

Християнський психолог Орест Малиш: “Вірю, що Бог дав людям достатньо мудрості допомагати один одному”

Має 33 роки. Мешкає на Івано-Франківщині, у Коломиї. До адвентистської віри прийшов “за компанію”. У 2011-му святкування Нового року випало на суботу. Друг збирався до церкви, тож Орест пішов з цікавості. За два місяці прийняв хрещення. Тепер дякує Богові, що вів прямою дорогою, без великих трагедій та драм. У професійному ж напрямку шлях був не настільки простий.

Чому обрали фах психолога?

Поступово мене Бог через служіння покликав. Спочатку отримав вищу юридичну освіту в Київському національному авіаційному університеті. Але в студентські роки в юриспруденції розчарувався. Став банківським клерком на цілих сім років. Потім мені це набридло і я повернувся з Києва додому, в Коломию.

Коли ж, ще в Києві, почав ходити до Церкви, брав участь у різних служіннях. Познайомився із Тетяною Йордан, яка тоді опікувалася сиротами і потроху долучала мене до цієї справи. Відвідували прийомні сім'ї, інтернати, допомагали чим могли.

Приблизно в той самий час моя начальниця, в банку, зачитувалася книжкою про виховання. Своїх дітей у мене ще не було, але чомусь випросив у неї ту книжку. Пригадую: читати не любив, навіть дуже. Але та мене якось захопила і “потягла” за собою інші. Я всерйоз зацікавився психологією. Виходило так, що поки одну книжку дочитаєш – додаси до списку бажаних іще штук десять-двадцять.

Але цього замало, щоб стати психологом.

Основний висновок, що тоді зробив: найважливіший період – дитинство. Якщо воно важке, “зруйноване”, то відповідно, руйнується все життя. Знаходив цьому підтвердження у роботі з дітьми.

Таня Йордан запросила мене на курси наставників дітей, а потім – курси підготовки тренерів для наставників. Працював у Коломиї з дітьми, організовував разом із братами і сестрами канікулярні школи. Частина наших вихованців походила із неблагополучних сімей. Збирали для них допомогу.

У Церкві теж, уже як тренер, проводив тренінги з наставництва. Один із керівників відзначив гарні результати і попросив провести окремий семінар для молоді.

Відтак географія мого служіння дещо розширилася: багато їздив таборами – читав лекції на серйозні психологічні теми. Люди підходили, дякували за цікавий виступ і питали про мою освіту. Я втомився відповідати: “Юридична” і пояснювати, що займаючись служіннями, багато читаю.

Другу освіту отримав заочно у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. Тепер навчаюся в освітньому проєкті Української спілки психотерапевтів.

Досі займаєтеся наставництвом?

Наставницьке служіння не скінчилося, але значно звузилося. Протягом останніх трьох років, практично, щотижня відвідую сім'ю з трьома хлопчиками. Батьки їх покинули через алкоголь. Дідусь був опікуном, потім помер. Зосталися з бабусею. Їжджу до них із однією сестрою з Церкви. Спочатку бачив свою турботу в тому, щоб робити з ними шкільні домашні завдання. Із часом зрозумів, що то не є базовою дитячою потребою, яку має “закривати” доросла людина. Зараз просто більше розмовляю з ними. Старший – вже підліток. Бесідуємо про стосунки з дівчатами, друзями-однолітками, спорт, фільми. Обговорюємо

вибір майбутньої професії. Міркуємо, певною мірою, про сенс життя. Він мешкає у селі, за Коломиєю. Час від часу беру його до міста. Ходимо в кіно, на піцу, обговорюємо поточні проблеми. Взимку їздимо до Буковелю на різні активності.

Чому саме так обмежили свою наставницьку діяльність?

Повсякдень нам усім бракує здорового, якісного спілкування. У його житті це також сильно відчувається. Матеріально родичі їм допомагають. Я стараюсь “закривати” душевні потреби. Сподіваюся, що й надалі матиму певний авторитет у цих хлопчиків. Принаймні, у старшого, з яким спілкуюся більше.

Можливо, якщо колись він матиме зробити важливий вибір чи потрапить у скрутну ситуацію, потребуватиме моєї підтримки, то прийде до мене за порадою. Не ступить на ту важку дорогу, на яку часто стають інші.

