

ПЕРВАЯ ЛЕТНЯЯ ШКОЛА

"ПРАВОСЛАВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ - 2004"

ВОСПОМИНАНИЯ ВЕДУЩИХ И УЧАСТНИКОВ

Д. НОВИКОВ*

Вспоминаю, как, проходя по коридорам Института психологии Российской Академии Наук, мы впервые обсудили с Андреем Фоминым идею летней школы по православной психологии. В то время мы с ним вели первую программу подготовки практических православных психологов, которую организовали на базе Высшей школы психологии в ИП РАН. Все складывалось удачно, но остро чувствовалась необходимость работы в формате интенсивного обучения, когда в течение нескольких дней можно было бы предложить участникам основы теории православной духовно-ориентированной психотерапии, дать возможность попробовать свои силы в применении полученных знаний на практике, а также провести терапевтические группы, где участники смогли бы разобраться в личных проблемах, связанных с тематикой программы.

Для меня это был первый опыт организации летней школы, но вся организационная часть прошла на удивление удачно. Удалось договориться с пансионатом и дать информацию для потенциальных участников. Времени было мало, и мы не смогли в достаточной мере обеспечить рекламу, однако о школе узнавали, и, в результате, в пансионат «Высокое» Клинского района Московской области приехали участники не только из Москвы, но также из Латвии, Украины, Йошкар-Олы. Мы рассматривали это как милость Божию и понимали, что потребность православных специалистов и всех интересующихся тематикой школы в такого рода мероприятиях очень велика.

Итак, 20 июля 2004 года мы с секретарем Мариной и большинством участников школы, разместившись в номерах пансионата, пришли на полянку неподалеку от главного корпуса, где состоялось открытие школы. После официальных слов было знакомство: участники рассказывали о себе и о своих ожиданиях. И вот тогда я осознал ту ответственность, которая легла на плечи ведущих. Большинство участников приехали с конкретными и очень серьезными запросами и ожиданиями, которые можно было бы сгруппировать в несколько следующих тем:

* *Новиков* Денис Викторович – главный психолог Психологической консультации Российского Православного Университета св. ап. Иоанна Богослова.

- православная психотерапия как самостоятельное направление;
- место православного психолога в жизни Церкви;
- применимость различных психотерапевтических методик в работе православного психолога;
- эмоциональное выгорание православных специалистов помогающих профессий.

Люди, приехавшие учиться, надеялись многое прояснить для себя в этих вопросах. Тут-то и была основная трудность – наиболее распространенный ответ участникам на все их недоумения звучал приблизительно так: «Христианская психологическая практика пока находится только в начальной стадии своего становления, а потому, надемся, в ближайшем будущем мы найдем ответы на эти вопросы». Однако не оставалось времени для длительных изысканий – на многие из вопросов жизнь требовала ответов прямо сейчас. Двое других ведущих – Андрей Фомин и Юлия Тимофеева – были в то время на пути в пансионат «Высокое» и еще не вполне осознавали предстоящих задач.

Для того чтобы школа прошла успешно, пришлось оставить многие «домашние» наработки, план работы подвергался существенной корректировке на ежевечернем совете ведущих. На многие вопросы приходилось искать ответы прямо на терапевтических группах и в частных беседах. В результате, школа прошла примерно по следующему плану:

21 июля	Представление участников школы
22 июля	Лекция: <i>Православная духовно-ориентированная психотерапия как самостоятельное направление (модальность)</i> Психотерапевтическая группа Мастерская: <i>факторы, определяющие работу православного психолога</i>
23 июля	Мастерская: <i>демонстрационная сессия, разбор демонстрационной сессии</i> Лекция: <i>Базовые принципы и идеи православной духовно-ориентированной психотерапии</i> Круглый стол с участием о. Андрея Лоргуса Психотерапевтическая группа
24 июля	Лекция: <i>душа, контакт души и тела, нарушения контакта души и тела</i> Психотерапевтическая группа Мастерская: <i>учебные консультации,</i>

	<i>процесс-анализ консультаций, супервизия</i>
25 июля	Воскресная литургия (в местном деревенском храме) Отдых, общение
26 июля	Лекция: <i>нарушения контакта души и тела (продолжение), силы души</i> Психотерапевтическая группа Мастерская: <i>учебные консультации, процесс-анализ консультаций, супервизия</i>
27 июля	Лекция: <i>силы души (продолжение), психологические следствия богословского учения о личности</i> Психотерапевтическая группа Мастерская: <i>учебные консультации, процесс-анализ консультаций, супервизия</i>
28 июля	Заключительный шеринг Вручение дипломов

Мы сделали это! Двигаясь почти на ощупь, ошибаясь, по ходу дела находя важные решения, осознавая огромную духовную ответственность и милость Божию, поддерживающую и пребывающую со всеми нами, мы – ведущие и участники школы – сделали это!

