



## ODDÍL 5. PSYCHOLOGIE

*§5.1 ХРИСТИЯНСЬКА ТЕРАПІЯ ДУШІ: ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТОВУВАНИХ МЕТОДІВ (Савчин М.В., Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка)*

**Актуальність.** Метаметодологічний та теоретичний аналізи [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7] показує, що головні особливості християнської терапії душі полягають у задіянні духовного чинника, реалізації цілісного підходу до розуміння людини в єдності духу, душі та тіла, автентичного трактування духовного Я особистості та духовності взагалі, розгляду в нероздільній єдності людини та її життєдіяльності (життєві цілі та смисли, способи та життєві технології, результати життєдіяльності), акцентуванні уваги на уявленнях про здорову особистість в єдності духовної, моральної, соціальної, психологічної, психічної та соматичної складових і розгляді духовності та моральності як визначальних складових здорового стилю життя.

Християнські терапевти критично ставляться до методології, теорії та методів сучасної наукової психотерапії, зокрема, вони не використовують методів психотерапії, які ґрунтуються на методології сцієнтизму та натуралізму (неврахування духовного Я особистості, надмірне культивування егоїзму, неадекватне трактування здатностей особистості вірити, любити, творити добро і боротися зі злом, творити свободу та відповідальність, надіятися, прощати), коли деякі духовні здатності взагалі заперечуються, зокрема, здатність каятися, бути смиренним, долати егоїзм та



## MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

*Svazek LVIII mezinárodní kolektivní monografie*

гординю. Зазначені аспекти внутрішнього світу особистості та її життєдіяльності не є предметом докладання зусиль сучасної психотерапії. Це означає, що у своїх підходах християнська терапія має переваги над сучасною психотерапією, бо адекватніше та радикальніше вирішує складні проблеми особистості, зокрема, робота з проблемою залежностей, розумовою сферою з метою подолання деструктивних інтелектуальних вірувань та упереджень людини, з проблемою прощення, з виробленням здорового стилю життєдіяльності, покращення психічного здоров'я, посилення ресурсності особистості тощо. Християнські терапевти працюють з проблемою гріха, досягають стійкіших та фундаментальніших результатів у своїй діяльності. Вони, поряд з методами сучасної психотерапії, використовують інші ефективні методи, які не використовують світські терапевти.

Згідно духовної парадигми травма може й не спричиняти горе, якщо особистість відчуває співпереживання, розуміння та співучасть у її житті з боку близьких, рідних та оточуючих людей взагалі. В іншому випадку стається контейнеруються та капслюються негативні емоції, почуття та переживання, думки та наміри, в результаті чого потребує (клієнт) ізолюється від оточення, знаходить собі подібних чи стається своєрідна аутизація особистості (особистість в собі, сама за себе). Християнська терапія душі орієнтується на онтологічне бачення проблеми, одночасно розглядаючи глімери (радісні ситуації в житті), а не тільки тригери. Для цього використовуються специфічні методи, які принципово не використовуються у психотерапії.

**Виклад основного матеріалу.** У християнській терапії душі використовують особливі методи, які зовсім не застосовують психотерапевти, зокрема, спільну молитву, читання Святого Письма,



християнську медитацію, христоцентричну візуалізацію та ін. Поряд з цими методами звичайно, використовуються ті методи психотерапії, які не суперечать християнському світогляду. Так, у практиці християнської терапії активно використовується молитва, зокрема, зосереджена спільна молитва, яка розглядається не як техніка, бо це більше, ніж релаксація, це стан, коли безпосередньо переживається Божа любов, коли у клієнта виникає нові прозріння, виникає конструктивна активність на оздоровлення свого внутрішнього світу [8]. Під-час спільної молитви виникає взаємодовіра, самодовіра та звільнення від сорому, конструктивно переживається смуток від минулих втрат, виявляються свої незадіяні ресурси (таланти) та клієнт оволодіває новими способами взаємодії з людьми. Конкретно, це дозволяє актуалізувати особистісну рефлексію в клієнтів наївного типу, які щиро, але не глибоко розповідають про себе та факти свого життя, проявляють егоцентричний інтерес до себе (говорять тільки про переживання, думки і вчинки, в яких особисто зацікавлені, а не прагнуть з'ясувати суть проблеми), надто раціонально розповідають про проблему (культивують обґрунтованість та логічну несуперечність своїх розповідей) чи прагнуть лише сповіді (розповідають з найдрібнішими деталями про власні думки, переживання, вчинки, оточення, життєві події тощо та не спрямовують свої зусилля на з'ясування коренів проблеми) та ін.

