

# ФОРМИРОВАНИЕ ХРИСТИАНСКОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

М.В. ЛЕГОСТАЕВА

На примере описания случая пограничного состояния дается обоснование необходимости выстраивания у клиента в процессе психотерапии христианского мировоззрения.

Сам психотерапевтический процесс, по сути, не отделим от постепенного принятия клиентом своих проблем как искажений в духовной сфере. В связи с этим мы не можем не пользоваться языком святоотеческой аскетики, опираясь только на язык психологии и психотерапии. В статье делается попытка описания практической интеграции опыта секулярной психотерапии и богатейшего опыта знаний о человеке, представленного святоотеческой аскетикой. Автор на основе описываемого случая уделяет внимание анализу классических методов психотерапии, выявляя их сильные стороны, а также обращает внимание на их ограничения. Сам метод православной психотерапии раскрывается как метод, обладающий значительно большими возможностями, по сравнению с секулярными направлениями, при работе с трудными случаями.

**Ключевые слова:** психотерапия, психоанализ, зависимость, христианская мировоззренческая концепция, духовная брань, борьба с помыслами, гордыня, исцеление, внутренний человек, личный опыт веры, покаяние.

Сущность многих внутренних состояний человека мы не можем достоверно описать на языке психологии. К сожалению, ограниченность психологии как науки проявляется в том, что она исключает или, по крайней мере, всерьез не учитывает духовную составляющую человека. Такое восприятие человека не позволяет психологам ясно и точно описать динамику внутренних процессов на пути к исцелению — обретению целостности.

Решая какую-либо психотерапевтическую задачу, мы выбираем ракурс, в котором можно увидеть корень существующей проблемы. И следует быть очень внимательным, чтобы, несмотря на формулировку проблемы, решение утилитарной психологической задачи, мы не сбивались с «духовного ракурса». Это можно обсуждать или не обсуждать с клиентом, но необходимо всегда иметь в виду и следовать этому.

Целостность человека была нарушена грехопадением. В этом глубинная причина всех невротических расстройств. Согласно концепции христианской антропологии обрести утраченную в грехопадении целостность — исцелиться — мы можем только с помощью Бога. Под исцелением здесь подразумевается одухотворение каждой отдельно взятой личности, а также отношений ее с окружающими людьми и с миром в целом.

Христос борется за нас, но чтобы осуществился Его Замысел о человеке, необходимо наше прямое сознательное участие.

Однако работая с людьми православными, воцерковленными, мы зачастую видим, что их представление о христианстве не всегда подразумевает личное участие во внутренней работе на пути к своему исцелению. Христианство воспринимается ими как некий набор внешних правил, следуя которым можно уберечь себя от неприятностей. Представление о смысле жизни и человеке как таковом часто искажено или размыто. Важнейшие христианские понятия носят скорее ветхозаветный, нежели евангельский характер.

Таким образом, для христиански ориентированного психолога работа по выстраиванию христианского мировоззрения у клиента становится ключевым моментом, который сопровождает весь психотерапевтический процесс, и в то же время является осью, пронизывающей и удерживающей на себе весь этот процесс, сохраняя его верное направление. При таком подходе сила тяжести психотерапевтического процесса постепенно переносится в область внутренней борьбы человека со своими страстями, которую на определенном этапе он становится способным осуществлять без непосредственной помощи психотерапевта как член Церковного целого.

Итак, психотерапевтический процесс может протекать успешно в том случае, если клиент: а) признает падшность своей природы; б) настроен на внимательную, серьезную работу (духовную брань); в) осознает, что своими силами исцелиться невозможно.

Такая работа требует определенного мужества и от клиента, и от терапевта.

Сказанное совсем не означает, что иногда в процессе терапии мы можем устранить симптом за одну сессию. Примером может служить

случай исцеления от страха езды в лифте, описанный мной в статье «О месте православной психотерапии в лечении невротических расстройств» [Легостаева, 2011]. Такая скорость процесса обусловлена, на мой взгляд, тем, что преодоление симптома было расценено клиенткой как подтверждение своей приверженности Христу. Для нее преодоление своего страха перед ездой в лифте было своеобразным вызовом. В то же время необходимо помнить, что пока духовный корень проблемы не вскрыт, мы рискуем тем, что симптом может просто модифицироваться. Он станет проявляться иначе, в иной форме.