У участников школы сформировалось представление о православной психотерапии как самостоятельной дисциплине, специалисты смогли повысить профессиональное мастерство за счет использования новых навыков (осознание духовного аспекта запроса клиента, молитва во время консультации и др.) Часть участников – практикующих специалистов – получили супервизию, позволяющую выявить свою собственную актуальную духовную проблематику. У многих сформировалась своя собственная профессиональная и духовная позиция (этому помогло общение с о. Андреем Лоргусом, который принял участие в работе школы). Стала осознаваться значимость православного психотерапевта, необходимость профессиональной психологической помощи в жизни воцерковленных людей.

Для меня самым важным и трогательным было еще одно событие, которое я просто не в состоянии описать в рамках статьи: христианская психотерапия получила своего небесного покровителя – блаженную Ксению Петербургскую. Мы бережно храним ее икону, подаренную ведущим школы участниками, и надеемся на ее предстательство в наших будущих начинаниях.

Я благодарен Богу и блаженной Ксении за это удивительное и, может быть, одно из самых значимых событий в моей жизни – первую летнюю школу по православной психологии.

* * *

А. ФОМИН*

Вспоминать о летней школе-семинаре по православной психологии – дело совсем не легкое. В шесть дней работы вместились столько событий, что сейчас, взявшись за перо, не знаешь, с чего начать и что выбрать. Писать хронику бесполезно: большинство событий относятся к фактам внутренней жизни и внешне мало выразительны. Описывать принципы и идеи, лежащие в основе нашего понимания православной психологии заманчиво, но в этом случае также за бортом оказывается главная, живая часть семинара. Поэтому попробую остановиться на личных впечатлениях, так, как они сохранились в моей памяти спустя два месяца после описываемых событий.

Идея школы-семинара у нас с Денисом Новиковым возникла спонтанно и признана была удачной. Собрать интересующихся православной психологией в одном месте и поделиться своим опытом, а также послушать, что об этом думают другие, весьма полезно. Учить чему-нибудь посреди лета, откровенно говоря, не особенно хотелось. И семинар, на мой взгляд, был пущен на самотек или на волю Божию – тут уж как кому захочется. Стыдно, конечно, но двенадцатилетний опыт занятий практической психологией показал, что есть процессы, которым лучше не мешать. Пусть православная психология рождается и развивается наиболее естественным путем, и от нас зависит лишь уточнить место и время.

Место было выбрано диковатое, но забавное. Пансионат «Высокое» под Клином представлял собой аллегорию развитого социализма: поверженного, но не побежденного. Вкусные социалистические обеды с бесподобными клинскими сосисками соседствовали с руинированными номерами и залами, в которых главным достоинством было постоянное напоминание о нашей непреходящей и всеобщей тленности. Эти мысли выгоняли нас на солнце в довольно запущенный, но вместе с тем милый парк, где, усевшись в кружок на принесенных из номеров стульях, мы создавали у отдыхающих впечатление тайной секты, проникшей в самое сердце России. Впечатление усиливал о. Андрей Лоргус, прибывший на второй день семинара в белом костюме индийского гостя. Сходство с Радживом Ганди не прошло незамеченным для местных старушек, которые стали относиться к нам еще более подозрительно. Надо сказать, что проводить подобные семинары и школы в бывших профсоюзных пансионатах – дело довольно рискованное, но при этом стимулирующее к замене внешней благодати, исходящей, к примеру, от монастырских стен, внутренней работой на свежем воздухе. Но вернусь к воспоминаниям.

