

ПСИХОТЕРАПИЯ И ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА ХРИСТИАНСТВА:

ОБЩНОСТЬ И РАЗЛИЧИЕ

Л. ШЕХОВЦОВА*

Современная психотерапия все чаще обращается к представлениям о духовной сущности человека. В статье рассматривается общность подходов к решению проблем человека в секулярной психотерапии и духовной христианской практике, а также то, что их различает. В православной психотерапии и консультировании выделяется общая задача – оказание человеку помощи в духовном возрастании, и частная задача – оказание помощи в решении психологических проблем. В статье также описаны особенности психотерапевтической работы с верующим человеком, обратившимся за психологической помощью.

В последние годы у психологов явно возрос интерес к «духовному измерению», и вопрос о том, где кончается психотерапия и начинается религия, очень актуален. Об этом свидетельствуют, в частности, новые самостоятельные направления современной психотерапии, которые объединяются сегодня названием «антропологическая психотерапия». Самоактуализация, аутентичность, идентичность и ответственность становятся целями психотерапевтического процесса. Как для западной, так и для отечественной психотерапии характерно сегодня обращение к представлению о человеке как о духовном существе и понимание того, что решать психологические, душевные проблемы человека без сопровождающих их духовных изменений неэффективно.

Вопрос о взаимоотношениях психотерапии и духовной, религиозной практики, о том общем, что есть между ними, и о том, чем они различаются, очень непрост. Об этом имеются различные мнения, как среди психотерапевтов, так и среди священников, богословов.

К. Юнг был склонен видеть прямую связь между развитием психотерапевтических техник и духовных традиций. Виднейший представитель гуманистической психотерапии Р. Мэй писал: «Системы психотерапии, исходящие из чисто натуралистических принципов, обречены на неуспех. Мы можем сделать вывод, что здоровая личность должна творчески адаптироваться к пониманию предельности, и что залогом здоровья является осознанное чувство духовности... задача консультанта – помочь клиенту освободиться от патологического чувства вины и в то же время научить его достойно принять и сделать устойчивым то духовное напряжение, которое присуще природе человека» (Мэй, 1994, с.34). «Чем глубже

* Шеховцова Лариса Филипповна – доктор психологических наук, преподаватель Санкт-Петербургской Духовной Академии и Семинарии, профессор кафедры психологии СПбАППО.

консультант проникает в тайны психотерапии, – размышляет Р. Мэй, – тем теснее смыкаются его интересы с вопросами теологии. Первая задача, которую ставит психотерапия, – как помочь невротiku наладить свою жизнь, то есть найти смысл жизни, а это чисто теологическая проблема» (*там же*).

Р. Мэй прекрасно понимал, какую огромную роль играет вера для человека. «Согласны мы или нет, но вопрос отношения к жизни – это, в конечном счете, вопрос религии. Уверенность в смысле жизни, вера в конечную ценность своего «Я» и самооценку других индивидуумов, убежденность в смысле мироздания, которая помогает преодолеть собственное ощущение неуверенности – только достижение всего этого принесет человеку уверенность и мужество, необходимые для того, чтобы жить» (*там же*, с.176).

Об этом же говорил К. Юнг: «Среди многих пациентов, вступивших во вторую половину своей жизни, то есть в возрасте после 35 лет, не было ни одного, чья проблема, в конечном счете, не сводилась бы к поиску религиозного взгляда на жизнь. Можно с уверенностью сказать, что каждый из них заболел потому, что утратил то, что существовавшие в любом веке религии давали своим приверженцам, и ни один из них не исцелился полностью, пока не обрел вновь свою веру» (Юнг, 1999).

Вера – один из тех смыслов жизни, которые человек обретает, находит. Но сам процесс поиска смысла жизни принадлежит, по мнению В. Франкла, духовному, «ноэтическому» измерению человека или тому компоненту человека, который он называет «нус» (с греч. – ум, дух) (Франкл, 1990). Это очень близко к мнению русского религиозного философа протоиерея В. Зеньковского, который называл духовностью процессы поиска Бога (Духа) (Зеньковский, протоиерей, 1934).

Таким образом, очевидно, что логотерапия, экзистенциальная психотерапия, подводя и побуждая человека к поискам смысла жизни, вплотную соприкасается здесь с катехизаторской религиозной практикой или ориентацией на то или иное мировоззренческое, религиозно-философское направление.