Протягом двох років я мав служіння у в'язниці. Неодноразово чув від в'язнів, що якби колись у відповідний час, в складний період життя, поруч була людина, котра дала би розумну пораду, підставила плече, тоді все могло би бути інакше. Хочу бути підтримкою для хлопця. Щоб він міг прийти поговорити, зібратися з думками, знайти вірне рішення. Тоді я знатиму, що свою місію в його житті виконав.

Але цим не обмежується Ваше служіння в якості психолога?

Працюючи з молоддю, в таборах, на лекціях та семінарах завжди багато часу приділяв темі дошлюбних стосунків. Оскільки мав власний досвід ще до Церкви, маю що з чим порівняти.

Тепер більше проводжу індивідуальні консультації і бачу, що в цьому є надзвичайно велика потреба. Останні кілька місяців роблю це професійно і бачу: той факт, що людина ходить до церкви, не є гарантією, що вона має правильне уявлення про Бога. І не гарантує християнський спосіб життя. Той, хто має хибні уявлення, і вчиняє хибно. Це робить людину соціально та психологічно обділеною.

Зупинімося детальніше на християнській (адвентистській) психології. Часто чую думку вірян усіх конфесій, що психологічні проблеми слід вирішувати, виключно, через молитву до Бога. Психологію віряни, здебільшого, вважають гріховним протиставленням безумовній вірі. Прокоментуйте цю точку зору.

Знаю про ці упередження і також із ними борюся. Слово “психологія” перекладається як “наука про душу”. Проблеми починаються тоді, коли ця наука перестає бути справжньою наукою, перетворюючись на фантазування. Точна наука має строгі рамки, доказову базу. До прикладу, в математиці “два плюс два дорівнює чотири” на будь-якому континенті, в кожній країні світу; не важливо яку національність, культурну та релігійну приналежність має той, хто рахує.

Користуючись цією термінологією, в психології є багато “змінних значень”. Вона не належить до “точних” наук; і не може належати. Багато що залежить від середовища, дитинства, релігії, соціально-політичного становища тощо. Усі ці складові повсякчас перебувають у русі. Відповідно, змінюється стан людини, котра сприймає навколишній світ. Особистість формують обставини.

Усе ж таки, яке співвідношення у світогляді адекватної людини повинні мати поняття “психологія” і “Бог”?

У психології “проблем із Богом” немає. І в Бога із психологією – теж. Так само, як у Бога немає проблем із законами фізики: він їх створив. Психолог не заміняє ані священника, ані Бога – у нього інші функції.

Наведу приклад, який наочно демонструє абсурдність цього протиставлення.

У Євангелії написано, що Христос зцілював людей, а не направляв до лікаря. Він не прописував їм: “Настій календули чи ромашки, пити п’ять днів”. Ми читаємо, що Він, безпосередньо Сам, зцілював. Це була конкретна дія до конкретних хворих людей.

За такою логікою, люди під час запалення легенів мали би цілком покладатися лише на молитву й піст? Але ж – ні! Коли піднімається температура, вони біжать до лікарів та в аптеки. І не бачать у цьому жодного протиставлення медицини Богові.

Наведу приклад. Мій син мав ваду серця. Ми з дружиною довго молилися, але вада нікуди не зникла. Довелося робити операцію. Це не означає, що ми – безбожники. Ми молилися, щоб Бог послав хорошого лікаря, який міг би допомогти нашій дитині. Це ніяк не суперечить Божому Слову та Його заповідям.

Звичайно, є люди, котрі зцілювалися самими молитвами і постом. Слава Господу, що у них така міцна віра або Господь їх так веде. Але чи можна всім “виписувати рецепт” лікуватися у такий спосіб? Чи кожен готовий брати на себе відповідальність на себе за такі поради? Я так не думаю.

Медицина, між іншим, теж не є “точною” наукою. Коли вірянин хворіє, він звертається до лікарів. Але зцілюється по волі Бога, хоча й через знання і досвід медиків.

Але до чого ж тут психологія?

Те саме можна говорити про психологію. Ніхто не замінює психологом Бога, так само, як ніхто не замінює Бога лікарем. Повторюю: у них різні функції.

Коли в когось, умовно кажучи, болить душа, це є хворобливий стан. Людина потребує того, хто їй допоможе полегшити біль, усвідомити свої потреби й причини переживань. У цій ситуації психолог є підтримкою. Сам Бог сказав: “Недобре людині бути одній. Якщо один впаде, другий може його підтримати. Ви – сильні, носіть тягарі слабших”. Для цього й існують психологи – люди, спеціально навчені як правильно “носити тягарі слабших”.

