна форма партнерства / Н. Пезешкиан ; [пер. с нем.]. – М.: Медицина, 1998. – 228 с.
7. *Савчин М.В.* Духовний потенціал людини / М.В. Савчин. – Івано-Франківськ : Вид-во "Плай" Прикарпатського університету, 2001. – 203 с.

In the theoretical article it is marked on the value of spirituality as central constituent of modern psychotherapy; understanding is traced by specialists of essence of the noted phenomenon in the context of giving psychological assistance to a client; the necessity of subsequent system study of problem of spirituality is grounded in connection with the necessities of psychotherapy practice.

Key words: spirituality, soul, psychotherapy, faith, religion, values.