Формально, психология не должна и не обязана помогать человеку осуществлять выбор картины мира в рамках той или иной мировоззренческой парадигмы. Ф. Е. Василюк совершенно справедливо отмечает, что у психологии нет самостоятельного культурного содержания (философского, этического, религиозного), и она становится агентом, «проводником», даже «сверхпроводником» различных содержаний из культуры в сознание. «Но не скрою тревоги, страшно бывает наблюдать, – пишет он, – как через канал психологии в человеческую душу под профессионально благовидными предложениями эмоциональной поддержки, расширения сознания, устранения невротических симптомов и т.д. вводятся чудовищные смеси мотивов, образов, идей из совершенно несовместимых культур и культов от шаманизма до бахаизма. Спасение "от идеологии" вовсе не в идеологической всеядности (это замена рабства на худшее – быть слугой многих господ), а в свободе. В свободе совести, в частности. Выбор культурной позиции, осуществляемый на основе этой свободы – за пределами профессии. Но у нас теперь такая профессия, что мы в ответе за то, будет ли человек искать в своей душе Эдипа или Христа. Это и значит, что психология становится культурно-исторической» (Ва-

силлюк, 1996). После осознания того влияния, которое оказал психоанализ не только на медицину, но и на всю культуру и умонастроение общества, можно говорить, по мнению Ф. Е. Василюка, что психология в XX веке становится культурообразующей силой. Чем больше развивается психология как особая социальная практика, тем более психологизируется культура. Идет и встречный процесс «культуризации психологии».

Духовная практика идет глубже, дальше психотерапии. В духовных традициях, пишет Р. Уолш, стоит задача открытия истинной природы человека и постоянного пребывания в ней (Уолш, 2000). Современная психология не имеет предметом своего анализа то, что в религии понимается под «духом», «духовностью». Разделение на «работу» на уровне души (психики) и «работу» на уровне духа настолько тонко, а человек настолько целостен во всех своих проявлениях, что это деление может существовать только в виде теоретического конструкта. Практик не размышляет над вопросами «где заканчивается душа, и начинается дух» и «какова истинная природа человека». Понятия об истинной природе человека, его сущности, всегда имели философско-идеологический, мировоззренческий характер. Представления о духовной составляющей человека всегда разрабатывались в религиозно-философских системах, и хотя все религии человечества утверждали наличие у человека духа или вечной души, тем не менее, содержание этих представлений было различным. Поэтому психотерапия может и должна быть религиозно-конфессиональной, так как использует не религиозный опыт вообще в его социально-психологическом понимании, а конкретный опыт той или иной конфессии (*Психотерапевтическая энциклопедия*, 1998).

Практики, работающие с человеком (психотерапевты, психиатры, врачи, педагоги, социальные работники) сегодня остро нуждаются в целостной концепции человека, которая бы синтезировала все знание о человеке – его теле, психике, духе. Человек целостен в каждом своем действии, акте, даже тело его символически выражает духовную сущность. Психотерапевт, выходя в своей работе с клиентом в область духа, должен говорить с ним на одном языке описания и осмысления духовных явлений.

Что же общего у психотерапии и духовной традиции? В первую очередь, то, что и та, и другая придают большое значение самопознанию человека, в результате которого он может стать целостным, найти свои смыслы и ресурсы, открыть свое несовершенство. Кроме того, обе они признают благотворность страдания для совершенствования человека и, с другой стороны, оказывают помощь в кризисных ситуациях жизни.

В религии есть то, что можно назвать психотерапевтическим ядром – религия выполняет (если перейти на язык психотерапии) ориентировочную, направляющую и смыслообразующую функцию. С точки зрения Р. Уолша, психотерапия – младшая сестра духовной традиции (Уолш, 2000). Здесь можно отметить даже внешние заимствования: психотерапевтический, особенно психоаналитический сеанс очень напоминает по внешней форме христианскую исповедь; авторитет психотерапевта вызывает ассоциацию с институтом духовничества в православии или гуру в восточных духовных практиках. По мнению В. Е. Кагана и А. Бадхена,

психотерапевт тоже может стать Учителем или гуру (Каган, Бадхен, 1997). Другой вопрос, надо ли это?

Религиозные обряды несут в себе мощнейший психотерапевтический потенциал, особенно для человека в кризисном состоянии, но это не превращает их в психотерапию. Духовная традиция на протяжении веков не нуждалась в психотерапии. В богоборческом периоде человеческой истории психотерапия, по видимому, претендует на замену собой религиозной практики.

Наряду с общими чертами, безусловно, имеются гораздо более существенные различия между психотерапией и духовной практикой. И прежде всего – в целях.

В. Франкл видел различие психотерапии и религии в том, что целью психотерапии является исцеление души, а целью религии – спасение души. Только религия предоставляет возможность жизни вечной (Франкл, 1999).