Приехали мы с Юлей, третьей ведущей, кроме нас с Денисом, к вечеру первого дня, когда все участники уже освоились, наговорились и заслуженно на-

* *Фомин Андрей Германович – психолог-психотерапевт, преподаватель Высшей школы психологии при ИП РАН.*

слаждались подмосковными красотами. Из разговора с Денисом выяснилось, что большинство приехавших желают понять, что же такое православная психология. Надежды на то, что они сами нам расскажут, что это такое, становилось все меньше. Первый военный совет в Филях, состоявшийся в нашем номере в первый же вечер, постановил Москву не оставлять, а ничего не знающих о православной психологии пришельцев просвещать на основе их собственного горького опыта.

Вы спросите, был ли у нас план? Да, был. Был план Наполеоновской победы под Ватерлоо, которая, как известно из истории, так никогда и не осуществилась. А был ли у нас опыт? Тоже был. И этот опыт говорил, что главное – начать и сделать вид, что ты все знаешь. Это отвлечет внимание и даст запас времени, чтобы действительно сделать что-нибудь стоящее.

Надо сказать, что все шесть дней работали мы весело. Оптимизма нам прибавлял и о. Андрей, приехавший и заявивший, что ему не нравится решительным образом все, от схоластически построенных лекций до неработающего санузла и отсутствия бассейна в номере. Радовала любознательность участников, желавших узнать, за что мы взяли с них деньги. Но как это часто бывает, радости от внешних впечатлений не идут ни в какое сравнение с тем ужасом, который возникает при взгляде на самого себя. Если на лекциях мне было нетрудно давать психотерапевтические комментарии на богословские построения Дениса (быть вторым номером всегда проще), то на первом же сольном выступлении Господь воистину смирил мя еси, дав в качестве клиентки на показательной консультации подлинную терапевтоубийцу. Ее опыт хождения по группам с целью подавления их ведущих был столь велик, что все мои иллюзии о своей вроде бы профессиональной компетенции тут же пошли прахом. Господь противится гордым, и дает им испить чашу поражения со второго дня семинара и до последнего. Но надо сказать, что то, что убило бы меня в бытность мою психоаналитиком, в православном контексте воспринималось гораздо спокойнее.

Как описать групповой процесс? Этой теме посвящена уйма книг, прочтя которые, вы, естественно, так и не поймете, что такое группа. Как объяснить вкус сливочного мороженого тому, кто никогда не ел сладкого? Также и группа. В нее надо войти. А дальше тебя подхватит течение и понесет к морю, а может быть, выбросит на берег. Это как повезет.

Старец Паисий Святогорец, критикуя современных психологов, сравнивает их с перевозчиками через реку, которые вместо того, чтобы доставить людей на другой берег, предлагают им позаниматься рафтингом, и в результате, если человек и оказывается на другом берегу, то гораздо ниже того места, куда он рассчитывал попасть. Это хорошее сравнение, но я бы сказал несколько по-другому: человек, приходящий к психологу, уже находится в воде. Тот, кто спокойно стоит в ожидании переправы, не обратится за помощью к сомнительным специалистам с красивыми дипломами. Нет, к нам обращаются те, кто уже в воде и вот-вот захлебнется. Когда таких людей собирается несколько, то они поначалу, пытаясь найти друг в друге точку опоры, изрядно подтапливают

друг друга. Естественно, что достается и ведущему, в задачу которого входит смягчать наиболее опасные выпады, угрожающие тем, что группа рассыпется или лишится нескольких участников. Понятно, что здесь усилий одного человека, пусть и опытного, совершенно недостаточно. Но ведущие групп знают, что, собравшись вместе, люди образуют общее тело, обладающее душой. Эта душа стремится к любви, несмотря на все страсти, бушующие во внутреннем мире каждого из участников. Эта душа стремится к Богу, преодолевая индивидуальные ограничения и греховность членов группы. От Бога человека отделяет гордость, а возвращает к нему покаяние. И группа также, в стремлении к комфортному состоянию, удаляется от Бога, и, раскаиваясь, возвращается к Нему. Желание быть хорошим не делает нас таковым. Но когда мы носим тяготы друг друга, принимаем несовершенство каждого из нас, вот тогда мы исполняем закон Христов, завещавший нам любить друг друга, прощая обиды не лицемерно, а от всего сердца. Как помогает здесь покаяние! И начать надо с себя. Руководитель группы – это не Бог, а самый грешный из участников, взявший на себя роль учителя, хотя один у нас учитель – Христос.

