

UNIVERSITATEA „BABEȘ–BOLYAI” CLUJ-NAPOCA
FACULTATEA DE TEOLOGIE REFORMATĂ ȘI MUZICĂ
Școala Doctorală Ecumene

TEZĂ DE DOCTORAT

**Bazele terapiei prin scris pentru creștini.
Autobiografia cu Dumnezeu**

-rezumat-

Coordonator științific:

Doctorand:

Dr. theol., Dr.h.c. Fazakas Sándor

Nyiri (căs. Mikola) Emese

Cluj-Napoca

2023

Scopul tezei noastre de doctorat a fost aceea de a stabili o teorie a terapiei prin scris pentru creștini. Ipoteza noastră este că, dacă aplicăm metodele dovedite științific ale terapiei prin scris în cadrul sistemului de psihologie pastorală, cu un crez creștin, vom obține o metodă care va facilita experiența personală de credință și, prin urmare, evanghelizarea personală.

În terapia creștină prin scris autocunoașterea implică și cunoașterea lui Dumnezeu. Acest lucru înseamnă, de asemenea, că terapia creștină prin scris răspunde și nevoilor spirituale contemporane. Astfel, am considerat necesară definirea conceptului de spiritualitate, de la fenomenele laice obișnuite la spiritualitatea creștină, evidențiind caracteristicile specifice spiritualității protestante. O atenție deosebită am acordat misticii, care nu este doar o apropiere de Dumnezeu, ci și o mărturie a lui Dumnezeu în scris, ceea ce reprezintă un element important în noua metodă de terapie prin scris creștină. Aproximarea credinciosului de Dumnezeu a fost, de asemenea, examinată dintr-o perspectivă practică, luând în considerare cercetările privind imaginea inconștientă a lui Dumnezeu și a omului în credincioși, precum și modul în care eventualele imagini distorsionate ale lui Dumnezeu și ale omului pot fi scoase la suprafață și transformate în vindecare.

Am studiat, de asemenea, aspectele legate de îndrumarea spirituală și de îngrijirea spirituală, deoarece în noua noastră metodă participanții vorbesc atât despre problemele lor cotidiene, cât și despre relația lor cu Dumnezeu. Lumea seculară a despărțit aceste două concepte, dar în terapia creștină prin scris, în care ne întoarcem spre valorile lui Dumnezeu, se pune accentul și pe apropierea de Dumnezeu în răspunsul la problemele spirituale.

Datorită influenței Taizé și a ecumenismului, în zilele noastre au fost înlăturate prejudecățile împotriva practicilor spirituale, astfel încât nu se mai poate spune că aceasta este o practică exclusiv catolică. Prin urmare, am trecut în revistă tradiția și conceptul contemporan al diferitelor practici spirituale, actualizate până în prezent.

Noua noastră metodă se bazează pe terapia prin scris utilizată deja în psihologie. Pentru a înțelege metoda, am considerat că este necesar să demonstrăm efectele scrisului asupra

corpului uman, susținute de experimente clinice, cum ar fi analizele de sânge și cercetări ale creierului. Acestea demonstrează în mod clar modul în care scrisul armonizează corpul sau favorizează vindecarea. Am prezentat apoi rezultatele cercetărilor care au demonstrat narațiunile vindecătoare, susținute, de asemenea, de studii clinice. Cercetătorii din domeniul terapiei prin scris s-au bazat, de asemenea, pe concluziile psihologiei narative, ale cercetării creierului, ale lingvisticii și ale filologiei scrierii creative pentru a concepe o serie de exerciții și sarcini care să ajute la gestionarea stresului și a traumelor.

Am clarificat, de asemenea, aspectele fundamentale ale lucrului cu textul în biblioterapie și în terapia prin scris, cum ar fi relația cu textul terapeutic, criteriile de selecție a textului, condițiile de înțelegere a textului și formele concrete de terapie.

