

# О МЕСТЕ ПРАВОСЛАВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В ПРЕОДОЛЕНИИ НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

## ЗАМЕТКИ ПРАВОСЛАВНОГО ПСИХОЛОГА

М.В. ЛЕГОСТАЕВА

В статье делается попытка проанализировать, с точки зрения христианской антропологии, причины неудовлетворительных результатов при лечении невротических расстройств методами секулярной психотерапии. Автор делится опытом работы и приводит описание ряда случаев из практики православного психолога.

**Ключевые слова:** невротические расстройства, психотерапия, психоанализ, смысл жизни, православное мировоззрение, гордыня, смирение, исцеление, воцерковление

В самом начале я хочу оговориться, что эта статья ни в коей мере не претендует на статус строго научной. Это скорее попытка осмыслить такое распространенное сейчас явление как невроз в контексте собственного опыта практикующего психолога. Осмыслить не только с точки зрения науки, но и с позиции православия. Это невероятно трудная задача уже потому, что не существует общего языка между этими областями. Путаница в терминологии, несомненно, повлечет искажение в восприятии. Задача эта так и осталась для меня нерешенной: иногда мне приходится говорить сухим научным языком, иногда я перехожу на язык христианского осмысления человека и мира, трудно воспринимаемый остальными людьми. В статье намеренно приведены некоторые биографические факты, которые повлияли на мое представление о сути неврозов и их лечении. Я также обращаюсь к наследию отечественной литературы, поскольку она формировалась в рамках православной культуры. Такое смешение стилей не случайно. Оно дает мне оптимальную возможность выражения той мысли, что живая вера познается опытным путем. Поиск Бога неотделим от личной истории человека. Присутствие Его мы можем увидеть во всей полноте нашего еже-

дневного бытия. Насколько этот опыт оказался удачным — судить не мне.

### **Понятие невроза: медицинский подход**

Невротические состояния проявляются по-разному. Обычно человек хорошо осознает, что с ним что-то не так. Может описать свое состояние довольно точно, но справиться с этим не может. Прилагая невероятные усилия, он все больше попадает в «ловушку» невроза.

Многообразие невротических состояний настолько велико, что описать их все и классифицировать просто не представляется возможным. Условно их можно разделить на психогенные (связанные с мнительностью, тревожностью и т.п.) и ноогенные (связанные с утратой смысла жизни). В целом, к невротическим расстройствам можно отнести невроты навязчивых состояний, различного вида фобии, депрессии, повышенную тревожность, мнительность.

Многие из невротических состояний сопровождаются функциональными нарушениями различных органов тела. Все чаще к врачу на прием попадают люди, обошедшие многих специалистов. И вот приходит момент, когда врач только разводит руками, не в состоянии поставить точный диагноз. Видя причину в расстройстве нервной системы, он рекомендует обратиться к психотерапевту.

Согласно современному определению, принятому в нашей стране, невроз — психогенное (как правило, конфликтогенное) нервно-психическое расстройство, которое возникает в результате нарушения особо значимых жизненных отношений человека и проявляется в специфических клинических феноменах при отсутствии психотических явлений. Проще говоря, невроз развивается тогда, когда человек, в силу различных обстоятельств, не может найти подходящий выход из сложного положения, разрешить психологически значимую ситуацию или перенести трагедию.

Есть данные о том, что примерно каждый пятый невротический случай имеет ноогенную основу. *В действительности думается, что едва ли не каждый невроз имеет духовные корни.* Отыскать эти корни самому страдающему человеку не представляется возможным. Опираясь на свой опыт работы, я постараюсь это показать наглядно, а также обосновать, почему принятые формы работы в секулярной психологии и медицине не дают значимого результата в борьбе с неврозом.

Зачастую из поля зрения человека выпадает причина возникновения его невротического состояния, ему трудно связать свои болезненные ощущения с психологической травмой или внутренним конфликтом.

Он обращается к врачам с жалобами на состояние здоровья. Соответственно, и решение этой проблемы предполагается через прием лекарственных препаратов. Почему же произошло это нарушение — такой вопрос, как правило, не задается. Обычный терапевт, чаще всего, не принимает в расчет то, что человек существо целостное, духовное. Более того, узость медицинской специализации приводит к тому, что один врач лечит желудок, другой боли в суставах, третий выписывает препараты от давления... Фрагментарный подход к проблеме желаемого результата не дает. Тело перестает справляться со своими функциями. Возникает впечатление, что все органы начинают «взывать о помощи». Что это за призыв? Нам предстоит ответить на этот вопрос.

Посмотрим, как решается проблема невроза в психиатрии. Основное место приложения сил психиатрии — это психотические расстройства, но есть зона, которая называется пограничной. В нее входят расстройства, которыми могут заниматься как психиатры, так и психологи-психотерапевты. Некоторые невротические состояния относятся к этой зоне.

Более 15 лет назад я начинала свою деятельность клинического психолога в психиатрической больнице. У меня была возможность присутствовать на клинических разборах сложных случаев, наблюдать ход мысли врачей-психиатров. Врач, прежде всего, заботится о правильной постановке диагноза. Но диагноз это всего лишь условная маркировка. Здесь очень многое зависит от опыта врача, от того, на какой позиции он стоит. Если врач, например, отвергает наличие духовного уровня у человека, то пробуждение духа он примет за патологию и всячески будет стараться купировать это состояние лекарственными препаратами.

Проводя психодиагностику, психолог находится в непосредственном контакте с врачом. Однако диагноз, как таковой, это не самое главное, что интересует психолога. Важно понять, какое нарушение личности стоит за этим, как оно возникло, возможно ли проведение психокоррекции, и каким образом ее проводить.

В то, уже далекое время, советская психиатрия начала понемногу приподнимать скрывающий ее тяжелый занавес. Возможность зарубежных командировок и поступления гуманитарной помощи были основными мотивами, которые приводили к внутренним изменениям в структуре психиатрической клиники. По сути, сознание руководителей этой больницы оставалось на позиции психиатрии советского периода. Несмотря на то, что к нам стали приезжать специалисты из-за рубежа, а наши врачи стали ездить в командировки по обмену опытом (в основном в Скандинавские страны), колесо отечественной психиатрии про-

должало вращаться по инерции. Фигура психолога в психиатрии оставалась по-прежнему больше декоративной. Но вот наступило время, когда, кроме проведения психодиагностики, нам, психологам, начали доверять вести психотерапевтические группы, заниматься индивидуальной психотерапией. На одной из конференций мне было поручено сделать сообщение по результатам арт-терапии, проведенной с больными в отделении. Своим сообщением я пыталась донести до участников конференции мысль, что человеку, оставленному наедине с собой, с собственными мыслями и тревогами, выбраться из своего состояния, уповая только на препараты, сложно. Добавление групповой арт-терапии в тех условиях могло привести к более эффективному результату. Выражать свои чувства и мысли через творчество легче и безопаснее, если нарушены функции мышления. В то же время, опираясь на рисунок, легче выразить свое состояние в словесной форме. Для человека очень важно общение с другими участниками группы. Групповым терапевтам хорошо известно: группа, в целом, здоровее самого здорового члена группы. Рисунки больных от занятия к занятию менялись. Там появлялись другие цвета и сюжеты. Они наполнялись определенным содержанием. Все это было представлено на конференции.

Хотя я наблюдала жизнь и работу психиатрической клиники изнутри, у меня возникало больше вопросов, чем ответов. Именно тогда, присутствуя на одной из конференций, я обратила внимание на то, что за границей от больного не скрывают его диагноз. Сообщение делала молодая женщина-врач, недавно вернувшаяся из Швеции. Видимо, ее этот момент очень сильно поразил: больного призывают *сознательно* участвовать в борьбе со своим заболеванием, *объясняя суть происходящего внутри него психического процесса*, и это дает хорошие результаты. Предполагалось, что человек должен понимать, что с ним происходит, и внутренне, *сознательно* содействовать своему исцелению.

