

## ОСОБЕННОСТИ ПРАВОСЛАВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ<sup>1</sup>

Л.Ф. ШЕХОВЦОВА

Автор доказывает иллюзорность представления о нейтральности консультанта, психотерапевта, его «свободе» от нравственных и ценностных установок; обсуждает особенности взаимодействия верующего психотерапевта с верующими и неверующими клиентами, основные методы православной психотерапии, а также значимость личности психотерапевта как основной переменной процесса психотерапевтического взаимодействия.

**Ключевые слова:** православная психотерапия, духовная практика, субъект-субъектные отношения, диалог, христоцентричность.

Теоретические установки современной психотерапии и консультирования до сих пор еще поддерживают у некоторых психотерапевтов иллюзию, что нужно и можно помогать клиенту, абстрагируясь от собственного мировоззрения. Однако появляется все больше работ, в которых формулируется иной вывод, к которому приходит в настоящее время профессиональное психотерапевтическое сообщество. Так, М. Гулина в своей работе, обобщающей современное состояние западной и отечественной психотерапии, пишет: «Консультанту недостаточно владеть только конкретной теоретической системой и обучиться соответствующей этой системе процессуальной модели, как это часто представляется организаторам и участникам поспешно организованных курсов обучения психотерапии. Каждая теория уже в своих терминах скрыто или открыто несет ряд ценностей, которые, собственно, и интегрируют воедино теорию и метод. Эти ценности определяют и жизненную позицию, жизненную философию консуль-

---

<sup>1</sup> Статья представляет собой выжимки из только что вышедшей книги: Шеховцова Л.Ф. Христианское мировоззрение как основа психологического консультирования и психотерапии. — СПб, 2009.

танта, без которой механическое использование метода обращается в манипуляцию в негативном смысле этого термина, делая клиента объектом, а не субъектом консультирования и помощи» [Гулина, 2001, с. 35].

Для современной психотерапии, как западной, так и отечественной, характерна тенденция к некоторому абстрагированию от нравственных ценностей, выработанных человеческим обществом на пути своего развития ценой огромных жертв. Как полагают некоторые психологи, идеал психологии — освобождение человека от всех идеалов<sup>2</sup>.

Представляется, что подобная ситуация абстрагирования от нравственных ценностей в психологическом консультировании и психотерапии является симптомом «болезни роста», недостаточной зрелости теоретического аппарата такой отрасли знания, как консультирование и психотерапия, и недостаточной отрефлексированности условий эффективности практической работы с людьми. По мнению К. Юнга, внимание к этическим проблемам возрастает при накоплении профессионального опыта психолога [Юнг, 1994].

Классик гуманистической психотерапии Р. Мэй говорил, что любая проблема личности — это моральная проблема, т.е. имеет моральный подтекст [Мэй, 1994]. Вопрос клиента, который он рано или поздно задаст психотерапевту — «Как я должен жить?», «Как правильно мне себя вести?» — является сущностным для всех моральных систем.

То, что система ценностей консультанта определяет исходные предпосылки консультирования и психотерапии, к сожалению, понятно еще не всем практикующим психологам, некоторые из них придерживаются той точки зрения, что консультирование должно быть «объективным» (ценностно-нейтральным) и концентрироваться только на ценностях клиента. Но есть и другие, которые считают, что

---

<sup>2</sup> Однако еще в начале XX века русскому врачу А.И. Яроцкому было понятно, что идейная направленность, стремление к идеалу не только приводят к подъему всей душевной деятельности человека, но и оказываются благотворным фактором, поддерживающим здоровье. Психологи США сегодня столкнулись с новым типом невроза — недостатком инициативы и интереса к жизни, обусловленным отсутствием напряжения между бытием и должествованием. Именно это напряжение, по мнению В. Франкла, составляет особенность человеческого существования и условие душевного здоровья. Р. Мэй видит выход из сложившейся ситуации в том, что «камень, который отвергли строители, надо вновь поставить во главу угла» — экзистенциальный подход призывает к развитию у человека решимости и воли.

консультанту следует открыто и ясно демонстрировать клиенту свои ценности, ибо нейтральность может вызвать у клиента иллюзию, что консультант одобряет аморальный поступок клиента.

Представителей возникающей в нашей стране православной психотерапии и консультирования часто критикуют за то, что, уже называя себя таким образом, они навязывают клиенту свое мировоззрение. Но не стоит ли признать, что такая открытая идентификация профессионала с определенной мировоззренческой позицией является более честной и позволяет избавить клиента от следующих иллюзий:

- отсутствия мировоззренческой позиции у психотерапевта;
- отсутствия влияния личности психотерапевта, его ценностей;
- возможности нравственной безоценочности поступков и поведения клиента.

Должны ли игнорироваться в процессе работы с человеческой душой нравственные ценности и смыслы, обретенные человечеством на пути развития духа и помогающие человеку обуздать его падшую природу?!

Не станет ли такая психология и психотерапия тормозом в развитии человека, вместо того, чтобы быть помощницей на пути его восхождения?

Должен или не должен психотерапевт скрывать свое мировоззрение?

Нельзя не согласиться с утверждением гуманистической психотерапии, что психотерапевт не имеет права навязывать свои убеждения и мировоззрение! Но скрывать свое мировоззрение, делать вид, что его у психотерапевта как бы и нет, или что клиента это никак не касается — не лукавство ли это, не навязывание ли безнадежных иллюзий, иллюзий абсолютной нейтральности и безоценочности терапевта, отсутствия у него какого-либо личного отношения к клиенту?! Не высказывая своего мнения по поводу того или иного поступка клиента, психотерапевт вступает в диссонанс с внутренним голосом клиента — его совестью, ибо совесть клиента (если неокончательно заглушена) дает свою оценку поступку.

