

ИСПОВЕДЬ И ПСИХОТЕРАПИЯ

Ф. ВАСИЛЮК*

В докладе обсуждается вопрос: может ли и чем именно опыт современной психотерапии помочь делу исповеди и покаяния. Выделяется задача углубления покаяния, конечный смысл которого не в очищении и исправлении, а в поиске и пробуждении личности, способной к таинству встречи. Рассматриваются два типа отклонений в подходе к исповеди, которые обозначаются как опасность «юридизма» и опасность «психологизма». Приводятся примеры психологической коррекции подобных случаев.

Раскрывается значение психологической установки как органа, способствующего воплощению в жизнь результатов покаяния. Показывается, как определенная духовная установка может создаваться путем объединения молитвы и действия.

Когда я приступил к подготовке этого доклада, раздался телефонный звонок. Звонила моя пациентка, назовем ее Людмила: «Можно я приду на консультацию вместе с адвокатом?» Я был крайне удивлен. (Те из вас, кто знает современную российскую жизнь, меня поймут: адвокаты у

* *Васильюк Федор Ефимович – декан факультета психологического консультирования МГППУ. Текст представляет собой доклад, прочитанный на Конференции Суражской епархии «Таинство покаяния» в мае 2000 г. Впервые опубликовано: Vasilyuk F. Confession and Psychotherapy. – The Sacrament of Repentance/ Russian Orthodox Diocese of Sourozh, Diocesan Conference – Headington 26th-29th May 2000. – L.: St Stephen's Press, 2001, p.25-36.*

нас большая редкость даже в суде, а уж идти на психотерапевтическую консультацию с адвокатом – о таком я не слышал.)

– Что-то случилось?

– Да, я окончательно решила разводиться с мужем, потому что сегодня выяснилось, что он, фактически, меня обокрал.

– Вы возмущены и вам очень горько оттого, что вы так доверяли ему...

– Я пожертвовала для него всем, а он отплатил мне просто предательством. Это очень больно, а кроме того, через два дня, в Великий Четверг, у нас будет исповедь за всю жизнь (Людмила проходила в этом году катехизацию). Не простив, я не имею права идти на исповедь, а простить я не могу.

– Это пока невозможно, потому что рана слишком глубока?

– Да, мне очень больно. Я многое прощаю, но этого не могу.

– Знаете, Людмила, а вы сможете то же самое сказать Богу, что говорите мне?

– Как это?

– Ну, вот вы будете готовиться к исповеди и рассматривать ваши отношения с мужем. И, возможно, вы найдете что-то, что вы уже сейчас в силах простить ему, и тогда вы можете сказать: «Господи, вот это я ему отпускаю, и вот это, а предательство простить не могу. Я бы хотела, но не могу. Слишком больно». Принесите на исповедь все, что будет в вашей душе – и возмущение, и обиду, и боль, и одиночество. И когда будете говорить, помните, что Он, Тот, Кому вы говорите и от Кого ждете исцеления, в тот же самый четверг тоже страдал от предательства, боли и одиночества. И просил учеников побыть с Ним, бодрствовать, а они засыпали. Может быть, у вас это получится лучше, потому что у вас такая же боль, такая же рана.

Вы знаете, как прививают ветку к дереву? Делают надрез на дереве и прикладывают к нему срезанную ветку – «ранку» к «ранке», чтобы они смогли срастись. Мне трудно представить, что чувствует ветка, но через это место, где соединились два надреза, начинают течь живительные соки, общие для дерева и новой ветви. А без надрезов они не смогли бы соединиться...

Мы помолчали. Людмила больше не говорила про адвоката.

Это случай, когда психотерапия и исповедь оказались в отношениях соработничества. Психотерапия помогла снять внутренние барьеры на пути к исповеди, а исповедь, хочется верить, поможет Людмиле сделать шаг в решении той жизненной проблемы, которой была посвящена пси-

хотерапия – если не спасти брак, то, по крайней мере, восстановить достойные человеческие отношения после развода.

