

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.93.67.023

**Соответствие идей психотерапии религиозным практикам****Соколова Ольга Владимировна**

Магистрант,  
Московский финансово-промышленный университет «Синергия»,  
125190, Российская Федерация, Москва, Ленинградский пр., 80;  
e-mail: olgacheljadinova@mail.ru

**Аннотация**

В настоящей статье исследуются практические аспекты взаимодействия религии и психотерапии в контексте достижения целей и задач обоих представленных явлений. Актуальность представленной темы обосновывается особой социальной значимостью как религии, так и психотерапии, а также подтверждается наличием многочисленных научных работ по данной проблеме. Несмотря на то, что религия может иметь различные особенности, она обычно служит для утверждения и обогащения духовности людей, а также для связи с нечто большим, чем просто человеческая жизнь. Автором рассматриваются сущности религии и психотерапии, их соотношение, а также современное состояние и перспективы совместной интеграции. В заключении сделан вывод о том, что некоторые формы психотерапии могут быть основаны на спиритуальности, но они должны быть представлены и использованы в адаптированной форме в соответствии с профессиональными стандартами и кодексами этики. Многие психотерапевты могут учитывать религиозные или духовные убеждения своих пациентов в ходе терапии, но они должны быть готовы к работе со всеми пациентами, включая тех, кто предпочитает не основанную на религиозных учениях терапию.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Соколова О.В. Соответствие идей психотерапии религиозным практикам // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 3А-4А. С. 207-213. DOI: 10.34670/AR.2023.93.67.023

**Ключевые слова**

Религия, религиозные учения, психология, психотерапия, религиозные практики, психологические методы.

## Введение

Религия веками выступала и остается одним из самых актуальных, влиятельных и по-прежнему малоизученных явлений. В современный период своего развития религия, безусловно, достигла уже многого, но все же занимает умы специалистов и ученых самых разных отраслей научного знания.

В самом общем смысле религия – это совокупность верований и практик, которые относятся к сверхъестественному, духовному или священному, и которые приветствуются и практикуются сообществом верующих.

## Основное содержание

Рассмотрим ключевые характеристики религии, которые способствуют ее особому месту в системе регулирования общественных отношений, научного знания. Таким образом, характерные особенности религии включают в себя:

- вера в сверхъестественные силы и священные тексты;
- ритуалы, как правило, связанные со священными церемониями и праздниками;
- моральный кодекс, который регулирует поведение и отношения между людьми;
- сообщества верующих, которые собираются вместе для поклонения и поддержки;
- лидеры религиозных общин, которые обычно являются священниками, пасторами или мудрецами и предоставляют руководство и учение;
- вера в бессмертие души и жизнь после смерти;
- разнообразие форм религиозной практики и верований, которые могут отличаться в зависимости от культуры и истории;
- уникальный способ толкования и интерпретации священных текстов и традиций.

Несмотря на то, что религия может иметь различные особенности, она обычно служит для утверждения и обогащения духовности людей, а также для связи с нечто большим, чем просто человеческая жизнь.

Необходимо также упомянуть об особенной роли религии и отдельных ее составляющих. В частности, практическое значение религии может быть различным для людей и социальных групп. Кратко рассмотрим несколько из областей человеческого существования, которые позволяют охарактеризовать религию как нечто комплексное, многосоставное и разнообразное, удовлетворяющее таким образом потребности самых разных представителей общества вне зависимости от характеристики конкретного требования. В частности, это:

- 3) Духовный рост: религия может помочь людям развивать свою духовность и найти смысл жизни. Верующие могут получать утешение, надежду и поддержку в трудные времена.
- 4) Социальные связи: религия может создавать связи между людьми разных возрастов, культур и социальных слоев, что способствует развитию социальных норм и общественной солидарности.
- 5) Моральные принципы: религия может служить источником нравственных принципов, которые направлены на благо общества в целом, например, любовь к ближнему и доброту.
- 6) Психологическое благополучие: религия может служить источником удовлетворения

психологических потребностей, таких как чувство безопасности, контроль и понимание.

- 7) Религиозная свобода: религия может служить источником свободы совести и права на верования и практики, поскольку вероисповедание является основным правом каждого человека.

Несмотря на то, что религия может иметь как положительное, так и отрицательное влияние на жизнь людей, в большинстве случаев она служит для укрепления духовности, нравственности и общественной этики.

Все это убедительно свидетельствует в пользу проведения дополнительных научных разработок и изысканий по обозначенной теме.