Различие между психотерапией и духовной практикой заключается в том, что цель психотерапии – помочь человеку решить его жизненную задачу, приспособить его к земной жизни, для духовной же практики цель оказания человеку помощи в решении внешних проблем – не главная. Главной целью является подготовить человека к жизни небесной. В психотерапии нет критериев совершенствования человека, духовная же практика имеет и цели, и критерии совершенствования человека.

«Религия отражает вертикальную устремленность человека к высшему смыслообразующему началу и в этом плане отвечает его насущной потребности поиска смысла, неустранимого, неуничтожимого фактом его смерти, – писал Б. С. Братусь, – психология занята по преимуществу горизонтальной плоскостью, человеком как деятелем во времени и пространстве. Сопряжение здесь более чем необходимо – оно неизбежно... Другое дело – в каких формах, на каком уровне...» (Братусь, 1997).

В психотерапии работают чаще всего с симптомами, личностными нарушениями, в духовной практике – напрямую с самой природой человека: сознанием, духовностью, «присутствием» (Уолш, 2000).

В современных направлениях психотерапии слишком много внимания уделяется методу, приемам, «технологии»; психотерапевты не могут договориться относительно понимания сути психотерапевтического процесса, того, что же происходит с клиентом. В духовной традиции больше внимания уделяется целостности человека, гармонизации всех составляющих его природы.

Так как в каждой духовной традиции имеются свои цели и критерии совершенствования человека, и психотерапия, по ранее высказанному мнению, должна быть профессиональной, мы считаем, что нам, отечественным психотерапевтам и консультантам, необходимо обрести свою культурно-религиозную идентичность. Иначе, даже имея с нашим клиентом общий менталитет, сформированный национальной культурой, но не имея общих религиозных представлений, мы не сможем найти с ним общий язык. Существующие сегодня представления о национальном менталитете подчеркивают культурно-историческую специфику образования на-

ции, что происходит в условиях определенной религиозной традиции^{*}. Современный греческий богослов митрополит Иерофей Влахос предлагает, например, святоотеческое православное учение о человеке рассматривать как направление экзистенциальной психотерапии, предназначенной для людей, исповедующих православную религиозную традицию (*Hierotheos, metropolitan of Nafpaktos, 2000*). Как отмечает Н. Ф. Калина, все больше российских психотерапевтов говорят о необходимости искать свой собственный путь, развивать отечественные традиции врачевания души. Они понимают, что скоропалительные переводы-подстрочники психотерапевтических методик, возникших в иных социально-культурных традициях, не могут быть эффективными в российских условиях (*Калина, 1997*).

Много внимания катехизаторской практике в своей психотерапевтической работе уже уделяют такие отечественные психотерапевты и психиатры как Д. А. Авдеев и В. К. Невярович (*1998, 1999*). Так как российская культура произросла на корнях восточно-христианской традиции, то естественно обратиться к представлениям о цели и смысле жизни, критериях совершенствования человека, в православной религии.

Вот как, например, в рамках православной традиции видится новый, духовный человек: «Ум Христов способен постигать отдаленные события, прошлое и будущее, постигать суть вещей, а не только явления, видеть души людей, Ангелов и бесов. Сердце нового человека способно чувствовать такие состояния блаженства, неизреченной радости, которые затрагивают всю душу человека, переполняют благодарностью к Богу, любовью, желанием перетерпеть все муки. Воля целиком устремляется к любви и благодарности к Богу, к желанию во всем творить только волю Божью, а не свою. Человек делается иным» (*Никон Воробьев, игумен, 2002*).

Если, в целом, можно констатировать все возрастающий интерес современной психотерапии к духовной практике и душепопечению, а также нарастающее стремление к сотрудничеству со священнослужителями, то в среде священников и богословов можно встретить самое разнообразное отношение к практике психотерапии. Нередко священнослужители отрицают всякую возможность сотрудничества и взаимодействия с психотерапевтами и психологами.

На наш взгляд, причины такого отношения могут быть идеологическими (идейными) или личностными. К идейным причинам можно отнести следующие:

- отсутствие идеи Бога в секулярной психотерапии, по мнению священнослужителей, приводит к половинчатости, незавершенности терапевтического процесса, если психотерапевт не обсуждает с клиентом экзистенциальные вопросы (что происходит, конечно, не всегда и отнюдь не во всех видах психотерапии);
- психотерапия ставит целью работы с человеком не спасение души для жизни вечной, а адаптацию к земным условиям существования;

^{*} Например, с точки зрения буддизма, 99% европейцев – это больные люди, поскольку они живут под гипнозом существования независимого «Я»; у них – невроз навязчивости по поводу уникальности собственного «Я» (*Уоли, 2000*).