Рассмотрим важность задачи постепенного выстраивания христианского мировоззрения у клиента на примере конкретного случая из психотерапевтической практики.

### **Принципы и подходы в православной психотерапии**

*Анализ ситуации с точки зрения имеющихся препятствий для проведения психотерапии*

Случай, который здесь представлен, относится к разряду пограничных состояний или глубоких невротических расстройств.

Ко мне обратилась за помощью мать молодой женщины, Кати. Они записались на прием, но не пришли. Через некоторое время опять позвонила мама Кати и рассказала, что происходит с дочерью: ее беспокоят тревога, навязчивые мысли, потеря аппетита, сна. До этого она несколько лет работала с психологом. Состояние ее становилось временами лучше, но в целом за несколько лет работы они продвинулись незначительно. В результате доверие к психологу было подорвано. Он не выдержал Катиных состояний и просто «сбежал». Невроз раскрутился с еще большей силой. Катя стала бояться выходить из дома, стала опасаться психологов. Обращение к православному специалисту — их последняя надежда.

У меня, как и у каждого психотерапевта, встречаются клиенты, с которыми заранее понимаешь, что будет не просто, и остро ощущаешь внутреннее сопротивление работе с этим случаем. С Катей был как раз именно он. Мне очень не хотелось начинать с ней работать. Однако такие свои внутренние состояния я рассматриваю как искушения и приучаю себя не обращать на них внимания. Обратились за помощью — следовательно, необходимо начинать работу.

Перед тем как приступить к психотерапии, я обычно провожу предварительную диагностику случая, чтобы психотерапевтический про-

цесс выстраивался не спонтанно, а имел определенную направленность. Кроме того, я всегда взвешиваю все сильные и слабые стороны клиента и его ситуации, таким образом определяя ресурсы, на которые можно опереться в процессе психотерапии, а также места, которые требуют от терапевта более внимательного изучения и прояснения. Можно сказать, что одной из задач психотерапии является постоянный поиск ресурсов с последующим укреплением уже проработанных позиций. Необходимо постоянно держать в поле зрения цель, которую мы хотим достичь.

Обозначим сначала «слабые моменты» Катиного случая с точки зрения ожидаемой эффективности терапии.

Во-первых, Катя звонила не сама. Исходя из этого, не совсем понятно, от кого исходит запрос, от нее или ее мамы. По опыту знаю, что если нет устойчивой внутренней мотивации у самого обратившегося за помощью человека, рассчитывать на устойчивый результат не придется. Прежде предстоит довольно сложный процесс по формированию мотивации.

Во-вторых, они записались, но не пришли и даже не предупредили. Скорее всего, можно предположить неготовность или неспособность клиента к серьезной систематической работе.

В-третьих, Катя уже работала с психотерапевтом и довольно долго.

История болезни Кати длительная. В анамнезе — зависимость от героина, от алкоголя, от табакокурения. К моменту обращения эти зависимости были преодолены. Катя справилась с ними, проходя реабилитацию в различных реабилитационных центрах. Мама за нее неустанно молилась. Наркотическая зависимость, что характерно, сменилась алкогольной, но к началу работы со мной Катя избавилась и от курения. Однако имелись диагнозы: вегето-сосудистая дистония и синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), все это — на фоне повышенной тревожности, мнительности. Катя не работала. Последнее время не выходила из дома.

Катя и мама — православные христиане. Но, работая с предыдущим психологом, Катя очень редко бывала в храме. Психолог считал, что ее невроз вызван как раз религиозностью, которая мешает выздоровлению.

Мама Кати очень уговаривала меня приехать к ним домой. Понятно, что полученная мною информация не вселяла оптимизма в отношении результатов предстоящей работы. Ситуация представлялась довольно серьезной.

Однако никогда не следует торопиться с выводами. Не мне выносить окончательное суждение о шансах на успех. Моя задача — откликнуться-

ся, приступить к работе, ведь исцеляет, в конечном счете, Господь, а не психолог.

Так началась моя работа с Катей.

Первая встреча с клиентом для меня всегда очень важна. Когда я пришла к Кате, передо мной предстала худенькая тридцатилетняя женщина, тревожная, неуверенная в себе, сомневающаяся, что ей кто-то может помочь. При этом, однако, в ней чувствовалось сильное намерение стоять до конца.

