

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНОВ ИСКАЖЕНИЙ РЕЛИГИОЗНОГО ОПЫТА<sup>1</sup>

М.С. ФИЛОНИК

Статья посвящена проблеме искажений религиозного опыта, с которыми сталкивается психотерапевт в практике работы с верующими клиентами. В фокусе внимания феномены подмен, понимаемые как такие искажения религиозного опыта, которые сам человек осмысляет как норму, как духовно верные, здоровые проявления, как признаки духовного развития и т. п. В рамках задачи осмысления психологической практики работы с верующими в статье проводится анализ таких психологических проблем, как трудность осознания своих чувств и дефицит ценности себя. Рассматриваются проявления этих феноменов, в том числе их специфика у верующих, анализируются негативные последствия данных психологических проблем для духовной жизни христианина. Обозначаются основные причины рассматриваемых явлений и некоторые рекомендации по терапевтической работе с ними. Проводится сопоставление проблем самооценки и самоценности.

**Ключевые слова:** искажения религиозного опыта, феномен подмен, психотерапия верующих, трудность осознания чувств, самооценка, самоценность.

## Введение

В последние десятилетия в России активно развивается практика консультирования верующих. С одной стороны, клиенты, исповедующие христианство (в нашей стране, как правило, православие), нередко ищут для себя верующего психолога, психотерапевта. С другой стороны, все чаще открываются психологические службы при храмах или православные психологические центры. В этом смысле, с точки зрения социальной реальности, можно говорить о развитии христиански-ориентированной психотерапии как самостоятельной практики. Открыва-

---

<sup>1</sup> Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 15-06-10889 «Синергийно-феноменологический подход в консультативной психологии». This article was prepared with the financial support of the Russian Foundation for Humanities (project № 15-06-10889 «Synergic-Phenomenological Approache in the Consulting Psychology»).

ются психологические факультеты в православных вузах, организуются методологические семинары, проводятся конференции, призванные осмыслить сложившуюся практику, в том числе с теоретических позиций, ведутся разработки теоретико-методологических оснований так называемой христианской психологии.

Одной из важных задач осмысления психологической практики работы с верующими клиентами становится изучение специфики такой работы. Очевидно, что ряд запросов клиентов, проблем, с которыми приходится встречаться в терапии верующих, никак не отличается от трудностей, с которыми обращаются люди с иным мировоззрением. Однако можно выделить проблемы, специфичные именно для верующих (часто — воцерковленных) клиентов. В первую очередь речь идет о религиозном опыте, о том, как он осмысляется, проживается, как влияет на другие сферы жизни, а также о том, как те или иные психологические проблемы клиента влияют на его духовную жизнь. Второе представляется особенно важным, в связи с чем можно говорить о том, что грамотно выстроенная психотерапевтическая практика может способствовать оздоровлению религиозной жизни клиента.

В данной статье будут рассмотрены некоторые психологические проблемы, сами по себе неспецифичные для верующих, однако приобретающие особое преломление в религиозном сознании и серьезно отражающиеся на духовной жизни христианина.

Работа по осмыслению специфики клиентской проблематики может стать некоторым шагом в сторону консолидации опыта психотерапии верующих, а также вкладом в развитие христиански-ориентированной психотерапии.

### **«Феномен подмены» — рабочее понятие**

Данная работа посвящена некоторым ключевым особенностям работы с верующими клиентами, а именно феноменам, которые в рамках данной работы будут носить название «феномен подмены». Поясним вводимое понятие.

У любого человека бывает уверенность в истинности своих представлений, за которыми стоит нечто совсем иное, чем человек думает. Например, клиент может в раздражении рассказывать о чем-то и при этом полностью отрицать, что он раздражается, более того, убежденно говорить о себе: «Я никогда не раздражаюсь». В зависимости от степени невротизации эта убежденность может носить тотальный характер (в пределе речь может идти о том, что в психиатрии принято называть отсутствием критики), либо позиция человека может быть более гибкой, подверженной изменениям во времени, когда человек проявляет способность к рефлексии, осознанию вытесненного материала и переосмыслению своих взглядов.

Такое невротическое неосознание, вызванное психологическими защитами, не зависит от мировоззрения человека, его религиозных взглядов и т. п. Однако, когда такой человек попадает в авторитетную систему норм и правил с жестким различием, «что такое хорошо и что такое плохо», нередко его уже имеющиеся «неврозы» закрепляются, что приводит к еще большей личностной несвободе. Например, легко предположить, что если наш клиент станет верующим, начнет воцерковляться и узнает, что раздражаться — грех, то есть вероятность, что его убежденность в отсутствии у него раздражения возрастет. В этом случае мы будем говорить о *феноменах подмен*, понимая их как искажения религиозного опыта, которые сам человек не осознает как искажения. Более того, человек убежден в том, что его негативные чувства, мысли, поступки по отношению к себе или другим — правильные, и свои психологические проблемы он воспринимает и интерпретирует как выражение его духовной позиции. Подмене всегда сопутствует ложная убежденность (как правило, тотальная, без «критики», с невозможностью посмотреть иначе) в своей правоте. Праведное благочестие в сочетании с ненавистью ко всем инаковым может быть типичным примером такого рода подмены. Если клиент, продолжая раздражаться, гневаться, теперь будет еще больше убежден в отсутствии у себя гнева, будет благодарить Бога за избавление его от страсти гнева и пр., то мы можем говорить о феномене подмены в его религиозном опыте. Для многих людей авторитетная система норм и правил становится своего рода «цементирующим» материалом, блокирующим встречу с собой настоящим, укрепляющим уже имеющиеся подмены и добавляющим новые. Церковь как социальный институт также может быть такой авторитетной системой.