Встановлено, що люди, які постійно моляться, менше психологічно чи фізично страждають після стресу, втрати, нанесених травм, зокрема, патологічно не горюють [9]. Під-час молитви клієнт стає відкритим до того, що Господь хоче здійснювати найкращого у душі людини та його житті.

У практиці християнської терапії душі створена та використовується модель молитви внутрішнього зцілення, яка включає сім кроків її творення [10]. Це, зокрема, такі:



## MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

*Svazek LVIII mezinárodní kolektivní monografie*

1) терапевт розпочинає з молитви до Святого Духа, щоб Той облагороджував терапевтичний сеанс і захистив клієнта від сил зла та просить, щоб Його (Святого Духа) сила і служіння сприяли зціленню. Молитовна рефлексія власної гріховності (гріхопадіння) відкриває очі клієнта перед іншими людьми, щоб сталося своєрідне оголення проблеми, виявлявся гріх, проблеми, труднощі тощо. За таких умов горизонталь (наші думки, дії, стосунки, робота чи дозвілля) відкриває вертикаль (виявляються стосунки людини з Богом), що виздоровляє особистість;

2) забезпечується спокійний та розслаблений стан клієнта. Для релаксації використовуються короткі вправи (повільне, глибоке дихання, спокійний внутрішній діалог, згадування приємних образів, випадків доброї молитви, візуалізація біблійних образів), християнська медитація;

3) клієнта скеровують на якнайповніше згадування уявлень про болісне минуле, травматичний досвід і відчувати біль, рану, гнів, страх чи інші емоції, пов'язані з цим хворобливим спогадом та ситуації, в яких це відбувалося. Цей процес контролюється терапевтом, щоб попередити непосильні та неконтрольовані емоційні реакції;

4) сам християнський терапевт молитовно попросить Бога силою Святого Духа прийти і послужити клієнту ласкою спокою, любові та благодаті, що зцілює навіть помірним докором, якщо необхідно у будь-який спосіб, який Він (Бог) вважає корисним і цілющим. З цією метою використовується візуалізація, зокрема, використовується образ Ісуса чи інші зцілюючі образи, музика (пісні/гімни), конкретні тексти із Святого Писання. Під-час молитви клієнт переживає відчуття присутності Святого Духа, тепла, чи якийсь інший прояв Його дії. Зазвичай, на цьому етапі не пропонується ніяких конкретних керованих образів чи візуалізації (на відміну від інших методів, наприклад, молитви внутрішнього зцілення). Головне – бути



відкритим, сприйнятливим та приймати те, що хоче зробити Господь. У цьому випадку молитва за суттю є споглядальною;

5) терапевт та клієнт спокійно очікують на діяння Святого Духа, який послужить останньому Божою цілющою благодаттю та істиною. Як правило, вони обидва мовчать відчуваючи як веде Дух Святий, а розмовляти з клієнтом та спрямувати його можна тільки тоді, коли це необхідно. Для того, щоб стежити за тим, що відбувається з клієнтом, що він (вона) переживає, терапевт періодично запитує: «Що відбувається? Що ви відчуваєте, що переживаєте зараз?»;

6) сеанс завершується спільною молитвою терапевта і клієнта;

7) терапевт обговорює з клієнтом переживання, які виникають під час молитви внутрішнього зцілення, дається домашнє завдання практикувати молитву вдома на самоті.

