

Программа курса: "Православный психолог: Практика целостного подхода"

Объем: 8 занятий, 36 академических часов (4.5 ак. часа на занятие)

Целевая аудитория: Практикующие психологи, студенты-психологи, имеющие православную направленность и желающие интегрировать веру в свою профессиональную деятельность.

Цель курса: Оснастить психологов практическими инструментами для работы с клиентами/пациентами в контексте православного мировоззрения, акцентируя внимание на решении актуальных проблем и запросов.

Занятие 1: Введение в православную психологию и основы антропологии.

• Теория (1 ак. ч.):

- Что такое православная психология? Интеграция светской психологии и православной антропологии: предпосылки, возможности и ограничения.
- Православная антропология: человек по образу и подобию Божию. Краткий обзор понятий духа, души и тела в православном понимании.
- Грехопадение и его влияние на психику человека. Понятие страсти и греха как искажения природы.
- Основные отличия православного подхода от других религиозных и секулярных направлений в психологии.

• Практика (3.5 ак. ч.):

- **Дискуссия "Моя профессиональная идентичность":** Обмен опытом и ожиданиями от курса, как интегрировать веру и профессию.
- **Кейс-анализ:** Разбор типового запроса клиента (например, тревога, неудовлетворенность жизнью) с позиций светской и православной антропологии. В чем сходство, в чем различие в понимании корней проблемы?
- **Упражнение "Мои ресурсы и зоны роста":** Саморефлексия о личных представлениях и готовности работать с клиентами в православном контексте.
- **Практикум по активному слушанию:** Отработка навыков глубинного слушания с акцентом на восприятие целостного человека.

Занятие 2: Страсти и добродетели: Психологический взгляд и практические методы.

• Теория (1.5 ак. ч.):

- Святоотеческое учение о страстях (гнев, зависть, уныние, тщеславие, сребролюбие и др.) как корнях психологических проблем и дисфункциональных паттернов поведения.
- Психологическая природа страстей: их связь с когнитивными искажениями, глубинными убеждениями, эмоциональной дисрегуляцией и поведенческими реакциями.
- Добродетели как путь исцеления души и развития личности. Соотнесение с концепциями развития силы характера и позитивной психологии.

• Практика (3 ак. ч.):

- **Кейс-анализ "Идентификация страстей в клиентском запросе":** Разбор конкретного клиентского случая (например, проблемы с гневом, хроническая зависть). Как психолог может распознать проявления страсти и перевести это в плоскость психологической работы.

- **Упражнение "От страсти к добродетели":** Практические методы трансформации деструктивных поведенческих и мыслительных паттернов, опирающиеся как на КПТ, так и на православные принципы.

- **Ролевая игра:** Работа с клиентом, который сам идентифицирует свою проблему как "грех" или "страсть". Как построить диалог без осуждения, но с пониманием духовного контекста.

- **Групповая дискуссия:** Мотивация клиента к внутренней работе над собой, используя концепции страстей и добродетелей.

Занятие 3: Православный взгляд на психологическое консультирование: Основы коммуникации.

- **Теория (1 ак. ч.):**

- Особенности целей и задач православного психологического консультирования: не только адаптация, но и содействие движению к целостности и гармонии.

- Позиция психолога: не духовник, не судья, а бережный помощник на пути к самопознанию и исцелению. Принципы не-осуждения, принятия и сострадания.

...

ния.

- * Углубленная эмпатия и активное слушание в православном контексте: развитие способности "слышать сердцем" и понимать глубинные смыслы.

- **Практика (3.5 ак. ч.):**

- * **Ролевые игры "Первая консультация":** Отработка навыков построения доверительных отношений, первичного сбора информации и формулирования запроса, особенно когда клиент приходит с неопределенным "духовным" или "экзистенциальным" запросом.

- * **Упражнение "Перевод запроса":** Как помочь клиенту переформулировать запрос, выраженный в религиозных или метафизических категориях, в конкретный психологический запрос для работы.

- * **Разбор кейсов:** Клиенты, сталкивающиеся с чувством вины, стыда, подавленности. Как помочь им найти опоры и начать путь к исцелению.

- * **Практикум:** Работа с вопросами клиента о роли веры в процессе консультирования. Как отвечать корректно и профессионально.

БЛОКИ ПРАКТИЧЕСКИХ ТЕМ (Занятия 4-8):

Занятие 4: Работа с Горем, Потерей Смысла и Смыслом Страдания.

- **Теория (1 ак. ч.):**

- * Православное понимание страдания, испытаний, горя и их смысла в жизни человека. Концепция Креста как пути к преображению.

- * Психология горя и утраты: этапы, особенности проживания. Как поддержать верующего человека в процессе горя.

- * Экзистенциальный кризис и потеря смысла жизни с православной точки зрения.

- **Практика (3.5 ак. ч.):**

- * **Кейс-анализ "Утрата и утешение":** Разбор случая потери близкого. Как совместить психологическую помощь (принятие чувств, поддержка проживания горя) с духовной поддержкой (сохранение надежды, память, молитва) без навязывания.
- * **Упражнение "Поиск смысла":** Практические техники логотерапии (по Франклу) и их адаптация для клиентов, ищущих смысл в страдании или в своей жизни.
- * **Ролевая игра:** Работа с клиентом, переживающим экзистенциальный кризис, потерю ориентиров, разочарование.
- * **Дискуссия:** Разграничение задач психолога и духовника при работе с горем и потерей смысла.

Занятие 5: Кризисы Веры, Духовные Запросы и Работа с Сомнениями.