Am prezentat diferitele domenii ale terapiei prin scris: adaptarea psihoterapeutică, o metodă treptată care permite aproape oricui să învețe o metodă de scriere terapeutică, alta decât înregistrarea informațiilor, și practica reflexivă, în care participantul și terapeutul sunt parteneri responsabili unul față de celălalt, precum și practica terapiei prin scris bazată pe ficțiune, dar cu efect terapeutic.

Am acordat atenție sporită prezentării întregului proces și a diferitelor faze ale procesului terapeutic, de la început până la sfârșit. Am discutat ideea destinatarului implicit, dar necunoscut, precum și al ascultătorului sau cititorului ficțional, care devine, de asemenea, o idee călăuzitoare în scrierea terapeutică creștină.

A fost clarificată și noțiunea de scriere creativă, care, similar termenului de spiritualitate, este prea populară și poartă deja mai multe sensuri. În disertație, termenul de scriere creativă nu a fost folosit în sens pedagogic sau literar, iar în context terapeutic, scrierea creativă este o scriere autentică. Desigur, în terapie ne străduim să obținem această autenticitate, astfel încât nu se justifică o denumire separată.

Rădăcinile terapiei creștine prin scris se întind în timp până la autobiografia creștină, mai precis *Confesiunile* lui Augustin, în care autorul scrie în căutarea lui Dumnezeu, mereu adresându-se lui Dumnezeu. Această atitudine creștină devotată, de neînțeles pentru mintea analitică, servește drept model pentru noua noastră metodă. Pe de o parte, căutăm să îi ajutăm

pe cei implicați în terapia creștină prin scris să descopere și să aplice în scrisul lor acest mod de exprimare, familiar și din psalmi. Pe de altă parte, această lucrare a lui Augustin a funcționat și ca punct de referință pentru mulți autobiografi cunoscuți până la sfârșitul secolului al XIX-lea, fiind astfel un standard al vieții creștine și, prin urmare, pentru scrierea terapeutică creștină, înainte de a fi evidențiată în această disertație.

Cercetările actuale despre Augustin în domeniile istoriei, teologiei, filozofiei și filologiei clasice nu contrazic acest model, ba chiar multe dintre studii îl susțin. Un capitol separat al disertației a fost dedicat acestui aspect. Cu toate acestea, din punct de vedere pastoral-psihologic, aceste corespondențe nu sunt necesare.

Între spiritualitatea creștină și terapia prin scris pot fi descoperite și alte analogii de bază. Există o asemănare între căutarea adevărului de către omul spiritual și încercarea sa de a-și formula povestea cât mai exact posibil. În această situație, în cursul scrierii terapeutice participantul trebuie să intre în dialog cu propriul său text scris, iar informațiile revelate aici trebuie exploatate mai departe prin întrebări și chiar în scris. Prin rescriere și reformulare ne apropiem tot mai mult de ceea ce trebuie să exprimăm și, în acest fel, ne autoeducăm.

Alte analogii de bază între spiritualitatea creștină și terapia scrisului, concentrându-se pe procesul de scriere și pe experiențele care apar în acest proces, mai degrabă decât pe rezultatul final. Chestionarea și conștientizarea destinatarului implicit și explicit: pentru cine scriu, vorbesc, gândesc, în conformitate cu al cui sau cu ce sistem de valori. Omul creștin îi vorbește lui Dumnezeu și se supune legilor lui.

Așa cum am subliniat și în introducerea disertației noastre, scopul nostru nu este ca cei implicați în terapia creștină prin scris să-și întocmească autobiografia creștină care să cuprindă o viață întreagă, așa cum a făcut Augustin. Scopul este de a conștientiza atitudinile augustiniene și de a le practica în scris. Acest lucru se realizează și prin narațiuni autoreflexive mai scurte, iar exersarea acestui lucru poate ajuta în aspirațiile spirituale creștine.