– психотерапия как таковая часто отождествляется с трансперсональной психотерапией и другими видами психотерапии, основанными на оккультном мировоззрении;

– во многих видах психотерапии используются манипулятивные техники, подавляющие свободу человека, что, с христианской точки зрения, неприемлемо.

Личностными причинами отвержения психотерапии священнослужителями, возможно, являются:

– непонимание (незнание) целей, смысла, формы работы психотерапевта с человеком;

– неосознаваемое соперничество за влияние на душу человека.

Есть и священнослужители, которые видят возможность и пользу сотрудничества с психотерапевтами, и осуществляют его в своей пастырской деятельности (Анатолий Берестов, иеромонах, 2000; Евмений, игумен, 1999). На западе, в Европе и США, давно существуют Ассоциации христианских психотерапевтов, читаются курсы пастырской психологии и консультирования в протестантских семинариях.

В чем же можно усматривать особенность работы православного психотерапевта или консультанта? Чем может отличаться процесс психотерапии у секулярного психотерапевта и психотерапевта, ориентированного на православное мировоззрение?

К секулярному психотерапевту страждущий человек приходит с проблемой, которую, чаще всего, формулирует в терминах обвинения другого лица, близкого ему, и ставит перед психотерапевтом цель изменить «того», другого, чтобы ему (клиенту) стало легче жить. Такой «заказ» «изменить другого» принимает только «парапсихолог», «экстрасенс», «биоэнергетик», «маг» и т.п. Действия их прямо осуждаются Православной Церковью и Священным Писанием и не приводят человека к обещанному «комфорту». Раньше или позже внутренние нерешенные проблемы дают новые осложнения, отягощенные, вдобавок, грехом колдовства. Поэтому первый этап процесса психотерапии или психологического консультирования заканчивается для терапевта или консультанта переформулировкой проблемы клиента. Затем начинается следующий этап – проверка гипотезы консультанта, объясняющей, по какой причине страдает пришедший к нему человек. В течение этого второго этапа терапевт или консультант подводит клиента к пониманию и осознанию причин, порождающих его «проблему» (Шеховцова, 1996).

В психотерапии имеется также «аксиома», а точнее иллюзия, что осознание клиентом своей проблемы приводит к ее исчезновению, так как якобы после осознания клиент изменяет свое поведение. Но опыт показывает, что это далеко не так. Конечно, осознание и понимание причин, порождающих проблему – важнейший шаг в процессе внутренней работы страждущего, он может стать поворотным моментом в изменении человеком себя. Однако, из практики психоанализа известно о многолетнем, а иногда и пожизненном хождении пациента к психотерапевту, несмотря на состоявшиеся уже инсайты – осознания своих проблем.

Каждый знает, как трудно себя изменить, даже если прекрасно понимаешь, как и что надо делать. Даже если понимаешь, насколько лучше, вследствие этого

изменения, станет твоя жизнь и жизнь твоих близких. Легче изменить другого. Поэтому «аксиома» о том, что процесс самопознания это одновременно и процесс самоизменения, вызывает большие сомнения.

Как этот вопрос рассматривается в христианской практике духовного изменения, возрастания человека – аскетике? В святоотеческом учении о человеке нет понятия «проблема», но есть понятие «грех». Грех – это разрыв между человеком и Богом, это также и «огрех» (непопадание в истинную цель, промах), и понимание, оценка своего поступка или линии поведения как недолжного, неправильного в системе нравственных координат христианина. Обычно «неправильное поведение» и порождает проблемы в жизни человека. Например, гнев, изливаемый на ближнего, приводит к осложнению отношений с ребенком, супругом, коллегой. Человек прекрасно понимает, что ему необходимо быть сдержанным, и осознает все последствия своего поведения, но, тем не менее, не может с собой справиться.

Центральным моментом православной аскетике является покаяние – *метанойя* (с греч. – *изменение ума, угла зрения*). Когда человек осознает свой грех и не останется к этому эмоционально нейтральным, а испытает чувство вины и раскаяния и покается в этом на исповеди, то над ним будет осуществлено Таинство отпущения греха. В церковном Таинстве верующий получает мистическую сакральную помощь от Бога-Творца (*Антоний Храповицкий, митрополит, 1998*).

Православный психотерапевт, понимая разницу между проблемой и грехом, подводя клиента к пониманию проблемы и помогая ему увидеть грех, не бросает его на стадии осознания, а показывает ему перспективу преодоления греха (и проблемы) в Таинстве покаяния.

