



DOI 10.31162/2618-9569-2020-13-2-476-498
УДК 159.9:297

Original paper
Оригинальная статья

«Исламская психология: от теории и исследований к практике». Опыт участия в международной образовательной программе в Индонезии

О.С. Павлова^{1, 2a}, В.Р. Алгушаева^{2, 3b}, Е.А. Верченнова^{4c}, И.Н. Хайбуллин^{5, 2d}, В.А. Ерофеев^{6e}

¹Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва, Российская Федерация

²Ассоциация психологической помощи мусульманам, г. Москва, Российская Федерация

³Башкирский государственный университет, г. Уфа, Российская Федерация

⁴Международная лингвистическая школа, г. Москва, Российская Федерация

⁵Газета «Вакыт», г. Уфа, Российская Федерация

⁶Московский институт психоанализа, г. Москва, Российская Федерация

^aORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9702-1550>, e-mail: os_pavlova@mail.ru

^bORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4465-0828>, e-mail: algushayeva@mail.ru

^cORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1812-7678>, e-mail: e.verchenova@gmail.com

^dORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5011-9278>, e-mail: shirgazi@rambler.ru

^eORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3640-2362>, e-mail: Erofeevmsk@icloud.com

Резюме: В статье анализируется содержание международной интенсивной образовательной программы по исламской психологии в Индонезийском исламском университете в Джокьякарте, в которой впервые в 2019 году приняли участие пять специалистов из России. Обучение в Индонезии российских психологов стало возможным благодаря заключению соглашения о сотрудничестве между Ассоциацией психологической помощи мусульманам (Россия) и Индонезийским исламским университетом. В статье на основе анализа прослушанных лекций раскрывается содержание психотерапевтической работы с темой прощения, а также специфика психологического консультирования по преодолению депрессии в контексте ислама. На основе анализа содержания международной программы «Исламская психология: от теории и исследований к практике» в Индонезии делается вывод относительно перспектив дальнейшего развития психологического консультирования мусульман в России.



Контент доступен под лицензией Creative Commons

Attribution 4.0 License.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution

4.0 License.



Павлова О.С., Алгушаева В.Р., Верченова Е.А., Хайбуллин И.Н., Ерофеев В.А.
«Исламская психология: от теории и исследований к практике».
Опыт участия в международной образовательной программе в Индонезии

Ключевые слова: исламская психология; психологическое консультирование мусульман; Индонезийский исламский университет; Ассоциация психологической помощи мусульманам; терапия прощения; депрессия

Для цитирования: Павлова О.С., Алгушаева В.Р., Верченова Е.А., Хайбуллин И.Н., Ерофеев В.А. «Исламская психология: от теории и исследований к практике». Опыт участия в международной образовательной программе в Индонезии. *Minbar. Islamic Studies*. 2020;13(2):476-498 DOI: 10.31162/2618-9569-2020-13-2-476-498

«Islamic psychology: from theory and research to practice». The experience of participating in the international educational program in Indonesia

**O.S. Pavlova^{1, 2a}, V.R. Algushaeva^{2, 3b}, E.A. Verchenova^{4c}, I.N. Khaybullin^{5, 2d},
V.A. Erofeev^{6e}**

¹Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, the Russian Federation

²Association of Psychological Assistance to Muslims, Moscow, the Russian Federation

³Bashkir State University, Ufa, the Russian Federation

⁴The paper «Vakyt», Ufa, the Russian Federation

⁵International linguistic school, Moscow, the Russian Federation

⁶Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, the Russian Federation

^aORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9702-1550>, e-mail: os_pavlova@mail.ru

^bORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4465-0828>, e-mail: algushayeva@mail.ru

^cORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1812-7678>, e-mail: e.verchenova@gmail.com

^dORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5011-9278>, e-mail: shirgazi@rambler.ru

^eORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3640-2362>, e-mail: Erofeevmsk@icloud.com

Abstract: The article analyzes the content of the international intensive educational program on Islamic psychology at Indonesian Islamic University in Yogyakarta, where, for the first time, five experts from Russia took part in 2019. This training of Russian psychologists in Indonesia became possible on the ground of an agreement between the Association of Psychological Assistance to Muslims (Russia) and Indonesian Islamic University. The article is presented as an analysis of the lectures and discusses the content of Forgiveness Therapy. It also highlights the specifics of psychological counseling in overcoming depression in the context of Islam. Based on the analysis of the content of the international program «Islamic Psychology: From Theory and Research to Practice» in Indonesia, the paper reveals the prospects for the further development of psychological counseling of Muslims in Russia.

Keywords: Islamic psychology; psychological counseling of Muslims; Indonesian Islamic University; Association of psychological assistance to Muslims; forgiveness therapy; depression



For citation: Pavlova O.S., Algushaeva V.R., Verchenova E.A., Khaybullin I.N., Erofeev V.A. «Islamic psychology: from theory and research to practice». The experience of participating in the international educational program in Indonesia. *Minbar. Islamic Studies*. 2020;13(2):476-498 (In Russ.) DOI: 10.31162/2618-9569-2020-13-2-476-498

Введение

Создание в 2017 году в России Ассоциации психологической помощи мусульманам стимулировало интенсивное развитие теории и практики психологического консультирования мусульман. Всероссийские и международные конференции и круглые столы, проведение эмпирических исследований, результаты которых публикуются в журналах «Minbar. Islamic Studies», «Ислам: личность и общество», перевод на русский язык и издание классической и современной литературы [1, 2] – все это способствует построению системы новой для России сферы профессиональной деятельности – культурно-специфическому психологическому консультированию. В ходе оказания психологической помощи учитываются этнические и религиозные особенности клиента, которые в свою очередь становятся ресурсом для обретения личностью психологической устойчивости.