При обсуждении темы взаимоотношений исповеди и психотерапии очень часто говорят об их конкуренции в контексте современной культуры, где психотерапия якобы заняла место исповеди. В этом, вероятно, есть доля истины, но сегодня мне хотелось бы поставить вопрос совсем в иной плоскости: **что может опыт современной психотерапии дать нам для дела исповеди и покаяния.**

Покаяние – не отдельный акт, но целый путь. «И настави нас на путь покаяния», – молимся мы в Покаянном каноне. Смысл пути определяет его целью. И конечная цель, и смысл покаяния – вовсе не плач, не сокрушение, не слезы, а радость примирения и встречи. Этому посвящен доклад владыки Антония. Встреча эта происходит, конечно, отнюдь не потому, что мы такие опытные путешественники и сами достигли цели. И даже вряд ли дело выглядит как в старых арифметических задачах, где из пунктов А и В навстречу друг другу отправились два путешественника с разной скоростью. В задачках спрашивалось обычно, где они встретятся. Пройденный нами отрезок пути не дает нам повода возгордиться нашими туристическими дарованиями, порой мы больше напоминаем не бодрого туриста, а мокрую, испуганную овцу, весь вклад которой во встречу с пастухом состоял в том, что она не забывала жалобно блеять. Но как бы то ни было, без этого встреча могла не состояться. И мне кажется, смысл нашей конференции в том и состоит, чтобы поделиться опытом этого блеяния, опытом блужданий и поиска ориентиров на пути покаяния.

Самое опасное для заблудившегося человека – не отсутствие дороги, а ложные тропинки, очень похожие на настоящие. Отец Александр Шмеман назвал две такие ложные покаянные тропинки опасностью «юридизма» и опасностью «психологизма».

Человек уклоняется в сторону «юридизма», когда рассматривает покаяние по преимуществу дисциплинарно и считает поводом к нему нарушение нормы, закона. Наоборот, он уклоняется в сторону «психологизма», когда поводом к исповеди считает переживаемое душевное неблагополучие, тревогу, дискомфорт.

Юридизм склонен сводить грех к преступлению и видеть средство разрешения греха в наказании, а конечную цель – в восстановлении справедливости. Психологизм хочет редуцировать грех к вине, средство разрешения греха видит в оправдании, а конечную цель – в успокоении.

Как эти установки проявляются в нас во время исповеди? В первом случае, покаяние превращается в рассудочный поиск расхождений своего поведения с готовым кодексом. По форме это напоминает отчет. И мы бываем даже смущены, если недовыполнили план по грехам, так же, как неловко беспокоить врача, если температура всего 37⁰, вот если 40 – все в порядке. Само таинство начинает мыслиться по образцу судебного делопроизводства, где кающийся сначала при подготовке к исповеди выступает как детектив, который должен к определенному сроку открыть достаточное количество преступлений, далее, уже в ходе исповеди, он выступает как обвиняемый и одновременно как прокурор (а порой и как свидетель защиты, ищущий смягчающие обстоятельства), священник при этом подталкивается к роли судьи, а то и к роли адвоката («Я вот себя не щажу, батюшка должен это учесть»).

Но чем, собственно, такой образ покаяния плох? Тем, что он скользит по поверхности, не затрагивает сердечной глубины, не ищет корней греха, и оттого не происходит собственно метаноии – перемены ума, и, раз за разом, один и тот же душевный сорняк надоедливо вырастает на том же самом месте.

Эта «юридическая», формальная тенденция особенно угрожает захватить нашу исповедь, когда нет в душе живого покаянного чувства – она оцепенела, окаменела. «Покаяния несть во мне», «Не имам покаяния, не имам умиления, не имам слезы утешительныя» – говорится в молитве, которая идет в Православном молитвослове после покаянного канона. Что мы можем противопоставить этой тенденции, чтобы углубить нашу исповедь?