Другая аксиома секулярной психотерапии заключается в том, что психотерапевт должен привести клиента к осознанию ответственности за свои поступки и за свою жизнь. Эта аксиома особенно актуальна для пассивных клиентов, которые привыкли быть объектом чьего-то воздействия. Психотерапевт, в этом случае, убеждает клиента, что тот сам, своими силами, должен себя изменить. В христианской практике данный вопрос имеет более сложное решение. В аскетике есть понятие синергии – совместного Бого-человеческого действия. Господь сказал: «Без меня не можете творить ничего» (Ин. 15: 5). Упование на помощь Божию придает верующему уверенность и вселяет в него надежду на то, что дело его совершится. Нигде в Евангелии не сказано, что надо верить в себя, опираться на свой эгоизм. С другой стороны, «богомужеское» действие (синергия) предполагает и активность самого человека: человек должен не только полагаться на помощь Божию, но и быть активным в достижении цели. С. С. Хоружий предлагает в качестве символа синергии птицу, которой для полета необходимы два крыла (*Хоружий, 1991*). Старец Паисий Святогорец говорил: «Надо сделать то, что можно сделать по-человечески, и оставить Богу то, что по-человечески сделать нельзя» (*Паисий Святогорец, 2001, с.294*). Православный психотерапевт, побуждая верующего пациента к изменению, должен, прежде всего, помочь ему обратиться с молитвенной просьбой о помощи к Богу, и сам может помолиться за своего пациента, брата во Христе. Когда мы просим Бога помочь себе или ближнему, тогда

Он вмешивается, не нарушая при этом свободы человеческой воли. Бог хочет помочь человеку, но надо, чтобы кто-то Его об этом попросил.

Третья аксиома секулярной психотерапии побуждает пациента изменить отношение к проблеме, если он, по каким-либо причинам, не может ее решить, изменяя ситуацию или обстоятельства своей жизни. Предполагается, что изменение отношения приведет и к изменению поведения клиента.

Святые отцы одним из важнейших духовных даров полагают дар рассуждения. Очень важно человеку, рассуждая, построить верную иерархию ценностей в своей жизни: «Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?» (Мф. 16: 26). Православный психотерапевт вместе с пациентом выстраивает иерархию ценностей, где главную роль играют духовные потребности, и обсуждает с ним приемлемость ее в жизни пациента. Когда проблема осознана страждущим человеком, и ему понятна перспектива изменения, надо еще чтобы эта перспектива, цель изменения, была не только эмоционально им принята, но и стала его намерением*.

В контексте аскетической практики это напоминает ситуацию, когда человек решается на духовную брань и совершение подвига «умного делания». Православный психотерапевт показывает клиенту цели «невидимой брани» и пути достижения христианских добродетелей.

В секулярной психотерапии есть представление о неких ложных установках в сознании человека, которые необходимо поменять на адекватные (Берн, 1988; Рыженков, Левина, 1986). Например, установка «От себя не уйдешь» может быть заменена представлением о возможности изменить себя; а установка «Я себя знаю» – пониманием того, что мое знание о себе неполно, что я знаю только свои поверхностные стороны, но не то, что содержится за ними; установка «Я – неудачник» – установкой «Я могу достичь успеха».

В православной аскетике есть понятие «прелести» – ложного видения себя. Святые отцы считали это состояние очень опасным в духовной жизни христианина и описали средства борьбы с ним. Православному психотерапевту необходимо очень внимательно отслеживать эти «симптомы» прелести и при их появлении обязательно советовать пациенту обратиться за помощью к духовнику. Разумеется, православный психотерапевт помнит, что видение греха пациента не дает ему права осуждать его, он должен уметь отделять грех от грешника и различать в пациенте Образ Божий.

К концу второго этапа психологического консультирования консультант вместе с клиентом разрабатывает программу работы над собой, изменения себя, «новой перспективы» жизни.

На третьем, заключительном этапе эта программа обсуждается, оговариваются цели, сроки, и клиента отправляют в «самостоятельное плавание» – начинается его самостоятельная работа по самоизменению (Шеховцова, 1996). Об «эффективности» такого «самоизменения» уже говорилось выше.

* Это соответствует четвертой стадии стяжания добродетели у св. Феофана Затворника (1996).

В православной духовной практике имеется институт духовничества, и духовник руководит духовным возрастанием человека на протяжении всей его жизни. Духовник, руководствуясь опытом духовной брани святых отцов, накопленным в течение двух тысячелетий, ведет свое духовное чадо по этапам борьбы с греховными страстями и стяжания добродетелей.