Если практическая психология и психотерапия будут исходить из установки «плохо только то, что мешает человеку жить» (а сюда можно отнести угрызения совести, чувство несправедности своих поступков по отношению к ближнему, чувство неправильности, бессмысленности своей жизни) или «клиент здоров, когда становится похожим на нас», а главной своей задачей видеть устранение этих «помех» (заставить

замолчать совесть, научить отстранению и нереагированию на боль другого), т.е. помощь в обретении психологического комфорта — ценой очерствения и безразличия, то возникает вопрос, не повредит ли такая психотерапия клиенту, его душе?

Только избавление психотерапевта и психолога-практика от иллюзии своей нейтральности, от иллюзии, что избежать навязывания своих ценностей можно путем утаивания их от клиента, а также рефлексия своего личного мировоззрения станут условиями реализации истинной свободы клиента в терапевтическом процессе. Мировоззренческая рефлексия предполагает состоявшийся выбор и у психолога-практика. Психотерапевт, как и всякий человек, имеет право на декларацию своего духовно-религиозного мировоззрения. Он имеет право свидетельствовать клиенту о своей вере и открывать ему духовные горизонты, но, разумеется, уважая его свободу, ведя с ним партнерский диалог в условиях субъект-субъектного взаимодействия.

А.Ф. Бондаренко выделяет во внутреннем мире психолога-консультанта, психотерапевта «Я-функциональное» (профессиональные знания, умения) и «Я-экзистенциальное» (мировоззрение и личные смысловые структуры). Пересечение «Я-функционального» и «Я-экзистенциального» образует многомерный жизненный мир психолога-профессионала. У консультанта, психотерапевта дистанция между «Я-функциональным» и «Я-экзистенциальным» должна быть минимальной. В противном случае, считает А.Ф. Бондаренко, возникает раздвоенность, тревожность и, как следствие, неуверенность либо авторитарность, что неизбежно понижает и профессиональный уровень специалиста [Бондаренко А.Ф., 1993].

Итак, мы приходим к выводу, что существование психотерапии вне мировоззренческих рамок невозможно; обращенность психотерапевта к этическим и мировоззренческим проблемам является свидетельством его профессиональной зрелости и компетентности, а также духовно-нравственной целостности.

\* \* \*

По данным социологических опросов 60-80% граждан России считают себя православными, поэтому вполне естественно говорить о возможности и необходимости развития в нашей стране ориентированной на православное мировоззрение и ценности психотерапии и психологического консультирования.

Клиенты православного психотерапевта могут быть разными в отношении к религиозному и духовному опыту:

- не имеющими религиозного опыта и не ищущими его;
- не имеющими религиозного опыта, но ищущими его;
- имеющими отрицательный духовный опыт (окультизм);
- имеющими духовный опыт в иных конфессиях;
- имеющими духовный опыт внутри Православной Церкви.

Первым четырем типам клиентов православный психотерапевт, помимо решения сугубо психологических проблем, может свидетельствовать о возможности открытия нового духовного пространства жизненных смыслов, формируя то, что В. Франкл называл ноэтическим измерением.

Вообще в последнее время у психотерапевтов возрос интерес к «духовному измерению», и вместе с этим возросла актуальность вопроса, где кончается психотерапия и начинается духовная практика.

В духовной практике и в психотерапии есть много общего: необходимость самопознания, нахождение ресурсов к изменению, признание благотворной роли страдания для личного изменения, обретение целостности. Грань между душевной и духовной работой очень тонка, в силу того, что человек целостен в своих проявлениях.

В то же время нельзя не видеть разницы между психотерапией и духовной практикой. В. Франкл подчеркивал различие в целях психотерапии и религии. Целью психотерапии он видел исцеление души, а целью религии — ее спасение. Религия предоставляет единственную возможность вечной жизни [Франкл, 1990].

Православная психотерапия, которая определяется как «совокупность форм и подходов к врачеванию души, имеющих в основе мировосприятие, покоящееся на православной вере, духовном, аскетическом и литургическом опыте единой, Соборной и Апостольской Церкви» [Психотерапевтическая энциклопедия, 1998, с. 366], ставит своей задачей не только лечение, но и, прежде всего, оказание помощи человеку в его становлении на путь спасения.

Вот как видит задачу духовной психотерапии Президент Православной Христианской Ассоциации Медицины, Психологии и Религии (ОСАМР) Стефен Мьюз: «... устранить те препятствия, которые мешают клиенту оценить потенции своей жизни во Христе, помочь клиенту обрести способность свободно, ответственно и радостно начать свой путь веры, который исцелит душу человека, помочь осознать препятствия, мешающие действующей в человеке Благодати Божьей» [Muse, 2001]. Что бы ни говорил или ни делал терапевт, самое главное в этом процессе, в конце концов, как полагает Стефен Мьюз, Благодать Божья, действующая через веру клиента. «Терапевтический альянс —

это временные отношения, назначение которых — избавить человека от препятствий на пути непрерывного терапевтического путешествия» [Там же].

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

Кроме того, духовная жизнь — это осуществление в нас Самим Богом того, что является Его замыслом о нас, к чему Он призвал нас.

Православный психотерапевт может помочь своему клиенту, брату (сестре) во Христе, подготовиться к этому соработничеству (совместному с духовником и Самим Богом) над собой.

В чем может состоять подобная помощь? Самое главное, чтобы у страждущего присутствовала осознанная мотивация изменения, а также решимость достичь этого изменения.

Теория систем утверждает, что нарушение, возникающее на одном из уровней системы, может быть устранено только при регулирующем воздействии с более высокого иерархического уровня. Поэтому-то человеку так трудно, даже невозможно, изменить самого себя. В соработничестве с Богом это становится достижимым.

Центральным моментом православной аскетике является покаяние — метаноя (с греч. — изменение ума), когда человек осознает свой грех и не остается к этому эмоционально нейтральным, а испытывает чувство раскаяния и отвращения ко греху. Православный психотерапевт, помогая понять клиенту, что с ним происходит, помогая ему увидеть грех, поддерживает его на стадии осознания греха, не осуждая, а показывая перспективу преодоления греха.