Я не призываю всех православных психологов, ведущих группы, начинать свою деятельность с публичного покаяния. Но память о своих преступлениях перед Богом и людьми должна присутствовать. Участники группы лучше тебя уже потому, что они пришли учиться, к чему руководитель способен в гораздо меньшей мере. Когда группа, замечая твое несовершенство, набрасывается на тебя, можно отразить удар, поставить блок, возвращая людей к их собственным проблемам и оставаясь в незыблемой терапевтической позиции. Возможно, это тоже вариант. Но есть и другая возможность: увидеть в словах участников группы скрытую правду о тебе и признать ее. Признать, что не можешь служить образцом для подражания, попросить прощения у людей, что ведущий и сам является слепым, и возложить все упование на Господа, на Его водительство и милосердие. Там, где двое или трое собрались во имя Мое, там Я посреди вас – пообещал нам Христос. И если мы помним об этом и уповаем на это, то группа психологическая превращается в группу духовную, где через участников действует благодать Божия, которая и исцеляет, хотя иногда сам групповой процесс довольно болезнен, и неизвестно, когда будет больнее всего. Только лишь показалось, что жизнь в группе вошла в благодатное русло, и можно проститься радостно, как вместо благодарности, к получению которой ты уже приготовился, слышишь прямо противоположное. Незаслуженное восхваление вызывает отторжение. Любая ложь в духовном процессе становится явной. Хеппи энд в земной жизни – штука вредная, с чем и пришлось нам столкнуться на группе. Вместо похвалы – порицание, вместо радости – слезы. Ну что ж, да будет на все воля Твоя, Господи. А нам важно принять, повторяя слова псалмопевца: «Потерпех Тя, Господи, весь день». Нет всеобщей радости, но есть что-то другое, большее: ощущение настоящей реальной жизни, а не искусственного группового процесса.

Еще раз вспоминаешь, Кто есть Истина. Если хочешь быть православным психологом, то готовить себя надо не к сытой жизни известного психоанали-

тика, а к постоянным урокам Божиим, где любое зазнайство и самомнение исправляются самым решительным образом. Удивительно, но обидные слова вызывают симпатию к тому, кто их произносит, а люди, с которыми ты пережил такие тяжелые в твоей психотерапевтической жизни моменты, становятся гораздо ближе тех, с кем все получалось гладко, и кто тебя так высоко ценил как профессионала.

Православная психология, если в основе ее – воля Отца, присутствие Сына и действие Духа Святого, это тяжелый крест, но вместе с тем, именно его тяжесть дает обетование будущей радости, которая не сравнима с тем временным земным счастьем, которое так мимолетно. Православная психология существует, но чтобы понять это, надо не спорить о ней, а включить ее в свою жизнь.

* * *

Ю. ТИМОФЕЕВА*

Приехавших на летнюю школу-семинар по православной психологии людей можно было бы объединить одним словом – «ищущие». Поиск Истины, Христа, Который есть Путь, заставляет их быть в постоянном движении, изучении самих себя и окружающих. Для православного психолога главной задачей, наверное, является помощь человеку в стяжании благодати Святого Духа. Но дело это осложняется тем, что сам психолог находится в таком же греховном состоянии, как и его подопечный, и также не знает психологических способов привлечения благодати. Когда Паисию Святогорцу задали вопрос: «Если кто-то находится в плохом состоянии, а я в хорошем, то могу ли я оказывать на него влияние?», он ответил: «А если это искушение представляет тебе дела таким образом? С чего ты взяла, что находишься в лучшем состоянии? С того момента, как я начинаю верить, что я лучше другого, и жалеть его, мне должно жалеть уже не его, а самого себя» (*Паисий Святогорец*, т. II, с. 134). Однако любой человек может понять, что мешает ему доверять Богу, жить по заповедям и благодарить Бога за все происходящее. И психолог, обращаясь к законам душевной жизни, может быть рядом с другим человеком на этом пути к пониманию. На занятиях в своей группе я предлагала участницам посмотреть на свои проблемы именно с этой точки зрения: «Что мешает мне принять благодать Святого Духа? Что притягивает меня к земле, когда я устремляюсь к Богу?»

Работа в группе поначалу делилась на две части: психодинамическую группу и мастерскую. Постепенно они слились в одно целое. Надо отметить, что работа сразу пошла очень интенсивно. Одна из участниц, назовем ее Галина, рассказала фактически всю историю своей жизни, с тяжелыми для нее самой и остальных подробностями. Внешне все были довольно спокойны, но за этим спокойствием чувствовалось смятение. Однако, несмотря на трагичность своей судьбы и возникшее в связи с этим сочувствие, Галина вдруг умудрилась настроить против себя всю группу. Она потребовала к себе столько внимания и

* Тимофеева Юлия Игоревна – клинический психолог, работает в психоневрологическом диспансере № 12.