Про які саме тягарі Ви кажете?

Ненависть, болісні образи на батьків, знущання в школі тощо.

Часто людина не може усвідомити коріння проблеми. Наприклад, причиною цькування однокласниками може бути якась більш рання сімейна психологічна травма. З'ясувавши першопричину травми, проговоривши її правильним чином, маємо шанс знизити рівень тиску на жертву в шкільному колективі.

У цьому випадку психолог жодним чином не стає на місце Бога і не виконує його роль. Той, хто підміняє ці поняття – робить велику помилку. Психолог є інструментом Бога, а не Богом. Християнський психолог має покладатися на Бога, керуючись своїми знаннями та Біблією. Так само, як це має робити лікар.

Які наукові методи застосовуєте в професії психолога?

Друга за поширеністю помилка – думати, що психолог дасть хорошу пораду. Кваліфікований психолог порад не дає. Він вас правильно слухає.

Насправді, багатьом людям потрібно, щоб їх вислухали і зрозуміли. А також їм потрібні сприйняття і погляд на себе збоку. Йдеться не про якісь надсучасні та особливі наукові методи. Лише – про більш широке розуміння людиною своєї ситуації. Коли вона в депресії, то думає, що лише її власні бачення, погляди, рішення є правильними, а інших бути не може. Сам по собі, такий підхід – велика помилка. Психолог веде вас до того, щоб допомогти побачити своє життя з іншого боку.

Психолог повинен почути те, що для вас є “беззмістовним” на даному етапі життя. І з'ясувати: чому саме, те, що мало зміст, втратило свою важливість?

У більшості випадків, важливо людину почути, зрозуміти і прийняти. Це зовсім не означає, що я, як психолог, повинен підтримати її поточні вчинки і погляди.

Наприклад, я сприймаю той факт, що віруючий християнин може мати агресію відносно своїх батьків. Він може до них відчувати навіть ненависть. Я не кажу, що це “правильно”. Я припускаю, що хтось може мати негативні почуття через травматичний біль,

який йому заподіяно в дитинстві. На болісний вчинок ненавистю реагувати нормально, я це сприймаю. Але не стверджую, що це “нормально” як факт.

Я даю клієнтові знати, що розумію причини його ненависті. Часто цього достатньо, щоб людині стало легше і вона замислилася, як жити далі.

Якщо у такій ситуації почати займатися моралізаторством, на кшталт: “Ну, батьків не можна ненавидіти, це руйнує тебе самого...”, і так далі, цим можна лише погіршити ситуацію. Це – не підтримка, а засудження. Людина й так знає що “ненавидіти не добре”. Вона й мучиться саме через це.

Як Ви лікуєте таку травму?

Перший крок – усвідомити свої почуття, а не приховувати їх від самого себе. Прийняти думку, що на даному етапі життя вони є, і вони – негативні.

Візьмемо до прикладу страшну ситуацію: мама-християнка вдруге вийшла заміж, а вітчим зґвалтував її неповнолітню дочку. Дитина виросла, але не може простити матері, що та її не захистила. Не просто не може простити, а ненавидить матір за це.

Другий крок: допомагаю зрозуміти, що ані мама, ні вітчим, швидше за все, цього не планували. Так сталося, що була попередня травма – в житті кривдника. І у нього через ту травму є викривлене бачення, що “так можна” робити.

І тоді християнин починає розуміти: те, що сталося, є наслідком гріха ще з Едемського саду.

Я не даю поради, ми разом із клієнтом приходимо до цього. Але саме усвідомлення не дає гарантій, що образу буде прощено. Бо прощення є свідомим актом. Коли всі ці моменти виражаються, обговорюються, проявляються в почуттях у присутності підтримуючої людини, тоді з’являється шанс, що травма може

бути зцілена.

Все це триває часто не одну зустріч, а іноді і не один рік. Може бути зовсім не в такому порядку, а іноді і взагалі без будь якого порядку. Головне – бути підтримкою, опорою для клієнта, створити безпечний для нього простір, в якому Бог може доторкнутися зцілюючою рукою до рани.

Ви навели дуже “важкий” випадок. Візьмімо щось простіше: непорозуміння в родині. Немає зрад чи великих проблем, є розбіжності у поглядах: на політику, культуру, мовне питання, правила виховання дітей, у який спосіб відпочивати... Із кожного приводу повсякчас виникають суперечки. Поширена ситуація, хіба ні? Як проводити разом час у родині, якщо один хоче лежати на пляжі, а інший у цей час кататися на лижах?