Специальное образование и повышение квалификации психологов – важнейший аспект деятельности Ассоциации психологической помощи мусульманам. Вот уже второй год в Казани на базе психологического центра «4Life» и Поволжского института непрерывного профессионального образования действует программа повышения квалификации «Психологическое консультирование мусульман»¹, в которой прошли обучение специалисты их разных регионов России, а также из Узбекистана, Азербайджана, Кыргызстана, США, Египта и других стран.

Широкое международное сотрудничество в течение нескольких лет позволило познакомиться с работой психологов-мусульман разных стран мира, а также дало возможность повысить профессиональную квалификацию. Специалисты из России в 2018 году приняли участие в работе учредительной конференции Международной Ассоциации исламской психологии, чья деятельность описана в целом ряде статей [3, 4].

¹ Психологическое консультирование мусульман. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.pinpo.ru/edu/psixologicheskoe-konsultirovanie-musulman/> (дата обращения 10.01.2020)



Павлова О.С., Алгушаева В.Р., Верченнова Е.А., Хайбуллин И.Н., Ерофеев В.А.
«Исламская психология: от теории и исследований к практике».
Опыт участия в международной образовательной программе в Индонезии

В 2019 году Ассоциация психологической помощи мусульманам заключила соглашение о сотрудничестве с Индонезийском исламским университетом в Джокьякарте (UII)², на базе которого ежегодно с 1995 года проводится международная образовательная программа – интенсивный курс по исламской психологии. В декабре 2019 года впервые четверо специалистов из России приняли участие в этой обучающей программе в качестве слушателей, а О.С. Павлова – как преподаватель. Участие в международной образовательной программе студентки магистратуры «Психология Востока: этничность, религия и межкультурная коммуникация» МГППУ³ Е.А. Верченновой стало возможным благодаря заключению соглашения о сотрудничестве между Московским государственным психолого-педагогическим университетом и Международной Ассоциацией мусульманских психологов.

Интенсивный курс «Исламская психология: от теории и исследований к практике» был организован при участии Международного института исламской мысли (ИИТ), Университета Гаджа Мада. Он продолжался четыре недели и включал в себя лекции по следующим темам:

- Структура исламской психологии.
- Качество жизни в исламской перспективе.
- Психологическая устойчивость в мусульманском сообществе.
- Семья с точки зрения ислама.
- Исламская психология в контексте благого нрава.
- Развитие профетического лидерства в Индонезии.
- Построение теории мотивации в исламской психологии.
- Исламская психология и консультирование.
- Концепция и теория клинической помощи с использованием исламской психологии.
- Социальная психология. Религиозная идентичность и ценностные ориентации мусульман в меняющемся мире.
- Клиническая практика в мультикультурных сообществах.
- Вопросы психологии мусульманских меньшинств.

² Universitas Islam Indonesia. [Electronic source]. Available at: <https://www.uui.ac.id> (Accessed: 10.01.2020)

³ Психология Востока – магистратура МГППУ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vostok-mgppu.ru> (дата обращения 10.01.2020)



Партнерами по организации и проведению этой программы стали:

1. Центр изучения исламской психологии Индонезийского исламского университета (Universitas Islam Indonesia, Джокьярта);
2. Международный институт исламской мысли (ИИТ);
3. Ассоциация психологической помощи мусульманам (Россия);
4. Международная ассоциация мусульманских психологов (IAMP): д-р Багус Рионо (Universitas Gadjah Mada);
5. Международный исламский университет Малайзии;
6. Институт Макасида (Ma'had Maqasid, Индонезия).

Преподавателями программы являлись специалисты из Индонезии (Багус Рийоно, Фуад Нашори, Диана Сетиявати, Коротул Уйун, Ариф Фахми, Эми Зулейфа, Нанум София, Ахмад Русиди, Сус Будихарто), Малайзии (Шукран Абдурахман), Австралии (Ханан Довер), Индии (Акбар Хуссейн), России (Ольга Павлова). Российским слушателям курсов – членам Ассоциации психологической помощи мусульманам и практикующим психологам – обучение позволило познакомиться с развитием теории и практики исламской психологии за рубежом. Для практической работы полезным опытом стало ознакомление с психотерапией прощения – направлением, которое активно развивается в США и Индонезии. Знакомство со спецификой когнитивно-поведенческой терапии с учетом менталитета индонезийцев, развитием пророческого (пророческого) лидерства и со многими другими темами позволит дать новый импульс развитию теории и практики психологического консультирования мусульман в России. В опубликованном в журнале «Ислам: личность и общество» материале [5] мы дали анализ целей, структуры и особенностей проведения программы. Раскроем более подробно содержание наиболее интересных лекций и возможность их практического применения в российских условиях.

Терапия прощения

Согласно Беку, Эллису и Драйдену [6] практически каждый человек сталкивается с темой обвинения других, общества или себя. Следовательно, возникает необходимость в прощении для гармоничного и здорового психологического состояния человека. Феномен прощения в последние 25 лет



является предметом исследований научной психологии. Так, ряд авторов [7] в своих работах описывают процесс осознанного и автоматического прощения; анализируют эмоции, возникающие в процессе прощения и непощения. Но наибольший интерес в контексте нашей статьи представляет тема прощения с точки зрения религиозных ценностей. Склонность прощать связана с уровнем религиозности [8]. Интересно, что в психологических исследованиях выявлена связь между прощением и депрессией: обнаружилась связь между непощением другими и депрессией у прощающих мужчин, при этом у женщин прощение себя в определенной мере сопровождается непощением других и является защитой от депрессии при непощении другими [9]. Феномен прощения связывается с моральными эмоциями, в частности со стыдом и виной.