заботы, сколько может дать, наверное, только мать новорожденному. Чтобы выполнить этот запрос Галины, нужно было бы заниматься только ею одной. Конечно, это было бы несправедливо по отношению к остальным.

Участницы, почти все из которых – практикующие психологи, растерялись, не исключая и меня. Оставить ее без внимания было невозможно, так как ее состояние казалось опасным. И вот в такой момент, когда я уже совсем не понимала, что делать, и предложила водить хоровод и петь песни, Галина подхватила мою идею и предложила принести гитару. Все довольно весело согласились, поскольку напряжение оставалось очень сильным. Галя сначала спела песню на украинском языке, так как у нас в группе были две участницы с Украины, потом – «Молитву» Окуджавы. Потом она спела песню про бумажного солдата, который просил: «Огня, огня». При этом она сказала: «Это про меня». Честно говоря, мне захотелось плакать, когда она пела. И наблюдая за группой, я видела, как смягчаются лица. Слава Богу! Как труден путь к принятию другого, к любви, без которой невозможна любовь в Богу. Спасибо Галине, она показала нам наше несовершенство, и она же, с Божьей помощью, помогла справиться с возникшей холодностью и неприятием.

Конечно, потом было все равно трудно, и, надо сказать, что не все восприняли эту ситуацию так, как я, но перелом в отношениях произошел именно тогда. И конечно, спасибо всем участникам группы за терпение и стремление не излить свои негативные чувства, а справиться, то есть соблюсти заповедь «не гневайся». Умение справиться с собственной агрессией дает возможность почувствовать себя в безопасности и помогает раскрыться. Ты начинаешь понимать, что злость и неприятие – это временное, так как, скорее всего, ты не хочешь, чтобы так было всегда. А любовь – это вечное, так как мы, по большей части, хотим, чтобы любовь длилась вечно.

Мне кажется, что в нашей группе воля всех участников была направлена именно на любовь, на умиротворение, на тишину. По крайней мере, все выражали такое желание, и, что интересно, многие видели друг в друге спокойствие и умиротворение, хотя, при ближайшем рассмотрении, это было далеко не так. Вот такое интересное расслоение на ветхого человека – собственными глазами и нового человека – глазами другого: «Я вижу в тебе то, кем ты хочешь быть. Ты стремишься к Богу, к любви, к покою, и я вижу тебя таким уже сейчас. Ты говоришь, что внутри тебя смятение и буря страстей, но ты, в то же время, несешь в себе зачатки духовного здоровья, будущей Вечной жизни». Как говорил апостол Павел, мы уже здесь можем жить как при Втором Пришествии Христа, то есть в вечности. И как это хорошо – увидеть образ Божий в другом человеке.

Здесь мне хочется опять привести высказывания старца Паисия. У него спросили: «Геронда, а как расширяется сердце?» Он ответил: «Оно расширяется, когда ты все время оправдываешь беспорядки, несовершенства, упущения других и смотришься в них, как в зеркало. Конечно, лукавый иногда может приносить помыслы о других, тем более, когда существует какая-то действи-

тельная причина. Однако принятие или отвержение этих помыслов зависит от нас» (Паусий Святогорец, т. II, с. 133-134).

Но вернемся к групповому процессу. Когда в группе есть такой эмоциональный участник, это значительно ускоряет душевное движение у других. Равнодушным не остался никто. И как я уже говорила, обуздание собственной агрессии создало особенную доверительную атмосферу. Уже никто не боялся, что его могут не принять. Галина проложила нам широкую колею. Вообще, момент некоего испуга, «а вдруг я сделаю или скажу что-то не так», присутствует в любой группе. А у православных людей это усугубляется еще и церковными догмами.