Может возникнуть вопрос о том, как проводится различие искажения и, условно говоря, нормы, т. е. какой религиозный опыт считать неискаженным. Чтобы избежать этого вопроса, в данной работе будут рассматриваться лишь очевидные искажения, связанные с влиянием неосознаваемых психологических проблем на религиозную жизнь верующих. Вопросы же подлинности духовного, в том числе мистического, опыта лежат за пределами любого научного исследования.

### **Анализ психологической природы типичных феноменов подмен, а также их влияния на религиозную жизнь верующего**

Анализируя практику психологической помощи верующим, можно выделить некоторые особенности/трудности работы с верующими клиентами. Ниже приводятся четыре наиболее часто встречающиеся психологические затруднения, которые ответственны за феномены подмен. Кратко их можно обозначить следующим образом:

— трудность осознания своих чувств;

- дефицит ценности себя;
- зависимость от авторитета;
- искажения образа Бога.

Данные психологические проблемы приводятся в порядке перечисления и не представляют собой типологию. Можно сказать, что сами по себе рассматриваемые проблемы в некотором смысле являются «нормальными» трудностями в жизни верующего человека. Граница различения подмены проходит на уровне рефлексии, отношения к проблеме, убеждений по поводу проблемы. Например, когда человек воспринимает Бога как сугубо карающую инстанцию. И хотя это представление не соответствует евангелическому образу, тем не менее человек убежден в истинности своих представлений, и если его позиция не поддается расширению, ригидна, то в этом случае мы говорим о феномене подмены.

В рамках данной статьи подробно будут рассмотрены первые два феномена подмены, связанные с трудностью осознания своих чувств (алекситимичностью) и дефицитом ценности себя (проблемой самооценки в сопоставлении с проблемой самооценки). Проблемы зависимости от авторитета и искажения образа Бога являются в некотором смысле более специфичными для верующих: первая из них разворачивается во внутрицерковном пространстве, в частности в поле отношений с духовником и другими церковными авторитетами; вторая, очевидно, может быть рассмотрена только в контексте религиозного сознания верующего, т. е. об искажениях образа Бога у людей неверующих речь не идет. Эти проблемы — предмет отдельных публикаций.

## **1. Трудность осознания своих чувств, алекситимия, вытеснение с убеждением в истинности своих представлениях**

### ***А. Как проявляется (независимо от веры)***

В практике любого психолога найдется немало примеров, когда при искреннем старании обоих участников диалога, в ситуации оказания профессиональной помощи, в атмосфере доверия и безопасности большую трудность представляет выход на уровень осознания чувств. Самый простой пример, когда на вопрос о том, что человек чувствует, он может ответить либо «не знаю», либо примерно так: «мне плохо/хорошо», «я испытываю отрицательные/положительные эмоции» и т. п. Отсутствие в активном словаре слов для называния эмоций и, как следствие, трудность осознания своих чувств — в широком смысле алекситимия — в той или иной мере встречается довольно часто. Алекситимичность — одна из причин разного рода подмен. Человек может злиться, досадовать, тревожиться, возмущаться, беспокоиться и при этом искренне думать, что он спокоен или лишь немного взволнован.

Вспоминается случай, когда клиент, молодой мужчина, в течение часа очень возмущенно рассказывал о своей бывшей девушке, приводя множество обвиняющих аргументов в ее адрес и почти кипит от злости во время консультации. На неоднократные осторожные уточняющие вопросы психолога о том, что, возможно, он чувствует обиду, злость, раздражение, возможно, поведение девушки вызывает недовольство или гнев, клиент каждый раз уверенно отвечал «нет». И только к концу встречи он задумался о том, что может быть и правда, он несколько возмущен или злится.

Потребность в сохранении образа себя как человека, например, доброго, спокойного, неагрессивного, который не злится, прощает, терпеливо принимает других и т. п., может мешать осознанию тех чувств, которые не вписываются в данный образ. Именно это противоречие между «Я-идеальным» и «Я-реальным», между желаемым образом себя и своими фактическими чувствами, реакциями и пр. у верующих людей может носить специфически заостренный характер.