Концепция прощения не получила своего широкого распространения в России и Европе, но нашла свое отражение в Америке, где и проживают основоположники данного направления – Michael E. McCullough, Robert D. Enright [10, 11, 12, 13, 14, 15]. Терапия прощения нашла применение в Индонезии. Психолог Asep Haerul Gani [16] активно применяет данный подход в работе с клиентами. За основу своей работы индонезийский психолог взял труды Michael E. McCullough, Robert D. Enright [10–15] и доработал концепцию, опираясь на культурный контекст, а именно на особенности исламской культуры. Остановимся на некоторых особенностях и техниках работы с темой прощения.

Психологическая работа

По мнению психолога Asep Haerul Gani [16], психологическая работа с темой прощения базируется на нескольких составляющих.

Во-первых, важно учитывать формат работы. Наиболее предпочтительным является групповой, что объясняется тем, что многие клиенты, переживающие опыт обиды, потери, измены или какой-либо другой ситуации, не склонны открываться психологу и испытывают дискомфорт в озвучивании своих трудностей. По мнению Asep Haerul Gani, групповой формат работы позволяет каждому клиенту увидеть, что терапевтическое пространство



объединяет людей с похожими запросами и сложностями и все окружающие нуждаются в разрешении отреагирования своих эмоций и проживании травмирующего и стрессового опыта.

Второй важной составляющей является подбор методов работы. Asep Naerul Gani утверждает, что для достижения эффективности работы важно интегрировать различные психологические подходы и школы. Данная точка зрения объясняется тем, что, используя разные парадигмы, клиент сможет найти как минимум один подход, близкий его пониманию, и, как следствие, снизить уровень сопротивления и повысить доверие к терапевтическому процессу, ведущему, группе и самому себе.

К настоящему времени теория прощения Asep Naerul Gani претерпела много изменений и доработок, как следствие расширилось количество методов и используемых техник, среди которых следующие:

- Опрос
- Линия жизни
- Реакция на события (думай-чувствуй-действуй)
- Внутренние проблемы
- Внешние проблемы, ситуации
- Коллаж
- Соматическое переживание
- Психодрама
- Молитва (дуа)
- Молитва накшбандийского тариката⁴

Попробуем остановиться на каждой из выше изложенных техник. Первое, что использует психолог в своей работе, – это метод опроса, который позволяет участникам терапевтической группы включиться в процесс и осознать свою проблему. Данный метод используется с выходом в интернет и заполнением небольшого опросника в гугл-документе. После заполнения ответов каждый участник может увидеть анонимную статистику ответов. Подобная стратегия позволяет клиенту раскрыться и убедиться, что не у него одного имеются проблемы, что есть много других людей в этой группе с ана-

⁴ Накшбандийский тарикат распространен в Малайзии и Индонезии, поэтому психологи используют духовные практики тариката в работе с клиентами.



логичными запросами. Упражнение дает клиенту ощущение групповой поддержки.

Вторая применяемая техника – «линия жизни» – подразумевает осознание человеком своего нынешнего положения, понимание событий, которые его окружают, а также позволяет сфокусироваться на своих прожитых годах. Акцент на прошлое позволяет клиенту увидеть закономерность и предпосылки, которые привели человека в сегодняшнюю точку. У индивида в группе появляется возможность заглянуть внутрь своих переживаний и опыта, увидеть, что в его жизни случалось со знаком «минус», вызывая неприятные эмоции, и со знаком «плюс», способствуя ощущению радости.

После проделанного упражнения клиенту предлагается разложить каждое событие по схеме «думай-чувствуй-действуй». Психолог дает четкую инструкцию: «посмотрите на ситуацию, которая встречалась в вашей жизни, и пропишите, какие мысли она вызывала/ет, какие эмоции и какие действия появляются». Первые две формы работы выполняются в бумажном виде, где клиент, используя ручку и бумагу, фиксирует свои инсайты, мысли. Такое направление позволяет участнику группы осознать происходящие с ним процессы в прошлом и настоящем, а также интегрировать мысли, тело и чувства в единое целое.

Стоит отметить, что в процессе терапевтической работы участники неоднократно объединяются в подгруппы (двойки, тройки) и обсуждают полученные результаты.

После обсуждения, как правило, наступает следующий этап работы – осознание последствий, к которым привели те или иные ситуации. Так, например, ощутив поддержку группы, осознав события, которые возникали в жизни человека, а также понимая внутренние процессы, участники должны осознать, что происходит с человеком на фоне всех неотреагированных эмоций, ситуаций. Из этого осознания психолог направляет клиентов к пониманию внешних причин, а именно – откуда берутся подобные эмоции и ситуации, которые человек до сих пор не может пережить.

Работа с осознанием внешних причин ведет клиента к пониманию более глубинных процессов, пониманию триггеров и, как следствие, к дальней-



шей работе с этим. Зачастую, преодолевая сопротивление, многие клиенты начинают осознавать, что большинство трудностей, происходящих в их жизни, возникают по причине дисфункциональных отношений между родителями в семье: насилие, конфликты, обесценивание, дистантность родителей и многое другое. Не случайно многие психологи и психотерапевты используют шутку «Если у вас есть мама и папа, у вас есть повод обратиться к психологу».

Понимание и осознание ситуаций позволяет сделать большой шаг в решении своей проблемы и эффективно закрыть запрос, связанный с темой прощения.

Поднимая пласт переживаний, психологу крайне важно контейнировать и удержать эмоции клиента, поэтому следующая техника направлена на отреагирование эмоций конструктивным способом. Участникам предстоит создать коллаж, отражающий их эмоции и травматический опыт.

Процесс отреагирования плавно переходит в понимание последствий удержания травматического опыта, а именно в возникновение психосоматики. Разбирая раздел психосоматики, психолог объясняет участникам причины ее возникновения [17].