Например, Кате, 23-летней аспирантке психологического факультета, было очень трудно сказать о своих негативных чувствах к свекрови. «Имею ли я право, как православная, говорить о ней плохо?» Мне пришлось взять на себя ответственность и разрешить ей говорить о своих чувствах. Этот момент, когда человек изо всех сил давит в себе негативные переживания из-за того, что он следует предписанию не говорить о ком-то плохо, на мой взгляд, приводит к лжи. Ведь чувства никуда не исчезают, да и мысли тоже, то есть я, как фари́сей, очищаю внешнюю сторону блюда, а внутри... Момент признания в себе негативного переживания – «Да, Господи, я такой, я ничего не могу с этим поделать!» – может быть решающим для качественного изменения. То есть это подавление, обманывание себя и других может являться блокирующим фактором для стяжания благодати. А уничтожение себя: «Я ничего не могу с этим сделать», и воззвание о помощи: «Господи, смилуйся и исправь меня, я полагаюсь на Твою волю» – это прорыв. Вытащить себя на свет Божий – вот исповедание. А если Господь и покаянные слезы даст при этом, то очищение произойдет, да и чувства, скорее всего, изменятся.

Конечно, иметь дело с живым человеком, со всеми его недостатками, пороками, грехами, очень трудно. Гораздо легче покрыть все это лачком псевдоправославной благостности: «Надо помолиться, все будет хорошо. Как Господь управит». Сами эти слова очень правильные, но как часто мы отмахиваемся от своих братьев и сестер именно этими словами, не желая понести тяготы другого. Мне приходилось не раз наблюдать, как подобные речи, сказанные умильным голосом, вызывают досаду и раздражение у людей, особенно у невоцерковленных. Одна из наших участниц, назовем ее Лера, постоянно пересыпала свою речь фразами: «По милости Божьей... Надо молиться, тогда все получится... Все в Божьей воле...» Казалось бы, вот он – православный благочестивый человек. Но всем остальным почему-то казалось, что Лера защищается таким образом. Она раскрылась только в самом конце, и мы увидели, сколько боли и горечи накопилось в ней с самого детства. Лере было очень трудно соприкоснуться с этими чувствами. И на ее примере было отчетливо видно, как человек использует известные христианские формулы для образования психологических защит, таких как отрицание и избегание. Казалось бы, это не так плохо – уходить от негативных эмоций. Но в случае Леры, не соприкоснувшись со всем тем, от чего она так тщательно закрывается, то есть с

чувством одиночества, обиды, неприятия, вряд ли можно справиться с тем напряжением, которое постоянно присутствует в ее жизни. Кстати, именно Лера вынесла на обсуждение в группе проблему эмоционального выгорания, связав ее со своей работой. Но, по моему опыту, эмоциональная опустошенность почти всегда связана с тем, что человек тратит огромные силы на подавление чего-то в себе, так как ему кажется, что такой, какой он на самом деле, он никому не нужен.

Жить, просто жить, совершая ошибки и делая что-то правильно, обижая других и прося у них прощения, срываясь на близких и нуждаясь в них – очень, очень трудно. Одна наша участница, Ольга, человек удивительно подвижный, живо на все реагирующий, причем, как правило, позитивно настроенный, рассказывая о себе, поразила меня как раз вот этой небоязнью жить. Было такое ощущение, что она течет вместе со своей семьей, студентами, клиентами, детьми в церковно-приходской школе, а здесь – и с нашей группой, подчиняясь всему, что происходит. Ты смеешься и плачешь вместе со всеми, ты чувствуешь боль и радость другого. Когда тебе плохо, ты едешь в монастырь и, в молчании и одиночестве, проводишь там несколько дней, восстанавливая душевные силы, чтобы снова отдавать. Я, как ведущая, чувствовала Ольгину поддержку постоянно, и при этом не сомневалась, что, работая вместе со мной, она получает помощь и для себя.

Взаимосвязь участников группы, действительно, поражала. Мы были как один организм, который при этом был включен, мистическим образом, в окружающий мир. Как-то раз произошел случай, поразивший всех. Одна из участниц, Валентина, сильно переживала из-за своих детей-подростков, которые, как водится в этом возрасте, не слушались родителей и могли не являться домой и даже не звонить. Валя несколько дней находилась в очень подавленном состоянии, так как дети снова не проявляли никакого внимания. Когда она стала говорить о своей проблеме на занятии в мастерской, она плакала и с болью рассказывала о своей любви к детям. И вдруг в какой-то момент зазвонил ее мобильный телефон: это был кто-то из ее детей. Нам показалось это не случайным. И участники группы потом, на обсуждении, отметили, что звонок раздался после того, как Валя начала говорить о своих ошибках и каяться.