В святоотеческом учении о человеке нет понятия «проблема». «Грех» понимается как разрыв между человеком и Богом, это также и «огрех» — непопадание в истинную цель, промах, и недолжное, неправильное в системе нравственных координат христианина поведение. Часто именно грех порождает проблемы в жизни человека. Например, гнев, изливаемый на ближнего, приводит к осложнению отношений с ребенком, супругом, коллегой. Человек прекрасно понимает, что ему необходимо быть сдержанным, осознает все последствия своего поведения, но, тем не менее, не может с собой справиться.

В христианском учении о человеке утверждается, с одной стороны, греховность человека, падшесть его природы в результате сознательно

выбранного прародителем зла, а с другой стороны — достоинство человека, созданного по Образу Божьему и призванного стать Его Подобием. Неосознанная вина за грех Адамов — экзистенциальная тревога, свобода от которой обретается в Таинстве Крещения обратившегося к Богу. К чувству «общечеловеческой вины» постепенно прибавляется чувство индивидуальной вины за совершаемые поступки, освобождение от которого человек получает (вместе с освобождением от самого совершенного греха) через осознание своего греха, покаяние и Таинство Исповеди. По-другому избавиться от голоса совести можно лишь тем или иным способом его заглушив, что в конечном итоге приводит к очередным «проблемам».

Очень тонкое замечание по поводу связи чувства вины и греховности сделал Р. Кочюнас. Он призывает психологов к осторожной работе с чувством вины, ибо не всегда надо стремиться освободить человека от него. Иногда, по его мнению, надо помочь клиенту пережить неизбежность чувства греховности, заложенной в природе человека. Возрастание в духовной жизни совершается по законам, установленным не человеком, но Богом, и психотерапия не должна находиться «вне» (или «выше») этих законов [Кочюнас, 1999].

Верующему человеку всегда полезно вспомнить о любви Бога к каждому человеку, в том числе и к нему самому, а также о любви к ближнему и о любви ближних к нему. Психотерапевт, в частности, своим безусловным принятием клиента выражает эту любовь.

Если в клиент-центрированной психотерапии К. Роджерса условием исцеления для клиента является любовь, симпатия психотерапевта к клиенту, то для православной психотерапии, основанной на христианских ценностях и учении о человеке, «любовь к ближнему» должна стать краеугольным камнем, основой основ. Но насколько совпадает евангельская «любовь к ближнему» и «принятие» клиента психотерапевтом в клиент-центрированной психотерапии? Какую реальность отражают эти понятия?

Выскажем мнение, разделяемое некоторыми нашими коллегами [свящ. Димитрий Юревич, 2000], что «безусловное принятие клиента» у К. Роджерса, скорее всего, подразумевает «любовь-филию», что переводится с греческого как склонность, привязанность, естественная симпатия, участие, дружба. Через слово «филия» в греческом языке выражается и самолюбие, как любовь к себе такому, каков есть (самодовольная успокоенность).

Для выражения понятия любви в евангельских заповедях используется греческое слово «агапэ». «Агапэ» — это нравственное

чувство, разумно направленное усилием воли, которое проявляется в участливом отношении и противопоставляется небрежению, беззаботности. Эта духовная любовь предполагает самопожертвование и безусловное самоотречение. «Нет больше той любви, — говорит Господь Иисус Христос, — как если кто положит душу за други своя» [Ин. 15: 13].

Любовь человека к Богу становится жертвенной, потому что ему для этого надо отказаться от своих греховных наклонностей: «Кто любит Меня, тот соблюдет слово мое» [Ин. 14: 23]. Заповедь возлюбить ближнего «как самого себя» с употреблением слова «агапэ» также предполагает «любить ближнего и ненавидеть грех в нем». «Любить ближнего, — пишет священник Димитрий Юревич, — значит, почитать Образ Божий в нем, ненавидеть же его грех — значит, приложить максимум усилий для оказания помощи ему в исправлении его недостатков и пороков» [свящ. Димитрий Юревич, 2000]. Для этого требуется личный пример любви, добродетели и милосердия к ближнему.

К. Роджерс писал, что клиент находит в самом себе огромные ресурсы для самопознания и изменения при соблюдении трех условий:

- подлинности, искренности, конгруэнтности психотерапевта;
- эмпатическом понимании психотерапевтом клиента;
- безусловном принятии клиента психотерапевтом [Роджерс, 1994].

Вероятно, подлинность психотерапевта, способность быть самим собой, т.е. снять все свои маски и защиты и вслушиваться в свой внутренний голос (а внутренний голос, по словам К. Ясперса, это глас Божий), иметь мужество довериться ему и настраиваться по нему, как камертону своей сущности, своего логоса, — вероятно, это внутреннее «звучание» психотерапевта по закону резонанса вызывает такое же «внутреннее звучание» у клиента. Это соприкосновение душ во взаимодействии психотерапевт—клиент может стать частью чего-то большего, какого-то трансцендентного события, при условии, что оба будут обладать способностью любить.

В процессе эмпатического понимания психотерапевт так глубоко проникает во внутренний мир клиента, что образуется некое единство, «причастность» друг другу и «сопричастность» еще с Неким — «Где же двое или трое собрались во имя Мое, там есмь Аз посреде их» [Мф. 18: 20]. В христианстве это называется соборностью — единением людей во Христе, и отсюда в этом союзе — помощь Христа Бога.

\* \* \*

Попытаемся сформулировать принципы православной психотерапии, которые, вероятно, будут общими также и для православной медицины, и для православной педагогики — т.е. для православного «человековедения» и душепопечения [Документы расширенного заседания Общества Православных врачей СПб., 2001].