После отреагирования эмоций и осознания соматического компонента используется метод психодрамы, где участники посредством драматической импровизации изучают внутренний мир человека и разрешают внутренние конфликты и противоречия. В настоящее время существует большое количество техник психодрамы, однако наиболее часто используемыми являются пустой стул и разговор протагониста с кем-либо. Стоит отметить, что если у клиента в процессе работы возникает сопротивление и нежелание идти в глубь своих душевных переживаний, участнику предлагается изобразить разыгрывание диалогов, используя листы бумаги. На листах бумаги клиент помечает имя человека, с которым необходимо произвести диалог, и по аналогичной психодраматической схеме начинает работу.

Завершается работа молитвой, которая является неотъемлемой частью исламской культуры. Таким образом, мы видим, что в терапевтический групповой процесс внедряются особенности, которые присущи культуре ислама.



Павлова О.С., Алгушаева В.Р., Верченнова Е.А., Хайбуллин И.Н., Ерофеев В.А.
«Исламская психология: от теории и исследований к практике».
Опыт участия в международной образовательной программе в Индонезии

Однако опираясь на опыт работы западных и европейских психологов, можно увидеть, что использование терапии прощения не подразумевает религиозный контекст. Следовательно, для внедрения данного метода в работу российских специалистов необходимо помнить про важный аспект, а именно про целевую аудиторию, на которую ориентирован тренинг.

Используя индонезийское направление «психотерапии прощения» в западной и европейской психологии, важно быть внимательным к предъявляемым темам со стороны клиента, а именно – смерть близкого человека или ребенка по причине другого человека, сексуальное насилие, жестокое обращение или эмоциональное насилие невозможно простить [18]. Поскольку, простив обидчика, человек может внутренне разрешить себе подобное обращение в будущем.

Работа с депрессиями в контексте ислама

В выступлении сотрудников Центра общественного психического здоровья факультета психологии Университета Гаджа Мада Дианы Сетиявати, Тео Бумана, Нур Арифа, Али Сунприяди была раскрыта тема исламского взгляда на депрессию, который можно разделить на:

1. Теологически выведенные позиции, основанные на Коране и Сунне;
2. Теоретические концепции, разработанные исламскими философами / религиозными лидерами и учеными;
3. Светские убеждения специалистов, отдельных лиц и групп в традиционных мусульманских обществах.

Традиционная исламская концепция основывается на идее, что психическая и поведенческая дисфункции имеют психо-духовный корень и могут быть напрямую связаны с уровнем духовного осознания индивидуумом своего Создателя. Мусульмане склонны рассматривать психические расстройства как испытание от Аллаха, волю Аллаха и форму наказания за грех. Исламская традиция признает сверхъестественные связи с психическими заболеваниями. Болезни сердца – так обычно в исламе описываются болезни психо-духовного характера. Так, Ибн Каййим аль-Джаузийя делит сердца на три категории: здоровое, больное и мертвое [19, с. 57].

В контексте изучения психологических состояний важно и то, что в Коране описаны три вида нафса (души) человека:

1. Нафс аммара (أمارة), что переводится дословно как «приказывающий», «подталкивающий», «склонный», «своевольный», «страстный». Это душа, «склонная ко злу, и, если ее не проверять и не контролировать, ведет к духовной гибели». О ней мы читаем в суре «Юсуф» (12:53):

وَمَا أُبْرِيئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

«Я не оправдываю себя, ведь душа чрезмерно повелевает зло, если только мой Господь не помилует. Воистину, мой Господь – Прощающий, Милосердный» [20, с. 242].

Это низший уровень развития нафса, который побуждает человека делать плохое, подталкивает ко злу.

2. Нафс ляввама (لوامة) дословно переводится как «упрекающий, порицающий, колеблющийся» и упоминается в суре «Аль-Кыяма» (75:2):

وَلَا أَفْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

«Клянусь упрекающей душой» [20, с. 577].

Опираясь на значение слова «колеблющийся», ученые объясняют смысл такого уровня развития нафса, как колеблющегося между добром и злом. Такой человек то грешит, то кается. С другой стороны, если обратить внимание на иное значение этого слова – «попрекающий», то это означает, что такой нафс толкает человека на грех, но впоследствии упрекает за совершение греха. Это состояние можно сравнить с совестью.

3. Нафс мутма'инна (مطمئنة), о нем сказано в суре «Аль-Фаджр» (Заря) (89:27):

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

«О душа, обретшая покой!» [20, с. 594].

Нафс мутма'инна – это высший уровень развития нафса, уровень высшей богобоязненности и благочестия. Умиротворенный нафс – человек, достигший счастья и обретший покой. Это самое высокое состояние души, в котором человек чувствует умиротворение и покой.



В чем же причина депрессии? Одним из основных факторов риска депрессии являются негативные жизненные события. Но внутреннее состояние человека является важнейшим предиктором: того, кто удовлетворен в своем сердце, никакое мирское состояние не будет подавлять. В свою очередь неудовлетворенность жизнью связана с отсутствием жизненных целей, эгоизмом и другими негативными явлениями жизни верующего: завистью, ложью, хвастовством.

Детально работа с депрессиями описана в недавно изданной в России книге выдающегося мусульманского ученого XIX века Абу Зайда аль-Балхи «Пища для души» [1]. В ней психолог выделяет несколько типов депрессии: обычная ежедневная грусть (хузн), эндогенная депрессия (та, которая не зависит от внешних факторов) и экзогенная депрессия (которая появляется под воздействием внешних факторов).

Для того чтобы облегчить состояние мусульманина в депрессии, индонезийские психологи активно включают в работу духовную составляющую. Важными рекомендациями в этом случае являются:

- *Вера*: помни, что Аллах Милосердный. Верь в то, что что бы ни случилось с нами, это веление Аллаха; верь, что болезнь – это испытание, пройти которое необходимо достойно.
- *Довольство и благодарность*: довольствуйся всем, что дает Аллах. Будь довольным, терпеливым и благодарным за бедствия, зная, что все, что Аллах дарует, является лучшим для тебя, и любые бедствия, когда они сталкиваются с терпением, приведут к награде от Аллаха.
- *Сделай Ислам образом жизни*: делай других счастливыми; совершая добрые дела, сопереживай другим. Молись.
- *Доверие и саморефлексия*: изучай свои чувства. Укрепляя иман, доверься Аллаху. Это поможет почувствовать, что ты не одинок.