Зосереджена спільна молитва є як клінічно, так і духовно перспективний та ефективний метод, бо швидко. часом миттєво та фундаментально полегшує багато негативних психічних станів. Вона не відволікає і не гальмує терапевтичний процес, а навпаки, прискорює та покращує його. Її легко можна навчитися поєднувати з сучасною психотерапією. Одночасно, молитва не є панацеєю від всіх проблем [11], особливо, коли в клієнта проявляються сильні емоційні переживання, поведінкові проблеми чи недостатній рівень духовного розвитку чи глибока патологія.

У християнській терапії душі використовується метод читання текстів Божого Слова та духовної літератури, що сприяє виникненню усвідомленої залежності людини та її життя від Бога, сприяє глибоким та стійким змінам особистості. Слово Боже – мірило перевірки того, що відбувається під час повсякденного життя чи служіння. Читання сприяє глибокому проникненню Божих істин в серця та емоції людини [12]. Найбільшої терапевтичної дії



## MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

*Svazek LVIII mezinárodní kolektivní monografie*

читання Святого Письма досягає, коли Святий Дух запрошений надихати на це читання для служіння зціленню клієнта та служінню самого терапевта [13]. Але це слід робити дуже уважно, щоб навмисне не посприяти підкріпленню гріховної самодостатності (егоїзм, гордия).

У роботі із спогадами клієнта християнські терапевти використовують керовану христоцентричну візуалізацію як потужний засіб звільнення від залежності, страхів, депресії [14]. Візуалізація призводить для зцілення, коли прямі словесні вказівки не можуть цього зробити. Так, відомо, що візуальне зображення забезпечується функціонуванням правої лобної частини мозку, де якраз зберігаються травматичні спогади [15]. Важливо візуалізувати образ Ісуса Христа, біблійні сюжети, образ Матері Божої, ситуації з життя святих та ін., бо за таких умов виявляються когнітивні спотворення, які замінюються біблійною правдою. Встановлено, що у процесі роботи з спогадами виникає ситуація сірої зони як захисний механізм підтримки встановленої хворобливої рівноваги (пригнічений настрій, беземоційність чи безжиттєвість, апатія). Ґрунтований на брехні біль можна видалити лише замінивши його істиною. «Істину потрібна висловлювати в любові та благодаті» (Еф. 4:15).

У християнській терапії використовується медитація, при цьому враховується та обставина, що, якщо східна медитація спрямована на осягнення певного стану свідомості, самосвідомості, внутрішньої мудрості, подолання конфронтації з собою [16], то християнська, навпаки, спрямована на зустріч з Богом всередині нас, передбачає конфронтацію з собою та вмирання самовільного его (я). У цих умовах відбувається реальне процвітання особистості в мирі та спокої. Звичайно, християнська медитація, як і східна медитація, передбачає релаксацію (розслаблення тіла, заспокоєння розум та емоцій) і розпочинається з простих дихальних та релаксаційних вправ.



Для зцілення особистості у процесі християнської терапії залучаються інші люди [17]. Під-час терапії враховуються чинники зростання та зміни в групах, які свого часу виділив Ірвін Ялом, зокрема, універсальність, прояв альтруїзму, демонстрування надії, передання особистісно значущої інформації, корекційне підсумовування первинного досвіду, оволодіння засобами та механізмами соціалізації, зокрема, наслідувальної поведінки, згуртованість, екзистенційні чинники, катарсиз, міжособистісне навчання та саморозуміння, відданість роботі над собою; цілеспрямоване саморозкриття. Керівнику групи не рекомендується працювати з власними прикладами, бо вони часто самі мають свої проблеми і труднощі.