### ***В. Специфика проявления у верующих***

Верующим клиентам порой бывает особенно сложно слышать себя. Кроме алекситимичности, причиной неосознавания таких чувств, как гнев, раздражение, недовольство, зависть, ревность, обида и т. п., является *конфликт этих неблагоприятных чувств с религиозными убеждениями о том, что такие чувства — это грех.*

Понятие греха заслуживает отдельного рассмотрения в контексте осмысления христиански-ориентированной психотерапии, а также разработки ее теоретико-методологических оснований с учетом христианской антропологии. Кратко стоит отметить, что если грех понимать как поступок, действие, *сознательное и произвольное* (добровольное), то сам факт испытывания тех или иных чувств, эмоций не является грехом. Важно не то, что к человеку приходит или что он испытывает, а что он с этим делает, как с этим обходится.

В частности, в Википедии читаем: «Грех — добровольное самостоятельное деяние, которое, как правило, ассоциируется с прямым или косвенным нарушением религиозных заповедей (заветов Бога, предписаний и традиций); реже — нарушение доминантных морально-этических правил, норм, установившихся в обществе. Является антонимом слова “добродетель”»<sup>2</sup>.

Здесь можно сослаться также на весьма строгую в аскетическом плане схему развития страсти (греха), разработанную в IV в. почти одновременно Евагрием Понтийским и Кассианом Римлянином и активно исполь-

<sup>2</sup> URL: <http://ru.rfwiki.org/wiki/Грех>

зуюмую рядом христианских мыслителей более поздних веков (например, прп. Иоанном Лествичником, VI в., свт. Феофаном Затворником, XIX в.), популярную и сегодня. Схема описывает стадии развития греха, среди которых первая стадия (прилог, или помысл), когда к человеку приходит образ, мысль, не является грехом. Важно, что человек дальше с прилогом делает, т. е. то, что происходит как бы само, непроизвольно, не является грехом, даже если несет в себе греховное содержание. «Грех есть сознательное и добровольное нарушение заповедей Божиих», — пишет, например, сщмч. Горазд (Павлик; 1879—1942) [Горазд б.г.]

Однако в сознании верующего (сегодня среди православных верующих это не редкость) могут встречаться недифференцированные убеждения, например о том, что «раздразниться — грех», но без различения обстоятельств, позиции и действий субъекта по отношению к тому или иному чувству. Такие убеждения усиливают внутриличностный конфликт, что может, в свою очередь, приводить к вытеснению одной стороны конфликта, а именно: к неосознаванию своих «греховных» чувств.

Не всегда хватает личностных сил для удержания конфликта, что могло бы способствовать продуктивной работе переживания [Василиук 1984], ведущей, в частности, к преобразованию образа себя, большому смирению, выражаясь аскетическим языком. Трудно бывает честно признаваться себе, что я, благочестивый христианин, действительно все это испытываю. И тогда вытеснение одной стороны конфликта, очевидно, дает определенные выгоды, но одновременно не способствует как психологическому, так и духовному здоровью.

### ***С. Проблема (негативные последствия) для духовной жизни***

Известны негативные последствия дефицита осознания чувств: затрудняется продуктивность работы переживания [Василиук 1984], вытесненные эмоции могут приводить к психосоматическим заболеваниям и повышать общий уровень невротизации, человеку трудно быть искренним с собой и с другими, трудно понимать чувства других, подлинно сочувствовать, сопереживать и т. п.

Такая подмена, как *убежденность в истинности* ложного образа себя (например, «я никогда не злюсь», «я всех люблю»), может стать серьезной духовной проблемой: невозможность встречи с собой настоящим мешает искренним, честным отношениям с Богом и людьми. Ощущение, что «у меня все в порядке», ярко выраженное у евангельских фарисеев, препятствует возможности личностных изменений, покаяния, духовного развития.

Жизнь в иллюзии собственного благочестия с убежденностью в своей правоте может влиять на межличностные отношения, оборачиваясь мучением для окружающих. Типичный пример здесь — феномен яростных

бабушек в храмах, ревнительниц порядка, которые, конечно же, исполнены любовью к Богу и ближним и потому нападают на каждого входящего, кто нарушает чинные традиции. Дефицит осознания себя, а также конструктивных форм выражения накапливаемых эмоций может приводить к постоянным «фоновым» дисфории и тревоге.

Основная духовная опасность такой, казалось бы, относительно простой психологической проблемы, как трудность осознания своих чувств (в случае, когда речь идет о подменах), на наш взгляд, кроется в том, что это серьезно отражается на отношениях человека с Богом или вообще на возможности этих отношений как таковых.

#### ***Д. Причины***

Можно выделить следующие психологические причины рассматриваемых подмен, связанных с трудностью осознания своих чувств: страх встречи с собой настоящим, непринятие себя, страх наказания, желание быть хорошим — в пределе нелюбовь к себе и невозможность встретиться с безусловной Любовью. Иными словами, во многом речь идет об упоминавшемся выше конфликте между «Я-идеальным» и «Я-реальным», о проблеме принятия себя, основной причиной которой, как правило, является дефицит безусловного принятия в детстве.