Так же, как наличие надежной привязанности к матери связано с общим благополучием, преодолением трудностей, улучшением психического здоровья, повышением самооценки и укреплением отношений, так и наличие «здоровой привязанности» к Богу будет связано с улучшением психологиче-



ского состояния верующего: «...Тому, кто полагается на Аллаха, будет достаточно Его...» (Коран, 65:3) [20, с. 558].

Ислам играет важную роль, помогая мусульманам справляться с негативными жизненными событиями, что помогает им как в профилактике, так и в лечении депрессии. Если мусульманин испытывает негативные чувства, его поощряют сопротивляться им с помощью позитивных мыслей и действий (если это возможно) или предлагают обратиться за профессиональной помощью, если случай клинический, точно так же, как и при любой другой форме болезни. «Итак, воистину, за каждой тягостью наступает облегчение» (Коран, 94:5) [20, с. 597].

Ислам поощряет людей не оставлять надежду, даже если человек совершил тяжкий грех или столкнулся с самым неприятным жизненным событием, поскольку всегда есть милость Аллаха: «и не отчаивайтесь в милости Аллаха. Воистину, отчаиваются в милости Аллаха только неверующие люди» (Коран, 12:87) [20, с. 246].

Необходимо противодействовать дезадаптивным мыслям, связанным с безнадежностью и чувством подавленности, потому что мусульмане верят, что Аллах, который отвечает за все, – Всевидящий, Всезнающий, Мудрый. «Тому, кто боится Аллаха, Он сделает для него выход и одарит уделом оттуда, откуда он его и не ожидает. Тому, кто полагается на Аллаха, достаточно Его» (Коран, 65:2-3)⁵ [20, с. 558].

В лекции индонезийских специалистов была представлена исламская концепция стратегии преодоления стресса. Ее основой являются:

- Доверие к Аллаху. Коран призывает мусульман полностью доверять Аллаху во всех вопросах: «Аллаху принадлежит сокровенное на небесах и на земле. К Нему возвращаются дела. Так поклоняйся Ему и уповай на Него. Твой Господь не пребывает в неведении о том, что вы совершаете» (Коран, 11:123) [20, с. 235].
- Выполнение молитвы, намаза.

⁵ Подробно о страхе перед Всевышним читайте в статье: Галихузина Р.Г., Шибанова Н.А. Конфликтологический анализ страхов у российских мусульман. *Minbar. Islamic Studies*. 2019;12(3):850-868. DOI: 10.31162/2618-9569-2019-12-3-850-868



Павлова О.С., Алгушаева В.Р., Верченева Е.А., Хайбуллин И.Н., Ерофеев В.А.
«Исламская психология: от теории и исследований к практике».
Опыт участия в международной образовательной программе в Индонезии

- Поминание Аллаха (зикр): «Они уверовали и их сердца успокаиваются при поминании Аллаха. О да! Ведь поминанием Аллаха успокаиваются сердца» (Коран, 13:28) [20, с. 252].
- Терпение, воздержанность и прощение.
- Позитивное мышление: «но, может быть, вы ненавидите то, что для вас является благом, и, может быть, вам любо то, что для вас является злом. Аллах знает, а вы не знаете» (Коран, 2:216) [20, с. 34].
- Поддержка сообщества. Коллективистический характер культуры мусульманских народов является важнейшим психологическим ресурсом.

Для предотвращения депрессии исламская психология рекомендует:

- Избегать одиночества.
- Быть терпеливым.
- Выполнять духовные практики: созерцание (размышление – тафаккур) [21].
- Есть здоровую пищу.
- Выполнять физические упражнения, поддерживая организм в тонусе.
- Не терять надежду на лучшее не только в этом мире, но и в День Суда.
- Не употреблять психотропные препараты и алкоголь.
- Молиться.
- Вспоминать истории Пророков и Посланников, черпая из них полезные примеры.
- Ежедневно читать Коран (повторять Коран и слушать Коран рекомендуется ежедневно, особенно по утрам).
- Улыбаться: это приносит мир и счастье вам и всем, кто вас окружает.

Предписанные Кораном практики для мусульман помогают справиться с испытанием и скорбью жизни: зикр (поминание Аллаха), тауба (покаяние), дуа (молитва), тазкия (очищение), джихад (усилие, усердие), тавакуль (упование на Аллаха), сабр (терпение), ихсан (искренность), гафр (прощение).



Индонезийские специалисты обратили внимание слушателей курсов на некоторые аспекты практики психологического консультирования верующих, в процессе которого психологи могут использовать духовно модифицированную когнитивную терапию, заменив определенные концепции, используемые в западной когнитивной терапии, на концепции, взятые из исламских учений. Использование духовно-модифицированной когнитивной терапии для лечения тревоги, депрессии и тяжелой утраты у мусульман показало лучшие результаты по сравнению с терапией, которая не является исламско-модифицированной. Эффективность использования подобных интегративных подходов описана в современной психологической литературе [22, 23, 24, 25, 26, 27].

Психоаналитические подходы не получили широкого распространения среди мусульман, в отличие от индивидуалистической западной культуры, где активно используется психоанализ. Ислам подчеркивает важность сообщества; культуры мусульманских народов коллективистические, поэтому мусульмане, как правило, обращены вовне, идентифицируя себя в религиозных учениях, культуре и семье.

