

Увімкнути розум і розпізнати почуття: розмова з отцем Миколою Лучком

ВІКТОРІЯ СЕМЕНОВА

18 ВЕРЕСНЯ 2019

Коли на душі зле, людина, свідомо чи ні, шукає допомоги й нерідко приходиться до священника. Та чи напевно саме він їй потрібен? Отець Микола Лучок ОР, душпастир, консультант із позитивної психотерапії, випускник навчального курсу «Групово консультативна допомога у позитум-підході» та програми багатоступеняного навчання кататимно-імагінативної психотерапії, розповідає, за яких обставин і як саме людині з емоційними проблемами може допомогти душпастир.



Фото: Oscar Knapp, Winter wayside cross

– Що таке емоційний стан із душпастирського погляду?

– Насамперед варто звернути увагу, що емоційний стан відрізняється від просто емоцій. Емоції нетривкі: наприклад, вам хтось наступив на ногу у маршрутці, вибачився і пішов; ви відчули гнів, але вже невдовзі він зник. З емоційним станом інакше. Скажімо, як у попередньому прикладі, хтось наступив вам на ногу, але не перепросив. Ви звернули йому увагу, зав'язався неприємний діалог, результатом якого стали образа, приниження, злість. Після виходу з транспорту ви не можете заспокоїтися, і зовсім скоро всі абоненти вашої телефонної книжки будуть повідомлені про подію в маршрутці. Наступного дня ви ненавидітиме всіх двоногих пасажирів громадського транспорту. Так емоція переростає у тривалий стан образи чи злості.

Людина цілісна у трьох вимірах: дух, душа, тіло. Коли людина потребує допомоги, то про її тіло піклується лікар, про дух – Бог, а про душу – душпастир, який, однак, розглядає емоційний стан людини у контексті цілої особистості.

– З якими емоційними проблемами зазвичай звертаються до душпастиря?

– Найчастіша проблема – розгубленість, висловлена в запитанні «Отче, що мені робити?». Часто люди приходять також із почуттям провини, яке їх не відпускає. Хай там як, особа усвідомлює, що їй щось гризе, але не знає, як зарадити. Ось тут варто придивитися до конкретного стану цілісної людини, щоб зрозуміти, що саме їй заважає, непокоїть, позбавляє радості. Емоційний стан завжди пов'язаний із якоюсь подією, й одне з запитань душпастиря стосується того, про що ці почуття повідомляють.

Я давно помітив, що люди не вміють називати свої емоції, почуття. Цього можна навчитися, наприклад, ведучи щоденник почуттів. Там ми занотуємо те, які почуття у нас викликала конкретна подія, послуговуючись, наприклад, списком почуттів, який можна знайти в інтернеті. Так людина вчиться розпізнавати свої почуття, «запитуючи» їх про те, що вони хочуть сказати. Зрозумівши послання, тепер уже розум може скерувати волю до розв'язання проблеми. Якщо особа не вміє читати емоцій, вони починають керувати нею, і коли це триває довго, то людина може відчутти, що, так би мовити, «з'їждає з глузду».

– Коли до вас на сповідь або духовну розмову приходять людина, що описує свій стан як «зле на душі», «тяжко-важко», «немає радості», як ви визначаєте, що йдеться саме про емоційний стан, а не психологічну проблему?

– Якщо не йдеться про скороминущу емоцію, яку можна зняти склянкою води чи кількома глибокими вдихами, то, справді, потрібно визначити, належить цей випадок до компетенції душпастиря чи психолога.

Першочерговим буде духовний погляд: як людина переживає свою ситуацію в стосунках із Богом. Наприклад, у випадку страху щодо майбутнього душпастир насамперед питає, чи довіряє особа Божому провидінню та, практичніше, чи розмовляє з Господом про свої страхи. Психотерапевт дивиться на людину з медичного боку, зосереджуючись на тому, яку травму має пацієнт і як її можна лікувати психотерапевтичними інструментами, і не входить у сферу релігійних переконань людини та стосунків із Богом. А душпастир прямо ставить питання про стосунки людини з Богом. Якщо хтось носить у собі ненависть, то душпастир запитає його про розуміння заповіді «люби ближнього свого» чи «любіть ворогів своїх», про те, чи керується він у подоланні проблем навчанням Ісуса Христа – «благословляйте, а не проклинайте» (Рим. 12,14), «піді, докори йому віч-на-віч», «коли не послухає тебе, візьми із собою ще одного або двох» (Мат. 18,15-16) тощо. Відповідь дає душпастиреві зрозуміти, за адресою людина прийшла чи помилилася.