#### ***Е. Что делать в терапии***

Кратко можно сказать, что важна работа на повышение осознания своих чувств, желаний и потребностей, на слышание и принятие себя, на встречу с собой настоящим перед лицом принимающего «Ты». Важна работа с конфликтом желаемого и реального образа себя; работа по компенсации дефицита опыта безусловного принятия в детстве через опыт безусловного принятия здесь-и-сейчас.

## **2. Дефицит ценности себя с убеждением в «правильности» такого самоотношения. Самооценка и самооценность**

### ***А. Как проявляется (независимо от веры)***

Трудность осознания своих чувств часто связана с проблемой самооценности. Как уже говорилось, непринятие себя мешает осознавать свои неприглядные стороны, которые вступают в конфликт с желаемым представлением о себе. В свое время Уильям Джеймс (William James) [Джеймс 2011] ввел формулу самооценки, представив ее в виде дроби, в числителе которой находится успех, в знаменателе — ожидания, внутренние требования, притязания. Соответственно, чем выше требования к себе, тем больших успехов нужно добиваться, чтобы чувствовать себя хорошо. В свою очередь, снижение уровня притязаний может сни-

зить зависимость от успеха. Однако само слово «самооценка» отсылает нас к модели оценивания себя. И это оценивание, как правило, носит условный характер, т. е. зависит, например, от видимых достижений, и корнями уходит в природу так называемой условной любви, предьявляемой ребенку с детства.

В некотором смысле можно сказать, что низкой и высокой самооценкам противоположны не высокая и низкая самооценки соответственно, а «никакая» самооценка, когда мы в принципе уходим от идеи оценивания себя к безусловному принятию и ощущению самоценности. Т. е. в качестве полюсов оппозиции выступают не низкая и высокая самооценки, а самооценка, где есть *оценивание*, с одной стороны, и самоценность, где есть *безоценочное принятие*, — с другой. Ольга Красникова так говорит о самоценности: «Самоценность — это ощущение ценности собственной личности, собственной жизни, причем это ощущение не связано с достижениями человека, это безусловная ценность души живой. Это безусловная ценность личности, созданной Богом. Это не то, что человек должен добиваться или каким-то образом заслуживать. Самоценность — это то, что дано человеку изначально и не зависит ни от каких условий»<sup>3</sup>. Вслед за Вирджинией Сатир (Virginia Satir) [Сатир 1992] мы можем сказать, что если человек восстановит ощущение собственной ценности, то большинство проблем в своей жизни он сможет разрешить, т. е. дефицит ценности себя — фундаментальная психологическая проблема.

Итак, если на одном полюсе оппозиции самооценка, а на другом — самоценность, то понятно, что дефицит самоценности будет проявляться во всех феноменах, свойственных высокой или низкой самооценке, в пределе — в серьезных невротических симптомах. И даже если самооценка «нормальная», в любом случае можно обнаружить значимое переживание «достаточно ли я хорош?», так как имеет место дефицит ценности себя. Фокус внимания на себе, модель оценочного отношения к себе, а значит, такого же оценочного отношения к другим и, соответственно, переживания по поводу того, как меня оценивают другие, — неизбежные спутники полюса самооценки, где все друг друга как-то оценивают. Другой человек становится важен не сам по себе, а через призму того, как он ко мне относится (как меня оценивает), выполняемое дело становится ценным прямо пропорционально тому, поднимает ли оно мою самооценку, и т. п. Очевидно, что не все последствия дефицита ценности себя могут осознаваться.

---

<sup>3</sup> Аудиолекция «Самоценность и самооценка» на сайте Института христианской психологии (URL: [http://fapsyrou.ru/multimedia/audi/audioglektsiya\\_samot-sennost\\_i\\_408/](http://fapsyrou.ru/multimedia/audi/audioglektsiya_samot-sennost_i_408/)).



Вспоминается случай, когда за психологической консультацией обратилась воцерковленная девушка, лет двадцати семи, назовем ее Елена, с запросом, касающимся трудностей профессионального самоопределения. Полного телосложения, активная, общительная, работает в благотворительном фонде, участвует в различных социальных проектах, интересуются психологией, красочно рассказывает, как ей нравится вести различные групповые занятия с детьми и взрослыми, энергичная на вид, жалуется на истощенность, апатию и неудовлетворенность работой в целом... и неоднократно, как бы между строк, упоминает о своей внешней непривлекательности, на которую как будто не жалуется. По инициативе психолога в процессе углубления в тему внешности выясняется, что для клиентки очень важна ее сексуальная привлекательность, переживается это болезненно, потому что она уже несколько лет в церкви, соответственно, держит определенную дистанцию в отношениях с мужчинами, но быть привлекательной именно сексуально для нее очень значимо.

— Что для вас означает, когда вы сексуально привлекательны?

— Я вижу, что я нравлюсь мужчине, — глаза горят, пауза... — Я имею над ним власть.

— Вам важно чувствовать, что вы можете управлять мужчиной, что вы владеете ситуацией?

— Да, я тогда уверена в себе и чувствую, что я ему нужна, потому что я привлекательна для него, — воодушевляется, расцветает на глазах.