Участие в групповой терапии, практикуемой в западных странах, также может быть проблематичным для многих мусульман, так как вступает в противоречие с рядом исламских норм. Например, для мусульман может быть неприемлемо делиться личными данными в групповой обстановке, особенно если присутствуют представители противоположного пола. Однако эффект работы в таких группах может быть выше, если они состоят из представителей одного пола и включают в себя ценности, взятые из исламской веры.

Заключение

Таким образом, участие в международной образовательной программе в Индонезии «Исламская психология: от теории и исследований к практике» позволило российским специалистам познакомиться с возможностями интегративного подхода к психологическому консультированию, когда учитываются этнические и религиозные особенности клиента, которые впоследствии становятся ресурсом для обретения личностью психологической устойчиво-



Павлова О.С., Алгушаева В.Р., Верченнова Е.А., Хайбуллин И.Н., Ерофеев В.А.
«Исламская психология: от теории и исследований к практике».
Опыт участия в международной образовательной программе в Индонезии

сти. Использование исламской и кросс-культурной психологии позволяет психологам быть более эффективными в работе с клиентами-мусульманами, а опора на ценности ислама позволяет использовать духовный ресурс в процессе консультирования.

Очевидно, что от психолога, работающего с мусульманами, с целью развития кросс-культурных технологий психологического консультирования мусульман требуется знание сразу двух отраслей: психологии и исламской теологии. Преподаватели международной образовательной программы продемонстрировали высокий уровень владения исламской теологией, к которому необходимо стремиться нашим российским коллегам.

Литература

1. Аль-Балхи Абу Зайд. *Пища для души. Когнитивно-поведенческая терапия врача девятого века*. Перевод и аннотация рукописи девятого века выполнены М. Бадри. Переводчик Л. Мамедова. М.: Международный институт исламской мысли, ОО «Идрак», Ассоциация психологической помощи мусульманам; 2019. 110 с.
2. Бадри М. *Теория и практика исламской психологии*. Под ред. О.С. Павловой, В.С. Полосина. М.: АНО НПЦ «Аль Васатыя – умеренность»; 2018. 268 с.
3. Павлова О.С., Бариева Н.Ю., Баирова З.М. Исламская психология за рубежом: состояние и перспективы развития. *Minbar. Islamic Studies*. 2018;11(4):850–865. DOI: 10.31162/2618-9569-2018-11-4-850-865
4. Павлова О.С. Психологическое консультирование мусульман: анализ зарубежных источников. *Современная зарубежная психология*. 2018;7(4):46–55. DOI:10.17759/jmfp.2018070406
5. Павлова О.С., Алгушаева В.Р., Хайбуллин И.Н., Верченнова Е.А., Ерофеев В.А. Исламская психология в Индонезии: опыт обучения и преподавания. *Ислам: личность и общество*. 2012;1:3–14.
6. Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., Emery G. *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press; 1979. 425 p.



7. Karremans J.C., Aarts H. The role of automaticity in determining the inclination to forgive close others. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2007;43(6):902–917. DOI: 10.1016/j.jesp.2006.10.012
8. Poloma M.M., Gallup G.H.Jr. *Varieties of prayer: A survey report*. Philadelphia, PA: Trinity Press International; 1991. XV+142 p.
9. Ermer A.E., Proulx Ch.M. Unforgiveness, depression, and health in later life: the protective factor of forgivingness. *Aging and Mental Health*. 2016;20(10):1021–1034.
10. McCullough M.E. *Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct*. San Francisco: Jossey-Bass; 2008. 196 p.
11. McCullough M.E. *The Forgiveness Instinct*. [Electronic source]. Available at: http://www.greatergood.berkeley.edu/article/item/forgiveness_instinct/ (Accessed: 10.01.2020).
12. Enright R.D. *Forgiveness Is a Choice: A Step-By-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, D.C.: APA Books; 2001. 299 p.
13. Enright R.D. Psychological science of forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education. *Presented at the Conference, Neuroscience and Moral Action: Neurological Conditions of Affectivity, Decisions, and Virtue. Pontificia Universita della Santa Croce. Rome, Italy. 2011. Vol. 28* [Electronic source]. Available at: https://www.researchgate.net/publication/266879605_Psychological_Science_of_Forgiveness_ (Accessed: 10.01.2020).
14. Enright R.D. Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*. 1996;40:107–126.
15. Enright R. et al. Forgiveness education with children in areas of violence and poverty. *Forgiveness: A Sampling of Research Results. American Psychological Associatio, 2006*. Washington, DC: Office of International Affairs. Reprinted; 2008. P. 11–14.
16. Asep Haerul Gani. *Forgiveness Therapy*. Kanisius, 2010. 148 p.
17. Nien-Hwa Lai, Hsin-Hao Tsai. Practicing psychodrama in Chinese culture. *The Arts in Psychotherapy*. 2014;41:386–390. [Electronic source]. Available



at: https://www.academia.edu/12265016/The_Arts_in_Psychotherapy_Practicing_psychodrama_in_Chinese_culture (Accessed: 10.01.2020)

18. Macaskill A. The treatment of forgiveness in counselling and therapy. *Counselling Psychology Review*. 2005;20(1):26–33. [Electronic source]. Available at: <https://shura.shu.ac.uk/129/1/fulltext.pdf> (Accessed: 10.01.2020)

19. Аль-Джаузийя Ибн Каййим. *Деяния сердец*. В 3 томах. Т. 1. Перевод с арабского Е. Сорокоумовой. М.: Умма; 2014. 384 с.

20. *Смысловой перевод священного Корана*. Отв. редактор А. Сабдин. Алматы: Нур-Мубарак; 2019. 616 с.

21. Бадри М. *Размышление. Исследование психики и души человека*. Баку: CDS; 2008. 136 с.