Православный психотерапевт может помочь своему клиенту, брату (сестре) во Христе, подготовиться к этой работе над собой под руководством духовника. В чем может состоять подобная помощь? Самое главное, чтобы страждущий осознал мотивацию изменения, чтобы ему очень хотелось что-то изменить в своей жизни, и была решимость на это.

При разработке программы изменения психотерапевту необходимо учитывать возможности пациента или клиента, очень важно, чтобы программа была реалистичной; важно также показать клиенту его резервы – те качества и движущие силы развития человека, на которые он может опираться в процессе совершенствования себя, не забывая при том уповать на помощь Божию, которая есть главный «резерв» совершенствования для каждого человека, если он способен ее вместить. Верующему полезно напомнить о любви Бога к каждому человеку, в том числе и к нему самому, а также о любви к ближнему и о любви ближних к нему. Психотерапевт, в частности, своим принятием клиента и сочувствием к нему выражает эту любовь.

Митрополит Антоний Сурожский писал, что любовь Бога к нам – это предвещающая, не по нашим заслугам, преображающая нас любовь (*Антоний Сурожский, митрополит, 2000*). Вспомним, что преподобный Серафим Саровский всех приходящих к нему с нуждой встречал словами «Радость моя». Пациенту очень важно чувствовать, что психотерапевт не осуждает его неадекватное поведение, его неумелые попытки нового способа поведения, что психотерапевт исполнен терпения и сострадания.

Очень важно, чтобы верующий клиент, уповая на милость Божию, не боялся видеть свой грех, глубину человеческой падшести, и не впадал от этого в отчаяние. Св. праведный Иоанн Кронштадтский говорил, что Бог никому не открывает его худости, пока не обнаружит в этом человеке достаточно веры и надежды, чтобы он не пал духом.

А вот как, по мнению старца Паисия Святогорца, надо говорить с человеком о грехе: «Даже горькую истину человек, имеющий великодушную любовь, жертвенность и смирение, говорит со многими простотой и своей добротой подслащивает ее. В результате со сладкими словами она приносит больше пользы, подобно тому, как горькие лекарства приносят больше пользы, если их принимать со сладкими сиропами» (*Старец Паисий Святогорец, 2001, с.81*).

«Проблема духовной жизни, – писал владыка Антоний Сурожский, – не в том, чтобы разрыть до глубины все наши помойки, а в том, чтобы найти какой-то путь, чтобы постичь: как прекрасен Бог» (*Антоний Сурожский, митрополит, 2000*).

Также важно поддержать страждущего в его работе над собой – констатировать его первые успехи как нечто разумеющееся, ожидаемое, обратить его внима-

ние на реакцию близких на изменения в его поведении. Результаты работы пациента во многом определяются тем, как относятся к нему значимые для него лица.

Подводя итог проведенному анализу, можно сформулировать общую и частную задачи православной психотерапии.

ОБЩАЯ задача – оказание помощи человеку в преодолении его падшей природы, одухотворении тримерии и, тем самым, спасении. Необходимо «привести страждущего к покаянию через осознание им психологических страстных механизмов болезни, через активизацию значимых эмоциональных переживаний, через пробуждение резервных возможностей для восстановления в Образе Божьем» (*Психотерапевтическая энциклопедия*, 1998). О психотерапевтическом значении слова говорил св. Феофан Затворник: «По сродству слова с духом нашим, оно проходит внутрь, до разделения души и духа, оживляет последний, осеменяет его к плодоношению дел духовных... и, приходя в напряжение, разрывает держащие его узы» (*Феофан Затворник, святитель*, 1996).

ЧАСТНАЯ задача – оказание помощи человеку в решении его конкретных проблем и жизненных затруднений психотерапевтическими методами. Видение «горизонтали» конкретных психологических проблем клиента на фоне «духовной вертикали» – падшести, «общей болезни человечества», помогает православному психотерапевту выйти за пределы «симптоматического лечения» и решать более важную задачу – задачу оказания помощи в преодолении духовного поражения.

С кем работает православный психотерапевт? Естественно, клиент православного психотерапевта может быть и верующим, и неверующим человеком. Если пациент не идентифицирует себя с православной конфессией, то психотерапевт решает скорее частную задачу – «горизонтальную» – и, возможно, подводит затем клиента к экзистенциальным вопросам, рассматривая их в контексте христианского учения. То есть, фактически, православный психотерапевт видит свою задачу в том, чтобы подвести клиента к «церковной ограде» и показать ему христианскую перспективу, ни в коем случае не навязывая ее, а только свидетельствуя.