- **Теория (1 ак. ч.):**
 - * Феномен кризиса веры: причины (жизненные обстоятельства, разочарование, интеллектуальные сомнения) и проявления.
 - * Различие между духовным кризисом и психологическим расстройством (например, депрессией, обсессивно-компульсивным расстройством, манией).
 - * Специфика работы с клиентами, имеющими духовные запросы или переживающими сомнения в вере.
- **Практика (3.5 ак. ч.):**
 - * **Кейс-анализ "Кризис веры у воцерковленного человека":** Разбор случая, когда клиент теряет веру или сталкивается с глубокими сомнениями. Как помочь ему пройти через этот период, не навязывая решений, но поддерживая поиск.
 - * **Упражнение "Работа с сомнениями":** Методы когнитивной реструктуризации для работы с рациональными и иррациональными сомнениями, связанными с верой.
 - * **Ролевая игра:** Консультирование клиента, который чувствует "сухость" в молитве, отсутствие радости в церковной жизни, разочарование в людях церкви.
 - * **Групповая дискуссия:** Как психологу оставаться в профессиональной позиции, когда личная вера клиента отличается от его собственной.

Занятие 6: Созависимость, Зависимости и Деструктивные Паттерны Поведения.

- **Теория (1 ак. ч.):**
 - * Созависимость: психологическая модель и ее проявления в отношениях. Соотнесение с православным пониманием чрезмерной привязанности, идолопоклонства, нарушения заповеди любви к ближнему.
 - * Психология зависимостей (химических, игровых, пищевых): механизмы развития и поддержания.
 - * Православный взгляд на зависимости как на пленение страстью.
- **Практика (3.5 ак. ч.):**
 - * **Кейс-анализ "Созависимые отношения":** Разбор случая, где клиент страдает от созависимости в отношениях с партнером/ребенком. Как помочь ему установить здоровые границы, развить самооценку, найти опору вне другого человека.
 - * **Упражнение "Выход из деструктивных циклов":** Практические методы КПТ, системной терапии для работы с созависимостью и другими деструктивными паттернами.
 - * **Ролевая игра:** Работа с клиентом, страдающим от зависимости (или его близким), ищущим силы для изменений. Как поддержать его в духовном поиске и стремлении к трезвости.
 - * **Дискуссия:** Обсуждение роли сообществ (например, АН/АА) и их совместимости с православным подходом.

Занятие 7: Отношения в смешанных семьях: Верующие и неверующие супруги, дети и воцерковление.

- **Теория (1 ак. ч.):**
 - * Психологические вызовы и возможности в отношениях, где один из супругов воцерковлен, а другой нет. Поиск точек соприкосновения, уважение к границам.
 - * Вопросы воспитания детей в таких семьях: как договориться о духовном развитии ребенка, избегая конфликтов и навязывания.

- * Процесс воцерковления: психологические аспекты перехода, адаптации к церковной жизни, возможные трудности.

- **Практика (3.5 ак. ч.):**

- * **Кейс-анализ "Конфликт на почве веры":** Разбор ситуации, когда разногласия в вере супругов приводят к конфликтам. Как помочь им выстроить конструктивный диалог и найти компромиссы.

- * **Упражнение "Развитие эмпатии к иному":** Практики, помогающие клиентам понять и принять точку зрения партнера или ребенка, даже если она отличается от их собственной.

- * **Ролевая игра:** Работа с родителем, который хочет воцерковить своих детей, но сталкивается с сопротивлением супруга или самого ребенка.

- * **Групповая дискуссия:** Обсуждение вопросов, связанных с миссией и прозелитизмом в семье. Как психологу помочь клиенту выстроить отношения, где вера не становится предметом раздора.

Занятие 8: Психология вины, обиды и прощения в православном контексте.

- **Теория (1 ак. ч.):**

- * Различие между здоровой (конструктивной) и невротической (деструктивной) виной. Православное понимание покаяния и его освобождающий эффект.

- * Психология обиды: механизмы формирования, влияние на психическое и физическое здоровье.

- * Прощение: как психологический процесс и как духовная практика.

- * Самопрощение: работа с чувством стыда и самоосуждения.

- **Практика (3.5 ак. ч.):**

- * **Кейс-анализ "Бремя вины":** Разбор случая, когда клиент страдает от глубокого чувства вины (реальной или надуманной). Как помочь ему пройти путь к покаянию, принятию и прощению.

- * **Упражнение "Письмо прощения":** Практическая техника работы с обидой и непощением (как психологическая техника, так и обсуждение ее духовного значения).

- * **Ролевая игра:** Консультирование клиента, который не может простить себя за прошлые ошибки или поступки.

- * **Групповая дискуссия:** Когда и как корректно рекомендовать клиенту обратиться к Таинству Исповеди, если его запрос связан с виной и необходимостью прощения (с четким разграничением ролей психолога и священника).

- * **Итоговая рефлексия по курсу.**

Рекомендуемая литература (для самостоятельного изучения):

- Митрополит Иерофей (Влахос). "Православная психотерапия".
- Протоиерей Андрей Лоргус, О. В. Красникова. "Введение в православную психологию".
- Святитель Феофан Затворник. "Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться".
- А. Бек. "Когнитивная терапия депрессии".
- Д. Бернс. "Терапия настроения".
- Э. Франкл. "Человек в поисках смысла".

Эта программа позволит студентам получить глубокие и применимые на практике знания, которые помогут им эффективно работать с клиентами в уникальном контексте православного мировоззрения.