

**ПСИХОТЕРАПИЯ И РЕЛИГИЯ:
ПРОДОЛЖЕНИЕ ДИСКУССИИ**

Кентавр и иное

Редкий и ценный для дискуссии случай – высказываются диаметрально противоположные позиции, да и сами авторы представляют себя: один – как верующий психотерапевт, другой – как неверующий и непсихотерапевт. Статьи, которые мы предлагаем вниманию читателя, поступили в редакцию почти одновременно и совершенно независимо друг от друга. Эта синхронность появления тезиса и антитезиса – свидетельство невыдуманности и серьезности самой проблемы, коль скоро она будоражит такие разные умы.

Мы приглашаем коллег включиться в эту дискуссию и особенно просим задуматься и высказаться о самой проблеме «Психотерапия и религия», ибо союз «и», объединяющий эти два слова, никак не задает, в чем же, собственно, проблематичность этого соединения. При всем различии позиций авторов нижеследующих статей, они сходятся в одном: «проблема» состоит в решении вопроса о возможности синтеза психотерапии и религии. Один из них доказывает, что такой синтез невозможен, другой – что он не только возможен, но даже осуществлен уже, по крайней мере в одной, отдельно взятой душе. Но в синтезе ли вообще дело? И если даже в синтезе, то чего – «мировоззрений», «методов», упований, образов жизни? Можем ли мы, обсуждая эту тему, говорить о религии вообще и психотерапии вообще? Может ли проблема психотерапии и религии быть поставлена как абстрактная? Существует ли реальный опыт взаимодействия церкви и психотерапии? Каковы коллизии, возникающие при консультировании неверующим психотерапевтом верующего пациента и наоборот?

Множество возникающих здесь вопросов ждут наших ответов.

РЕЛИГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ: ВОЗМОЖЕН ЛИ КЕНТАВР?

М.В.РОЗИН

Традиция сопоставления психотерапии и религии имеет давнюю историю. Вероятно, одним из первых это сделал Юнг, указав на общность функций психотерапевта и священника. Рождение практики психологической помощи совпало по времени с массовым отходом людей Запада от Церкви; к тому же и религия, и психотерапия имеют дело с душой человека, помогают ему осмыслить свою жизнь и справиться с трудными ситуациями – все эти соображения лежат в основе представления о том, что психотерапия заменила собой религию, взяв на себя ее функции по отношению к неверующему человеку. Также почти с первых шагов своего развития в психологии начали предприниматься попытки заимствования религиозных методов работы – по преимуществу восточных (Шульц, Ассаджиоли и др.).

Таким образом, несомненно некоторое родство и тяготение друг к другу психологии и религии. Тем не менее схожесть функций и возможность заимствования еще не означает их единую сущность. Психотерапия, обогащенная религиозными методами и даже целиком построенная на них (например, направление «трансцендентальная медитация»), не становится одним из видов религии, а сохраняет свою специфику. Процедуры, перенесенные из одной системы в другую, меняют свой «дух». На мой взгляд, это говорит о принципиальной разнице оснований религии и психотерапии, делающей невозможным существование кентавров – в результате слияния получается либо психотерапия, либо новый вид религии, не похожие на ожидаемое «синтетическое чудо».

Однако мечты о синтезе не исчезают. Весьма интересен в этом отношении двухгодичный опыт работы секции «Христианская антропология», руководителями которой являются отец Борис Ничипоров и профессор Борис Братусь. Я присутствовал на самых первых встречах психологов-психотерапевтов со священниками Русской Православной

Церкви, где была сформулирована идея создания особой духовной психологии, соединенной с христианством (так называемой «теологической» или «христиански-ориентированной» психологии). Позиция священников на этой встрече была однозначна: спасение человека вне Бога в лучшем случае невозможно, а в худшем – вредно; и потому при всей симпатии к психологии священники твердо заявили, что без обращения к христианству психотерапевты не смогут по-настоящему помогать людям. Психологи с видимой готовностью согласились с таким утверждением; их ответ звучал примерно так: «Христианство эффективнее работает с людьми, чем психотерапия; нам надо учиться, но при этом непонятно, как мы сможем заимствовать что-либо, не имея духовного сана, да и вообще неизвестно, есть ли у нас моральное право заниматься «врачеванием души». Если доводить позицию выступивших на встрече психотерапевтов до логического конца, то самое лучшее, что они могут сделать, – это поступить в духовную семинарию. Священники же не только не мыслили себе «обращение в психологию», но и не высказывали никакого желания взять что-либо из психологии для своей практики: священники пришли учить и проповедовать, психологи – каяться в своем несовершенстве.