Если же клиент идентифицирует себя с христианской конфессией, а по данным социологических опросов 54-56% населения Петербурга считают себя православными, то православный психотерапевт решает в ходе терапии как частную, так и общую задачи.

С. Л. Воробьев предлагает рассматривать такое направление в психологии как часть сотериологии – христианского учения о спасении. Он приводит письма старца иеросхимонаха Сампсона (Сиверса), который считает необходимым читать в Московской Духовной Академии курс психологии, который «анализировал бы психологию греховных страстей, склонности к ним, виды их проявлений, корни их и происхождение, и невольно бы научил пастырей быть лекарями грехов и пороков кающихся, смог бы наглядно и убедительно приводить к покаянию, которое есть не только перечисление грехов священнику на исповеди, но есть настоящее перерождение сердца с принесением плодов осознания греха...» (*Начала христианской психологии*, 1995, с.86).

В этом направлении предметом и задачей, по мнению С. Л. Воробьева, становится «целостное живое знание о генезисе греховных страстей и пастырское искусство врачевания человеческих душ» (*Начала христианской психологии*, 1995, с.87). Этот вид православной психотерапии можно было бы, как нам представляется, назвать святоотеческой психологией, так как именно у святых отцов подвергаются тончайшему анализу особенности душевной жизни, нюансы мотивации, чувств, влечений, их последовательность и взаимопереходы, склонность к самооправданию, трудности обретения решимости к действию и прочие перипетии внутреннего мира человека, устремленного к духовному возрастанию.

Вот пример такого глубокого наблюдения за движением своих мыслей и чувств, взятый из «*Очерков христианской психологии*»: «Попробуйте перед самим собою откровенно поставить вопрос: грешен ли я? Ответ, конечно, будет: да, грешен. Но это ответит не сердце: оно покажет вид, будто не слышит, и останется в стороне, – это ответит за него сухой, холодный рассудок, и ответит вовсе не тоном грешника, а тоном фарисея-лицемера. Если бы вы попытались проникнуть в глубину вашего сердца, в глубину ваших внутренних, лежащих на дне души убеждений относительно того, насколько вы грешны, вы непременно заметили бы, от вас самих тщательно укрывающееся фарисейское: а все же – несмы якоже прочии человецы... "Конечно я-де грешник, но ведь я не убийца, не вор, не пьяница, не политический преступник, – я и в Бога верую, и с ближними живу не хуже других: иной раз-де и милостыню подам, и советом добрым помогу; все же я, по крайней мере, не хуже всякого другого человека одного со мной положения". Таково мнение нашего грешного Я о самом себе. Оно убаюкивает нашу слабую, неопытную совесть и при ее дремоте заправляет всеми нашими поступками и словами в отношении к нашим ближним... это едва приметные движения нашего себялюбия» (*Адамово наследство*, 1996, с.5-6).

По словам еп. Варнавы (Беляева), святоотеческая психология – это проникновение в уголки и глубины человеческого духа, вхождение в необозримое море духовных откровений (*Варнава, епископ*, 1993). Игумен Евмений пишет: «Поразительно то, что большинство отечественных психологов даже не подозревают о существовании такого огромного пласта "психологических наработок", о том, что в православии вот уже около двух тысячелетий существует "психотерапевтическая школа" со своей четко выработанной концепцией, мировоззренческой платформой и детально разработанным инструментарием» (*Евмений, игумен*, 1999, с.364).

Главным «методом» святоотеческой психологии является интроспекция, основанием для которой служит глубочайшая культура наблюдения, самонаблюдения и самосознания; а главным направлением святоотеческой психотерапии – невидимая брань со страстями.

Очень живым и образным языком говорит о разнице между психотерапией и религией Паисий Святогорец: «Вот к примеру, взять женщин, работающих в системе социальной помощи. У них есть доброта: бегают бедняжки, убиваются ради других. По образованию они психологи, но бывают случаи, когда тот способ, которым они хотят помочь другим, не действуют. Идет она, к примеру, утешать че-