Вот здесь нам может кое-что подсказать психотерапия. Среди методов психотерапии есть прием, который я называю «психотерапевтической майевтикой». Само слово «майевтика», напомню, означает родовспоможение. Сократ уподоблял свои философские беседы повивальному искусству, потому что не стремился в них сообщить готовую истину, а помогал собеседнику выносить и породить истину. В психотерапии смысл майевтического метода – в том, чтобы помочь человеку включить рефлексию и по-новому, свежим взглядом, посмотреть на свои внутренние установки, которые всегда казались слишком самоочевидными, чтобы в них можно было усомниться. Вот пример, из которого станет ясно, как работает майевтика в психотерапевтической беседе.

Мой пациент, Филипп, с юношеских лет всерьез увлекался восточными учениями, занимался йогой, бывал летом в ашраме где-то в Сибири, словом, жил напряженной духовной жизнью и все время занимался саморазвитием. Но вот он влюбился. И его душа стала разрываться ме-

жду двумя влечениями – к йоге и к любимой девушке. Когда начинала перевешивать йога, и он воображал, что уходит в ашрам и полностью посвящает себя пути самосовершенствования, перед его глазами всплывала картина дома, семейного тепла, любви, и он думал: «Неужели я навсегда останусь один?». И привлекательность ашрама гасла. Когда же он начинал представлять семейную жизнь – дети, хлопоты, быт – то тут же пугался, потому там не находилось места для долгих упражнений, медитаций и чтения мудрых трактатов. «Как же я буду развиваться тогда?», – делился он со мной своими сомнениями. Однажды, когда я понял, что он уже в десятый раз пошел в этих колебаниях по одному и тому же кругу, я задал ему майевтический вопрос: «Филипп, правильно ли я понимаю, что вы убеждены, что каждую минуту вашей жизни, при любых обстоятельствах, вы обязаны развиваться?»

Я не ожидал такого эффекта. Филипп немного отшатнулся и застыл в изумлении примерно на полминуты. В терапевтическом времени это очень долго. Только потом, обдумывая, что произошло, я понял причину этого изумления. Идея «саморазвития» стала для него настолько самоочевидной, что он перестал ее замечать, и, естественно, не мог видеть, как она стала для него кумиром, управляющим его жизнью. И вот когда в майевтическом, немного преувеличивающем зеркале он увидел себя самого, как слугу этого идола развития, он был поражен. Это позволило Филиппу углубить свое осознание себя как свободной личности, которая хочет и может развиваться, но вовсе не обязана всей своей жизнью обслуживать идею развития.

Что можно вынести из подобного психотерапевтического опыта при подготовке к исповеди, чтобы помочь собственной душе от формального внешнего называния грехов уйти вглубь, к корню греха? «Согрешил ложью, осуждением, раздражительностью...», – опять и опять повторяет человек на исповеди. Как остановить скользящее по поверхности сознание и дать ему возможность пойти внутрь?

Вообразим такой внутренний сократический диалог с сами собой:

– Ты был раздражен? Но подумай, какова была причина, почему ты так раздраженно разговаривал сегодня со своим подчиненным?

– Потому что он ленив и не выполнил распоряжения.

– Но что именно тебя в этом особенно задело?

– Пожалуй, то, что это **мое** распоряжение, и он тем самым проявил неуважение ко мне.

– Ты убежден, что на неуважение ты обязан реагировать раздражением?

– Нет, конечно, не обязан.

– Но если ты сам свободно такого решения раздражаться не принимал, то что есть в тебе, что заставило тебя проявить раздражение в ответ на неуважение?

– Ну, видимо, ожидание, что все меня будут уважать, а уж особенно подчиненные.

– То есть в твоей душе есть убеждение, что ты безусловно заслуживаешь уважения, и все обязаны тебе его выказывать?

– Логически выходит так, но я не согласен с таким убеждением, оно мне неприятно.

– Чем же?

– Это не я! Это какой-то толстый, надутый от важности отвратительный властолюбец!