К таким принципам относятся следующие:

— христоцентричность — принцип, определяющий отношение к Богу; это главный основополагающий, смыслообразующий и целеобразующий принцип, призывающий во всем соотноситься с Господом Иисусом Христом — непреложной Истиной, высшим Авторитетом, Идеалом и Путем [Ин. 1: 16];

— эклезиоцентричность — принцип, определяющий отношение к Церкви; только в Богочеловеческом теле Церкви может происходить единение человека со Христом: «Как ветвь не может приносить плода сама собою, если не будет на лозе, так и вы, если не будете во Мне» [Ин. 15: 4];

— антропоцентричность — принцип, определяющий отношение к человеку; человек стоит в центре душепопечительского процесса, в свете Христовом за грехами и слабостью человека виден образ Божий, страждущему человеку нужна помощь в спасении;

— духовно-нравственного взаимодействия — принцип, определяющий отношения психотерапевта и пациента к Богу, Церкви и друг другу в духе христианской любви и благочестия, достижение единодушия и единомыслия при содействии Божественной благодати и при условии воцерковления их обоих;

— лично-нравственного аскетизма — принцип, определяющий отношение психотерапевта к себе и своей профессиональной деятельности: православный психотерапевт должен являть достойный образ христианина и личного благочестия и сам постоянно стремиться к духовному возрастанию через стяжание христианских добродетелей и борьбу со своими страстями. Постигание аскетического опыта психотерапевтом возможно только через личное воцерковление.

Исходя из этих принципов, можно сформулировать общую и частную задачи православной психотерапии.

Общей задачей православной психотерапии является оказание человеку помощи в преодолении его падшей природы, одухотворении творений и, тем самым, спасении; необходимо «привести стражду-

щего к покаянию через осознание им психологических страстных механизмов болезни, через активизацию значимых эмоциональных переживаний, через пробуждение резервных возможностей для восстановления в Образе Божьем» [Осухова, Медведев, 1995].

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

Таким образом, характерной особенностью православной психотерапии, базирующейся на христианском мировоззрении и аскетике, является наличие нравственно-аксиологической и смысло-ориентирующей координат.

\* \* \*

В современных направлениях психотерапии чрезмерное внимание уделяется методу, приемам, «технологиям»; психотерапевты не могут договориться относительно понимания сути психотерапевтического процесса, того, что же происходит с клиентом. А. Маслоу по этому поводу размышляет: «Позитивистская редукционистская наука пытается быть свободной от ценностей, которые она выносила за пределы знаний, т.к. они не могли быть изучены посредством валидных методов. Такое отношение приводит науку к гибели, превращая ее в голую технологию, делая ее аморальной и неэтичной. Подобная наука будет не более чем коллекцией инструментов, методов, техник, средством, которым может воспользоваться любой человек для любых целей... Разделение науки и религии создает искаленную науку и искаленную религию» [Маслоу, 2002, с. 209].

Можем ли мы ли сказать, что православная психотерапия обладает своим собственным методом работы с клиентом?

В существующей сегодня практике психотерапии можно выделить две модели — директивную и недирективную, которые различаются в отношении роли и позиции психотерапевта и клиента, способа и формы их взаимодействия. Директивная модель представляется мало пригодной для православной психотерапии, она чаще используется в медицине. Православному психотерапевту более присуща роль сестры или брата во Христе, помощника, партнера, а не авторитарного руководителя, позиция равенства с клиентом — «лицом к лицу», личностных

субъект-субъектных, а не субъект-объектных отношений. В недирективной модели консультант, психотерапевт, уважая свободу клиента, при любых обстоятельствах предоставляет ему право оставаться таким, каким он хочет быть, и осуществлять собственный выбор из совместно найденных альтернатив. Универсальным принципом, «механизмом», для недирективной модели является присоединение. Трудно описать все «техники» и «приемы», с помощью которых можно достичь присоединения. «Присоединиться» к клиенту — значит, создать с ним некую общность, эмоционально-духовное единство, без которого «работа» с ним малоэффективна. Уважение, искренность и сострадание лучше всех «техник» образуют «присоединение».

Представляется, что «собственного», «эксклюзивного» метода в православной психотерапии нет. Допустимо ли здесь применять любые методы и техники, которыми пользуется психотерапия?

Очевидно, что главным ограничением в использовании различных методов в православной психотерапии является их соответствие христианскому мировоззрению, христианскому представлению о человеке и его предназначении.

Христианское учение о человеке дает основания говорить об особой роли такого его онтологического свойства как свобода. Сущность человека — в свободном становлении, образовании себя. Русский религиозный философ Хомяков показал, что славянский корень слова «свобода» имеет смысл «быть самим собой». В переводе с санскрита, как отмечает митрополит Антоний Сурожский, глагольная форма корня слова «свобода» значит «любить», «быть любимым», а как существительное значит «моя любовь», «мой возлюбленный» [митр. Антоний Сурожский, 2000]. Даже Творец человека и Господин его не желает нарушить дарованную Им самим человеку свободу: «Се стою у дверей и стучу».

Принципы, уважающие свободу клиента, помогающие ее реализовать — это видение в каждом человеке Образа Божия, вера в возможность доброго развития каждого человека, безоценочность в отношении к самому человеку (но не его поступкам), признание права человека на уникальность собственных переживаний, установление доверительного общения, предоставление человеку ответственности за свой жизненный выбор. Все это составляет ядро православной психотерапии при условии личностных, субъект-субъектных взаимоотношений участников терапевтического общения в форме диалога и упования на помощь Божью. Православный психотерапевт не имеет права «переконструировать» клиента в соответствии со своими даже

самыми «правильными» ценностями и благими намерениями. Этический принцип недопустимости всякой манипуляции с клиентом, воздействия на него без его ведома и согласия или с согласия, но с сокрытием от клиента истинных целей действий психотерапевта, жестко регламентирует выбор приемов и техник православным психотерапевтом.