На мой взгляд, такая ситуация вообще характерна для психологии – она является следствием сильно развитого комплекса неполноценности. Долгое время психологии очень хотелось быть точной наукой. Когда это не получилось, немало сил было потрачено (и тратится до сих пор) на то, чтобы оправдаться перед научной общественностью. Было выдуманно понятие об «особом объекте» психологии, которое, нисколько не помогая собственно исследованиям, позволяет объяснить, почему естественнонаучный метод для психологии неприемлем: «Мы бы и хотели все как в физике, да никак не можем, «объект» не позволяет».

Но если психология не является в полной мере точной наукой, то, может быть, она – особый вид духовной практики? Но и в этой сфере трудно самоопределиться, не выяснив отношений с религией, – а она выглядит куда полновеснее и могущественнее. Вот и получается, что психология – это вроде как «недонаука» и «недорелигия»: наукой ей уже явно не стать (доказательства сему собраны), так, может, хоть в религию податься? Повысить самооценку, примкнув к «старшему брату», начертав на своем знамени слова «христианская психология» вместо устаревших «научная психология».

Лично я полагаю, что комплекс неполноценности психологии связан с тем, что она еще не осознала свой собственный базис, существование особой системы ценностей и методов, не сводимых ни к какой другой сфере знания и практики. При своем поразительном самоуничтожении психология оказала гигантское воздействие на культуру и общественное сознание Запада, предложив атеисту альтернативное религиозному отношению к жизни, которое не исчерпывается отрицанием Бога, а содержит в себе некоторую позитивную парадигму. Об этом

свидетельствует и многолетняя популярность психоанализа, и то, что термины «невроз», «комплекс», «стресс» и описываемые ими понятия вошли в обыденное сознание, и то, что именно психологические идеи спровоцировали сексуальную революцию, контркультуру, которые, в свою очередь, оказали существенное влияние на образ жизни и мировоззрение современного человека. С моей точки зрения, то, как живет сегодняшний человек, в большой степени определено установками, воспринятыми из психологии.

Что же это за установки? Что предложила человеку психология? Четко сформулированного ответа на этот вопрос не существует. Психология содержит в себе столько направлений, несет в себе столько идей, что выделение общих мировоззренческих оснований кажется задачей весьма непростой. Попробуем оттолкнуться от сравнения с религией. Мне представляется, что в самом общем виде можно сказать, что религия показывает человеку особый путь, путь исполнения заповедей, путь, ведущий к Богу, ведущий к спасению, в то время как психология помогает человеку найти согласие с самим собой.

Если взять плоскость отношения к себе, то психология дала возможность человеку почувствовать ценность собственных желаний и переживаний, какими бы они ни были. Психология научила человека уважать собственные чувства и влечения, показав, что их отрицание или попытка борьбы с ними ведут к болезни. Наоборот, доверие к своим чувствам, принятие и следование за ними способствуют гармонии, самоактуализации и развитию.

Психология, не постулируя этого явно, способствует тому, чтобы человек взял на себя полную ответственность за все, что с ним происходит. Психологи не призывают: возьмите ответственность на себя, но они показывают человеку, что если он успешен, то это связано с его активностью, если же он неудачник, то это определяется его особыми «сценариями», и если он несчастен, то причину этому можно искать только в нем самом, в его внутреннем мире, в особых психологических механизмах, и потому нет смысла кого-то винить или на кого-то надеяться – стоит обратиться к самому себе.

В плоскости отношения с другими людьми психология продемонстрировала вред обращения на другого человека собственных ожиданий. Это очень хорошо выражено в молитве «гештальтиста», сочиненной Ф.Перлзом: «Ты пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям – я пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать твоим». В какой-то мере этот тезис перекликается с христианским: «Не судите, да не судимы будете», но в него психология вдохнула вторую жизнь. Психология помогает человеку стать свободным от тех образов, которые ему навязывают родители, друзья, культура, и в то же время избежать собственного навязывания образов своим близким.

Как и религия, психология предложила человеку систему понятий, которые позволяют ориентироваться в жизни и принимать конкретные решения. Человек, впитавший психологическое мировоззрение, постоянно спрашивает себя: вижу ли я свои чувства и свои желания? принимаю ли я их и доверяю ли я им? нет ли во мне самоосуждения и самонеприятия, попыток бороться с собой? не завишу ли я в своих решениях от мнений других людей? не пытаюсь ли я удовлетворить чьи-то ожидания? ощущаю ли ответственность за то, что со мной происходит? не пытаюсь ли навязать свои образы другим людям? и т.д. Ответы на эти вопросы позволяют человеку принимать решения в каждой конкретной ситуации. Они дают ему компас и карту, позволяя плыть в океане жизни, ощущать внутреннюю гармонию, реализованность и ни о чем не жалеть перед смертью.