— То есть вам хочется чувствовать себя нужной?.. И вы действительно хотите, чтобы вас ценили за тело? Вам кажется, что если вы нужны физически, то нужны вы вся, я верно вас понимаю? — пауза, глаза увлажняются.

— Ну, а как еще-то? Так хоть что-то...

— То есть просто так вас, такую, какая вы есть, полюбить, в общем-то, невозможно... Да? — тихо, медленно, осторожно говорит психолог.

Клиентка замирает, кивает, плачет.

Дальнейший диалог привел к очень распространенной ситуации. Можно сказать, что у Елены есть базовое, практически неосознаваемое убеждение, что «просто» ее полюбить невозможно. Это еще одно важное следствие дефицита самооценности: человеку трудно, а порой совершенно невозможно принимать любовь (можно согласиться с поговоркой о том, что, пока себя не полюбишь, тебя никто не полюбит), ведь любить можно только за что-то (оценочная модель отношений). Выраженное неприятие себя: я, такая, какая есть, ужасна, плохо, ничего из себя не представляю и т. п. — меня полюбить невозможно. Часто клиенты говорят, что если другой узнает, какой я на самом деле, то он точно сбегит. Возможны варианты формулировок, но, как правило, все они носят обобщенный и неконкретный характер. Например, не «я плохо умею что-то делать (кон-

кретное)», а «я плохая». Чтобы психологически выживать, такому человеку приходится постоянно чего-то добиваться, лишь явные достижения дают ощущение оправданности жизни: пятерки в школе, победы в конкурсах, успехи в карьере или в личной жизни, — вообще всякого рода успешность (формы ее могут быть любыми) дает ощущение права на жизнь. Почти по формуле У. Джеймса: Елена успешный менеджер проектов, но эта работа ее очень выматывает, истощает, не приносит удовлетворения, хотя успешность результатов ее в какой-то степени радует. Мотивация подменена — человек делает не то, что ему на самом деле интересно, а то, что дает переживание успеха, а значит, подтверждение права на жизнь. Но при этом человек уверен, например, что ему важно помогать другим людям, а не достигать успеха — поэтому он занимается социальными проектами. Таким образом, дефицит ценности себя порождает в данном случае новую подмену, которую можно условно назвать «успех-смысл» (успешность вместо того, что наполнено настоящим смыслом).

Логика Елены и многих ее собратьев по несчастью примерно такова: полюбить меня можно только *за* что-то, т. е. нужны определенные условия, при которых я могу получать любовь. Если речь идет о романтических отношениях, то таким типичным условием, предлагаемым культурой, является сексуальная привлекательность. Ведь *безусловно* меня полюбить нельзя. Ну, других, может быть, и можно, а меня-то точно нельзя. Такова основная психологическая природа распространенной подмены «секс-любовь».

Одно из последствий дефицита ценности себя связано с тем, как это отражается на отношениях с другими людьми. Кроме описанной выше модели оценочного отношения к себе и к другим, дефицит самооценности затрудняет возможность отношений любви как отношений, в которых есть безусловная ценность другого человека самого по себе. Иными словами, можно сказать, что, пока не полюбишь себя, не примешь себя таким, какой ты есть, не сможешь полюбить других. Влюбленность и иллюзии любви могут возникать, но это могут быть такие же подмены в отношениях с другими, как в отношении к себе.

### ***В. Специфика проявления у верующих***

По отношению практически к любой проблеме в себе или в своей жизни человек может занять одну из двух противоположных позиций: либо признать, что проблема есть, либо считать, что ее нет, все в порядке; более того, то, что с ним происходит, — хорошо, полезно, благо. И во втором случае мы будем иметь дело с феноменом подмены — убежденности в истинности своих искаженных представлений. Первый путь может иметь ряд не очень приятных последствий: если проблема есть, то придется искать способы ее решения, что-то менять, а это может быть

трудно и страшно, придется жить с этим признанием проблемы, и это может быть достаточно болезненно, в том числе может ударить по самооценке. Куда приятнее думать, что у тебя все хорошо. Благодаря механизмам психологических защит (вытеснению, сопротивлению и др.) человеку может быть трудно увидеть правду о себе. И тогда очень удобно *переназвать* то, что с тобой происходит, ценностно окрашенными словами из социально одобряемого дискурса.

Именно это нередко происходит с верующими, когда, например, человек с низкой самооценкой начинает мыслить о ней как о результате смирения. И тогда это не психологическая проблема, а важнейшая христианская добродетель, с которой не надо ничего делать, а за которую надо благодарить как за ценный дар.