Здесь уже внутренний Сократ может отступить, а мы взглянем на результаты этого диалога. Я думал, что мне нужно каяться в раздражении, а оказалось, дело во властолюбии и тщеславии. Я начинал с формального осуждения раздражительности, но, по сути, считал ее оправданной, нормальной реакцией на этих нерадивых подчиненных. И в этом покаянии виделось даже нечто благородное: вот хоть и справедливо я на них разозлился, а, тем не менее, каюсь в этом. А оказалось, что нет никакой справедливости и естественности, потому что не интересы дела меня взволновали, и не забота о ком-то, а лишь задетое тщеславие. Я начинал с холодного отчета, а теперь горячий стыд залил мою душу: потому что мне думалось, что я смиренно склонил голову, а обнаружилось, что я стою на исповеди перед Господом, подбоченясь, украшая себя какими-то папуасскими перьями и надувая щеки от сознания собственной значительности. Как стыдно. Это не я, не я, я этого не хочу, помоги мне, Господи, содрать это все с себя. Еще минуту назад я мыслил себя высокой прекрасной пальмой, грациозно склонившей свои ветви, а обнаружилось, что, на самом деле, я бледный росток картофеля, который лежит в подвале, и вся надежда которого в том, чтобы дотянуться до маленького оконца, из которого пробивается луч света.

По русской пословице – «рыба ищет, где глубже, а человек – где лучше». Думаю, что на самом деле – все наоборот: это рыба ищет, где лучше, а человек – где глубже. И когда нам удастся с помощью майевтики, о которой шла речь, или как-то иначе, сделать усилие и от поверхностного «юридического» названия греха сделать шаг вглубь нашей собственной души, то происходят следующие «перемены ума»:

– во-первых, исповедь из безличной становится личной, **моей** (об этом не раз говорил митрополит Антоний Сурожский в своих проповедях);

– во вторых, за поверхностью прегрешения открывается корень страсти;

– в-третьих, теплостное отношение ко греху сменяется тем, что можно назвать обжигающим холодом;

– и, наконец, самое важное – у нас появляется шанс за скорлупой греха, за напластованиями грязи встретить какой-то странно знакомый лик: нет, это вовсе не «Троица» св. Андрея Рублева, а картонная самодельная иконка, у которой есть только одно преимущество – это мы сами.

Вот главное. Нам нужно от плоскости формальной исповеди углубляться и углубляться к корням греха, не для того, чтобы испытать удовлетворенность геолога, открывающего все новые пласты нашей страстной природы, или удовлетворенность детектива, раскрывающего разветвленную мафиозную сеть, а для того, чтобы пройти сквозь грех до самих себя. Ведь если мы солидарны с тем, что покаяние венчается радостью встречи, то самое главное в нем – отнюдь не сокрушение, не очищение и не исправление, это все лишь средства, главное – чтобы проснулась наша личность. Иначе кто же будет встречаться с Господом?

Когда приходит дорогой долгожданный гость, стыдно если он застанет нас неготовыми, в доме, где далеко не все выметено и убрано. Но пусть так, радость встречи все покрывает, и уж по крайней мере это гораздо лучше, чем нашему гостю попасть в чистый, но совершенно пустой дом.

Взглянем теперь на вторую ложную тропинку на пути покаяния, которая была названа «психологической». Как психологизм может проявляться в исповеди? Женщина сразу после исповеди неудовлетворенно жалуется: «Ну вот, исповедовалась – и ничего, совершенно не полегчало». Конечно, чувство облегчения, освобождения от тяжести, от гнета греха может быть чудесным душевным следствием покаяния. Но в духовной жизни нельзя путать следствия с целью. Душа вообще не выносит по-солдатски прямолинейных предписаний. Если мы хотим испытать радость, мы не можем отдать своей душе приказание – «Равняйся! Смирно! Радуйся!». Она не послушается. Джон Стюарт Милль писал о «хитрой стратегии счастья» – для того, чтобы достичь счастья, нельзя делать счастье целью, нужно стремиться к достойным целям, и тогда счастье может прийти как награда за усилия. Облегчение, как и любое другое душевное состояние не может быть целью исповеди.