Психотерапия в нашей больнице проводилась исключительно психологами. Молодые врачи тоже с интересом и энтузиастом брались за это дело. Однако практикующие психотерапевты с медицинским образованием склонны ускорить процесс лечения назначением препаратов. Это, действительно, очень большой соблазн — скорее убрать симптом, не разобравшись с причиной его возникновения. Но в результате проблема остается не решенной. Назначение препаратов приводит к снижению тревожности, в некоторых случаях убирает депрессию. Однако в целом эмоциональная сфера человека становится беднее, «уплощается». Он перестает чувствовать радость, развивается «окамененное нечувствие». Иногда в такой ситуации пациент из состояния депрессии

переходит в состояние мании, и этот циклический процесс закрепляется. Сгладить такую цикличность без лекарственного вмешательства становится очень трудно, требуется огромное мужество и внутренняя работа со стороны пациента. Это напоминает ломку у наркомана. К приему лекарств необходимо относиться очень осторожно. Если мы начинаем принимать препараты, то, тем самым, мы даем возможность своему организму не участвовать в «производстве» необходимых ему гормонов и ферментов. Органы, отвечающие за их выработку, просто атрофируются. Таким образом, возникает зависимость от препаратов. В особо тяжелых случаях человек просто становится регулярным пациентом психиатрических клиник, получает инвалидность...

### **Психоанализ и другие методы психотерапии в решении проблемы невроза**

Лечением неврозов занимаются психотерапевты различных направлений. Количество этих направлений таково, что точного числа никто не назовет. Если вы возьмете в руки «Психотерапевтическую энциклопедию» под редакцией Б.Д. Карвасарского, то, скорее всего, вы просто потеряетесь в этом море названий. Их уже невозможно ни сосчитать, ни классифицировать. В одной статье называлась цифра более 200. Мы бегло коснемся отношения к интересующей нас теме нескольких широко известных психотерапевтических направлений.

*Психоанализ*, в сущности, видит в неврозе результат психодинамических процессов. И в соответствии с этим пытается лечить его, приводя в действие новые психодинамические процессы, например, перенос. Таким образом выявляются и прорабатываются внутренние конфликты, приводящие к невротическим расстройствам.

Все аналитически ориентированные психотерапевтические методы направлены, главным образом, на то, чтобы прояснить в сознании пациента первичные условия возникновения условного рефлекса, а именно, внешнюю и внутреннюю ситуацию при первом проявлении невротического симптома. Предполагается, что корни проблемы кроются в детских, вытесненных на бессознательный уровень переживаниях. Поэтому психоаналитическая терапия невротических расстройств может длиться годами. В этом процессе происходит медленное и последовательное исследование причин их возникновения. К сожалению, длительность процесса не всегда является гарантией результата. Далеко не всегда проведенный психоанализ освобождает человека от невротических симптомов.

Есть даже анекдот, который любят рассказывать психоаналитики, осознающие ограничения своего метода. Встречаются два психоанали-

тика. Они не виделись 10 лет. Завязывается разговор, как обычно, о работе, о клиентах. Один спрашивает другого: «Слушай, а как тот твой пациент, которого ты так долго лечил от энуреза? Поправился?» На что другой уверенно отвечает: «Нет, но теперь он этим может гордиться!»

Трудности в лечении неврозов навязчивых состояний и фобий обусловлены еще и тем, что эти состояния усугубляются *стремлением избежать ситуаций, вызывающих тревогу*. Бегство от собственного страха путем избегания вызывающей страх ситуации играет решающую роль в фиксации невротического паттерна реагирования по типу фобии. Такое представление о неврозе находит подтверждение как в психоаналитическом подходе, так и у поведенчески ориентированных терапевтов.

*Поведенческая психотерапия*, связанная с теорией научения, определяет невроз как результат процессов научения или обусловливания. В соответствии с этим она предлагает воздействовать на невроз, организуя своего рода переучивание, переобусловливание. Сложности связаны с тем, что явный фиксированный невроз порождается не только первичными условиями, но и вторичным закреплением. Закрепляется же условный рефлекс страха ожидания. И, если мы хотим «разомкнуть» закрепившийся рефлекс, важно, прежде всего, устранить страх ожидания.

Терапия осуществляется как медленное переучивание. Поведенческий терапевт выстраивает свою терапию, определяя с клиентом иерархию фобий. К примеру, клиент боится ездить в лифте. Работа начинается с преодоления самого слабого страха — дается задание подойти к лифту, открыть, зайти, выйти. Если с этим заданием клиент справляется, то ему предлагается подняться сначала на один этаж. И так далее. Понятно, что такой способ тоже имеет свои ограничения.

*Логотерапия* или лечение смыслом — это направление в лечении неврозов, фобий и депрессий, которое разработал австрийский психотерапевт Виктор Франкл (1905—1997гг.). Рядом с датами 1942—1945 в биографии В. Франкла стоит короткая строчка: пребывание в нацистских концлагерях. Этот период жизни для него был настолько важным личным опытом, что послужил основанием для создания им нового направления в психотерапии. Названия его работ говорят сами за себя: «Человек перед вопросом о смысле», «Экзистенциальный вакуум: вызов психиатрии». Западное материально пресыщенное общество столкнулось с типом неврозов, связанных с утратой смысла жизни, в середине прошлого века. Именно в этом направлении развивалась мысль В. Франкла с 60-х годов прошлого столетия. До нашей страны эхо его славы докатилось на рубеже 80-х годов.

Метод, который был предложен В. Франклом, получил название метода *парадоксальной интенции*. Терапевт, практикующий этот метод, требует от пациента, чтобы он *захотел* осуществления того (при фобии), или соответственно сам осуществил то (при неврозе навязчивых состояний), чего он так опасается. В этом случае идет переоценка смысла происходящего. В. Франкл указывает на то, что парадоксальное намерение (интенция) должно быть сформулировано в юмористической форме. Юмор дает человеку возможность занять дистанцию по отношению ко многим ситуациям, в том числе и к самому себе. И обрести, тем самым, больший контроль над собой. Человек таким образом переводит фокус внимания со своего эго, убирая чувство собственной значимости, перестает тревожиться о впечатлении, какое он производит на окружающих. В психологии это носит название децентрации. В православной аскетике этот процесс сродни освобождению от страсти тщеславия (тщетной славы). В. Франкл приводит ряд примеров, когда этот метод дает быстрые результаты.

Но далеко не во всех случаях этот метод срабатывает. Есть ряд невротических проявлений, к которым применить его невозможно. Это будет показано в разделе, где приводятся случаи из практики.

В. Франкла, более широко, относят к направлению *экзистенциальная психотерапия* (англ. *existential therapy*), которое выросло из идей экзистенциальной философии и психологии, сосредоточенных не на изучении проявлений психики человека, а *на самой его жизни в неразрывной связи с миром и другими людьми* («тут-бытие», «бытие-в-мире», «бытие-вместе»).

Главу под названием «Человек перед вопросом о смысле» В. Франкл начинает со слов: *«У каждого времени свои невроты — и каждому времени требуется своя психотерапия. Сегодня мы, по сути, имеем дело уже с фрустрацией не сексуальных потребностей, как во времена Фрейда, а с фрустрацией потребностей экзистенциальных. Сегодняшний пациент уже не столько страдает от чувства неполноценности, как во времена Адлера, сколько от глубинного чувства утраты смысла, которое соединено с ощущением пустоты»* [Франкл, 1990, с. 24].

Со времени написания этих строк прошло более 30 лет, но они по-прежнему, а возможно, еще и в большей степени, актуальны. Именно В. Франкл обозначил особенность невроза нашего времени как невроза ноогенного. «Нус» (греческое *нус*) — одно из центральных понятий древнегреческой философии, означает дух, разум, смысл, мысль.

Человек всегда пребывает в общении. Это общение с самим собой, с другими людьми или с Богом. Более того, наше общение полифо-

нично. Одновременно могут присутствовать все три формы общения. Однако расплывчатые представления о Боге ограничивают возможности психотерапевтов экзистенциального направления. Истинное изучение, и, соответственно, исцеление человека, не может происходить отдельно от процесса познания Бога, и полноценный ответ на вопросы, которые ставит невротическое проявление, находится не в плоскости земного бытия, а в пространстве, которое включает в себя духовную вертикаль.

Главная новизна подхода В. Франкла заключается в том, что он предлагает человеку обратиться к изменению на ценностном уровне. К изменению сформировавшейся установки человеку приходится прибегать, когда он находится во власти обстоятельств, на которые не в силах повлиять. Однако в любых обстоятельствах человек свободен занять осмысленную позицию по отношению к ним.