Основным методом любого психотерапевтического процесса является, вероятно, беседа. Психотерапевтическая беседа выполняет различные функции — коммуникативную, диагностическую, информативную, лечебную (или коррекционную). Традиционно, психотерапевтическая беседа имеет определенные стадии: установление эмоционального контакта, сбор информации о проблеме клиента, формулирование объясняющих поведение клиента гипотез и их проверка, разработка совместно с клиентом программы изменения его поведения или коррекции, итоговая заключительная беседа. Наряду с этими общими особенностями, существуют и специфические черты психотерапевтической беседы в зависимости от психотерапевтического направления.

Наиболее типичной формой «психотерапии беседой» является личностно-ориентированная или клиент-центрированная психотерапия К. Роджерса. Как показали в дальнейшем исследования эффективности психотерапии в различных психотерапевтических школах, условия безусловного принятия клиента, его эмпатического слушания, при которых между психотерапевтом и клиентом устанавливаются хорошие взаимоотношения, являются фактором успешности во всех направлениях психотерапии.

Эмпатическое слушание клиента, которое, по мнению К. Роджерса, является одной из самых мощных сил, обеспечивающих изменение клиента, может быть проявлением того сострадания и любви к ближнему, которые заповедал Христос. Оптинский старец, преподобный Иосиф, говорил, что самое главное, чем он может помочь страждущему человеку, это посочувствовать ему, выслушать и попереживать вместе с ним (со слов игумена Тихона, скитоначальника Оптиной пустыни, июнь 2002 года). Отец Алексей Мечев говорил о сострадании: «Сердце пастыря должно расшириться настолько, чтобы оно могло вместить в себя всех нуждающихся в нем». Старец Иаков Эвбейский: «Я сострадаю исповедующемуся мне человеку. Я болею вместе с ним. Я болею и плачу за исповедующегося. Я молюсь святому Давиду, чтобы забыть после исповеди ненужное и помнить о том, о чем нужно молиться. Я молюсь за исповедующихся, беспокоюсь за них и снова жду их

прихода». Старец Паисий: «Когда мы ставим себя на место другого, в нас естественным образом появляются любовь, боль, смирение, благодарность Богу с непрестанным Ему славословием. И тогда, став благоприятной Богу, наша молитва о ближнем помогает ему.. чтобы молитва была настоящей, нужно испытывать боль за людей» [Паисий Святогорец, 2001, с. 319]. И его же: «Тому, кто страдает, не нужны ни наши многие слова, ни наши поучения. Он понимает, что тебе за него больно, и это помогает ему» [Там же. С. 322].

Нелицемерная любовь исцеляет. Нет более сильного лекарства от ран, травм, душевных болей. Господь любовью Своей усыновляет человека. Делает его богом «по благодати», уподобляя себе, т.е. Своему совершенству; исцеляет до целостности. Любовь — это энергия Бога, действие Его, направленное на нас. И если мы не рассеиваем, а собираем в себе этот луч любви и направляем его на другого, то тем самым помогаем его исцелению, обретению им целостности. Клиент получает возможность преодолеть свой «страх» увидеть себя в неприятном свете, «снять» свои защиты и, вследствие этого, принять себя, научаясь познавать в себе добро и зло.

Специфика диалогического взаимодействия в психотерапии блестяще раскрыта в статьях А.Ф. Копьева. Он указывает на то, что в диалогическом взаимодействии клиент свободен оценивать себя, свою жизнь, ситуацию общения с психотерапевтом, самого психотерапевта и занимать по отношению ко всему этому свою позицию. Диалогический уровень общения предполагает свободное вхождение в него — от него можно свободно устраниваться, свободно избегать диалога, прибегая к разнообразным формам сопротивления и защиты. В условиях психотерапии такое общение не может быть «срежиссировано» одним лишь консультантом, даже опытным и способным. Оно предполагает серьезную встречную активность клиента. Позиция психотерапевта характеризуется чутким ощущением границ своей активности и активности клиента, пониманием объективной ограниченности своих возможностей, чуткой реакцией на устремление клиента. Для психотерапевта важна диалогическая интенция клиента — вектор его воли, серьезность в намерении решать свои проблемы и обсуждать их в данной конкретной ситуации с данным конкретным специалистом [Копьев, 1992].

В православной психотерапии основным методом является духовно-ориентированная беседа-диалог [Флоренская, 2001].

Принципы духовно-ориентированного диалога, сформулированные Т.А. Флоренской, базируются на представлении о наличии у

человека «духовного Я» и «наличного Я». «Духовное Я» — это голос вечности и совести в человеке, его нравственная и творческая интуиция, способность к самопожертвованию. «Наличное Я» — рассудочное самооправдание, «защитные механизмы». Разрабатывая тему духовно-ориентированного диалога, Т.А. Флоренская писала, что в диалоге с психотерапевтом клиент научается слышать внутренний диалог своего наличного и своего духовного Я, получая опыт осознания и принятия своего духовного Я. Обращаясь к духовному Я клиента, психотерапевт не утешает клиента, страдающего от чувства своей неправоты, а способствует глубокому раскаянию — катарсису, подтверждает правоту духа.

Способность психотерапевта различать голоса во внутреннем мире собеседника зависит от его собственного опыта внутреннего диалога: чем глубже общение со своим «духовным Я», тем легче ему услышать этот голос в собеседнике-клиенте и помочь ему в осознании его «духовного Я». Опытное знание консультантом трудностей духовного становления учит терпимости в диалоге с клиентом. Вера в духовное измерение человека создает установку на уважение, бережность и осторожность в оказании психологической помощи ему без насильственного «внедрения» своих ценностей в душу другого человека. Признание консультантом себя всего лишь пособником, собеседником в диалоге, а не Учителем, дает способность учиться у каждого. Паисий Святогорец сказал: «Тот, у кого есть смирение, никогда не строит из себя учителя, он выслушает другого, а когда спросят его мнение, говорит смиренно. Он никогда не скажет «Я», но «помысел говорит мне» и «отцы сказали». То есть, он говорит, как ученик. Тот, кто считает, что способен исправлять других, имеет много эгоизма» [Паисий Святогорец, 2001].