Так вот, в исповеди психологизм проявляется в том, что мы начинаем слишком большое внимание уделять нашим душевным состояниям, обсуждаем конфликты, отношения с другими людьми, пытаемся «объяснить» грех, например, тем, что мы оказались в ситуации, где пришлось выбирать меньшее из зол и т.д. Вся эта «задушевная» беседа мотивируется одним – избежать встречи с самим объективным грехом и с объективной ответственностью за грех и остаться с психологической тенью греха – с чувством вины. В этом есть мотивация избегания наказания: раз уж я признал свою вину, то что же меня наказывать – «повинную голову меч не сечет».

Итак, опасность психологизма состоит в подмене греха чувством вины. Эта тенденция в покаянии зажимает человека в тиски между двумя равно непродуктивными установками, которые в психологии именуется «экстрапунитивностью» и «интрапунитивностью». Опасность в том, что всю энергию человек направляет либо на поиск обвинения другого, либо на поиск самообвинения. Обвинение себя вовсе не лучше обвинения других, потому что оно склонно само чувство вины превратить в страсть. Если бы понадобилось чувство вины изобразить графически, то это была бы закручивающаяся спираль, которая как бы обвивает грех. В этом коварство: грех в своей грубой правде становится не виден, он скрыт внутри колец чувства вины. Подчиняясь этой страсти, человек становится угодливым, пассивным, он не смотрит в глаза, и внешне это может напоминать смирение. Но он все дальше уходит от возможности распрямиться и шагнуть навстречу другому человеку и Богу. И вновь мы возвращаемся к общей идее понимания смысла исповеди и покаяния как встречи. Культивирование страсти вины создает смертельную опасность покаяния без встречи. Это опасность Иуды. Он раскаялся, но не сделал шаг навстречу, не совершил акт исповедания лицом к лицу. Оттого, может быть, в чувстве вины ощущается какой-то вирус самонаказания и, в пределе, самоубийства.

Итак, тенденция психологизма может привести к исповеди без покаяния или к покаянию без исповеди, без встречи лицом к лицу. Исповедь без покаяния превращает таинство в приятную душевную беседу о себе, а покаяние без исповеди грозит замыканием в чувстве вины, когда страшная, но целительная встреча подменяется душевным самоедством.

Вам может показаться странным, что психолог говорит об опасности психологизма. Но дело в том, что психологизм представляет собой опасность и внутри самой психологии и психотерапии. Вот пример.

В моем психотерапевтическом кабинете молодая женщина лет 26-ти. Она начинает с очень решительного заявления:

– Я думала, что у меня шизофрения. А потом прочитала справочник и поняла, что это невроз.

Я говорю:

– Подождите, подождите, а что, собственно, Вас беспокоит?

– У меня какое-то недоверие к своим чувствам, и я утратила вкус к жизни, – отвечает она.

– Так ли я понимаю, что раньше у Вас был вкус к жизни?

– Да, когда я училась в институте.

– И как Вы это ощущали?

– Ну, я радовалась учебе, у меня была интересная работа, и еще у меня была настоящая любовь.

– Скажите, а сейчас у Вас есть привлекательные занятия, интересная работа, любовь?

– Нет, ничего нет.

– Значит, Ваши чувства Вам не врут, и говорят пусть неприятную, но правду о Вашей жизни, и вы могли бы поблагодарить их за искренность. Знаете, я почему-то представляю, как к врачу приходит пациент и жалуется на то, что он утратил вкусовые ощущения, не чувствует вкус пищи, а доктор у него спрашивает: «А какой пищи? Что Вы едите?». Пациент отвечает: «Да вы знаете, доктор, я уже три недели ничего не ем». Скажите, Соня, Вы бы согласились, если бы с помощью каких-то хитрых манипуляций Вам бы восстановили вкус к жизни, и Вы бы радовались и веселились, а жизнь оставалась такой же пустой, как сейчас?

– Нет, – говорит она, – это была бы настоящая шизофрения.