22. Harris A., Luskin F., Norman S., Standard S., Bruning J., Evans S., Thoresen C. Effects of a Group Forgiveness Intervention on Forgiveness, Perceived Stress, and Trait-Anger. *Journal of clinical psychology*. 2006;62(6):715–733. [Electronic source]. Available at: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.595.118&rep=rep1&type=pdf> (Accessed: 10.01.2020)

23. Rafique R., Anjum A., Raheem Sh. Sh. Efficacy of Surah Al-Rehman in Managing Depression in Muslim Women. *Journal of Religion and Health*. 2019;58:516–526. DOI: 10.1007/s10943-017-0492-z

24. Babamohamadi H., Sotodehasl N., Koenig H. G., Zaben F. Al., Jahani Ch., Ghorbani R. The Effect of Holy Qur'an Recitation on Depressive Symptoms in Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Religion and Health*. 2017;56:345–354. DOI: 10.1007/s10943-016-0281-0

25. Mir G., Meer Sh., Cottrell D., McMillan D., House Al., Kanter J.W. Adapted behavioural activation for the treatment of depression in Muslims. *Journal of Affective Disorders*. 2015;180:190–199. DOI: 10.1016/j.jad.2015.03.060

26. Pearce M.J., Koenig H.G., Robins C.J., Nelson B., Shaw S.F., Cohen H.J. and etc. Religiously integrated cognitive behavioral therapy: A new method of treatment for major depression in patients with chronic medical illness. *Psychotherapy*. 2015;52(1):56–66. DOI: 10.1037/a0036448

27. Achour M., Bensaid B., Nor M.R. An Islamic Perspective on Coping with Life Stressors. *Applied Research in Quality of Life*. 2016;11(3):663–685.



References

1. Al'-Balhi Abu Zajd. *Pishha dlja dushi. Kognitivno-povedencheskaja terapija vracha devjatogo veka* Perevod i anotacija rukopisi devjatogo veka vypolneny M. Badri. Per. L. Mamedova. [Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician Paperback. Transl. and abstract of a ninth-century manuscript by M. Badri. Transl. L. Mamedova.]. Moscow: Mezhdunarodnyj institut islamskoj mysli, OO «Idrak», Asociacija psihologičeskoj pomoshhi musulmanam; 2019. 110 p. (In Russian)
2. Badri M. *Teorija i praktika islamskoj psihologii*. Pod red. O.S. Pavlovoj, V.S. Polosina. [The Theory and practice of Islamic psychology. Ed. by O.S. Pavlova, V.V. Polosin]. Moscow: ANO NPC «Al' Vasatyja – umerennost» publ.; 2018. 268 p. (In Russian)
3. Pavlova O.S., Bariyeva N.Yu., Bairova Z.M. Islamic psychology abroad: the state and development prospects. *Minbar. Islamic Studies*. 2018;11(4):850–865. DOI: 10.31162/2618-9569-2018-11-4-850-865 (In Russian)
4. Pavlova O.S. Psikhologičeskoe konsul'tirovanie musul'man: analiz zarubezhnykh istočnikov [Psychological Counseling for Muslims: the Analysis of Foreign Literature]. *Journal of Modern Foreign Psychology*. 2018;7(4):46–55. DOI: 10.17759/jmfp.2018070406 (In Russian, Abstr. in English).
5. Pavlova O.S., Algushaeva V.R., Verchenova E.A., Khaybullin I.N., Erofeev V.A. Islamskaya psikhologiya v Indonezii: opyt obucheniya i prepodavaniya [Islamic Psychology in Indonesia: Learning and Teaching Experience]. *Islam: Personality and Society*. 2012;1:3–14. (In Russian)
6. Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., Emery G. *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press; 1979. 425 p.
7. Karremans J.C., Aarts H. The role of automaticity in determining the inclination to forgive close others. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2007;43(6):902–917. DOI: 10.1016/j.jesp.2006.10.012
8. Poloma M.M., Gallup G.H.Jr. *Varieties of prayer: A survey report*. Philadelphia, PA: Trinity Press International; 1991. XV+142 p.



9. Ermer A.E., Proulx Ch.M. Unforgiveness, depression, and health in later life: the protective factor of forgivingness. *Aging and Mental Health*. 2016;20(10):1021–1034.
10. McCullough M.E. *Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct*. San Francisco: Jossey-Bass; 2008. 196 p.
11. McCullough M.E. *The Forgiveness Instinct*. [Electronic source]. Available at: http://www.greatergood.berkeley.edu/article/item/forgiveness_instinct/ (Accessed: 10.01.2020)
12. Enright R.D. *Forgiveness Is a Choice: A Step-By-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, D.C.: APA Books; 2001. 299 p.
13. Enright R.D. Psychological science of forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education. *Presented at the Conference, Neuroscience and Moral Action: Neurological Conditions of Affectivity, Decisions, and Virtue. Pontificia Universita della Santa Croce. Rome, Italy. February 28, 2011*. [Electronic source]. Available at: https://www.researchgate.net/publication/266879605_Psychological_Science_of_Forgiveness_ (Accessed: 10.01.2020).
14. Enright R.D. Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*. 1996;40:107–126.
15. Enright R. et al. Forgiveness education with children in areas of violence and poverty. *Forgiveness: A Sampling of Research Results. American Psychological Association, 2006*. Washington, DC: Office of International Affairs. Reprinted; 2008, pp. 11–14.
16. Asep Haerul Gani. *Forgiveness Therapy*. Kanisius, 2010. 148 p.
17. Nien-Hwa Lai, Hsin-Hao Tsai. Practicing psychodrama in Chinese culture. *The Arts in Psychotherapy*. 2014;41:386–390. [Electronic source]. Available at: https://www.academia.edu/12265016/The_Arts_in_Psychotherapy_Practicing_psychodrama_in_Chinese_culture (Accessed: 10.01.2020).
18. Macaskill A. The treatment of forgiveness in counselling and therapy. *Counselling Psychology Review*. 2005;20(1):26–33. [Electronic source]. Available at: <https://shura.shu.ac.uk/129/1/fulltext.pdf> (Accessed: 10.01.2020)