Правильной постановкой вопроса, согласно В. Франклу, является не вопрос о смысле жизни вообще, а вопрос о конкретном смысле жизни данной личности в данный момент. Каждая ситуация, согласно его теории, несет в себе новый смысл, разный для разных людей. Но для каждого он является единственно истинным. Не только от личности к личности, но и от ситуации к ситуации этот смысл может меняться. В отыскании смыслов человеку помогает совесть, которую В. Франкл определяет как смысловой орган, как интуитивную способность отыскивать единственный смысл, кроющийся для человека в каждой ситуации.

Несмотря на притягательность учения В. Франкла, мы видим ограничения в его понимании смысла человеческого бытия, по сравнению с тем, как это представлено в православной антропологии — науке о человеке, основанной на святоотеческой мысли. С одной стороны, Бог занимает почетное место в теории В. Франкла, а религиозная вера — в практике логотерапии. С другой стороны, понятие религии используется им в столь широком смысле, что оно включает в себя и агностицизм, и даже атеизм.

### **Понятие смысла в русской православной мысли**

Представление В. Франкла о смысле, как о *свободном выборе* конкретной личности в *конкретной ситуации*, есть то «слабое звено», которое не позволяет широко использовать метод В. Франкла в психотерапии. Психолог или психотерапевт, стоящий на позиции Православия, с такой трактовкой смысла согласиться не может.

Для прояснения этого ключевого момента я предлагаю обратиться к наследию русской христианской философской мысли.

Работа под названием «Смысл жизни» была написана Евгением Николаевичем Трубецким в начале прошлого века. Во вступлении к этой работе автор отмечает, что внешним поводом для создания этого труда явились мучительные переживания мировой бессмыслицы, достигшие в те дни необычайного напряжения. Россия стояла на пороге жесточайших страданий. Как всегда это бывает, искажения начинаются в сфере человеческого духа, затем укрепляются в сознании и отражаются в действиях и поступках. Поэзия того времени отражает этот процесс очень точно. Вот строки из поэмы Сергея Есенина «Инония», опубликованной в 1918 году:

Не утрашуся гибели,  
Ни копий, ни стрел дождей,  
Так говорит по Библии  
Пророк Есенин Сергей.

Время мое приспело,  
Не страшен мне лязг кнута.  
Тело, Христово тело,  
Выплываю изо рта.

Не хочу воспрять спасения  
Через муки его и крест:  
Я иное постиг учение  
Прободающих вечность звезд.

...

Радуйся, Сионе,  
Проливай свой свет!  
Новый в небосклоне  
Вызрел Назарет.

Новый на кобыле  
Едет к миру Спас.  
Наша вера — в силе.  
Наша правда — в нас!

[Есенин, т. 2, 2002]

Человек, в опьянении свободой, снова и снова совершает первородный грех Адама, пытаясь устроиться в этом мире без Бога, возмнив в своей тварной ограниченности богом себя. И каждый раз это оборачивается трагедией личной и социальной.

Максимилиан Волошин описывает происходящее как бы свысока, охватив взором всю Россию. Вот отрывок из его поэмы «Северовосток» (1920г.):

Расплясались, разгулялись бесы  
По России вдоль и поперек.  
Рвет и крутит снежные завесы  
Выстуженный северовосток.

Ветер обнаженных плоскогорий,  
Ветер тундр, полесий и поморий,  
Черный ветер ледяных равнин,  
Ветер смут, побоищ и погромов,  
Медных зорь, багровых окоемов,  
Красных туч и пламенных годин.

...  
Сотни лет тупых и зверских пыток,  
И еще не весь развернут свиток  
И не замкнут список палатей,  
Бред Разведок, ужас Чрезвычайек -  
Ни Москва, ни Астрахань, ни Яик  
Не видали времени горчей.

[Волошин, 2009]

\* \* \*

Жизнь духа пробуждается в страдании. Социальные процессы, положившие начало жестокому времени, требуют осмысления... Работа князя Трубецкого «Смысл жизни» впервые была опубликована в 1918 году в Москве. Автор со всех сторон рассматривает проблему смысла, отвергая понятия ситуативных или субъективных смыслов. Для него вопрос о смысле — это вопрос о безусловном значении чего-либо, то есть о таком мысленном значении, которое не зависит от чьего-либо субъективного усмотрения, от произвола какой-либо индивидуальной мысли. Речь у него идет не о том, что значит данное слово или переживание для того или другого, а о том, что оно должно значить для всех.

Ниже приведенный пример помогает осознать, как опасно доверять своему субъективному восприятию:

*«Положим, я сижу на берегу большой реки. Я вижу вдали что-то похожее на туман; потом впечатление проясняется; и я отчетливо восприни-*

маю какой-то дымок. Может быть, это — поднявшееся над рекой облако; может быть, это — дым отдаленной фабричной трубы или идущего вдоль берега паровоза. Но вот дымок, казавшийся сначала неподвижным, начинает приближаться, следуя извилинам реки; а вместе с тем мое ухо ясно начинает различать усиливающееся по мере приближения шлепанье по воде. И вдруг мне окончательно становится ясным несомненный смысл всего воспринимаемого, смысл, разом превращающий весь хаос моих восприятий во единую, целостную картину. Это — пароход идет вниз по течению! Все, что раньше мне представлялось или казалось, — облако, дым фабрики или паровоза — отбрасывается мною как только мое, мнимое, психологическое. Я нашел нечто сверхпсихологическое, что больше всех моих ощущений, переживаний, мыслей, общее искомое моих мыслей, которое ими предполагается и которое поэтому называется «с-мыслом». В отличие от всего того мнимого, кажущегося, что я отбросил, это мысленное содержание, сознаваемое мною как смысл, утверждается мною как общеобязательное. Раз для меня ясно, что я вижу и слышу пароход, идущий против течения, я требую, чтобы и все признавали то же самое. То же самое мысленное содержание должно выразить «с-мысл» переживаний и восприятий других людей, которые тут же рядом со мною смотрят вдаль в том же направлении и слушают» [Трубецкой, 1994, с. 6].

Неверное определение смысла приводит к заблуждениям, то есть блужданию вдалеке от Истины. Потребовалось достаточно времени, чтобы психотерапия продвинулась к осознанию того, что логотерапия, предлагающая искать ситуативные смыслы, также может вести к заблуждениям.

Человек — единственное живое существо, которое способно задавать вопрос о смысле своего бытия. Вот как отвечает на этот вопрос наш современник о. Александр Мень: «Смысл жизни заключается в том, чтобы человек, созданный по образу и подобию Божию, приближался к своему Первообразу. Это одновременно и смысл и цель. Мы в себе открываем вот это заключенное в нас Царство, и в нас начинает говорить Вечность. И тогда мы поднимаемся над суетой, мы перестаем быть рабами повседневности, мы умеем мужественно сопротивляться обрушивающимся на нас несчастьям» [Мень, 1999, с. 67].

Св. Серафим Саровский на этот же вопрос ответил еще более кратко: «Смысл жизни в стяжании Духа Святаго» [1884, с. 106].

Жизнь наша наделена смыслом изначально, знаем мы об этом или нет. И все ситуативные смыслы и выборы, так или иначе, должны определяться этим основным смыслом. Любой другой выбор не достигает цели, а, следовательно, не способствует нашему исцелению, лишает чело-

века *целостности*. Невроз, в первую очередь, характеризуется невыносимым состоянием внутреннего разлада. Избавиться от него, значит сказать Богу и созданной Им Церкви: «Да».

### **Возникновение невротических проявлений как возможность обретения Истины**

Православная психология рассматривает человека как существо не только биологическое и социальное, но и духовное, *Божественный смысл существования которого уже задан Творцом*. Невроз выступает как системное заболевание: тело, душа, дух человека падшего, греховного, не действуют целостно, согласованно, по-разному влияют на выбор человека. Это не означает, что невротик более греховен. Возможно, он более чувствителен к своей греховности, нежели другой человек, сознает он это или не сознает. Ниже, разбирая примеры из практики, мы рассмотрим подробнее эту возможность.

Мы можем предположить, что исток невротической расщепленности находится в сфере духовной. Отвержение Бога, непризнание себя существом тварным, призванным для осуществления себя согласно Промыслу Божию, приводит к нарушениям в сфере душевной. Истинный Бог подменяется идолопоклонством. В наше время это проявляется в таких обыденных вещах как преклонение перед наукой, искусством, материальным и социальным успехом, сексуальной привлекательностью и т.п.

Если исходить из этого предположения, становится понятным, что корни невроза уходят глубоко в проблему *отпадения человека от Бога*.