– Ваш ответ вызывает у меня уважение. Можно ли так сказать, что Вы стоите не перед проблемой «неправильных» чувств, а перед проблемой «неправильной» жизни, перед проблемой объективной пустоты, смысловой ненаполненности вашей жизни?

Что дает нам этот пример для понимания исповеди? Сходство между невротическим аффектом и тем, что в аскетике называют страстью, состоит в утрате свободы личности, в пленении личности. Мы так и говорим в пассивном залого: «Меня охватила страсть», «Меня обуял гнев». Это не я что-то чувствую, что-то делаю, а гнев и страсть что-то делают со мной, я признаю себя пассивной жертвой. Соня, о которой шла речь, в начале беседы мыслила себя как жертва невроза, а в конце она стала субъектом трагедии. Никакого удовольствия в трагедии нет, но в ней есть какой-то достойный человеческий масштаб. И лучше, в конце концов, прожить трагичную историю жизни, чем вполне благополучную историю болезни.

Как помочь самим себе высвободить из психологических настроений, состояний, эмоций, свою активную личность? У меня нет рецепта. Но вот пример, в котором есть небольшая подсказка. Мой крестник в телефонном разговоре мне говорит: «Бог, наверное, на меня обиделся. Я вчера (а это была Страстная Пятница) в кегельбан ходил. Все проигрывал. Потом крестик потерял, и стал выигрывать». Можно было просто ужаснуться и сказать: «Ты поступил ужасно!». Но я успел спохватиться. Что сейчас-то я говорю не со страстным игроком. А о страстном игроке. А говорю я с тем, кто пытается осмыслить, что с ним произошло. Это не покаяние и не исповедь, это пока только смутное чувство вины, неправды. И от него было два пути – к бегству в самооправдание и к прямой оценке.

Мне нужно было помочь ему сначала не столько увидеть грех, сколько почувствовать самого себя, того, кто с грехом будет бороться. И я говорю ему: «Антон, я с тобой абсолютно согласен... Согласен с твоей оценкой этого поступка. В твоих отношениях с Богом этот поступок, в самом деле, думаю, был для Него даже не просто обидным, а может быть, по-настоящему оскорбительным, был настоящей болью. Так что я думаю так же, как ты...» Я не хотел смягчать ситуацию и говорить о Божьем милосердии. Он должен был дозреть до покаяния. Моя задача состояла в том, чтобы помочь ему отличить себя от греха. Я не мог соглашаться и солидаризоваться с грехом, но я вполне мог соглашаться с тем, кто оценивает поступок как грех. Человек, чувствуя такое подтверждение себя, понимая, что другие не отождествляют его личность с грехом, получает плацдарм для внутренней борьбы.

И последнее, что я хочу сказать про преодоление тенденции «психологизма». Эта тенденция пытается нам внушить, что грех – это только внутреннее, только душевно-духовное состояние, а не что-то материальное, бытийное, объективное. А раз так, то главное нам исповедаться, раскаться, получить прощение, и дело покаяния на этом закончено. Представим такую картину. Расшалившийся мальчишка играет мячом, невзирая на предупреждения взрослых, и, в конце концов, разбивает окно. Недовольство родителей – слезы – «я больше не буду» – прощение. Но после всего этого хороший отец возьмет инструменты и позовет сына вместе вставлять новое окно.

«Бог мыслит вещами», мысль Бога – бытийна, онтологична. Так. Верится, и прощение Бога – онтологично, отпуская грех, он одновременно начинает работу по исцелению, восстановлению, исправлению нарушенного нашим грехом мира. Мы сами не в силах ни склеить разбитого стекла, ни вставить нового, но стремиться к тому, чтобы подержать

гвоздь, пока отец вставляет новое окно – это наша обязанность. Что я говорю – обязанность, это радостный шанс совместного творчества с Богом.