Християнський терапевт працює з Божими природними процесами зціленням мозку та внутрішнього світу, відкриває двері допомоги [18], якраз тоді виникає нове розуміння себе та відкриття нових способів взаємодії з іншими людьми. Але виявляється недостатньо шукати у стосунках тільки те, що може дати Бог, а потрібно ставити вимоги до себе. «Якщо око твоє буде здорове, той усе тіло буде світле» (Мт. 6: 22–23).

Практичний результат християнської терапії залежить від клієнта, терапевта та терапевтичного союзу між ними та їх орієнтації на Божу Благодать. У процесі християнської терапії душі актуалізуються духовні чинники, зокрема 1) звернення до суверенного Бога, який діє в любові; 2) актуалізація адекватного знання і прозріння щодо істини (Правди Божої) та позбування від хибних вірувань; 3) вільне прийняття рішень і свідоме повернення до повноцінного життя і любові; 4) орієнтацію на віру як здатність з твердою впевненістю сподіватися і не сумніватися в тому, чого не бачите; 5) відсутність страху вступати в любовні стосунки; 6) зниження егоцентрації та подолання гордині, попередження аутизації; 7) творення добра і необхідності боротьби зі злом, творення свободи та відповідальності, надії, смирення та каяття; 8) культивування прощення та примирення;



## MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

*Svazek LVIII mezinárodní kolektivní monografie*

відповідальність клієнта за процеси відновлення, «вірність малому» (Мт. 25:14–30).

**Висновки.** У християнській терапії душі використовують особливі методи, які не використовуються у сучасній психотерапії. Завдяки використанню особливих методів, зокрема, молитви, читання Святого Письма та духовної літератури, візуалізації духовних образів, християнської медитації християнський терапевт сприяє процвітанню клієнта у добробуті, бо Бог створив людину для процвітання (життя добробуту, можливість ефективно функціонувати особистому та соціальному житті), а не, щоб чахнути, просто існувати, животіти. У процесі християнської терапії душі клієнта стається процвітання у надії та зростає опірність під час негараздів, капітуляції, побудови зони захисту, постановка здорових життєвих цілей і подолання гріховних пристрастей. Тоді стається особисте процвітання – проявляються переваги віросповідання. У практичному плані християнська терапія душі приносить клієнту зцілення, свободу, нове життя та надію. Отриманий досвід у процесі терапевтичного втручання переноситься в реальне життя, бо після сеансів терапії відбувається відновлення порушених стосунків, думок, переживань та способу життя взагалі. У процесі такої самоактивності стаються фундаментальні позитивні зміни, зокрема, зниження депресії, підвищення впевненості в собі, поліпшення стосунків з людьми власної та протилежної статі, покращення стосунків з Богом, позбавлення наслідків від минулих травм.

Використання методів духовної терапії душі вимагає від терапевта володіння високим духовним потенціалом (здатність вірити, любити, творити добро та боротися зі злом, творити свободу та відповідальність, надіятися, каятися, терпіти та прощати). Одночасно християнський психолог використовує методи психотерапії, які не суперечать постулатам духовної



парадигми. Це означає, що його науковий світогляд синергійно поєднується з християнським. Звичайно, світські психотерапевти упереджено та критично ставляться до використовуваних методів християнської терапії, характеризуючи як «антинаукові». Але проведені тривалі наукові дослідження в межах духовної парадигми підтверджують ефективність методів християнської терапії у вирішенні складних психічних та особистісних проблем клієнтів, бо у процесі їх використання актуалізуються не тільки соматичні, психологічні та соціальні чинники та механізми, але й духовний, чого не практикується у психотерапії. Найважливіше, що у християнській терапії душі реалізується цілісний підхід до внутрішнього світу людини в єдності психіки (та особистості) і духовного я як визначального центру.

Безумовно, використання методів християнської терапії душі має свої обмеження, особливо у випадках глибоких патологічних змін особистості та неврологічних захворюваннях, що потребує звернення за допомогою до психіатра. Такі ж обмеження має й сучасна психотерапія.