Восприятие избирательно. Церковное наследие богато и многообразно. Человеку с дефицитом ценности себя достаточно легко и выгодно сфокусироваться на таких текстах святых отцов и других авторитетных авторов, где о человеке говорится как о ничтожестве, совокупности греха, сосуде, полном страстей и мерзостей, и т. п. Такому существу нельзя доверять, потому что все искажено грехом и имеет страстную природу, все — тьма, и нет в человеке никакого света. Такая позиция может легко интериоризироваться, так как соответствует самоощущению. Если человек принимает такую имплицитную для некоторых церковных традиций антропологию как истинную идентичность, то, очевидно, встает вопрос о необходимости духовного руководителя, которому, в отличие от себя, можно доверять и которого необходимо слушаться, потому что если будешь опираться на себя (т. е. на страстную природу), то точно погубишь. Подробнее о проблеме такого послушания важно будет сказать при рассмотрении феномена зависимости от авторитета.

Итак, дефицит ценности себя может трансформироваться в подмену, когда верующий называет имеющиеся у него проявления болезненной самооценки смирением, а также находит в авторитетных текстах подтверждения правильности имеющегося у него самоощущения. Логика верующего здесь примерно такова: святые отцы видели бесчисленность своих грехов, в молитве перед Причастием говорится о том, что я первый из всех грешников; я ощущаю себя великим грешником и хуже всех — значит, я на правильном пути. Или: любить себя — грех, это эгоизм и самолюбие, святые истязали свою плоть и т. п. — значит, то, что я себя ненавижу и считаю плохим, правильно, я подражаю святым в смирении и самоуничижении. Психологические выгоды такой подмены связаны с успокоением, что со мной все хорошо, ведь я на верном духовном пути. Парадоксальным образом такое позитивное отношение к своему негативному самоотношению обслуживает ту же психологическую задачу улучшения отношения к себе. Иными словами, раньше я мучился, что я такой плохой, а теперь я знаю,

что чувствовать себя плохим духовно (а не просто там психологически) очень здорово и правильно, это не невроз, а подражание святым. Изменилась оценка — качели качнуло в другую сторону: то я был очень плохой, а теперь я на самом деле очень хороший, потому что чувствую себя плохим. Хитрый психологический перевертыш, построенный, однако, все на той же модели оценивания себя и не приближающий человека к самооценности, в пределе ведущий к усилению личностной невротизации и духовно небезопасный («самоуничжение паче гордости»).

Может возникнуть вопрос о различении подлинного смирения, того самого, исходя из которого святые говорили о бесчисленности своих грехов, и ложного псевдосмирения, подмены, описанной выше. Трудно сформулировать критерий для диагностического различения, в частности непросто подходить к духовному феномену с психологическим инструментарием — как для научных, так и для практических задач. Однако можно сказать, что смирение связано с самооценностью и не приводит к развитию личностной невротизации. Смирение — от слов «мир» и «мера». Феноменологически можно описать смиренного человека как человека мирного, т. е. имеющего мир в душе, и знающего свою меру (видящего свои грехи и слабости), однако не впадающего в отчаяние по этому поводу. Трезвое видение себя (без страха встречи с собой настоящим) сочетается с внутренним спокойствием во многом благодаря диалогическому предстоянию перед Лицом безусловно любящего «Ты». (Здесь мы подходим к проблеме образа Бога, требующей отдельного рассмотрения.) Смирение сочетается с безусловным принятием в противоположность болезненной оценочности, проявляющейся в том числе в осуждении себя и других.

### ***С. Проблема (негативные последствия) для духовной жизни***

Как правило, человек относится к себе так же, как он будет относиться к другим людям и к Богу (модель отношения одна и та же). Если эта модель построена на логике условной любви и оценивания человека по поступкам (а не различения человека и поступка, личности и греха), т. е. в сознании человека склеивается: «сделал плохо = ты плохой» / «сделал хорошо = ты хороший», — то он, скорее всего, и о себе и о других будет думать как об ужасных существах. Непринятие и непрощение себя будет сочетаться со склонностью осуждать других, а также с той же условной любовью по отношению к другим. О Боге он будет думать, в первую очередь, как о фигуре оценивающей, помыслить о Нем как о безусловно любящем будет крайне затруднительно.

А.М. Martin [Martin 2010] исследовал духовные терзания (spiritual struggle), вызванные переживаниями по поводу собственной греховности. Исследования показали, в частности, что чувство прощенности Богом связано с самопрощением. В практике мы знаем немало случаев, когда человек не может принять прощение Бога, хотя разумом понимает, что

он уже исповедовался и, по идее, должен быть прощен. Нередко люди продолжают просить у Бога прощение за то, что сделали когда-то давно, в чем уже каялись, и не один раз. Чувство вины не уходит, остается желание вину загладить, искупить, что само по себе может быть и неплохо, но, как правило, речь идет о невротическом чувстве вины, не связанном с объективной виной из содеянного поступка. Невозможность принять прощение Бога представляет собой одну из духовных и психологических (непрощение себя) проблем — следствий дефицита ценности себя.