Creștinul secolului XXI, autor de confesiuni și aflat în căutarea lui Dumnezeu trăiește acum într-o societate în care secularismul este poziția implicită, iar noi suntem supuși la o cantitate atât de mare de stimulare tehnologică încât a ne concentra atenția asupra noastră

reprezintă aproape o chestiune de autodisciplină. În consecință, în scrierea terapeutică creștină, ca și în terapia prin scris, se poate aplica principiul treptelor: de la exerciții scurte, de la rezultate mici se poate trece treptat la narațiuni de câteva pagini. Din aceste miniaturi poate lua naștere chiar și o autobiografie, scopul însă nu este de a face un bilanț, ci în primul rând de a prelucra experiențele personale, de a aduce împreună viziunea creștină asupra lumii și parcursul personal de viață și, astfel, de a întări credința.

În funcție de structura activității, participanții devin treptat conștienți de natura specifică a scrisului terapeutic, trecând încet de la profan la sacru. Scopul este ca, cel puțin pe durata activității, în loc să se concentreze asupra lumii profane, ei să se simtă în spațiul binecuvântat al lui Dumnezeu și să reflecteze asupra propriei lor ființe, asupra propriei vieți și asupra lui Dumnezeu din această perspectivă, să se adreseze lui Dumnezeu din această perspectivă, precum David în *Psalmi* sau Augustin în *Confesiuni*. O noutate oferită de disertația noastră o reprezintă un exercițiu de scriere specific, compus din mai multe etape, care ne pregătește pentru acest lucru.

Metoda de terapie creștină prin scris se concentrează pe conceptul teologic și pe conștientizarea evangheliei, precum și pe transformarea ei în vindecare și în dătătoare de viață în acțiunea sa practică. În acest sens, ea poate fi integrată în mod natural în contextul psihologiei pastorale sau chiar în activitatea de evanghelizare personală.

Dacă ar fi să încercăm să plasăm terapia creștină prin scris în contextul tendințelor terapeutice actuale, am putea menționa: metoda biografică ce utilizează sarcinile terapiei prin scris, lucru care funcționează și în metoda biografiei creștine. În plus, biblioterapia și trainingul autogen se folosesc, de asemenea, de sarcini de scris. Conceptul de atitudine spirituală ca atitudine vindecătoare nu se regăsește doar în terapia creștină prin scris, ci și în tratamentul dependenței după Modelul Minnesota. Majoritatea profesioniștilor consideră că puterea acestui model de tratament constă tocmai în această sensibilizare spirituală.

Pentru aplicarea terapiei creștine prin scris am formulat principiile specifice, care, sincronizate cu regulile terapiei prin scris, asigură caracterul specific al terapiei creștine prin scris.

Termenii de terapie prin scris și scriere terapeutică pot părea înșelătoare din cauza cuvântului terapie, aceste sesiuni fiind în esență unele de autocunoaștere, bazată pe o temă specifică, mai degrabă decât o sesiune de psihoterapie. Cu toate acestea, în conformitate cu originalul englezesc *therapy writing* o denumim terapie, mai degrabă decât o sesiune de grup de autocunoaștere ținută. Regulile etice de bază pentru aceste sesiuni sunt similare cu regulile de bază pentru o sesiune de psihoterapie, și anume, conducătorul sesiunii încearcă să ajute cu toate cunoștințele sale profesionale, având grijă să nu facă rău și să nu depășească limitele competenței sale. În plus, conducătorul de ședință este obligat să respecte confidențialitatea și trebuie, de asemenea, să comunice membrilor grupului standardele etice la care sunt obligați părțile participante.

În terapia creștină prin scris, care se proclamă creștină de la bun început, cunoașterea de sine nu funcționează fără cunoașterea lui Dumnezeu. Este important de subliniat că terapia creștină prin scris nu promite o experiență transcendentă, ci autocunoaștere. Participantul se plasează pe sine în prim-planul sufletului lui Dumnezeu, însă întoarcerea spre interiorul său nu garantează neapărat o experiență a lui Dumnezeu, căci aceasta poate veni doar ca un har.