Згадана Вами ситуація – в контексті сприйняття іншої людини як такої. Якщо хтось не навчений приймати інших людей, у нього сформовано переконання, що лише його точка зору є правильною. До речі, як не сумно, але досвід сприйняття має відносно мала частина населення нашої планети.

Швидше за все, людина не приймає інших тому, що її саму не сприймали в дитинстві.

Хто має великий досвід знецінення власної особистості в сім'ї, чию думку ніколи не брали до уваги, йому в дорослому віці дуже важко брати до уваги той факт, що він може у чомусь помилятися, мати хибну думку. Йому все нагадуватиме дитинство, в якому все було “не так”. Оскільки цей досвід є травматичним, людина всі “не так” буде заперечувати. Подорослішавши й набравшись сил, вона буде за будь-яку ціну відстоювати свою позицію. Навіть, якщо погоджується, що “теоретично” може бути неправда.

Коли сходяться двоє травмованих людей, вони не можуть порозумітися у найменших дрібницях. Їм, майже, неможливо довести, що обидві точки зору можуть бути правильні. Або ж, що критерієм “правильності” є об’єктивна реальність.

Яким чином можна допомогти таким людям чути один одного, обговорювати питання і знаходити компроміси? Таке, взагалі, можливо?

Тільки в тому випадку, якщо вони згодні “посунутися” зі своєї точки зору.

Тоді працюємо над тим, щоби люди пояснювали свою позицію. Пригадали випадки коли помилилися. З’ясовуємо рівень правильності критеріїв, на базі яких засновані переконання.

Коли людина пояснює алгоритм своєї думки, дуже часто в процесі впливає той факт, що вона сама собі суперечить. Тоді я звертаю її увагу на ці протиріччя і питаю, чи усвідомлює вона, що чужі протиріччя вона сприймає агресивно, а власні – як належне? Я кажу їй щось на кшталт: “Слухай, це схоже на подвійні стандарти!” Часто так настає момент істини.

На практиці, дуже часто у християнських родинах чоловік кричить на жінку, але при цьому вважає, що на нього кричати не можна. Він наводить аргумент: “Я не люблю дружину, бо вона мене не поважає. В Біблії написано, що вона повинна мене поважати і боятися!” І тоді я кажу: “Чекай у Біблії не написано, що ти повинен її любити тільки тоді, коли вона тебе поважає. Хіба так написано? Там є конкретне звернення до тебе. Якщо вона не виконує звернення до неї, нестиме за це відповідальність. Але не перед тобою, а перед Богом.”

Знову ж таки, у консультації я не пояснюю клієнтові, як правильно жити. Стараюся акуратними запитаннями підвести до усвідомлення того, як він мислить і чи є сенс в такому мисленні. І щоб в процесі цього пояснення людина сама себе побачила збоку. Іноді, просто пояснюючи, клієнт обирає іншу точку зору.

Як працювати з людиною, котра переживає біль важкої втрати і навіть не може проговорити свою ситуацію з кимось? Наприклад тому, що звинувачує себе у цій втраті. Боїться, що суспільство “перемиватиме кістки” чи “поливатиме брудом”.

У ситуації втрати психологи виділяють, так звану, фазу гострого горя. Якщо втрата дуже важка, ця фаза може тривати до року. Якщо більше – виникають серйозні проблеми. Під час фази гострого горя людині неможливо допомогти. Вона мусить виплакати, вистраждати, випустити свій біль назовні.

Але якщо, наприклад, смерть сталася з провини самої людини, яка переживає втрату, або вона просто себе звинувачує в цьому, тоді ситуація ускладнюється. З цією проблемою працюється довше, бо травм, фактично, дві.

Що можна зробити в цій ситуації?

У Біблії описано яскравий приклад, коли до Йова прийшли друзі. Допоки вони з ним сиділи поруч, мовчали, плакали і посипали голову попелом, все було нормально. Як тільки вони почали давати поради і розпитувати – почалися проблеми.

Слід бути поруч, допомагати проявляти усі наявні почуття. Той, хто не випускає їх назовні, у такий спосіб вбиває свій організм. Вважається, що чоловіки не плачуть. Але, приховуючи свої емоції, часто помирають від інфаркту.

Не виражені почуття призводять до соматизації організму. Люди із тривалими хронічними хворобами в анамнезі мають непроговорені втрати, біль від яких не вміють виражати. І для цього потрібно, щоб хтось був поруч.