Психологическое мировоззрение самодостаточно. Оно не требует религиозных идей. Более того, во многих пунктах оно противоположно религиозному отношению к жизни и не может быть с ним соединено. Я приведу несколько примеров подобных расхождений.

1. Важнейшее понятие религии – понятие «греха». Греховно преступать абсолютные нравственные законы, изложенные, например, в десяти заповедях. Грех не перестает быть грехом, даже если он позволяет реализовать подавленные желания и тем самым облегчает психологическое состояние человека; точно так же праведный путь остается праведным, даже если его ценой является психологический дискомфорт.

Психология не знает понятия «греха». Психотерапевт может употребить слово «грех» только в одном контексте: «Ваше ощущение греховности собственных действий», и при этом психотерапевт поможет человеку преодолеть это ощущение, поскольку оно, с точки зрения психологии, способствует самоотчуждению, вытеснению, борьбе с собой.

Согласно психологии, плохо только одно: то, что мешает человеку жить (любить и работать, по Фрейду); все, что устраняет помехи для жизни (а ощущение собственной греховности – одна из таких помех) – хорошо.

Отсюда и разница в поведении психотерапевта и священника. Священник может (более того – должен) указать человеку на его грех, апеллируя к абсолютному нравственному закону, заповедям. Психотерапевт же будет способствовать тому, чтобы человек освободился от ощущения греховности. При этом он будет отсылать человека к ценности его внутренней согласованности и психологического благополучия.

2. И религия, и психология говорят о нецелостности, противоречивости природы человека; и религия, и психология помогают человеку обрести целостность. Однако делается это по-разному. Религия утверждает, что человек, с одной стороны, несет в себе образ Божий (нравственный закон), с другой – обладает слабой, греховной плотью.

Целостность же может быть достигнута через преодоление греховного начала и полное воплощение образа Божия, т.е. религия, обнаруживая двойственную природу человека, дает положительную оценку одной и отрицательную – другой части и призывает победить одну часть, полностью слившись с другой.

Первым в психологии противопоставил религиозному свое понимание двойственности Фрейд. Описывая борьбу Сверх-Я с Оно, он фактически повторил религиозное противопоставление, поменяв знаки. Источником зла оказалось «нравственное начало» (Сверх-Я), которое подавляет, заставляя подчиняться Божеским законам, природное плотское Оно – источник «греховных влечений». Выход из противоречия – не реальный, а скорее идеальный – Фрейд видит в высвобождении природного Оно из-под власти Сверх-Я. Фактически Фрейд предложил выпустить из плена нравственных норм живущего в человеке дьявола. На мой взгляд, ограниченность этого подхода связана с тем, что в нем не преодолено христианское противопоставление плотских и духовных влечений (позже это сделают гуманисты), в то же время его сила заключается в прозрении относительно невозможности что-либо победить и подавить в себе. Чем больше человек стремится к подавлению той или иной своей части, своих чувств и желаний, тем в более уродливых формах они проявятся в его жизни.

Начиная с Фрейда западная культура осознала опасность борьбы человека с собой. Гуманистическая психология сделала следующий шаг: она показала, что нецелостность человека, наличие субличностей (в гештальттерапии) или «отторгаемого опыта» (по Роджерсу) не несет в себе коренного непреодолимого противоречия. Это не борьба Бога с дьяволом в душе человека, это не противоположность плотских влечений нравственности, а отгороженность друг от друга таких частей, которые в принципе могут договориться между собой и прийти к согласию, сделав человека внутренне богаче. Соответственно, в качестве идеала была выдвинута идея внутренней интеграции, достижения целостности не за счет победы одной части над другой, а за счет их союза, синтеза, когда человек принимает, что он может быть и добрым, и злым, может испытывать привязанность и может не любить своих родителей. Может гневаться, раздражаться, быть агрессивным, иметь греховные желания. И все это нормально. Принятие и интеграция этих частей позволяет человеку стать целостной личностью с богатым внутренним миром.

Соответственно отличается и отношение священника к прихожанину от отношения психолога к клиенту. Священник принимает любого человека, поскольку видит в нем искру Божью, но он не принимает его грех, осуждает поселившегося в нем дьявола. Священник, зафиксировав внутреннюю борьбу, становится на сторону одной из сил, помогая Духу победить плоть. Для психолога такой подход – признак непрофессионализма, поскольку он лишь усугубляет внутреннюю

раздвоенность. Даже если психотерапевт, как человек, осуждает какой-либо поступок клиента, входя в «рабочее состояние», он должен принять клиента целиком и помочь ему обрести внутренний мир, дав место всем его чувствам и желаниям.