Întrucât psihologia pastorală nu se poate opri la nivelul teoriei, am pregătit și câteva proiecte pilot, ele fiind însoțite de o justificare profesională corespunzătoare. Proiectele pilot au fost testate cu ajutorul unor voluntari, iar rezultatele, împreună cu concluziile fac parte din aceasta teza de doctorat.

Pe baza interviului în profunzime și a chestionarului de follow-up cu participanții la activitate, am obținut valori, care arată în mod clar că terapia creștină prin scris ajută la ameliorarea stresului cotidian și chiar a traumelor, dar sprijină mai ales căutarea lui Dumnezeu și clarificarea întrebărilor legate de credință. Un obiectiv secundar a fost acela de a le oferi participanților un instrument care poate fi utilizat ulterior. În acest context, am fost surprinsă să constat că unii dintre participanți au dorit să continue terapia creștină prin scris doar ca activitate de grup, adică în cadrul unei comunități, deoarece experiența spațiului binecuvântat de Dumnezeu se manifestă mai pronunțat în sânul unei comunități. Pe de altă parte, cei care au agreat scrisul independent și înainte de sesiunile de terapie, au avut parte de noi exerciții de autocunoaștere.

Stabilind baza teoretică a noii metode și lansând exercițiul ca proiect pilot am încercat să oferim un model aplicabil. Noua metodă poate fi aplicată deja, dar numai pentru terapeuții care au cunoștințe și experiență ca lideri de grup.

Practica terapiei prin scris care să mobilizeze resurse interioare nu am întâlnit-o încă în cercurile spirituale și creștine. Prin urmare, ea poate fi considerată o noutate, chiar dacă pot exista încercări locale în țările în care terapia prin scris este mai populară.

Terapia prin scris pentru creștini nu poate înlocui o viață de pietate și nici nu poate transmite credința și cunoștințele necesare credinței cu suficientă regularitate, însă poate contribui la o viață spirituală mai conștientă.

În acest stadiu al cercetării terapia creștină prin scris se poate adresa în primul rând acelor persoane care acceptă creștinismul și caută să stabilească o relație cu Dumnezeu. În viitor, consider că este important ca terapia creștină prin scriere să urmeze o cale de dezvoltare prin care să ajungă și la creștinii din afara bisericii. Legată de tradiția pietății creștine, terapia creștină prin scris, la fel ca orice alt serviciu, poate oferi autocunoaștere și o experiență cathartică celui care îl caută pe Hristos. Diferența este că în acest caz serviciul este slujire, însă nu atât din partea participantului, cât mai degrabă din partea conducătorului scrierii terapeutice, care în această calitate este un propovăduitor al Evangheliei.

Provocarea acestei cercetări constă în natura sa interdisciplinară. Psihologia pastorală este o disciplină a teologiei datorită perspectivei sale din interior și a interpretării individuale a realității. Cu toate acestea, în cercetarea mea nu ascult mărturiile participanților în calitate de teolog. Trebuie să fiu familiarizat cu interpretarea tradițională și contemporană a spiritualității creștine, dar nu pot avea o atitudine dogmatică exigentă asupra manifestărilor și declarațiilor ocazionale care apar într-o conversație terapeutică sau în rapoartele ulterioare. Nu pot pretinde sentimente pure de la o persoană care se apropie de Dumnezeu. De fapt, este posibil ca participantul să aibă într-adevăr sentimente și experiențe pure, creștine, dar să nu fie capabil să le exprime în mod univoc și în termeni adecvați.

Fiecare disciplină interpretează conform propriei logici informațiile și forma *Confesiunilor* lui Augustin, dar în calitatea mea de psiholog pastoral, aplicând rezultatele

științifice necesare, trebuie totuși să ader în mod consecvent la propriul meu punct de vedere, cel al psihologiei pastorale.

Terapia creștină prin scris poate influența și sprijini întreaga practică a psihologiei pastorale, deoarece aceste conversații sunt instructive în căutarea unei relații între om și Dumnezeu în secolul XXI și pentru îngrijitorul pastoral.