Отпадение от Бога порождает тревогу небытия, так называемую экзистенциальную тревогу, страх смерти. Эти проблемы лежат в сфере духа. Обычно психотерапия предлагает глушить эти состояния, подменяет истинный смысл человеческого бытия различными сиюминутными смыслами и, тем самым, уводит человека все дальше от самого себя, от своего самоосуществления в Боге.

Давно отмечено, что невротические черты присутствуют в каждом человеке, и что разница между больной и здоровой психикой часто количественная. Согласно христианскому представлению о человеке, наша природа искажена, деформирована грехом. Это отображается в расщепленности нашего сознания, нашей психики. Не прекращающиеся на протяжении истории попытки человека устроиться в этом мире без Бога обусловлены грехопадением. Человек в своей самости противится Божьему замыслу о себе, тем самым сопротивляется своему исцелению.

Понятие метанойя (покаяние) в переводе с греческого означает перемена ума. Это не одномоментный акт, а путь длиною в жизнь, кото-

рый составляет суть православной аскетики. Исцелиться, означает вернуть когда-то нарушенную целостность. Этот процесс совершается в лоне Церкви Духом Святым.

Пауль Тиллих (1886—1965) в своей небольшой работе «Мужество быть», относящейся к философской классике нашего времени, пишет о том, что невротические защиты развиваются у особо чувствительных людей вследствие страха перед состоянием небытия. Патологическая тревога заставляет человека укрываться в «безопасности» своего невроза. Это похоже на безопасность тюрьмы. Таким образом, невроз, согласно П. Тиллиху — это способ избежать небытия путем побега от бытия. «Укрываясь» в неврозе, личность прячется от невыносимого состояния тревоги, уберегая себя от крайней ситуации отчаяния» [Тиллих, 1995, с. 114].

Христианская вера дает человеку то реальное мужество, опираясь на которое можно преодолеть невыносимые невротические состояния. Более того, преодоление этих состояний укрепляет веру. Невроз можно рассматривать как определенный рубеж, преодоление которого открывает возможность новой жизни для человека. Это некий пик переживаний, на котором человек усилием веры решается сделать шаг в неизвестное.

З. Фрейдом невроз трактовался как результат вытесненной, подавляемой сексуальности. *Вытесненная духовность* приводит к гораздо более серьезным последствиям, чем вытесненная сексуальность. Пробуждение и развитие духовности — это не роскошь, осуществляемая какой-то отдельно взятой личностью по своему усмотрению. Человек создан, чтобы идти по пути от образа к подобию Божию, осмысленно, прилагая все свои интеллектуальные, эмоциональные усилия, соединяя их синергетически с Божественной энергией, ведущей нас ко спасению.

### **Православная аскетика и исцеление**

В акте истинного смирения неврозы отступают. Им просто нет места. Логотерапия, опирающаяся на тот единственный смысл человеческой жизни, который мы можем определить как обожение, исцеление, самоосуществление в Боге, дает возможность работать с такими состояниями, как страх смерти, панические атаки, тревога и т.п. В этом случае метод парадоксальной интенции наполняется иным содержанием — благоговейным смирением перед Богом.

Часто запрос, формулируемый клиентом, звучит как симптом кризиса среднего возраста. По сути, это не что иное, как сопротивление человека своему духовному развитию. Страх оставить позади своего «ветхого человека» и пойти осознанно и смело к рождению в себе «новой

твари». Это действительно страшно. Иногда приходится отказываться от всех ценностей, на которых строилась предыдущая жизнь, окутаться в бездны собственной души, а там, как известно, можно встретиться с чем угодно. Без покаяния, без причастия вынести этот процесс просто невозможно. Путь самопознания и самоанализа вне Церкви опасен. Я думаю, что это является самым сильным ограничением психоаналитически ориентированной терапии. Часто в процессе психоанализа у клиента меняется отношение к собственным родителям, может возникнуть даже ненависть. Истинное прощение глубокой обиды — дар Духа Святого.

Ценным опытом в развитии представления о сущности невроза стало для меня сотрудничество в медицинском центре по работе с зависимостями. В категорию зависимых попадали люди с наркотической, алкогольной и игровой зависимостью. Позже спектр зависимостей расширился.

В православной аскетике есть понятие страсти. Зависимость, по своей сути, ни что иное как страсть. Психологи не любят работать со страстями. Это забирает массу сил, редко дает удовлетворительные результаты. Для специалиста такая работа опасна эмоциональным выгоранием. В тех случаях, где есть результаты, обязательно присутствует духовный аспект.

В то время я впервые узнала о таком понятии как созависимость. Это довольно широко распространенное явление. Оно характеризуется тем, что в ситуацию вовлечены близкие люди зависимых, члены их семьи. Их эмоциональное состояние, уклад семьи, все начинает подчиняться состоянию их зависимых близких. Мне также приходилось консультировать семейные пары, работать с депрессиями, жертвами насилия.

В этот период в моей жизни начал назревать профессиональный и личностный кризис. Несмотря на то, что я постоянно обучалась, бывала на семинарах, проводимых психотерапевтами различных направлений, я *совершенно ясно* увидела ограниченность возможностей секулярного подхода. Моя вера в то, что психология способна разрешить проблемы человеческого бытия, рассыпалась прямо на глазах. На самые главные человеческие вопросы психология ответа не давала.

Именно в это время уходили из жизни мои близкие друзья. Подруга, тоже психолог, совершила суицид. Другой близкий мне человек, замечательный специалист, практикующий психотерапевт, не справляясь со своей депрессией, просто спивался.

Помню, как мои иллюзии распались одна за другой. Психология как наука оказалась бессильной в реальной практике работы. Конечно,

кое-что получалось, но дать исчерпывающие ответы на проблему человека она не могла. Однако проблема оставалась и побуждала искать своего решения. И ответ нашелся.

Работая с зависимостями, я на практике ощутила силу смирения. Именно смиренное принятие пациентом своего бессилия перед ситуацией, принятие своего состояния зависимости, могло быть началом излечения. Это было настолько явно и очевидно, что вопрос: «А что же такое смирение на самом деле? В чем проявляется его сила?», — стал для меня на долгое время самым важным вопросом.

О смирении много думал Ф.М. Достоевский, особенно во время работы над романом «Идиот». В подготовительных записях к роману дважды встречаем одну и ту же мысль: «Смирение — самая страшная сила, какая только может на свете быть!» [Цит. по: Габалов, 2011, с. 18]. Если исходить из понимания обыденным сознанием «смирения», как рабской покорности чужой воле, то эти высказывания Ф.М. Достоевского должны показаться странными, парадоксальными. Но это говорит лишь о том, что в XX веке, в советскую эпоху, слово «смирение» в русском языке утратило часть своих смыслов, и нам теперь предстоит эти смыслы вновь обрести.

Смирение неравносильно внешнему самоуничижению. Оно есть самый источник возможности действия. В том числе возможности спокойно и терпеливо выносить скорби. Это истинный момент веры, когда вся забота о себе перекладывается на Бога в полном доверии Его промыслу. Происходит капитуляция перед Богом. И в какой-то момент для человека открываются новые возможности, до этого для него сокрытые. Если гордым Бог противится, то смиренным дает благодать.

Выражаясь психологическим языком, смирение дает свободу выбора, наполняет энергией, уводит от невротической беготни по кругу, давая возможность начать поступательное движение к Цели (целостности). Смирением человек приходит к своему исцелению от страстей.

На практике я в этом убеждалась все больше и больше. Лечение зависимости начинается с того, что человек смиренно признает свое бессилие перед заболеванием. Пока этого нет, то начинать работу с ним бесполезно.

Метод парадоксальной интенции может быть одним из методов обретения смирения. Изучая в дальнейшем православную аскетику, я обнаружила, что почти все хорошо работающие направления психотерапии берут за основу какую-нибудь аскетическую практику, пытаются выстроить на этом свою теорию. Такой подход в чем-то аналогичен сектантской практике.

Например, рационально-эмотивная терапия предлагает освободиться от ложных установок и мыслей, запечатленных в сознании. Но взамен предлагаются другие установки, возможно и неплохие, но если они лишены духовного содержания, то рано или поздно приведут к новым проблемам. Укрепление позиций самости, как способ облегчить состояние клиента, приспособить его к мирской жизни, далеко от истинного исцеления.

Позитивная терапия предлагает во всем видеть хорошее. Но здесь возникает такая проблема: хорошее — с какой точки зрения? И если поднимается вопрос о смысле страдания, так, как ставил его Иван Карамазов у Достоевского, о страдании невинных детей, то тут позитивный подход оказывается бессилен.