ловека, которому отрезали ногу, а он ей говорит: “Ты вот пришла на двух ногах и говоришь мне “Добрый день”, а у меня-то нога только одна”. Что она сможет ему ответить? Как она поможет ему психологией? Если этот человек не уловит глубочайший смысл жизни, то ему ничто не сможет помочь. Он должен понять, что за это попущенное Богом увечье он, если не будет роптать, получит в иной жизни накопленную небесную мзду. Поняв это, он должен радоваться. Да хоть бы и на четырех ногах ходили остальные, он должен говорить: “Благодарю Тебя, Боже мой, за то, что я хожу на одной”. Но, воспринимая жизнь недуховно, эти бедняжки идут утешать людей и не знают, что им сказать. Идет такая “социальная утешительница”, к примеру, облегчить страдания тридцатипятилетней больной раком женщины, у которой трое детей. Что она ей скажет? Если эта мать не уловит глубочайший смысл жизни, то она будет отчаиваться, думая о том, что станет с ее детьми. И сама психолог, пришедшая ее утешать, впадет в то же самое отчаяние, если она не поймет чего-то высшего, чего-то духовно более высокого, ведь, не расположив сначала более глубоко саму себя, она не сможет правильно помочь и ближнему, так чтобы к нему пришло божественное утешение, так эти бедняжки психологи не только устают телесно, но и расстраиваются, видя, что они не могут оказать людям серьезной помощи. То есть устают вдвойне» (*Старец Паисий Святогорец*, 2001, с.359).

Очевидно, что решения горизонтали половинчаты, не завершены. Если человек в решении своих проблем не выходит за пределы горизонтальной плоскости бытия, то он остается в кругу дурной бесконечности и уподобляется человеку, пытающемуся вытащить себя самого за волосы из болота. Духовная жизнь – это осуществление в нас Самим Богом того, что Он задумал, того, для чего Он нас призвал жить. Если мы даем простор Богу, то сила Божия совершается в нас, писал митрополит Антоний Сурожский (2000).

Таким образом, при некотором сходстве задач, шагов и стадий в секулярной психотерапии и христианской православной, между ними обнаруживаются существенные различия в ориентации предлагаемых решений в направлении вертикали или горизонтали бытия. Если горизонталь секулярной психотерапии – это осознание проблемы клиентом, установка на самость, самостоятельное ее решение; изменение отношения к проблеме, при невозможности ее решения; то вертикаль психотерапии, ориентированной на христианское мировоззрение – это покаяние человека, видение не проблемы, а греха, стоящего за ней; упование не на себя, а на помощь Божию; определение иерархии потребностей и ценностей, в рамках которой можно формировать отношение к проблеме.

Отличительной особенностью православной психотерапии, базирующейся на христианском мировоззрении и аскетике, является наличие нравственно-аксиологической и смысло-ориентирующей координат при детально проработанной «технологии» оказания помощи человеку.

ЛИТЕРАТУРА

Авдеев Д. А. Духовная сущность психических расстройств. – М., 1998.

- Авдеев Д. А., Невярович В.К. Нервность: и ее духовные причины и проявления. – М., 1999.
- Адамово наследство. Очерки христианской психологии. – М.: ПСТБИ, 1996.
- Анатолий Берестов, иеромонах. Возвращение в жизнь. Наркомания. – М., 2000.
- Антоний Сурожский, митр. О встрече. – Клин, 2000.
- Антоний Храповицкий, митр. Исповедь. – М., 1998.
- Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: Прогресс, 1988.
- Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии. Вопросы психологии, № 5, 1997.
- Варнава, епископ. Православие. – Коломна, 1993.
- Василюк Ф. Е. Методологический смысл психологического схизиса. Вопросы психологии, № 6, 1996.
- Евмений, игумен. Пастырская помощь душевно больным. – Изд-во «Свет православия». В. 48, 1999.
- Зеньковский В., протоиерей. Проблемы воспитания в свете христианской антропологии. – Изд-во «Имка-Пресс», 1934.
- Каган В. Е., Бадхен А. Новая психология и духовное измерение. – СПб., 1997.
- Калина Н. Ф. Основы психотерапии. – М.: Рефл-Бук, 1997.
- Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М., 1994.
- Начала христианской психологии. – М., 1995.
- Никон Воробьев, игумен. Письма духовным детям. – Клин, 2002.
- Паисий Святогорец. Слова. Т.2. – М., 2001.
- Психотерапевтическая энциклопедия. Под ред. Карвасарского Б.Д. – СПб., 1998.
- Рыженков П., Левина М. В поисках собственного Я. – Новосибирск, 1986.
- Уолш Р. Основания духовности. – М., 2000.
- Феофан Затворник, свят. Путь ко спасению. – М.: Благо, 1996.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.
- Франкл В. Психотерапия на практике. – СПб, 1999.
- Хоружий С.С. Диптих безмолвия. – М., 1991.
- Шеховцова Л. Ф. Теоретические и практические аспекты психологического консультирования. – СПб., 1996.
- Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. – М., 1999.
- Hierotheos (metropolitan of Nafpaktos) Theotokos. Orthodox Psychotherapy. – Birth of the Monastery, 2000.