Усім своїм виглядом давайте зрозуміти, що коли потрібна підтримка, то ви є поруч саме для цього. Іноді того вже достатньо, щоб було легше. Не повчати, а просто бути поруч. Це є великою підтримкою для людини: хто пережив, той знає дуже добре.

Напевно так, але щоб розкритися у своєму горі, потрібна саме близька людина, якій довіряєш.

Добре, якщо є така людина. А якщо немає – приходять до психолога. Але його треба обирати дуже обережно.

Чи є різниця між підтримкою близьких і психолога?

Є певні правила підтримки. Якщо людина їх дотримується, немає різниці хто це буде. Теоретично, всі християни мають це робити. Але практика показує, що такому ніде нікого не вчать. Окрім психологів.

У школі нам викладають купу формул, які середньостатистичній людині жодного разу в житті не знадобляться. Якби нас навчали правильно співпереживати і підтримувати, ці навички були б потрібні кожному. Тоді потреба в психологах значно зменшилася би, а потреба в любові та прийнятті була би забезпечена набагато більше.

Психологів навчають тому, що ми називаємо “безоцінне сприйняття”. Навчають правильно вислухати, екологічно співпереживати, розуміти людину в її проблемі, навіть якщо сам психолог цю проблему на себе ніколи не приміряв. Емоційно розвинені люди можуть інтуїтивно дійти цього самостійно, але їх дуже мало. Часто, це вміння базується на досвіді стосунків у сім'ї.

Пробачте, хіба можна навчити емпатії?

Це можна назвати емпатією, але насправді це є свідомо обраною позицією розуміти людину в її поточній ситуації та переживаннях. Цьому вчать. Це тренується.

Якщо ж ми говоримо про дар емпатії, то в чому він полягає? У тому, що хтось має бажання зрозуміти іншу людину і робить усе, щоб це розуміння відбулося. Стати на місце іншої людини, залізи в її шкіру і подивитися на світ її очима. Це те, що виховується, і без чого, в принципі, неможлива ніяка терапія.

Психологи не вигорають таким чином?

Ще й як вигорають! Але – якщо не дотримуються правил: не ходять на власну терапію хоча б раз на тиждень, не отримують власну супервізію, не ставлять обмеження на кількість

клієнтів.

Як відновлюєтеся саме Ви?

Маю дуже хорошу підтримку. Найперше, від дружини, котра готова сприймати мене й вислуховувати, вона – моє благословення від Бога.

У мене також є наша чоловіча християнська група, де раз на тиждень обмінюємося почуттями та переживаннями. Це є також важливим способом прийняття, коли можеш поділитися тим, що маєш на серці.

У середньому, раз на тиждень я ходжу на прийом до особистого терапевта. Іще відвідую групу, котра утворилася під час навчання, ми так і називаємо її – навчальна група.

Таким чином, якщо не щодня, то – через день, я отримую підтримку від людей, з котрими можу бути самим собою і ділитися своїми переживаннями. Це надзвичайно сильно допомагає, розвантажує мене.

Якщо цього не робити, зважаючи на решту активностей мого життя, недосипання, час для сім'ї, ресурси організму швидко вичерпаються.

Чи були у Вашому житті дива, пов'язані з Богом?

Дива відкриваються кожного дня.

Диво, що завдяки операції врятували мого сина.

Після синової операції ми поверталися із вагітною дружиною потягом на горішніх полицях. Я привіз її додому, а потім встиг на найближчій потяг до Львова, чудом узявши квиток. Мені треба було вкрай потрапити на проєкт за навчальною програмою, яку дуже хотів освоїти.

Був особистий випадок, коли рентгенівський знімок показав на легені незрозумілу темну пляму. Варіант пошкодження плівки

лікарі виключали. Припускали онкологію або туберкульоз. В обох випадках втішного прогнозу не було. Я молився і протягом певного часу пляма зникла. На сьогоднішній день її немає, я здоровий. Але всім рекомендувати лікуватися в такий спосіб від кожної хвороби я би не став. Я вірю, що Бог дав людям достатньо мудрості допомагати один одному.

Так само вірю, що Бог дав мудрість пастору, священнику, психологові, щоб вони, кожен у свій спосіб, робили власну справу, допомагаючи людям, котрі мають душевні переживання. Я ні в якому разі не протиставляю себе Богові.

Запитання □ Вікторія Березка