Такие направления психотерапии как психосинтез, НЛП, трансперсональная психотерапия, гештальт-терапия, в своем арсенале имеют средства, приводящие человека к осознанию его трансцендентного бытия. Опасность здесь заключается в неверной трактовке трансцендентного, которая может все больше уводить нас от Истины.

В примере Е.Н. Трубецкого с дымком от парохода очевидно, что истинный смысл будет воспринят только человеком с хорошим зрением, который *терпеливо дождался* появления этого парохода, а не торопился давать объяснения. В православной аскетике разработаны такие понятия как *трезвение, внутреннее зрение, терпение, откровение...* Истина познается только очищенным сердцем. Как же это достигается? Этот путь широко представлен святоотеческом опытом.

### **Концепция и методы работы православного психолога**

Методы, которые использует православный психолог, довольно широко применяются в различных психотерапевтических практиках. Один из основных — это *метод самонаблюдения, интроспекции*. Для этого клиенту предлагается вести дневник, разьясняются особенности такой формы работы. Самопознание святыми отцами трактуется как наука из наук. Далеко не все люди обладают врожденной способностью к самонаблюдению. Человек может быть социально адаптирован, иметь семью и материальное благополучие, но при этом быть далеким от понимания мотивов своих поступков, осознания своих чувств, ясного и последовательного выражения мысли. Одной из задач психотерапии является пробуждение интереса к этому процессу. Познание своего «внутреннего человека», как это называется у святых отцов, приводит к пониманию, что *это место основного приложения наших сил*. Вся наша внешняя жизнь исходит из наших внутренних состояний. Возникаю-

щие конфликты, межличностные и социальные, в своей основе содержат внутренние неразрешенные конфликты тех личностей, которые вовлечены в эти отношения.

Чтобы исцелиться, приблизиться к своей целостности, надо преодолеть в себе невротическую расщепленность. Не случайно само понятие греха может трактоваться как попадание мимо цели. Путь истинного исцеления — это задача всей жизни.

Достаточно полно основные задачи и методы православного подхода изложены в небольшой книге «Христианское мировоззрение как основа психологического консультирования и психотерапии» доктора психологических наук, председателя Общества Православных Психологов Санкт-Петербурга Л.Ф. Шеховцовой [2009]. Автор в первую очередь подчеркивает, что православный психолог подходит к проблеме человека, основываясь на представлении, что целостность человека была нарушена грехопадением. Признавая и уважительно относясь ко всем достижениям психологии и психотерапии, как западной, так и отечественной, православный психолог исходит из предпосылок, берущих свое начало в христианской антропологии:

- *Человек — существо целостное, трехсоставное: дух, душа, тело.*
- *Человек — существо тварное (сотворен Богом).*
- *Человек — существо падшее (грехопадение привело к нарушению целостной структуры человека).*
- *Человек — существо, созданное по образу Божию, и призвано к Богоуподоблению.*

Принципы, которые «исповедует» православный специалист, базируются на следующих допущениях:

- *Христоцентричность — отношение к Богу.*
- *Экклезиоцентричность — отношение к Церкви.*
- *Антропоцентричность — отношение к человеку.*
- *Духовно-нравственные отношения во взаимодействии человека с человеком.*
- *Личностно-нравственный аскетизм — требование к личности специалиста.*

### **Символика креста**

Человек — создание духовное, а значит, он возвышается над плоскостью чисто земного бытия. Он — мост, связующее звено между дольным и горним. Такое представление о человеке отражается в символике христианского креста. Плоскость земного бытия пересекается с вертикалью духовного восхождения. И эта вертикаль — сам Христос.

В этой точке пересечения плоскости нашего временного и исторического бытия и духовной вертикали совершается исцеление человеческой личности. «Дурная бесконечность» (термин Е.Н. Трубецкого) земного существования сужается до той точки, где, исходя из единственного подлинного смысла нашего земного существования, происходит и переоценка ценностей, и находятся верные решения для конкретной жизненной ситуации. Именно в этой точке возможно обрести целостность мысли, чувства, слова, поступка. В этой точке Истины возможно обрести истинную свободу от пут «невроза».

У современного человека нет представления о связи духа, души и тела. Свои телесные заболевания он никак не соотносит с нарушениями в душевной жизни. Мысли и чувства им не осознаются в должной степени, не говоря уже о духовной сфере. Чтобы такое сознание произошло, православный психолог, работая на «плоскости» психики, держит ориентацию на духовную вертикаль.

Такой образ православного психолога это, конечно, некоторый идеал. Хорошо осознавая свои слабости и немощи, свою личную греховность, мы, однако же, уповаем на то, что невозможное человеку возможно Богу. И это упование позволяет нам заниматься своим делом, оно же укрепляло и поддерживало меня в процессе написания статьи.

\* \* \*

Мы живем здесь (в России) и сейчас (в начале 21-го века). Это время обозначают как кризис цивилизации. Россия не может находиться в стороне от глобальных проблем человечества. Осмысление исторических и социальных событий прошлого века заставляет политических руководителей стран искать формы диалога, избежать вооруженных конфликтов, проявлять интерес к социальной сфере. Но человеку не укрыться в этом относительном благополучии.

Совсем не случайно такие направления как христианская психология и психотерапия стали теоретически и практически развиваться именно в наше время, поскольку становится все более очевидным, что основная работа должна происходить внутри человека на невидимом фронте брани духовной. Поле битвы — душа человека.

Мне, как православному психологу, приходилось работать в самых различных условиях, в зависимости от запроса и конкретной ситуации. Были случаи консультирования и при приходе храма, и на дому, и в «полевых условиях», когда с клиентами, страдающими особыми формами фобий, необходимо бывать именно в тех местах, и в тех ситуациях, где

эти фобии сформировались. Таким образом, требовалось использовать весь арсенал накопленного психотерапевтического опыта. Нижеследующие случаи это подтверждают.

Хочу предварительно оговориться, что здесь представлены не клинические отчеты. Психотерапевтическая работа всегда имеет несколько «сюжетных линий», и в полной мере ее никогда не отобразишь. Для простоты изложения я выбрала описание какого-то одного направления работы. Я намеренно избегала специальной терминологии, пытаюсь дать описание простым языком. Имена клиентов, по понятным соображениям, были изменены.

### **Случай 1**

Разговор с Татьяной, женщиной в возрасте около 50 лет, произошел прямо в церковной трапезной. Это был именно разговор... Оказалось, что она в Церкви уже около 20 лет. Узнав, что я психолог, прямо за чаем стала говорить о своей проблеме. Два года назад, на Новый год, она застряла в лифте. У нее начался сильный астматический приступ. Ей казалось, что она прямо сейчас, в лифте, умрет. И не было никого рядом, кто смог бы ей оказать помощь. С тех пор она боится ездить в лифте, и на свой 9-й этаж вынуждена подниматься пешком. Как только она решается вызвать лифт, начинается состояние паники и возникает страх смерти.

Как я уже указала, наша «терапия» проходила в форме обычной беседы за чаем. Разговор зашел о том, как она пришла к вере, как оказалась в Церкви, какие у нее отношения в семье, что дает ей ее вера. Разговор строился так, как будто я просто проигнорировала ее вопрос. Мы заговорили и о том, как Господь испытывает нашу веру, как ее укрепляет. Вспомнили ветхозаветный эпизод, когда Господь, усомнившись в вере Авраама, велел ему принести в жертву собственного сына, и как только вера была подтверждена решимостью Авраама, это испытание веры окончилось. И тогда я спросила, а в чем, собственно говоря, состоит ее собственная вера? Почему она сопротивляется? Если Господь усмотрел для нее получить смерть в лифте, ей надо это принять со смирением, положившись на то, что Господь ее любит, заботится о ней; не поддаваясь панике (ведь она с Господом), сесть в лифт и поехать. Это было явной провокацией с моей стороны. Интуитивно я чувствовала, что если она решится на этот шаг, то в тот момент, когда внутренне *соберется с духом*... Потом говорили еще о ее детях, о болезни сына... Мы встретились снова через две недели. Понятно, что моим первым вопросом было: «Ну как дела с лифтом?» Я помню ее радостный ответ: «Катаюсь!»

Встречались мы еще несколько раз, но уже говорили о других ее проблемах. Этот страх был ею преодолен.