Диалог развивается по мере принятия психотерапевтом личности страждущего собеседника, ее достоинства, ее духовного предназначения. Другим условием диалогического контакта является сопереживание человеку, эмпатическое внимание, предоставление возможности «выговориться», что находится в плоскости отношений с «наличным Я» собеседника. Если принятие «духовного Я», как считает Т.А. Флоренская, безусловно, то принятие «наличного Я» обусловлено оценкой его проявления с позиций христианских заповедей, духовно-нравственных ценностей. Однако очень важно не навязывать эту оценку клиенту. В процессе осознания клиентом противоречий между его «духовным Я» и его «наличным Я» важно оставить за ним свободу выбора.

Об онтологическом значении диалога пишет еще один исследователь психотерапевтического процесса: «Диалогически ориентированное взаимодействие терапевта и клиента может перерасти в событие их Встречи, в со-бытие двух онтологизированных субъектов, в Диалог. Надо отметить, что нет никаких гарантий того, что на психотерапевтической сессии терапевт и клиент выйдут на уровень Диалога, т.е. на уровень, на котором происходит изменение бытия обоих сущностным образом. Лишь тот психотерапевт может выйти на такой уровень, у которого отрефлексированы его онтологические основания. Иначе он может разрушиться от встречи с Инакостью, которая его может поглотить» [Юрченко, 2001, с. 85]. Отсутствие диалогической интенции, по мнению этого автора, или ее искаженность может переживаться человеком как страдание, страх, неполнота существования.

Анализируя то, что происходит между собеседниками в процессе духовно-ориентированного диалога, Т.А. Флоренская обращает внимание на «слово-высказывание», которое может стать ключевым в выражении способа разрешения критической ситуации клиента. Такое слово-высказывание рождается не в сфере «Я» психолога, а в сфере «Мы» и сопровождается чувством радостного согласия. Не во всяком общении, подчеркивает Т.А. Флоренская, происходит речевое «попадание в цель»: «При поверхностном, формальном, деловом, закрытом, манипулятивном общении, когда собеседник — «объект воздействия», этого не наблюдается. Рождение слова происходит лишь в субъект-субъектном общении, где собеседник становится центром внимания как неповторимая индивидуальность» [Флоренская, 2001].

О психотерапевтическом значении слова говорил свт. Феофан Затворник: «По сродству слова с духом нашим, оно проходит внутрь, до разделения души и духа, оживляет последний, осеменяет его к плодоношению дел духовных... и приходя в напряжение, разрывает держащие его узы» [свт. Феофан Затворник, 1996].

Христианское консультирование предполагает использование библейских притч и историй. Символический язык Священного Писания универсален. В силу этого канонические библейские тексты являются мощным психотерапевтическим средством. Прочтение Евангелия, полагает В.Н. Клейменов, может выполнять, в зависимости от уровня духовного развития человека, различные психотерапевтические задачи: уменьшение чувства одиночества, рождение ощущения единства с окружающими людьми (соборности), изменение отношения пациента к себе и к миру. Яркая метафоричность языка в сочетании с осо-

бенностью построения евангельских притч, в которых представлены конкретные модели поведения, оказывают мощное воздействие на мировоззрение пациента [Клейменов, 1994].

Ценным материалом для помощи словом является богатое наследие Православной Церкви, собранное в житиях святых и писаниях святых отцов.

Также нельзя переоценить, как составляющую мастерства психотерапевта, консультанта, невербальные техники и приемы. Если основу православной психотерапии усматривать в явлении евангельской любви к ближнему, то как же может быть эта любовь явлена? Как клиент «узнает» о ней? Естественный ответ — почувствует. Но для этого любовь должна быть выражена, а значит, следует говорить об экспрессии психотерапевта.

Протоиерей Михаил Дронов, в своих работах подвергший критике «карнегизацию» всей страны, писал, что все практики, работающие сегодня с людьми, говорят о «приемах расположения людей к себе». Конечно, знание этих приемов и обучение им делает возможным манипуляцию людей друг другом. Протоиерей Михаил Дронов совершенно справедливо говорит о лжи таких отношений и о разрушении подлинных человеческих взаимоотношений при заученном ритуале вежливости, заменяющем глубокое искреннее общение [прот. Михаил Дронов, 1998]. При поверхностности и формализации общения обесценивается правдивость и душевная открытость — подлинная роскошь и ценность человеческого общения.

Но есть и другая крайность. В нашей культуре не приветствуется выражение чувств, сдержанность часто предстает целью воспитания, желаемой культурной нормой. Иногда неопитский эффект в христианстве проявляется в напускной суровости (постно-строгом выражении лица, избегании контакта глаз, боязни сказать человеку доброе слово, дабы это не усилило его гордыню). Такие христиане забывают, что христианство — это религия «Благой вести», радости и любви, а не осуждения ближнего.

Верность себе и конгруэнтность психотерапевта предполагает совпадение внешнего и внутреннего плана, его чувств и мыслей и их выражения. Если «профессионал» рассматривает приветствие клиента как «технику установления эмоционального контакта», а добрые слова говорит не потому, что искренне хочет ободрить его, а потому, что это «прием» установления доверия, то можно ли говорить о профессионализме такого «профессионала», о его внутренней зрелости, готовности выполнять свою профессиональную деятельность?

Манипуляция и ложь разрушают целостное общение. «Правда — это не просто информация, соответствующая действительности. Это особое состояние взаимной открытости людей», — пишет протоиерей Михаил Дронов (1997). И если нет этого совпадения, сложения, согласия внешнего и внутреннего плана у консультанта, то и владение техниками окажется малоэффективным — ведь консультирование это не технология, а работа душой!