O noutate a acestei teze de doctorat este metoda terapiei prin scris pentru creștini, care combină psihologia modernă cu tradiția spirituală creștină. Intenționăm să dezvoltăm această nouă metodă prin dezvoltarea în continuare a unor activități specifice și prin prelucrarea experiențelor acestora. Terapia creștină prin scris este nu doar un răspuns de actualitate la nevoile spirituale ale creștinilor de astăzi, ci, datorită versatilității aplicării sale, poate îndeplini și alte roluri.

Cuvinte cheie: terapia prin scris pentru creștini, spiritualitatea creștină, teologie aplicată, psihologie pastorală, autobiografia

Cuprins:

1. Introducere: Autobiografia cu Dumnezeu, anacronism sau o posibilitate?
2. Dorința de a trăi credința
 - 2.1. Spiritualitatea creștină
 - 2.1.1. Misticismul
 - 2.1.2. Spiritualitatea protestantă
 - 2.2. Rezumat
3. Aspecte practice
 - 3.1. Imago Dei și chipul spiritual al omului
 - 3.2. Exerciții spirituale
 - 3.3. Îndrumarea spirituală și de îngrijirea spirituală
 - 3.4. Concepte și metode noi
 - 3.5. Rezumat
4. Terapia scrisului în lumina științei
 - 4.1. Examinarea scrisului expresiv
 - 4.2. Narațiuni benefice
 - 4.2.1. Intervenție în narațiunea personală
 - 4.3. Scrisul ca mijloc de auto-reflecție
 - 4.4. Exerciții în scrisul terapeutic
 - 4.5. Psihologia narativă
 - 4.6. Scrisul natural și cercetarea creierului
 - 4.7. Scrisul ca prelucrarea experienței
 - 4.8. Rezumat

5. Terapia cu ajutorul textelor și biblioterapie

5.1. Dezvoltarea biblioterapiei

5.2. Bazele disciplinei

5.3 Biblioterapie integrativă

5.3.1. Lectura solitară și self-help books

5.3.2. Terapie individuală

5.3.3. Terapie de grup

5.3.4. Spațiul online

5.4. Relația individuală dintre text și cititor

5.4.1. Alegerea textului

5.4.2. Înțelegerea textului

5.5. Rezumat

6. Terapia prin scris

6.1. Bazele terapiei prin scris

6.2. Adaptarea la psihoterapie

6.2.1. Structură, programare, delimitare

6.3. Practici autoreflexive

6.4. Alternative pentru a demara scrisul terapeutic

6.5. Circumstanțe și procesul scrisului terapeutic

6.5.1. Destinatarul implicit

6.5.2. Feedback

6.5.3. Rescrie

6.5.4. Încheierea terapiei

- 6.6. Scrisul creativ
- 6.7. Scrisul terapeutic și viziunea spirituală în metode contemporane
- 6.8. Rezumat
- 7. Terapia prin scris și spiritualitatea creștină
 - 7.1. Atitudinea lui Sfântu Augustin ca model
 - 7.2. De la scrisul autoreflexiv la autobiografia creștină
 - 7.3. Rezumat
- 8. Terapia prin scris ca o componentă a psihologiei pastorale
 - 8.1. Spațiu de binecuvântare
 - 8.2. Evanghelizare
 - 8.3. Principiile de bază ale terapiei prin scris
 - 8.4. Domeniile de aplicare a terapiei prin scris
 - 8.5. Rezumat
- 9. Proiecte experimentale pentru terapia prin scris pentru creștini
 - 9.1. Prezentarea pentru proiect pilot: Cunoașterea de sine spirituală creștină cu terapia prin scris
 - 9.2. Etapele cheie ale primului proiect
 - 9.2.1. Note metodologice
 - 9.2.2. Raport asupra proiectului
 - 9.2.3. Concluzii
 - 9.3. Al doilea proiect pilot
 - 9.3.1. Note metodologice
 - 9.3.2. Raport asupra proiectului

9.3.3 Concluzii

9.4. Chestionar de evaluare

9.4.1. Concluzii

9.5. Concluzii generale și perspective

9.6. Rezumat

10. Finalizare și perspective. Terapia scrisului în slujba vieții spirituale

Referințe

Bibliografie

Studii și publicații

Articole

Publicații pe internet

Pagini de resurse de pe internet

Cele mai importante titluri din bibliografie:

Baumgartner, Isidor: *Pasztorálpszichológia*, Semmelweis Egyetem— Párbeszéd Alapítvány—HÍD Alapítvány, Budapest, 2003.