Такая решимость на смерть — это, по сути, решимость на смерть собственного эго. Или, как говорят святые отцы, ветхий человек в нас должен умереть. Психологически всегда очень страшно решиться на это. По-настоящему это может сделать человек, уже доведенный своим неврозом до крайней степени истощения, когда единственным его ресурсом становится вера.

Я встретила Татьяну снова через полгода. Мне было интересно, закрепился ли результат нашей работы. Я узнала, что в лифте она ездит, читая молитву. Таким образом, метод парадоксальной интенции может быть применен в полной мере в работе с верующим человеком.

### ***Случай 2***

Ко мне обратился мужчина 36 лет по поводу так называемых панических атак. Это был плотного телосложения человек, хорошо одетый, приезжавший на дорогой машине. До этого он к психологу не обращался, пытаясь справиться со своим симптомом иглоукалыванием, массажем и лекарствами. Но это не дало результата. Потребовалось две встречи, чтобы он стал рассказывать о себе открыто и с доверием.

Назовем его Николай. Он описал свои состояния как приступы страха и паники, во время которых у него возникает ощущение, что это приведет к потере сознания прямо за рулем, к остановке сердца. Все врачи, к которым он обращался, ничего не нашли и посоветовали ему психотерапевта.

Лет 10 назад Николай стал увлекаться игровыми автоматами. В это время он уже был женат, у него была маленькая дочь. Его зависимость отражалась на материальном состоянии семьи, на отношениях с женой. Однажды ему приснился сон, что он уронил свой крестик и ползает в грязи, пытаясь его найти. Сон оставил сильный эмоциональный след, и это послужило поводом для прихода в Церковь. Игровые автоматы были оставлены. В семью вернулся мир.

Николай сменил работу. Его пригласили на ответственную должность в государственной структуре. Теперь его работа была связана с контролем и распределением. Этой новой работой он дорожил. В планах семьи была покупка квартиры и рождение второго ребенка. Дочь подросла. Жена не работала. Все вроде бы хорошо. Но возникли эти странные состояния, с которыми он не мог справиться.

В целом, у нас с Николаем было 12 встреч. За это время кое-что было сделано. Мы коснулись его детских страхов, которые он перенес на

отношения с начальником; разобрались в его отношениях с мамой, которая до сих пор слишком вмешивалась в его семью. Работа строилась по трем направлениям. Во-первых, от него требовалось все большей осознанности своих чувств и мыслей в моменты возникновения панических атак. Второе направление — это работа с телом. Тело должно испытывать реальные физические нагрузки. Сидячая работа и наличие автомобиля этому не способствовали. Оказалось, что в прошлом он мастер спорта по плаванию. Николай стал регулярно посещать бассейн. Третьим направлением были систематическая исповедь и причастие. Необходимость этого он и сам хорошо осознавал. Начала воцерковляться его жена.

Улучшение его состояния наступило только тогда, когда он рассказал, что особенностью его работы является то, что он берет взятки. И это на его месте — норма. Иначе он на работе не останется, так как надо делиться с начальством. Его панические атаки прекратились после того, когда он принял решение, как он мне объяснил, деньги не вымогать, а просто «не отказываться, если дают». Судя по радости и удивлению, когда он об этом рассказывал, для него было открытием, что проблема его панических атак лежит в духовной сфере. Наша работа подвела его к этому, а также, еще в большей степени, то, что он стал серьезно и систематично воцерковляться.

Работу мы закончили с хорошим результатом. Через полгода я ему позвонила — всегда важно знать, насколько результат устойчив. Набрал его сотовый номер, я получила ответ, что это номер служебный, и Николай давно уже уволился. Этот ответ принес мне облегчение, так как его компромисс относительно взяток должен был разрешиться в какую-то сторону. Я знаю, что он обсуждал это со своим священником.

### ***Случай 3***

Галина, 45-ти лет, вдова, живет вдвоем с дочерью. На первой встрече она выглядела какой-то темной — и лицо, и волосы, и одежда. Голос — без эмоциональных оттенков. Описала свои состояния как панические атаки, которые возникают несколько раз в неделю, а иногда и в день. Принимает антидепрессанты. Два года посещает храм, исповедуется, причащается, читает утреннее и вечернее правило... Занимается тем, что профессионально убирает дорогие квартиры и коттеджи.

Первая встреча всегда диагностическая. Узнаешь о том, как живет человек, каково его окружение, его работа, как и когда возник симптом, был ли опыт психиатрического лечения, консультировался ли у психолога.... Иногда удается дать какие-то рекомендации. Я оставила ей свою

визитку, не очень веря, что Галина готова к систематической работе. Для этого ведь требуется решимость и определенная доля мужества. Быстро-го результата я никогда не обещаю.

Через неделю Галина мне позвонила. Работа стала проходить систематично, раз в неделю на протяжении 5-ти месяцев. Панические атаки ослабевали, становились реже, но потом возвращались с новой силой. Я уже стала склоняться к мысли, не органические ли это нарушения головного мозга?

Однажды, когда Галина в очередной раз мне сообщила, что паническая атака произошла с ней в маршрутном такси, я обратила внимание, что выражение ее лица было странным. Извиняющаяся улыбка... Что это означает? Я начала задавать вопросы один за другим. Вся наша предыдущая работа привела к тому, что доверительные отношения были установлены, Галина много сделала для осознания своих внутренних состояний, вела дневник, и я могла рассчитывать, что в этот раз мы сможем продвинуться дальше. Как я уже отметила, болезненное состояние настигло ее в маршрутном такси, когда Галина возвращалась после работы домой. В этот день она чувствовала себя особенно уставшей. Как сама признавалась, она делала много лишней работы, которой от нее не требовали работодатели. Наоборот, они к ней хорошо относятся. Убирает у них она не первый год... Но что заставляет ее выкладываться сверх силы? Может быть, необходимость заработать больше? Тут прозвучала неожиданная фраза: «Я как будто себя наказываю». И опять эта странная отрешенная извиняющаяся улыбка, которая дала мне основание думать, что в глубине души есть что-то подавленное, вытесненное в бессознательную сферу. Выражаемые чувства не соответствуют произносимым словам. Что это может быть? Только бы не потерять этот момент — сейчас что-то важное может произойти...

Так и получилось. «Наказываю, не люблю себя»... По ассоциативной цепочке мы подошли к ситуации из далекой юности Галины. Тогда Галина жила в Средней Азии. Закончив педучилище, молодая, красивая, энергичная девушка работала старшей пионервожатой в пионерском лагере какого-то особого значения. Комсомольцы стали замечать, что продукты, которые привозятся в лагерь для детей, потом вывозятся со склада по ночам на автомобилях. А детям достается совсем не то, что они должны были получать по статусу этого пионерского лагеря. Ребята решили провести расследование и сообщить об этом «кому следует». Галина считала себя обязанной это сделать. Однажды вечером в лагерь подъехала милицейская машина. Старшей пионервожатой сообщили, что за пределами лагеря найден труп девочки, и ее пригласили для опо-

знания. Оказалось, что никакого трупа не было. Ее отвезли на машине за пределы лагеря, и три советских милиционера, во главе с офицером, жестоко изнасиловали девушку. Это было очень сильным потрясением. Она никому об этом не могла рассказать. Трудно передать словами боль, стыд, унижение, которые она испытала.

Сейчас Галина рассказывала мне этот случай. Я молчала... Почему-то в голове промелькнула фраза: «Прощайте врагов ваших». Я задала несколько вопросов. Осторожно предположила, что надо суметь простить. И совершенно неожиданно Галина, взглянув мне прямо в глаза, твердо сказала: «Я тоже об этом сейчас подумала». Мы решили, что она обсудит это на исповеди со своим духовником.

Ее состояние значительно улучшилось, что отразилось в целом на ее внешности, манере одеваться. Панические атаки практически прекратились. На психотерапевтических сессиях мы все реже стали к ним возвращаться. Психотерапия продолжилась, но перешла на иной уровень.

#### **Случай 4**

Кто-то из православных знакомых Анны нашел для нее телефон нашего диспетчера. Мы договорились, что я перезвоню. Но все было некогда, и через несколько дней — снова звонок и очень просящий голос: «А вы будете со мной работать?» Дело в том, что Анна уже несколько лет не выходит из дома. Выйти на улицу ей не позволяют страхи. Оказалось, что Анна живет не так далеко, и я вполне могу ее посетить, если грамотно распланирую свое время.