«Техники», технологии, которые выбирает консультант для своей работы, должны соответствовать его личностным особенностям. Одни качества личности консультанта, которые являются профессионально важными, бывают врожденными, другие, по мнению Р. Мэя, благоприобретенными. Они появляются в результате постепенного одухотворения самого консультанта и как следствие проявленного им доброжелательного интереса к людям. Обаяние, по мнению Р. Мэя, является оборотной стороной проявляемого к людям интереса и радости от общения с ними [Мэй, 1994].

К наиболее важным в профессиональном плане качествам консультанта, психотерапевта можно отнести такие свойства души как общительность, эмпатия, уважение к другому человеку, искренность, спонтанность, конгруэнтность, аутентичность.

Общительность консультанта, позволяющая легко устанавливать контакт, предполагает теплосердечность, открытость, интерес к человеку.

Эмпатия — способность чувствовать другого — это умение войти в его внутренний мир, проникнуть в его «метафизическое одиночество», «резонировать» с чувствами другого. Митрополит Антоний Сурожский говорил, что живое сердце надо воспитывать в себе с самых ранних лет; надо заботиться, чтобы сердце осталось отзывчивым, несмотря на то, что отзывчивость приносит с собой не только радость общения, но и боль разобщенности, оставленности и отверженности. И нужно много мужества, решительности, чтобы сказать: «Пусть мое сердце, коль это будет нужно, раздирается болью, но я его не закрою, я его не защищу» [митр. Антоний Сурожский, 2000, с. 271]. Решиться на беззащитность, на то, чтобы открыть себя радости и горю, и все претворить в углубляющуюся чуткость души — это, значит, делаться участником Божественного страдания о мире, участником святых.

Уважение и искренность — это также не столько составляющие мастерства консультанта, сколько ценности и ценностные отношения его личности. Уважение к другому предполагает отношение к нему

как к равному по достоинству носителю Образа Божьего, братское сострадание (в противоположность унижительной «жалости свысока»), неосуждение, веру в его добрую волю.

С искренностью тесно связаны спонтанность, конгруэнтность и аутентичность — способность быть самим собой, соответствие между чувствами, их осознанием и проявлением, что предполагает высокий уровень личностной зрелости психотерапевта, опыт целенаправленной духовной работы.

Преподобный Серафим Саровский всех приходящих к нему с нуждой встречал обращением «Радость моя». Человеку очень важно чувствовать, что психотерапевт не осуждает его неадекватное поведение, его неумелые попытки по-новому вести себя, что психотерапевт исполнен терпения и сострадания. Чтобы приобрести хоть частицу той любви к ближнему, которую имел прп. Серафим Саровский, православный психолог, психотерапевт должен вести брань со своими страстями и стяжать христианские добродетели: воздержанность, нестяжание («просящему у тебя дай, от хотящего занять у тебя не отвращайся» — Мф. 5: 42), целомудрие, кротость, непревозношение, смирение, терпение.

\* \* \*

В заключение кратко сформулируем выделенные нами особенности православной психотерапии и консультирования. К их числу относятся:

- *христианские представления о человеке как методологический базис для практической работы с клиентом;*
- *принцип ненасилия и уважения свободы клиента;*
- *опыт духовной жизни психотерапевта;*
- *приоритет решения онтологических, бытийственных проблем клиента;*
- *упование на помощь и волю Божью.*

#### ЛИТЕРАТУРА

- Авдеев Д.А., Невярович В.К. Нервность: ее духовные причины и проявления. М., 1998.
- Антоний, митроп. Сурожский. Человек перед Богом. Паломник, 2000.
- Антоний, митроп. Сурожский. О встрече. Клин, 2000.
- Аргайл М. Психология счастья. Прогресс, 1996.

- Белорусов С.А. Религиозно-ориентированное консультирование // Московский психотерапевтический журнал. 1999. № 1.
- Беляева Н. Дипломное исследование. СПбГУПМ, 2002.
- Бердяев Н.А. Философия свободы. М.: Правда, 1997.
- Бондаренко А.Ф. Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика // Московский психотерапевтический журнал. 1993. № 1.
- Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. 1998.
- Гулина М. Терапевтическая и консультативная психология. СПб, 2001.
- Дронов М., прот. Карнеги, анти-Карнеги и авва Дорофей // Альфа и Омега. М. 1997. № 1.
- Духовное пробуждение. Блаженной памяти старец Паисий Святогорец // Слова. Т. 1. М., 2001.
- Копьев А.Ф. Диалогический подход в консультировании и вопросы психологической клиники // Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 1.
- Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
- Клейменов В.Н. Евангелические тексты как психотерапевтическая метафора // Психология и христианство: путь интеграции. М., 1994.
- Маслоу А. Психология бытия. М-Киев, 1997.
- Мьюз Ст. Вера исцелит вас: психотерапия в православном христианском контексте / *Sickness or Sin: Differential Diagnosis & Discernment*. Ed John Chirban. Holy Cross Press: Boston, 2001.
- Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., 1999.
- Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 1998.
- Расширенное заседание Общества Православных врачей Санкт-Петербурга 8-10 мая 2001 года, посвященное вопросам православной психотерапии, психологии, церковного душепопечения и проблеме оккультного поражения человека. СПб, 2001.
- Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.
- Уолш Р. Основания духовности. М., 2000.
- Феофан Затворник, святитель. Путь к спасению. М.: Благо, 1996.
- Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии. М.: Владос, 2001.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
- Юнг К. Проблемы души нашего времени. М., 1994.
- Юревич Д.В. Анализ учения К. Роджерса с христианской точки зрения // Служба практической психологии системе образования. Вып. 4. СПб, 2000.
- Юрченко Т.Л. Диалогическая интенция как феномен психотерапевтического процесса // сб. научных трудов Ин-та психологии им. Г.С. Костюка АПН Украины «Проблемы детской и педагогической психологии». Т. IV, ч. 6. Киев, 2001.