### Список використаної літератури:

1. Савчин М.В. Духовна парадигма психології: монографія / Мирослав Савчин. К.: Академвидав, 2013. 224 с.
2. Савчин М.В. Духовний потенціал людини: монографія / М. В. Савчин. – 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. 508 с.
3. Савчин М.В. Здатності особистості: монографія. К.: ВЦ. «Академія», 2016. 288 с.
4. Савчин М.В. Християнська терапія душі людини: методологічні засади /Moderní aspekty vědy: LIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2025. str. 278. S. 112-127.



## MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

*Svazek LVIII mezinárodní kolektivní monografie*

5. Савчин М.В. Християнська терапія душі: теоретичний аспект. / Moderní aspekty vědy: LVII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Eko-nomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2025. str. 287. Str.196 – 214.

6. Савчин М. В. Християнська терапія душі: трансцендентний вимір реалізації /Moderní aspekty vědy: LV. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2025. str. 633. str. 339-349.

7. Савчин М. В.Християнська терапія душі: фундаментальність завдань і результатів / Moderní aspekty vědy: LVI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2025. str. 430. str. 317- 331.

8. Зейдерс Чарльз Л., Шенінгер Дуглас, Ріффель Герман, Качезе Робін, Веґрин Джулі Вступ: на шляху до християнського холізму / Епплбі Девід, Олшледжер Джордж. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разіньков. – К.: Паливода А.В., 2018. – 352 с. С. 108-121.

9. Шейдоун Дж. Марк Зосереджена споглядальна молитва в християнському консультуванні / Епплбі Девід, Олшледжер Джордж. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разіньков. – К.: Паливода А.В., 2018. – 352 с. С. 121-135.

10. Tan, S-Y Use of prayer and scripture in cognitive-behavioral therapy. Journal of psychology and christianity, 26, p. 101-11.

11. Шань-Янь Тан Християнський підхід до переображення людей шляхом Христа / Епплбі Девід, Олшледжер Джордж. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разіньков. – К.: Паливода А.В., 2018. 352 с. С. 94-102.

12. Лідія К.В., Кім ван Даален, Джонсон Ерік Л. Переображення особистості через християнську емоційно-спрямовану терапію / Епплбі Девід, Олшледжер Джордж. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разіньков. – К.: Паливода А.В., 2018. 352 с. С. 147-161.



13. Зейдерс Чарльз Л., Шенінгер Дуглас, Ріффель Герман, Качезе Робін, Веґрін Джулі Вступ: на шляху до християнського холізму / Епллбі Девід, Олшледжер Джордж. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разіньков. – К.: Паливода А.В., 2018. – 352 с. С. 108-121.

14. Олшледжер Джордж Молитовне читання Святого Письма в межах пізнавальної/поведінкової/системної терапії / Епллбі Девід, Олшледжер Джордж. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разіньков. – К.: Паливода А.В., 2018. – 352 с. С. 201-214.

15. Норккросс МакДональд Арліс, Джонстон Пола Христоцентрична візуалізація та ДПРО у зціленні травм / Епллбі Девід, Олшледжер Джордж. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разіньков. – К.: Паливода А.В., 2018. – 352 с. С. 215-229.

16. Шейдоун Дж. Марк. Зосереджена споглядальна молитва в християнському консультуванні / Епллбі Девід, Олшледжер Джордж. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разіньков. – К.: Паливода А.В., 2018. – 352 с. С. 121-135.

17. Вордл Террі Сприяння особистісному збудуванню у формаційному консультуванні через зустрічі з Богом / Епллбі Девід, Олшледжер Джордж. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разіньков. – К.: Паливода А.В., 2018. – 352 с. С. 162-201.

18. Гаррен Гамільтон Джулі, Генрі Джей Філіп Сила Христа у трансформації небажаної гомосексуальної поведінки і потягу / Епллбі Девід, Олшледжер Джордж. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разіньков. – К.: Паливода А.В., 2018. – 352 с. С. 269-289.