Первое впечатление всегда очень важное. Меня встретила ее мама, женщина лет 50-ти, провела в просторную кухню. На диване спиной к окну, поджав ноги и закутавшись в плед, сидела молодая женщина. Свет падал таким образом, что не давал мне возможности ее хорошо рассмотреть. Я предложила ей пересесть к столу, сама заняла позицию спиной к окну. В психотерапии важно все: изменение позы, изменение выражения лица. Ничто не должно оставаться незамеченным.

На меня смотрели испуганные глаза, с темными кругами под глазами на неестественно бледном лице. Первая мысль, которая мелькнула у меня в голове: «Боже мой, неужели здесь можно что-то сделать? Это явная психиатрия!» Затем: «Но не надо торопиться с диагнозом. Посмотрим, может быть, все-таки есть за что зацепиться». Для того, чтобы начать с ней работать, было, по крайней мере, два вселяющих надежду момента. Во-первых, у Анны есть сильная мотивация справиться с проблемой. И второе, что тоже очень важно, — у нее не было опыта принятия сильно действующих препаратов, иными словами — опыта психиа-

трического лечения. «Господи, Ты видишь, она искала меня полгода, живет практически рядом, у нее два маленьких ребенка, не оставляй нас в этой ситуации, без Тебя ей не выбраться!» — молилась я про себя. Так началась наша работа с Анной, временами напоминавшая детективный роман.

Я стала приходить каждую неделю. Анна с нетерпением ждала меня. Первое время ее рассказ о том, что произошло, строился очень сбивчиво. Она перескакивала с одного события жизни на другое. Иногда в ее рассказе было много подробностей, для меня не имеющих значения, но я не перебивала, не уточняла, не стремилась придать ее повествованию логическую стройность и законченность. Это особая форма работы с клиентами в так называемых пограничных состояниях. Для себя я должна была выделить что-то, за что можно зацепиться, с чего начать. В психоаналитической терапии с такими клиентами работают очень долго. Они именуется доэдипальными. Тут главное присутствовать, слушать, устанавливать доверительные отношения. Я прекрасно понимала, что рассчитывать на быстрый результат не придется...

Ситуация оказалась следующей. Анна обратилась к целительнице-колдунье. Это была старая цыганка, которая сняла ее симптом, заговорив болезнь на раке. Да, на обычном раке. Требовалось купить рака, принести, потом его растоптать и выбросить. Мне не хочется описывать все подробности этих языческих ритуалов. Да я и не старалась запоминать. Почему Анна так поступила, она объяснить не смогла. Более того, это ее само удивляет. Она помнит только сильный страх за себя, за здоровье ребенка и, как единственный вариант спасения в тот момент, мысль обратиться к знахарке. До этого, в детстве, ее тоже лечили какими-то заговорами. Дедушка практиковал странные магические ритуалы.

Наша работа строилась на моем твердом убеждении в том, что сильнее Бога не может быть никого и ничего, и все преодолимо только с Ним. Я вспоминала, как сама, когда начинала работать психологом, была далека от истинной веры, от Церкви, бралась за очень сложные случаи, и в какой-то момент почувствовала истощение, эмоциональное выгорание. Нет, этого сейчас не произойдет. Я с Богом, я с Церковью, исповедуюсь, причащаюсь...

Состояние Анны включало в себя не только чисто психологические компоненты. Она очень остро ощущала запахи, практически не выносила, когда дома готовили. О раках или кроватках даже подумать не могла — сразу начинались телесные реакции. Слабели ноги, подступал страх. Не могло быть и речи о том, чтобы выйти на улицу, в магазин, проводить ребенка в школу. И второй точкой опоры для меня стало

убеждение, что «вера без дел мертва». В нашем случае это означало, что Анна должна реальными поступками начать преодолевать страхи, откидывая их один за другим — своего рода поведенческая психотерапия.

Пришел момент, когда я принесла ей вареные креветки и предложила их съесть, почитав молитву. Я не настаивала, подчеркнула, что она может отказаться, но тем самым покажет, что Богу не доверяет. Через некоторое время мы с ней ели креветки, потом и рака. Постепенно стали выходить на улицу, в магазин. Она начала готовить пищу, выносить запахи и спокойно есть креветки. Затем наступил момент, когда ее муж повез нас в храм. Она стала способна встречать детей из школы, посещать храм, исповедоваться, причащаться. Психологически освобождаясь от внутренних страхов, она обретала одну за другой новые степени внешней свободы. Все это проходило через большое сопротивление. Страхи были велики, телесные симптомы уходили очень медленно.

Каждый раз я возвращала ее внимание к осознанию проделанной работы. Важно было, чтобы она получила опыт преодоления, казалось бы, непреодолимых ситуаций, опыт прохождения через свои страхи «с открытым забралом», тот необходимый личный опыт, который укрепляет веру.

Наша работа продолжалась полгода. Сейчас Анна способна сама посещать храм. На длительные поездки она пока не решается, но это дело времени. Когда-то Анна вела активный образ жизни, свободно водила автомобиль. На фотографиях той поры на меня смотрит красивая, самоуверенная девушка, которая чувствует свое превосходство, производимое своей внешностью впечатлением. Она жила, не очень думая о Боге. Сейчас то, что с ней произошло, уже не воспринимается ею как случайность. Это заставило ее переосмыслить ценности, повернуться к вере и Церкви.

### ***Случай 5***

Молодая и миловидная женщина Анастасия живет в пригороде Санкт-Петербурга. Работает в городе в пошивочном ателье. Обратившись за помощью весной и обозначив свою проблему как фобию, она заявила, что ей необходимо справиться с этим к августу, потому что она планирует поехать на море, и эта фобия ей будет сильно мешать. Ее решимость меня обрадовала. Даже установленные ею сроки можно использовать как стимулирующий фактор в процессе исцеления.

Когда-то она уже обращалась к психологу по поводу своей проблемы. Симптом заметно утих, но два года назад проявился с новой силой. Приемы, которым ее научил психолог, уже не помогали. В таком случае

важно узнать, когда впервые возник этот симптом, какая проведена работа другими психологами. Необходимо выяснить, что в момент обострения происходило в жизни человека.

А произошло вот что. Когда-то, когда Анастасия была подростком, она совершила кражу в супермаркете. Ее отправили в милицию, и там с ней очень серьезно поговорили. Грозили детской комнатой милиции, даже судом. Сейчас, рассказывая об этом, Анастасия заметно волновалась. Вспоминать этот эпизод было стыдно. После этого у нее возник иррациональный страх посещения больших магазинов. Она стала избегать ходить в гости к людям, боясь, что ее могут оставить одну в комнате, а потом окажется, что у людей что-то пропало, и подумают на нее. Такой эпизод тоже был в юности. Психолог, который с ней работал, опирался на транзактный анализ Эрика Берна.

За последние два года произошло резкое ухудшение состояния. Оно ее буквально не отпускало. В магазине Анастасия испытывала состояние паники, совершенно терялась. Был даже случай, что на нее обратили внимание охранники, потом, извинившись, отпустили. По роду своей деятельности ей приходилось часть своих должностных обязанностей выполнять одной в помещении, где находились материальные ценности. Эта часть ее работы также вызывала у нее состояние паники. Естественно, что свою фобию она скрывала от коллег, пыталась справиться с напряжением, подавить страх. Но он временами усиливался до такой степени, что доводил ее практически до потери сознания.

Что же произошло в ее жизни два года назад? В это время она познакомилась с молодым человеком. Это были романтические отношения, которые в какой-то момент совершенно неожиданно и по непонятной для нее причине были прерваны. Остались боль и недоумение: «Что я делала не так, что же во мне есть такое, что вот так можно со мной обойтись?» Такие ситуации сильно влияют на самооценку. Иногда требуется большая внутренняя работа по восстановлению, чтобы человек стал снова открыт для чувства любви. На бессознательном уровне формируются примерно такие установки: «Значит, я плохая, недостойна любви, что-то во мне не так, если так со мной обошлись... любить больно, просто невыносимо... я никогда больше себе этого не позволю». Анастасия именно в этот период своей жизни обратилась к вере, стала прихожанкой храма. Но симптом не проходил.

В нашей работе использовались элементы психоанализа (прорабатывали страхи, начиная с детского возраста), поведенческий подход, причем это осуществлялось в «полевых условиях». Мы несколько раз

посетили с Анастасией большой супермаркет. Ей давалось задание по методу «парадоксальной интенции» — бояться, трястись так, чтобы все видели, как человек может бояться и трястись. Такое задание всегда вызвало смех.