Betz, H.D.–Janowski, B.–Jüngel, E. et al. (ed.): *Religion in Geschichte und Gegenwart. Handwörterbuch für Theologie und Religionswissenschaft*, I–VIII. Mohr Siebeck, Tübingen, 1998—2007.

Bolton, Gillie: *Reflective Practice. Writing and Professional Development*, Third Edition, Sage Publications, Los Angeles, 2010.

Bolton, Gillie: *The Therapeutic Potential of Creative Writing. Writing Myself*, Jessica Kingsley Publishers, London, 1999.

Bolton, Gillie (ed.): *Writing Cures: An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*, Brunner-Routledge, New York, 2004.

Diós István et al. (ed.): *Magyar Katolikus lexikon*, I—XV. Szent István Társulat, Budapest, 1993—2014.

Doll, Beth—Doll, Carol: *Fiatalok biblioterápiája. Könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése*, Kiadja Könyvtári Intézet, Budapest, 2011.

Drecoll, H. Volker (ed.): *Augustin Handbuch*, Mohr Siebeck, Tübingen, 2007.

Evans, John F.–Pennebaker, James W.: *Gyógyító írás. Ha fáj a történeted*, Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2018.

Hunt, Celia: *Therapeutic dimensions of Autobiography in creative writing*, Jessica Kingsley Publishers, London, 2000.

Kálvin János: *Institutio Christinae Religionis*. I—II. *A keresztyén vallás rendszere 1559*, (tr. Buzogány Dezső), Kiadja Magyarországi Református Egyház Kálvin János Kiadója, Budapest, 2014.

Klessmann, Michael: *Pastoralpsychologie. Ein Lehrbuch*, Neukirchener Verlag, Zweitwe Auflage, Neukirchken-Vluyn, 2004.

Kulcsár Zsuzsánna: *Traumafeldolgozás és vallás*, Trefort Kiadó, Budapest, 2009.

Lányi Gábor et al. (ed.): *Lelki Éhség. Protestáns spiritualitás a 21.században*, Kálvin Kiadó, Budapest, 2021.

László János—Thomka Beáta (ed.): *Narratívák 5. Narratív pszichológia*, Kijárat Kiadó, Budapest, 2001.

Packer, James Innel: *Evangelizáció*, Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest, 2001.

- Pennebaker, James W.: *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk. Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje*, Budapest, Háttér Kiadó, 2005.
- Rico, Gabriele L.: *Garantiert Schreiben lernen. Sprachliche Kreativität methodisch entwickeln. Ein Intensivkurs auf der Grundlage der modernen Gehirnforschung*, Rowohlt Taschenbuchverlag, Hamburg, 2004.
- Rico, Gabriele L.: *Pain and Possibility Writing your way through personal crisis*, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles, 1991.
- Siba Balázs—Siba-Rohn Hilda: *Élettérkép. Az élettörténeti munka elmélete és gyakorlata*, Kálvin Kiadó, Budapest, 2013.
- Thompson, Kate: *Therapeutic Journal Writing. An Introduction for Professionals*, Jessica Kingsley Publishers, London, 2011.
- Tarmo, Toom (ed.): *The Cambridge Companion to Augustine's Confessions*, Cambridge University Press, Cambridge, 2020.
- Wagner-Rau, Ulrike: *Segensraum. Kasualpraxis in der modernen Gesellschaft*, Kohlhammer Verlag, Stuttgart, 2008.
- Zimmerling, Peter (ed.): *Handbuch Evangelische Spiritualität*, Band 3., Praxis., Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2020.