Еще один момент в работе группы показался мне важным. Не упомянутая пока участница, Тоня, вынесла на обсуждение в мастерской проблему курения. Она чувствовала, что ей это мешает в церковной жизни. Например, гадко курить после Причастия. Как выяснилось, почти все в группе имели опыт многолетнего курения, и в процессе обсуждения мы стали говорить о том, что привлекает в сигаретах. Кто-то говорил о расслаблении, кто-то о заполнении паузы, а одна участница стала вспоминать о наслаждении сигаретой с чашечкой кофе. На это другая участница сказала, обращаясь ко всем присутствующим: «Нам надо быть осторожнее и бережнее друг с другом, не искушать, не провоцировать». Я с ней согласилась, так как, имея опыт курения в прошлом, я, в процессе нашего обсуждения, почувствовала желание покурить. Это очень ценный опыт: «Не искушай своего ближнего». Здесь мне хочется вернуться к

мысли, высказанной в начале. Психолог не менее греховен, чем его подопечный. И искушение, которому психолог может подвергнуть вверенного ему человека, может быть не только внешним, но и внутренним. «Что душа имеет, то и передает другой душе. Когда мы от любви терпим нашего брата, то он это понимает. Так же и злоба: если она в нас есть, то он ее тоже понимает, даже если она не проявляется внешне» (*Паисий Святгорец*, т. II, с. 128).

И закончить мне бы хотелось цитатой из «Слов подвижнических» прп. Исаака Сирина: «Если же станешь говорить кому что-либо полезное, то говори в виде учащагося, а не со властью и безстыдством, и наперед сам себя осуди и покажи, что ты ниже его, чтобы слушающим показать чин смирения, и побудить их выслушать речь твою, и приступить к деланию, и будешь почтен в глазах их. Если можешь, то в подобных случаях говори со слезами, чтобы доставить пользу и себе и слушающим тебя, и будет с тобою благодать Божия» (*Исаак Сирин*, Слово 56, с. 282). Наверное, эти слова могли бы стать главной аксиомой для практикующего православного психолога. Именно внутреннее смирение помогает установлению истинного контакта с душой другого человека.

ЛИТЕРАТУРА

Исаак Сирин, преподобный. Слова подвижнические. – М.: Правило веры, 1998.
Старец Паисий Святгорец. Слова. – М.: Издательский дом «Святая гора», 2004.

* * *

Н. ПОЛЕТАЕВА*

Уже несколько лет я работаю психологом, и все время меня не оставляет сомнение в правильности моего выбора. Я постоянно спрашиваю себя, каким образом я могу кому-либо помочь, как я могу почувствовать и понять, что происходит в душе человека, тем более учитывая мой пока еще небольшой жизненный опыт. Поэтому мне было очень важно услышать, как для себя решили эту проблему другие люди, работающие психологами, особенно из верующих людей, ведь сердца людей понимает только Господь.

Именно поэтому я и решила поехать в Летнюю школу-семинар по православной психологии. И каково было мое удивление, когда многие люди, приехавшие туда, говорили об очень близких мне проблемах.

Очень трудно говорить обо всем, что там происходило, так как многое невозможно описать словами, но дни, проведенные там, оказались важными для меня, особенно тот опыт, который я получила, участвуя в психотерапевтических группах.

Я поняла, что чем меньше психотерапевт думает о том, что он является психотерапевтом или психологом, способным кому-то помочь, тем чаще через него действительно приходит помощь. Человек, который выступает в роли пси-

* *Полетаева Наталья Валерьевна – работает детским психологом в Центре психолого-педагогической помощи семье и детям Южного Административного Округа г.Москвы.*

холога, просто инструмент в руках Господа. Именно тогда чудесным образом оказывается помощь другому и самому психотерапевту, когда он помнит об этом. Я не хочу сказать, что психолог не должен учиться, усовершенствовать свои знания, свои навыки, ведь чтобы инструмент мог хорошо играть, его необходимо постоянно настраивать, без этого он не сможет сыграть свою мелодию чисто.

И мне кажется, что таким чудом была наша психотерапевтическая группа, таким чудом были люди, которые образовали эту группу и, часто через боль, открывали свои сердца. Я не знаю, что будет потом, но я знаю, что никакой психотерапевт не способен создать это чудо своими руками без помощи Господа.