Разумеется, все это – вполне очевидные вещи. И весь вопрос не в том, как понять, что покаяние завершается не душевным облегчением, и даже не встречей, а принесением плода, вопрос в том, как это исполнить. Мы слишком хорошо знаем, как зерна нашего покаяния, беспечно брошенные при дороге, не успевают даже прорасти, их склевывают птицы.

С точки зрения психологии, проблема воплощения, реализации результатов покаяния – это не столько проблема нашего безволия и нашей забывчивости, это проблема установки. Понятие установки, то есть внутренней готовности действовать определенным образом, является одним из важнейших в психологии. Один из психологических законов гласит: если человек попал в напряженную социально-психологическую ситуацию, он будет действовать чаще всего по логике сил этой ситуации, а не по логике своей свободной воли. Возможность остаться верным себе состоит в том, чтобы избежать попадания в ситуацию, либо войти в ситуацию с внутренней интенсивной установкой, заранее развитой в себе готовностью действовать определенным образом. Установка может стать не просто мыслью, а силой, и послужить проводником свободной воли в гуще сил мира.

Мы корим себя, что всякий раз нам не хватает воли и геройства, чтобы после исповеди удержаться в подвиге чистой жизни. Но, может быть, стоит принять менее романтический образ огородника, который получил в покаянных трудах несколько зерен, и их нужно сохранить, укрыть, поливать и постепенно выращивать. Вот установка и дает нам такую возможность.

Установка – психологический орган, который объединяет в себе внутреннее и внешнее, сознание и поведение. Создание духовной установки идет через объединение молитвы и действия. Как этого, с точки зрения психологических закономерностей, можно добиться технически?

Например, одним из результатов покаянного самоанализа могут быть маленькие простые обещания Богу и себе – попросить прощения у обиженного, навестить забытого, поблагодарить того, к кому мы оказались неблагодарны. Как сберечь от суеты и забывчивости эти маленькие обеты? У нас есть для этого чудесный духовный инструмент – молитвенное правило. Почему бы, например, в число коротеньких молитвословий св. Иоанна Златоустого, из молитв на сон грядущим, не включить, среди просьб об избавлении от вечных мук, и кое-что попроще:

Господи, дай мне сил навесить Ирину Александровну, Господи, дай решимости попросить прощения у Миши.

Но для создания духовных установок можно не только желанное действие включить в молитву, но и молитву включить в действие.

Моя пациентка Светлана располнела. Она укоряла себя в обжорстве и много раз давала себе зарок не есть так много пирожных. Но всякий раз она заставляла себя за тем, что поглощает очередное пирожное. Поскольку она была человеком воцерковленным, я мог спросить ее:

– Вы обычно молитесь до и после еды?

– Да.

– Тогда можно вам предложить такое психотерапевтическое задание. На одну неделю оставьте, пожалуйста, свою борьбу и ешьте столько пирожных, сколько захотите. Вы ведь любите пирожные – так ешьте их медленно, сознательно, как дегустатор, вслушиваясь во вкус каждого кусочка. Но только молитесь не после всей еды, а после каждого кусочка, поблагодарите Бога за радость именно этого кусочка. Постарайтесь только делать это неформально, чтобы ваша молитвенная благодарность была связана с реально и сознательно пережитой радостью от сладкого.

Светлана согласилась. Как вы можете догадаться, количество пирожных, которые она смогла осилить за эту неделю, было значительно меньше обычного.

Подведем итоги нашей беседы. Психотерапия дает нам некоторые подсказки в двух вещах. Во-первых, как помогать другому человеку и самому себе от поверхностного называния греха и от обволакивающего чувства вины, пробиваться вглубь, к корням и истокам греха, и еще дальше к ядру нашей личности, незатронутой грехом. И, во-вторых, как потом выращивать плод покаяния в реальной повседневной жизни. И главное: для того, чтобы ВСТРЕЧА могла состояться, нужно напоминать себе, что задача покаяния – не найти грех, а найти в себе того, кто готов к встрече с Господом. И это нужно не только нам. Господь продолжает обращаться к нам с просьбой: «Побудьте здесь и бодрствуйте со мной».