Как уже отмечалось выше, религия и психология в целом связаны в достаточно серьезной степени по самым разным аспектам, причем иногда это взаимовлияние так объединяется и сочетается, что невозможно различить, где религия, а где психология. В данном исследовании более подробно проанализируем особенности взаимодействия двух категорий на примере психотерапии.

Психотерапия – это метод лечения психических расстройств, проблем поведения и эмоциональных проблем, основанный на научных знаниях и технике.

Суть психотерапии заключается в том, что профессиональный психотерапевт помогает человеку понять и преодолеть свои проблемы, научиться управлять эмоциями, улучшить отношения с другими людьми и достигнуть своих целей. При психотерапии используются различные методы и подходы, в зависимости от целей, проблем и особенностей клиента. Например, есть когнитивно-поведенческий подход, который сосредотачивается на мышлении и поведении клиента, или есть психодинамический подход, который исследует прошлые опыты и взаимоотношения человека, чтобы лучше понять проблемы в настоящем.

Цель психотерапии – помочь человеку изменить свое мышление, поведение и отношения, что, в свою очередь, может привести к улучшению качества жизни, уменьшению страдания и лечению психических расстройств.

Основные принципы психотерапии таковы, что психотерапевт создает доверительную атмосферу, в которой клиент может без страха разговаривать о своих проблемах. Психотерапевт помогает клиенту понять и выражать свои чувства, мысли и поведение, а также улучшать коммуникацию и взаимоотношения с другими людьми.

Кратко перечислим основные методы, используемые в психотерапии и широко распространенные в практической деятельности специалиста: в частности, они включают релаксацию, когнитивный анализ, медитацию, визуализацию, проективные методы, арт-терапию и другие специфические методы. Психотерапия может помочь людям преодолеть различные проблемы, такие как тревожность, депрессия, нарушения пищевого поведения, зависимости, проблемы с отношениями и многие другие.

Соотношение религии и психотерапии может быть комплексным и зависит от различных факторов, таких как индивидуальные убеждения клиента, профессиональные нормы и отношения между клиентом и психотерапевтом.

С одной стороны, религия может служить источником поддержки и помощи во время психотерапии. Многие верующие люди ищут помощи у священнослужителей, которые могут помочь им осознать и преодолеть свои эмоциональные и психологические проблемы.

С другой стороны, психотерапия может помочь людям находить источники силы и

поддержки в себе, не зависимо от религиозных верований. При этом психотерапия может помочь клиентам развивать навыки самоконтроля и регуляции эмоций, улучшать коммуникацию и отношения с другими людьми.

Одним из подходов к соотношению религии и психотерапии является психология религии. Она исследует, как религиозные верования и практики влияют на психическое здоровье и лечебные процессы, и как они могут быть интегрированы в психотерапевтическую работу.

В целом, важно учитывать индивидуальные убеждения и потребности клиента при выборе подхода к психотерапии, а также уважать их религиозные верования или наоборот, нерелигиозность. Каждый клиент может сам выбрать, в какой мере он хочет включить веру и религиозные практики в свой процесс лечения, и психотерапевт может их учитывать.

Существует несколько путей интеграции религиозных учений и практик с психотерапевтической работой. Проанализируем некоторые из них.

Также обозначим, что психотерапевты могут использовать религиозные символы, ритуалы и практики для того, чтобы помочь клиенту в достижении целей и улучшении самочувствия.

Кроме того, отметим, что психотерапевты могут в контексте терапии использовать концепты, которые знакомы клиенту из процесса религиозного развития. Например, понятие прощения может быть интегрировано в терапевтический процесс и восприниматься в контексте настоящего ценностного и духовного фактора.

Посредством использования своих навыков и компетенций, психотерапевты вместе с религиозными лидерами могут создавать групповые терапевтические лагеря для наиболее общих терапевтических подходов.

Некоторые религиозные организации создают профильные центры, которые могут предоставлять услуги психотерапевтического подхода клиентам, переживающим тяжелые периоды, связанные с ходом погребения, тяжелыми болезнями, историями принадлежности к однообразному коллективу и т.д. [Роут, 2002].

Очевидным выступает тот факт, что правильный выбор адекватного психотерапевтического метода и его компетентное использование в дальнейшем в сочетании с религиозными принципами и практиками может помочь преодолеть психические проблемы и достичь личностного роста.