19. Al'-Dzhauziia Ibn Kaiiim. *Deianiia serdets* [Acts of hearts]. In 3 volumes. Vol. 1. Perevod s arabskogo E. Sorokoumvoi. Moscow: Umma; 2014. 384 p. (In Russian)
20. *Smyslovoi perevod svyashchennogo Korana* [The semantic translation of the Holy Quran]. Sabdin A. (ed.). Almaty: Nur-Mubarak; 2019. 616 p. (In Russian)
21. Badri M. *Razmyshlenie. Issledovanie psikhiki i dushi cheloveka* [Thoughts. A research on the psyche of human soul]. Baku: CDS; 2008. 136 p. (In Russian)
22. Harris A., Luskin F., Norman S., Standard S., Bruning J., Evans S., Thoresen C. Effects of a Group Forgiveness Intervention on Forgiveness, Perceived Stress, and Trait-Anger. *Journal of clinical psychology*. 2006;62(6):715–733. [Electronic source]. Available at: (Accessed: 10.01.2020).
23. Rafique R., Anjum A., Raheem Sh. Sh. Efficacy of Surah Al-Rehman in Managing Depression in Muslim Women. *Journal of Religion and Health*. 2019;58:516–526. DOI: 10.1007/s10943-017-0492-z
24. Babamohamadi H., Sotodehasl N., Koenig H. G., Zaben F.Al., Jahani Ch., Ghorbani R. The Effect of Holy Quran Recitation on Depressive Symptoms in Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Religion and Health*. 2017;56:345–354. DOI: 10.1007/s10943-016-0281-0
25. Mir G., Meer Sh., Cottrell D., McMillan D., House Al., Kanter J.W. Adapted behavioural activation for the treatment of depression in Muslims. *Journal of Affective Disorders*. 2015;180:190-199. DOI: 10.1016/j.jad.2015.03.060
26. Pearce M.J., Koenig H.G., Robins C.J., Nelson B., Shaw S.F., Cohen H.J. and etc. Religiously integrated cognitive behavioral therapy: A new method of treatment for major depression in patients with chronic medical illness. *Psychotherapy*. 2015;52(1):56–66. DOI: 10.1037/a0036448
27. Achour M., Bensaid B., Nor M.R. An Islamic Perspective on Coping with Life Stressors. *Applied Research in Quality of Life*. 2016;11(3):663–685.



Павлова О.С., Алгушаева В.Р., Верченнова Е.А., Хайбуллин И.Н., Ерофеев В.А.
«Исламская психология: от теории и исследований к практике».
Опыт участия в международной образовательной программе в Индонезии

Информация об авторах

Павлова Ольга Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент; магистр теологии; доцент ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»; председатель правления Ассоциации психологической помощи мусульманам;

зам. гл. ред. журнала «Minbar. Islamic Studies»; гл. редактор журнала «Ислам: личность и общество»; член Международной ассоциации исламской психологии; член Международной ассоциации мусульманских психологов;

член Международной ассоциации психологии религии, г. Москва, Российская Федерация

Алгушаева Венера Рафкатовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Башкирского государственного университета, член Ассоциации психологической помощи мусульманам, г. Уфа, Российская Федерация.

Хайбуллин Ишмурат Назирович, канонический редактор газеты «Вақыт», Выпускник университета «Аль-Азхар», член Ассоциации психологической помощи мусульманам, магистрант психологического факультета Башкирского педагогического государственного университета, г. Уфа, Российская Федерация.

Information on authors

Olga S. Pavlova, Cand. Sci. (Pedagogics), Associate Professor at the Department of Cross-Cultural Psychology and Psychological Problems of Multicultural Education, Moscow State University of Psychology and Education; a chairman of the board of the Association of Psychological Assistance to Muslims; Member of the International Association for the Psychology of Religion (IAPR); Member of the International Association of Islamic Psychology; Member of the International Association of Muslim Psychologists; Editor in chief of the journal «Islam: Individual and society»; deputy Minbar. Islamic Studies, Moscow, the Russian Federation.

Venera R. Algushaeva, Cand. Sci. (Pedagogics), Associate Professor at the Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Bashkir State University, Member of Psychological Assistance to Muslims, Ufa, the Russian Federation.

Ishmurat N. Khaybullin, Canonical Editor of the paper «Vakyt», Al-Azhar University graduate, postgraduate at Bashkir State Pedagogical University (Psychology department), Member of the Association of Psychological Assistance to Muslims; author of books on Arabic, Islamic and social studies, Ufa, the Russian Federation.



Верченова Екатерина Андреевна, *Ekaterina A. Verchenova*, психолог в ЧУОО «Международная лингвистическая школа», магистр программы «Психология Востока», аспирант факультета социальная психология в Московском государственном психолого-педагогическом университете, психодраматерапевт, социометрист, групповой терапевт, автор и ведущая тренинговых программ, курсов, г. Москва, Российская Федерация.

Ekaterina A. Verchenova, Psychologist of International linguistic school, Master for «East Psychology» program, a postgraduate student of the faculty of social psychology of Moscow State University of Psychology and Education (MSUPE), psychodrama therapist, sociometrist, group therapist, author and teacher of training programs and courses, Moscow, the Russian Federation.

Ерофеев Василий Александрович, бакалавр Московского института психоанализа, г. Москва, Российская Федерация.

Vasily A. Erofeev, Bachelor of Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, the Russian Federation.

Раскрытие информации о конфликте интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflicts of Interest Disclosure

The author declares that there is no conflict of interest.

Информация о статье

Поступила в редакцию: 20 января 2020 г.
Одобрена рецензентами: 15 марта 2020 г.
Принята к публикации: 22 апреля 2020 г.

Article info

Received: January 20, 2020
Reviewed: March 15, 2020
Accepted: April 22, 2020