## Features of orthodox psychotherapy and consultation

*L.F. Shekhovtsova*

The author proves illusiveness of concept about consultant neutrality, the psychotherapist, and its «freedom» from moral and valuable attitude; discusses features of interaction of the believing psychotherapist with believers and faithless clients, the basic methods of orthodox psychotherapy, and also the importance of the psychotherapist person as the basic variable of psychotherapeutic interaction.

**Key-words:** orthodox psychotherapy, spiritual practice, the subject - subject of the relation, dialogue, Christ centered.

Andreev D.A., Nevyarovich V.K. Nervnost': ee dukhovnye prichiny i proyavleniya. M., 1998.

Antonii, mitrop. Surozhskii. Chelovek pered Bogom. Palomnik, 2000.

Antonii, mitrop. Surozhskii. O vstreche. Klin, 2000.

Argail M. Psikhologiya schast'ya. Progress, 1996.

Belorusov S.A. Religiozno-orientirovannoe konsul'tirovanie // Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal. 1999. № 1.

Belyaeva N. Diplomnoe issledovanie. SPbGUPM, 2002.

Berdyayev N.A. Filosofiya svobody. M.: Pravda, 1997.

Bondarenko A.F. Lichnostnoe i professional'noe samoopredelenie otechest-vennogo psikhologa-praktika // Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal. 1993. № 1.

Vasilyuk F.E. Urovni postroeniya perezhivaniya i metody psikhologicheskoi po-moshchi // Voprosy psikhologii. 1998.

Gulina M. Terapevticheskaya i konsul'tativnaya psikhologiya. SPb, 2001.

Dronov M., prot. Karnegi, anti-Karnegi i avva Dorofei // Al'fa i Omega. M. 1997. № 1.

Dukhovnoe probuzhdenie. Blazhennoi pamyati starets Paisii Svyatogorets // Slova. T. 1. M., 2001.

Kop'ev A.F. Dialogicheskii podkhod v konsul'tirovanii i voprosy psikhologicheskoi kliniki // Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal. 1992. № 1.

Kochyunas R. Osnovy psikhologicheskogo konsul'tirovaniya. M., 1999.

Kleimenov V.N. Evangelicheskie teksty kak psikhoterapevticheskaya metafora // Psikhologiya i khristianstvo: put' integratsii. M., 1994.

Maslou A. Psikhologiya bytiya. M-Kiev, 1997.

M'yuz St. Vera istselit vas: psikhoterapiya v pravoslavnom khristianskom kon-tekste / Sickness or Sin: Differential Diagnosis & Discernment. Ed John Chirban. Holy Cross Press: Boston, 2001.

Mei R. Iskustvo psikhologicheskogo konsul'tirovaniya. M., 1999.

- Psikhoterapevticheskaya entsiklopediya / pod red. B.D. Karvasarskogo. SPb.: Piter, 1998.
- Rasshirennoe zasedanie Obshchestva Pravoslavnykh vrachei Sankt-Peterburga 8-10 maya 2001 goda, posvyashchennoe voprosam pravoslavnoi psikhoterapii, psikhologii, tserkovnogo dushepopecheniya i probleme okkul'tnogo porazheniya cheloveka. SPb, 2001.
- Rodzher K. Vzgl'yad na psikhoterapiyu. Stanovlenie cheloveka. M., 1994.
- Uolsh R. Osnovaniya dukhovnosti. M., 2000.
- Feofan Zatvornik, svyatitel'. Put' k spaseniyu. M.: Blago, 1996.
- Florenskaya T.A. Dialog v prakticheskoi psikhologii. M.: Vldos, 2001.
- Frankl V. Chelovek v poiskakh smysla. M.: Progress, 1990.
- Yung K. Problemy dushi nashego vremeni. M., 1994.
- Yurevich D.V. Analiz ucheniya K. Rodzhersa s khristianskoi tochki zreniya // Sluzhba prakticheskoi psikhologii sisteme obrazovaniya. Vyp. 4. SPb, 2000.
- Yurchenko T.L. Dialogicheskaya intentsiya kak fenomen psikhoterapevticheskogo protsessa // sb. nauchnykh trudov In-ta psikhologii im. G.S. Kostyuka APN Ukrainy «Problemy detskoi i pedagogicheskoi psikhologii». T. IV, ch. 6. Kiev, 2001.

## *ПРИЛОЖЕНИЕ*

### ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ ДЛЯ РАБОТЫ НАД СОБОЙ

- Не думайте, что начинать совершенствовать себя уже поздно.
- Не думайте, что будете неудачливы в этом, не бойтесь «падений» и временных неудач. Причины, по которым мы можем плохо преуспевать:
  - апатия
  - лень
  - слабоволие
  - пессимизм
  - маловерие
- Постарайтесь помнить о себе как об Образе Божиим, уважайте свое человеческое достоинство, памятуя о жертве крестной — смерти Спасителя за вас.
  - Любя себя, готовьте себя к жизни вечной: понимайте, что исполнять заповедь «Возлюби ближнего своего как самого себя» — значит жаждать своего спасения.
  - Не ищите оправдания себя, постарайтесь понять, увидеть причину своего греха.

- Внимательно наблюдайте за своим состоянием, отслеживайте свои помыслы, этапы развития страстного состояния.
- Без самооправдания различайте источник помыслов.
- Откажитесь от «объясняющих» штампов и стереотипов (не вешайте ярлыки, доверяйте своему внутреннему голосу).
- Сопровивляйтесь страстным помыслам молитвою, призывайте Бога и святых в помощь.
- Будьте терпеливым и терпимым к себе, прощайте себе неудачи.
- Не требуйте от себя слишком многого (рвение не по разуму), чтобы затем не разочароваться и не разувериться в своих силах.
- Принимайте помощь от ближнего и прислушивайтесь к его мнению.
- Пытайтесь понять Промысл Бога о себе, ищите смысл своего существования и свое призвание.
- Помните, что совершенствование себя, путь к Богу, уподобление Богу бесконечны.