Таким образом, подводя итог рассматриваемому в работе вопросу, кратко обозначим следующие выводы.

Перспективы интеграции религиозных учений и практик с психотерапевтической работой весьма обнадеживающие. Некоторые из них включают в себя:

- 1) Большинство людей испытывают религиозные потребности, поэтому интеграция религиозных учений и практик в психотерапевтический процесс может помочь клиентам лучше понимать, как религия может помочь им преодолеть свои эмоциональные и психические проблемы [Ферханен, 2019].
- 2) Использование религиозных практик в терапевтическом процессе может помочь клиентам развивать более глубокий эмоциональный и духовный опыт, что может помочь им преодолеть свои проблемы и достичь большего самопознания.
- 3) Интеграция религиозных практик и учений в психотерапевтические методы может помочь психотерапевтам привлечь помощь более эффективно и глубоко решать проблемы клиентов [Бимбат, 2004].

- 4) Интеграция религиозных методов в психотерапевтический процесс может также помочь клиентам лучше понимать, как использовать свои религиозные практики и учения для развития своих личностных и духовных ценностей.
- 5) Разработка специальных программ для работы с религиозными сообществами может помочь психотерапевтам расширить свой охват и достичь большей эффективности в работе с клиентами со своими верованиями [Веселова, 2017].

### Заключение

Таким образом, интеграция религиозных учений и практик с психотерапевтической работой имеет большой потенциал, который может привести к дополнительным преимуществам для пациентов и психотерапевтической практики в целом.

Взаимовлияние религии и психотерапии может быть достаточно сложной темой. Психотерапия может быть эффективным методом лечения психических заболеваний, если опирается на научные и клинические исследования.

Некоторые формы психотерапии могут быть основаны на спиритуальности, но они должны быть представлены и использованы в адаптированной форме в соответствии с профессиональными стандартами и кодексами этики. Многие психотерапевты могут учитывать религиозные или духовные убеждения своих пациентов в ходе терапии, но они должны быть готовы к работе со всеми пациентами, включая тех, кто предпочитает не основанную на религиозных учениях терапию.

### Библиография

1. Бимбат, С.Д. Психоанализ и религия: о границах исследования религиозного опыта пациентов в психотерапевтической практике // Журнал Практической психологии и психоанализа. – 2004. – № 8 (112). Доступ по подписке.
2. Веселова, Е.К. Этико-психологические аспекты религиозной идентичности психотерапевта // Вестник Православного Свято-Троицкого гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2017. – № 13. – С. 147-151.
3. Кентавр и иное: психотерапия и религия – продолжение дискуссии [Электронный ресурс] – Режим доступа: – URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1994\\_n2/cpp\\_1994\\_n2\\_25669.pdf](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1994_n2/cpp_1994_n2_25669.pdf)
4. Научный форум: Инновационная наука: сб. ст. по материалам II междунар. заочной науч.-практ. конф. – № 1 (2). – М.: Изд. «МЦНО», 2017. – 68 с.
5. Николаев, Е.Л. Психотерапия в контексте культуры. Статья первая: гендерно-возрастные, семейно-ролевые, духовно-ценностные аспекты // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2005. – № 17 (232). – С. 169-175.
6. Погодин, И. А. Психотерапия как путь формирования и трансформации реальности : монография / И. А. Погодин. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 328 с. - ISBN 978-5-9765-2147-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1147359> (дата обращения: 06.06.2023). – Режим доступа: по подписке.
7. Психологическая функция религии – обеспечение безопасности для верующей молодежи [Электронный ресурс] – Режим доступа: – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=745>
8. Роут, Ш. Психотерапия: искусство постигать природу / Ш. Роут. - Москва : Когито-Центр, 2002. - 346 с. - (Современная психотерапия). - ISBN 5-89353-043-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1066379> (дата обращения: 06.06.2023). – Режим доступа: по подписке.
9. Сидорчук, Т. А. Социально-психологические аспекты трансформации геронтообразования в условиях современных вызовов / Т. А. Сидорчук // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2022. – № 12. – С. 78-81.
10. Ферханен, П. Религия и психотерапия: понимание и религиозно-адаптированные психотерапевтические стратегии помощи душевнобольным : Психиатрия и религия : матер. междунар. конф. / отв. ред. В. Г. Каледа, Г. И. Копейко. – 2019. – № С. 155-164.
11. Человек и современное общество в социальном, правовом, экономическом ракурсах [монография / Алгушаева В.Р. и др.]. Петрозаводск : МЦНП «Новая наука», 2020. – 214 с. : ил. – Коллектив авторов. Доступ по подписке.