– Якщо в особі такі емоційна проблема, то як по-душпастирськи з нею працювати? Що ви рекомендуєте? Який план відновлення емоційної рівноваги обираєте й чому?

– Святий Тома Аквінський вивів формулу взаємодії інтелекту й емоцій, у якій інтелект міститься в чисельнику, а емоції – у знаменнику. Коли ж дріб перевернутий, людина перебуває у стані афекту та вчиняє недобрі дії, що призводять до недобрих наслідків. Не дивно, що формулу використали в роботі з залежними від алкоголю й наркотиків, адже стан афекту ще називають чуттєвим або емоційним сп'янінням. Твереза людина розумно оцінює емоції й робить вибір, що втілюється в конкретних кроках у її житті. Тому один із найважливіших напрямів душпастирської праці – це робота з інтелектом, розумом, який має бути освітлений благодаттю, Доброю Новиною, навчанням Ісуса Христа, десяттю заповідями: «І спізнаєте правду, і правда вас вчинить вільними».

Коли хтось звертається по допомогу, душпастир має усвідомлювати межі своєї компетенції й повідомити людину про них, а не «гратись» у психотерапевта. Душпастир насамперед допомагає у стосунках людини з Богом.

Душпастир радить, наприклад, читати й роздумувати над Євангелієм або застосувати керигматичну схему й запитати, чи особа свідомо, що: Бог її любить; усі люди грішні; Ісус Христос, Церква і таїнства – це допомога для людини; Христос – Учитель, який завжди супроводжує нас. Наступний крок – аналіз життя особи й подій, які можуть впливати на її стан... Далі дивимосся, що в цих обставинах можна змінити самостійно. Наприклад, якщо людина ненавидить свого родича, бо спадок було поділено, на її думку, несправедливо, душпастир запитає, чи хоче вона позбутися ненависті, чи молиться про свого родича про те, щоб зцілилися стосунки з ним; чи хоче пробачити. Якщо відповідь на ці запитання негативна, можна хіба ствердити, що наслідки такого вибору будуть ще гірші: особа ж усвідомлює, що вибирає жити в ненависті.

Загалом нехить змінюватися призводить до того, що людина використовує свій емоційний стан і починає маніпулювати іншими. Тимчасом після налагодження основ духовного стану часто з'являється можливість свідомо працювати з психотерапевтом над психічним зраненнями й ускладненнями, що виникли внаслідок цих травм. Такий процес може тривати роками. Часто

душпастирі можуть не розуміти глибин душевних травм та тривалості процесу зцілення й відмахуються банальною фразою: «Просто пробач їй/йому». Тимчасом процес прощення може тривати багато років, і важливо людину в ньому супроводжувати.

– Чому душпастир і психолог – це різні компетенції? Як відрізняється душпастирство від роботи психолога і як вони доповнюють одне одного?

– Психотерапевт дивиться на людину з позиції лікаря й не має виходити за межі своєї наукової та професійної компетенції. Буває, що психотерапевти, скеровують людей до священників, якщо розуміють, що ситуація пацієнта цього потребує; так само і я іноді раджу піти до психотерапевта, якщо бачу, що потрібна його допомога. Такий варіант співпраці – дієвий. Тоді ці дві сфери гармонійно доповнюються. Між духовним і душевним необхідно будувати мости, щоб не було антагоністичного підходу, за якого душпастир може казати, що психотерапія не потрібна, а психотерапевт – окреслювати душпастирство як прояв хвороби.

Душпастир може зрозуміти, що він людині не допоможе, коли вона, приміром, не хоче або не здатна взяти відповідальність за своє духовне життя. Особа може бути елементарно до цього не готова.

Коли хтось звертається по допомогу, душпастир має усвідомлювати межі своєї компетенції й повідомити людину про них, а не «гратись» у психотерапевта. Душпастир насамперед допомагає у стосунках людини з Богом. Для духовного розвитку він показує план роботи, який у кожному випадку буде індивідуальний, і може запропонувати людині супровід. Саме супровід, бо керує процесом Бог – а особа співпрацює з Ним. Людина молиться, тобто спілкується з Ним, Бог зцілює, а душпастир підтримує на шляху розбудови взаємин із Господом. Проте вибір – завжди за особою. Якщо у людини виявляється багато психологічних проблем, душпастир звертає увагу на те, що тут потрібна ще допомога психотерапевта.