Проблема непринятия себя, неценностного отношения к себе достаточно глубока и фундаментальна, а также сама по себе непроста для терапии. Как и в ряде других случаев, важным фактором изменений является осознание своей проблемы и желание с ней что-то делать. И дальше может быть не так важно — духовными или психологическим средствами или теми и другими. Человек может просить Бога о встрече с Его Любовью, может использовать различные молитвенные практики в интенции исцеления и пр., может пойти на психотерапию или искать еще какие-то пути к большей любви к себе. Ситуация крайне осложняется, если мы имеем дело с подменой — убежденностью в истинности невротического самоотношения (например, убеждением, что любовь к себе — грех); это затрудняет не только возможность работы с дефицитом ценности себя. Это мешает выходу в отношения любви, безусловного принятия, а также затрудняет встречу с Богом.

Существует еще один важный аспект: невротическое самоотношение, болезненная самооценка связаны с фокусировкой на себе (плохом, грешном — не важно). Такая своего рода заикленность на себе мешает децентрации, в том числе переносу фокуса внимания с себя на Бога, христороцентричности в противоположность центрированности на себе. И тогда человеку может быть трудно вырваться в реальное духовное пространство, в живые отношения с Богом, потому что для этого нужно суметь на Него посмотреть, к Нему обратиться. Это трудно сделать, если нужно смотреть все время вниз, очи долу, повторяя, что я — ничто. Важно, куда в приоритете направлено внимание: на себя, на свои грехи и несовершенства, или на Бога. Можно идти от тьмы, а можно к Свету, и между этими двумя установками — большая разница. Об этом много говорил митр. Антоний Сурожский [Антоний 2013].

В этом отношении церковное предание можно условно разделить на две линии, две церковные традиции: одна с фокусировкой на себе, на грехах, на том, какой я плохой, а другая — более христороцентричная, со взглядом на Свет, на Христа, когда не так важно, какой ты. Человеку с дефицитом ценности себя может быть легко и органично воспринять первую традицию, как говорилось выше.

Центрация на Боге-Любви имеет не только духовно полезные последствия. А. Вачхольц и К. Паргамент [Wachholtz, Pargament 2008] проводили

исследование влияния различных форм медитации на улучшение состояния больных с мигренью. Они сравнивали медитацию на духовную тему (использование таких мантр, как «Бог есть любовь») с медитацией на тему, условно говоря, «о самом себе» («я хороший») и медитацией, сфокусированной на внешних объектах окружающего мира («песок мягкий»). Оказалось, что люди, которые использовали медитацию на духовную тему, продемонстрировали значительно большие улучшения во многих сферах, включая уменьшение частоты появления мигреней, уменьшение тревоги, терпимость к боли, экзистенциальное благополучие.

Слова о любви и даже вера в истинность этих абстрактных слов — не то же самое, что опыт переживания любви конкретно ко мне. Отсутствие такого опыта оказывается, на наш взгляд, главной причиной безрадостного христианства, centered на соблюдении традиций, норм, правил.

#### ***D. Причины***

Основной причиной дефицита «самоценности» человека в отношениях с самим собой является недостаточность «безусловного принятия» его в детстве. Невротическое чувство вины, связанное с ложными представлениями о своих возможностях, непрощение/непринятие себя также являются следствиями, связанными с дефицитно-ценностным самоотношением. С этим отношением также связана проблема идентичности (кто я — «исчадие ада», «совокупность греха» или любимый ребенок Бога?).

#### ***E. Что делать в терапии***

Общий вектор терапии может и должен быть направлен на повышение самооценки и принятия себя. Значимой может оказаться работа с невротическим чувством вины и прощением. В частности, можно рекомендовать методы когнитивной терапии, направленные на развенчивание убеждений о том, что я «могу» и «должен» был повести себя иначе, т. е. убеждений о своем «всемогуществе», лежащих в основе невротического чувства вины. Особое место занимает работа с идентичностью, с имплицитными антропологическими взглядами клиента. Важно, в частности, различие человека и поступка, в том числе на уровне убеждений («я — не равно грех»). Продуктивными оказываются методы групповой психотерапии, когда участники получают богатый опыт принятия в группе (а не только от своего терапевта), а также учатся принимать друг, что корректирует оценочную модель отношений.

#### **Заключение**

Поле феноменов подмен, с которыми встречается психотерапевт в практике работы с верующими, богато и разнообразно. Терапевтическая работа становится затруднительной, когда клиент убежден в «нормаль-

ности» своей проблемы. Данная трудность неспецифична для работы с верующими, однако в религиозном пространстве она обретает особый драматизм. Оставаясь в феноменологической традиции, сохраняя безоценочность и безусловное принятие, мы должны были бы следовать за клиентом и не придавать статус проблемы тому, что клиент таковой не считает. Насколько терапевт может и должен быть нейтральным и свободным от своих ценностей и представлений о «норме» — предмет отдельных дискуссий. Оказываясь в религиозном, а значит, ценностно не нейтральном, пространстве, терапевт и клиент не могут не соотноситься с представлениями о «норме». И терапевт оказывается перед тонкой гранью, требующей особой деликатности и осторожности и одновременно трезвости и внимания, — гранью между феноменологической позицией с ее безоценочностью и следованием за клиентом и позицией, похожей на взгляд клинического психолога, с присущим ей оценочным, классифицирующим взглядом на симптомы. Особенно остро эта дилемма встает в работе с клиентами с проблемами зависимости от церковного авторитета и искажения образа Бога, которые не были рассмотрены в данной статье. Трудно пройти мимо убеждения раздраженного клиента о том, что он никогда не раздражается, еще труднее не инициировать работу по прояснению образа Бога, когда клиент убежден, что Бог за ним следит и наказывает или Богу до него нет дела и т. п. И возможно, порой терапевт призван быть Другим для клиента, прямо озвучивающим свою позицию или свое видение проблемы, чтобы через встречу с инаковостью в лице терапевта у клиента была возможность построить рефлексивное отношение к своей позиции, которая, может быть, много лет не претерпевала ревизий.