## Correspondence of the ideas of psychotherapy with religious practices

**Ol'ga V. Sokolova**

Master student  
Moscow Finance and Industry University "Synergy",  
125190, 80, Leningradskii ave., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: olgacheljadinova@mail.ru

### Abstract

This article explores the practical aspects of the interaction between religion and psychotherapy in the context of achieving the goals and objectives of both presented phenomena. The relevance of the presented topic is substantiated by the special social significance of both religion and psychotherapy, and is also confirmed by the presence of numerous scientific papers on this issue. Although religion may have different characteristics, it usually serves to affirm and enrich the spirituality of people, as well as to connect with something more than just human life. The author examines the essence of religion and psychotherapy, their relationship, as well as the current state and prospects for joint integration. In conclusion, it is concluded that some forms of psychotherapy can be based on spirituality, but they must be presented and used in an adapted form in accordance with professional standards and codes of ethics. Many psychotherapists may consider the religious or spiritual beliefs of their patients in therapy, but they should be prepared to work with all patients, including those who prefer non-religious therapy.

### For citation

Sokolova O.V. (2023) Sootvetstvie idei psikhoterapii religioznykh praktikam [Correspondence of the ideas of psychotherapy with religious practices]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (3A-4A), pp. 207-213. DOI: 10.34670/AR.2023.93.67.023

### Keywords

Religion, religious teachings, psychology, psychotherapy, religious practices, psychological methods.

### References

1. Bimbat, S.D. Psychoanalysis and religion: on the boundaries of the study of the religious experience of patients in psychotherapeutic practice // *Journal of Practical Psychology and Psychoanalysis*. - 2004. - No. 8 (112). Subscription access.
2. Veselova, E.K. Ethical and psychological aspects of the psychotherapist's religious identity // *Bulletin of the Orthodox Holy Trinity University for the Humanities. Series 4: Pedagogy. Psychology*. - 2017. - No. 13. - P. 147-151.
3. The Centaur and the Other: Psychotherapy and Religion - Continuation of the Discussion [Electronic resource] - Access mode: - URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1994\\_n2/cpp\\_1994\\_n2\\_25669.pdf](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1994_n2/cpp_1994_n2_25669.pdf)
4. Scientific forum: Innovative science: Sat. Art. based on the materials of the II International. correspondence scientific-practical. conf. - No. 1 (2). - M.: Ed. "MTsNO", 2017. - 68 p.
5. Nikolaev, E.L. Psychotherapy in the context of culture. Article one: gender-age, family-role, spiritual and value aspects // *Bulletin of Psychiatry and Psychology of Chuvashia*. - 2005. - No. 17 (232). - S. 169-175.
6. Pogodin, I. A. Psychotherapy as a way of formation and transformation of reality: monograph / I. A. Pogodin. - 3rd ed., revised. - Moscow: FLINTA, 2020. - 328 p. - ISBN 978-5-9765-2147-6. - Text : electronic. - URL:

- 
- <https://znanium.com/catalog/product/1147359> (date of access: 06/06/2023). – Access mode: by subscription.
7. The psychological function of religion - ensuring security for believing youth [Electronic resource] - Access mode: - URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=745>
  8. Rout, Sh. Psychotherapy: the art of comprehending nature / Sh. Rout. - Moscow: Kogito-Centre, 2002. - 346 p. - (Modern psychotherapy). - ISBN 5-89353-043-8. - Text : electronic. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1066379> (date of access: 06/06/2023). – Access mode: by subscription.
  9. Sidorchuk, T. A. Socio-psychological aspects of the transformation of geronto-formation in the face of modern challenges / T. A. Sidorchuk // Modern Science: Actual Problems of Theory and Practice. Series: Cognition. - 2022. - No. 12. - P. 78-81.
  10. Ferhanen, P. Religion and psychotherapy: understanding and religiously adapted psychotherapeutic strategies for helping the mentally ill : Psychiatry and religion : mater. intl. conf. / resp. ed. V. G. Kaleda, G. I. Kopeiko. - 2019. - No. S. 155-164.
  11. Man and modern society in the social, legal, economic perspectives [monograph / Algushaeva V.R. and etc.]. Petrozavodsk: ICNP "New Science", 2020. - 214 p. : ill. - A team of authors. Subscription access.