На море Анастасия поехала, как и планировала, в августе. После перерыва мы продолжили работу. Результат был удовлетворительным. Она научилась справляться со своим состоянием самостоятельно, практически в любых условиях. Нами решалась задача не только убрать симптом, но и проработать условия его возникновения таким образом, чтобы он больше не возвращался. Предыдущий психолог видел трудности этого случая в том, что Анастасия обратилась к Богу. Мне же это представлялось тем потенциалом, на который можно опереться, используя в то же время все, на мой взгляд, подходящие психотерапевтические техники: аналитическое осознание ситуации, поиск корней; поведенческий подход для разрушения возникших рефлекторных реакций психики на ситуацию; парадоксальную интенцию, чтобы убрать «страх от ожидания ситуации», то есть смиренно и с радостью принять эту ситуацию, как Богом попущенную. Метод парадоксальной интенции, как я уже отмечала выше, приобретает здесь совсем другое, христианское наполнение. Да и вся терапия строилась в рамках церковной жизни клиентки.

### **Случай 6**

Первые слова Даши были: «Я не знаю, что со мной. Я не могу жить так, как я жила раньше. У меня начинается невроз». Даша, 25-летняя, очень красивая, современно одетая девушка, выглядела встревоженной, даже испуганной. Совсем недавно она жила «насыщенной жизнью», интересовалась различными направлениями психологии, участвовала в тренингах по позитивной психотерапии, читала психологическую литературу. Какое-то время она жила в Италии, изучала язык, бывала во многих странах Европы. По всей видимости, в деньгах она не нуждалась. Сейчас все изменилось. Нарушился сон, все ее занятия стали неинтересны.

Проблемы началась с ее прихода на исповедь в ближайший храм. С исповеди она вышла с очень тяжелым ощущением, что ей «остается только гореть в аду». Это ее так напугало, что она ни о чем другом не могла думать. Что с этим делать, она тоже не знала.

К основной проблеме мы подошли не сразу. Семь лет назад, тяжело болея, умирал ее дедушка. Ему были ампутированы ноги. Даша тогда была слаба духовно, чтобы повернуться лицом к этой ситуации. Она из-

бегала соприкасаться с болью и страданием, отказывалась ухаживать за дедушкой, не посещала его в больнице. Исповедь привела к тому, что ей стали рисоваться картины ее одинокой и мучительной старости — наказания за грех, а в довершение всего — муки вечные. Это совершенно лишило ее покоя и отвратило от дальнейшего посещения храма. Здесь было важно сделать так, чтобы этот печальный опыт не был перенесен на всю Церковь, чтобы Даша нашла в себе силы продолжить свой путь воцерковления.

Даша обратилась к священнику в другом храме. Батюшка со вниманием и сочувствием отозвался на ее мольбу о помощи. Ей было предложено поухаживать какое-то время за старым больным человеком. Такая возможность нашлась при этом же приходе. Даша ухаживала несколько дней за пожилой глубоко верующей женщиной. Несмотря на то, что она приходила всего на несколько часов, этот опыт укрепил ее духовно.

С психологической стороны была проведена работа по примирению с дедушкой. Использовалась техника «разговора на двух стульях», но в несколько измененном варианте. В глаза бросалось сильное внутреннее сопротивление. Она стыдилась и меня, и своих слез, и своего поступка. Я спросила ее о том, снится ли ей дедушка, внимательно выслушала последний сон. Это было началом. Потом мы плавно перешли к тому, что она может сказать ему все, что она хочет, что наболело у нее в душе за это время. И вот, в какой-то момент барьер был разрушен. Это напоминало прорвавшуюся лавину. Не меньше 15-ти минут длился этот монолог со слезами. Это было и объяснение ему в любви, и просьба о прощении, и уверение в том, что она другая сейчас, и сейчас было бы все иначе, она ухаживала бы за ним и все бы для него делала. Важно, что этот монолог происходил в форме обращения к дедушке во втором лице. Психотерапевт как бы отошел в тень, доверяя процессу, и, в тоже время, внимательно наблюдая за состоянием клиента.

После того, как монолог прекращается, внутренняя работа продолжает идти. И она должна закончиться интеграцией прожитых чувств и осмысления происходящего на рациональном уровне. Часто клиенты, посетившие много психологических тренингов, обученные делиться своими чувствами, прерывают эту работу. Такую попытку сделала и Даша, которая сразу же стала мне объяснять, как легко она себя чувствует, и что у нее внутри изменилось. Но не надо спешить с интерпретацией своих внутренних состояний. Пусть этот процесс завершится органично.

Надеюсь, что приведенные выше несколько случаев дают некоторое представление о православной психотерапии. Это не какие-то особые случаи. Каждый случай — особый. Повторений никогда не бывает. В каждом случае личная человеческая драма, боль и надежда на исцеление, которое по большому счету мы все можем обрести только в Церкви.

Не плоть, а дух растлился в наши дни,  
И человек отчаянно тоскует...  
Он к свету рвется из ночной тени  
И, свет обретши, ропшет и бунтует.

Безверием палим и иссушен,  
Невыносимое он днесь выносит...  
И сознает свою погибель он,  
И жаждет веры... но о ней не просит...

Не скажет век, с молитвой и слезой,  
Как ни скорбит перед замкнутой дверью:  
«Впусти меня! — Я верю, боже мой!  
Приди на помощь моему неверью!..»

Ф.И. Тютчев, «Наш век» (1851)

## ЛИТЕРАТУРА

- Волошин М.А. Стихотворения. Поэмы. М.: Бао-Пресс, 2009.
- Всемирный светильник Преподобный Серафим Саровский. М.: Типография Н. Ефимова, 1884.
- Габалов Николай. Север. № 1—2/2011, Неизвестное об известном: «Держаться корней».
- Есенин С.А. Полное собрание сочинений: В 7 т. М.: Наука: Голос, 1995—2002.
- Мень А. Отвечает на вопросы. М.: Фонд имени Александра Меня, 1999.
- Тиллих Пауль. Мужество быть. Избранное. М.: Юрист, 1995.
- Трубецкой Е.Н. Смысл жизни. М.: Республика, 1994.
- Тютчев Ф.И. Полное собрание сочинений и писем в 6 т. М.: РАН, Ин-т рус. лит., 2003.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
- Шеховцова Л.Ф. Христианское мировоззрение как основа психологического консультирования и психотерапии. СПб: Издание храма Воскресения Христова (у Варшавского вокзала), 2009.

## ABOUT THE ROLE OF ORTHODOX PSYCHOTHERAPY IN NEUROTIC DISORDERS TREATMENT (NOTES ORTHODOX PSYCHOLOGIST)

*M.V. LEGOSTAEVA*

The article examines the causes of unsatisfactory results in neurotic disorders treatment by secular methods of psychotherapy, trying to interpret them in terms of Christian anthropology. The author gives description of number of cases from the practice of orthodox psychologist to illustrate these proposes and to share experience.

**Keywords:** neurotic disorders, psychotherapy, psychoanalysis, the meaning of life, the Orthodox world, pride, humility, healing, churching

Voloshin M.A. Stihotvorenija. Pojemy. M.: Bao-Press, 2009.

Vsemirnyj svetil'nik Prepodobnyj Serafim Sarovskij. M.: Tipografija N. Efimova, 1884.  
Gabalov Nikolaj. Sever. № 1—2/2011, Neizvestnoe ob izvestnom: «Derzhat'sja kornej».

Esenin S.A. Polnoe sobranie sochinenij: V 7 t. M.: Nauka: Golos, 1995—2002.

Men'. A. Otvechaet na voprosy. M.: Fond imeni Aleksandra Menja, 1999.

Tillih Paul'. Muzhestvo byt'. Izbrannoe. M.: Jurist, 1995.

Trubeckoj E.N. Smysl zhizni. M.: Respublika, 1994.

Tjutchev F.I. Polnoe sobranie sochinenij i pisem v 6 t. M.: RAN, In-t rus. lit., 2003.

Frankl V. Chelovek v poiskah smysla. M.: Progress, 1990.

Shehovcova L.F. Hristianskoe mirovozzrenie kak osnova psihologicheskogo konsul'tirovanija i psihoterapii. SPb: Izdanie hrama Voskresenija Hristova (u Varshavskogo vokzala), 2009.