В данной статье были рассмотрены лишь две психологические проблемы, широко встречающиеся в нашей культуре и вносящие порой серьезный вклад в религиозную жизнь верующего. Анализ других феноменов подмен, искажений религиозного опыта, с которыми сталкивается психолог в своей практике работы с верующими, — предмет дальнейшей работы.

## ЛИТЕРАТУРА

- Антоний, митр. Сурожский.* Человек перед Богом. М.: Фонд «Духовное наследие митрополита Антония Сурожского», 2013. 528 с.
- Василюк Ф.Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Московского университета, 1984. 200 с.
- Горазд (Павлик), сщмч.* 1168 вопросов и ответов о православной вере // Интернет-портал «Азбука веры». Тематическая энциклопедия. 2005. URL: [http://azbyka.ru/otechnik/Gorazd\\_Pavlik/1168-voprosov-i-otvetov-o-pravoslavnoj-vere/4](http://azbyka.ru/otechnik/Gorazd_Pavlik/1168-voprosov-i-otvetov-o-pravoslavnoj-vere/4) (дата обращения: 10.12.2015).
- Джеймс У.* Психология. М.: Академический проект; СПб.: Гаудеамус, 2011. 318 с.

*Сатир В.* Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-Пресс, 1992. 192 с.

*Martin A.M.* Exploring forgiveness: The relationship between feeling forgiven by God and self-forgiveness for an interpersonal offense. М.: Книга по требованию, 2010. 80 с.

*Wachholtz A.B., Pargament K.I.* Migraines and meditation: Does spirituality matter? // Journal of Behavioral Medicine. 2008. № 31. P. 351—366.

## PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE PHENOMENON OF RELIGIOUS EXPERIENCE DISTORTION

M.S. FILONIK

The article addresses the problem of distortions of the spiritual experience, with which psychotherapist encounters while working with religious clients. In the focus are the phenomena of substitution, which are understood as distortions of the spiritual experience. The person himself sees them as normal, spiritually right, healthy and as being signs of spiritual development etc. Along the line of conceptualizing the practice of working with believers the article introduces the analysis of such psychological disturbances as: being unable to recognize own feelings, deficiency of valuing own self. The ways in which such phenomena occur are discussed, especially their peculiarities among religious people. Negative consequences of such psychological problems for spiritual life of Christians are analyzed. Main reasons behind these phenomena and some recommendations in addressing them during psychotherapy are pointed out. The associations between the problems of self-esteem and self-value are given.

**Keywords:** distortions of the spiritual experience, phenomena of substitution, psychotherapy of believers, difficulty of recognizing own feelings, self-esteem, self-value.

### REFERENCES

*Antonii, mtr. Surozhskii.* Chelovek pered Bogom. Moscow: Publ. Fond «Dukhovnoe nasledie mitropolita Antoniya Surozhskogo», 2013. 528 p.

*Vasilyuk F.E.* Psikhologiya perezhivaniya. Analiz preodoleniya kriticheskikh situatsii. Moscow: Publ. Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta, 1984. 200 p.

*Gorazd (Pavlik), sshchmch.* 1168 voprosov i otvetov o pravoslavnoi vere. Internet-portal «Azbyka very». Tematicheskaya entsiklopediya. 2005. URL: [http://azbyka.ru/otechnik/Gorazd\\_Pavlik/1168-voprosov-i-otvetov-o-pravoslavnoj-vere/4](http://azbyka.ru/otechnik/Gorazd_Pavlik/1168-voprosov-i-otvetov-o-pravoslavnoj-vere/4) (data obrashcheniya: 10.12.2015).

*Dzheims U.* Psikhologiya. Moscow: Publ. Akademicheskii proekt; St. Petersburg: Gaud-emas, 2011. 318 p.

*Satir V.* Kak stroit' sebya i svoyu sem'yu. Moscow: Publ. Pedagogika-Press, 1992. 192 p.

*Martin A.M.* Exploring forgiveness: The relationship between feeling forgiven by God and self-forgiveness for an interpersonal offense. Moscow: Publ. Kniga po trebovaniyu, 2010. 80 с.

*Wachholtz A.B., Pargament K.I.* Migraines and meditation: Does spirituality matter? Journal of Behavioral Medicine. 2008. № 31. P. 351—366.