3. Религия предлагает человеку особый путь – «путь спасения». Наверное, нет нужды описывать его. Это путь соблюдения заповедей, путь веры, путь «творения добра». Психология же помогает человеку идти его собственным путем, каким бы этот путь ни был. Психоанализ позволяет человеку достичь «осознания», гуманистическая психология в качестве идеала выдвигает идею «самоактуализации», «самореализации», «внутренней интеграции», «проживания своего внутреннего опыта», «обогащения внутреннего мира», «личностного роста». Сами эти термины показывают, что психология не указывает человеку направление его движения, она доверяет тому направлению, которое избирает сам человек, помогая ему как можно точнее прочувствовать его собственный индивидуальный путь и следовать по нему. По сути дела идеал психологии – освобождение человека от всех идеалов, предлагаемых ему извне, в том числе и религией. Социальные, культурные, религиозные представления о том, что хорошо и что плохо, мнения родителей, супругов, «общества» способствуют раздвоенности, не дают человеку войти в контакт со своими собственными чувствами и прожить свою собственную жизнь. Психология помогает человеку отнестись к своим переживаниям и желаниям как к высшей ценности, когда даже из болезненных и «нравственных» чувств: агрессии, сомнения, страха, – можно извлечь опыт для личностного роста.

Эти примеры показывают, как далека идеология, лежащая в основе психотерапии, от идеологии, зовущей человека следовать по определенному пути. То, к чему призывают психологи, можно выразить в таких словах: «Поверь себе, будь открыт новому опыту (какой бы он не был), осознавай все (что бы ты в себе ни обнаружил), принимай то, что в тебе есть, ищи согласия между всеми твоими частями, изменяйся, двигайся (туда, куда тебя поведет твое «Я»), неси ответственность за свои поступки, не навязывай своих представлений другим людям – и тогда ты проживешь интересную насыщенную жизнь в согласии с самим собой и умрешь, реализовав себя». Воплотить этот идеал очень непросто – столь же непросто, как и идеал христианства. Собственно говоря, и жизнь священников не является абсолютно праведной, что не мешает им помогать людям следовать заветам Бога. Также и психологи редко полностью воплощают описанную модель, хотя и они могут помочь людям подобным образом отнестись к своей жизни.

Как мне представляется, психологическое мировоззрение уже вышло за рамки одной лишь психологической науки и стало общекультурным феноменом. Возьмем, например, контркультуру с ее идеалами естественности, следованием за своими чувствами и желаниями,

освобождением от социальных норм – не есть ли это аналог отшельничества, где мы видим попытку полного (и потому утрированного) воплощения идеологии, но только не религиозной, а психологической? И так же, как пример отшельника, истязавшего свою плоть, живет в сознании мирского верующего человека, пример людей, воплотивших лозунг «свободная любовь» и отказавшихся от социальных ограничений, воздействует на сознание современного атеистического человека.

В конце мне хочется сделать несколько замечаний. Я, человек неверующий, понимаю и принимаю людей, следующих по религиозному Пути. При этом мне кажется интересным и ценным подход, предложенный психологией. Лично я являюсь «психологом по жизни», неся в себе психологическое мировоззрение и психологические ценности. Хотя я отдаю себе отчет в том, насколько короткий путь прошла сама психология на фоне тысячелетий религии.

И еще одно уточнение: говоря о мировоззрениях религии и психологии, я произвожу обобщения, выделяя главные тенденции так, как я их вижу. Очевидно, что и в психологических, и в религиозных текстах можно найти утверждения, противоположные выделенным мной тенденциям.

Возвращаясь к началу, я хочу еще раз сказать, что все изложенное здесь демонстрирует, на мой взгляд, принципиальную невозможность христиански-ориентированной психологии, сохраняющей специфические черты современной психологии. Внесение в психологию не только идеи Бога, но даже просто нравственной системы, разрушит психологию – она обратится в один из видов религии (или этики). Сила психологии и психотерапии – в полной безоценочности, в отсутствии любых абсолютов, кроме абсолютной ценности и истинности любого переживания. Если же человек нуждается в том, чтобы его действия были оценены с точки зрения каких-либо нравственных критериев, если ему нужно «наставление на путь», то к его услугам различные религиозные, этические и философские системы. Образно говоря, религия открывает для человека путь к Богу, психология – путь к себе. И их совместить вряд ли возможно.