В тот момент больше всего ее беспокоило соматическое состояние. Диагноз СПИД заставлял тревожиться по любому поводу. Кажется, что все было против нее.

*Поиск возможных ресурсов для успешного проведения психотерапии: личные отношения с Богом*

Начиная работу с клиентом, я всегда ищу ресурсы, на которые можно опереться в процессе работы. Что же в данном случае может явиться положительным моментом, от которого будет зависеть успех психотерапии?

Первое, на что можно рассчитывать, — участие катиной мамы. Она сражалась за спасение дочери.

Второе — в прошлом Катя справилась с такими серьезными зависимостями, как героиновая, алкогольная, табакокурение. У нее был личный опыт преодоления зависимостей.

Третье, но самое, пожалуй, главное, — это ее личный опыт живой веры.

В начале терапии я всегда проясняю тему личных отношений моего клиента с Богом. Необходимо, чтобы человек вспомнил, как он пришел к вере, чтобы вспомнились все случаи из его жизни личных отношений, личной Встречи с Богом.

Вопрос этот отнюдь не праздный. Терапия потребует от человека определенного мужества. Вера — это сильнейший ресурс, на который мы можем опереться, когда нам больше ничего не остается.

Вот один из моментов, когда Катя ощутила присутствие Бога в своей жизни. Эта ситуация произошла с ней в семнадцатилетнем возрасте. Катя тонула. Катя не чувствовала под ногами дна, она хотела выбраться на берег, но ничего не получалось. Ухватиться за скользкие, покрытые тиной камни никак не удавалось. Руки все время соскальзывали. После ряда безуспешных попыток девушку охватил ужас. Неужели это конец? Неужели она сейчас утонет? Крик из сердца прорвался к Богу. Рассказывая этот случай, Катя говорила, что помнит даже, какое в тот момент было небо у нее над головой. Вдруг, хватаясь за камень, она ощутила, что он сухой. Под пальцами — сухая шершавая поверхность...

То, что произошло, не оставило у нее сомнений, что Бог существует, и что Он откликается на ее призыв. Этот случай был не единственным в жизни Кати, когда Господь непосредственно участвовал в ее судьбе. Для меня же, как психотерапевта, такие свидетельства личной Встречи очень важны.

Мы знаем, что процесс исцеления происходит не ровно. Он сопровождается откатами назад, «падениями». Человеческая психика очень инертна. Привыкнув реагировать на искушения, непросто отказаться не только от моделей поведения, которые выстраивались годами, но и от внутренних состояний, характерных для этой личности. В моменты «откатов назад», или регресса, я всегда возвращаю клиента к ситуациям из его жизни, когда присутствие Бога для него было явным и осязаемым.

В последующей жизни Кати был большой период, когда она боролась со своими зависимостями. Опыт преодоления зависимостей очень важен. Именно тогда Катя обучалась внимательному наблюдению за собой, ведению дневника, где описывала динамику своих внутренних состояний. Этот навык нам может очень пригодиться.

Момент приобщения к наркотикам Катя помнит очень хорошо: она влюбилась в наркомана, и чтобы его спасти, ей казалось, она должна испытать то же самое — сделать это ради него. В результате вместе с Максимом стала наркозависимой. Такие «жертвоприношения» довольно часто вскрываются при работе с зависимыми состояниями, когда речь идет о зависимости у женщин.

### *Поиск «мишеней» терапевтического процесса*

В начале процесса психотерапии мы обозначаем некие проблемные зоны или, как их называют, «мишени», — конкретные темы, которые нам предстоит проработать. Это могут быть сформировавшиеся черты характера, которые усложняют человеку жизнь, разрушают отношения или лишают их радости и спонтанности. Это могут быть и невротические симптомы. С некоторыми проблемами мы можем работать целенаправленно, а некоторые решаются только опосредованно. Часто бывает, что изначально сформулированные проблемы обретают затем другую формулировку. Переформулирование проблемы необходимо для получения успешного и устойчивого результата. Конечная формулировка включает в себя духовное содержание.

Представление Кати о себе, о том, что она должна принести себя в жертву, может до конца ею не осознаваться. Причины «жертвенности», ее корни могут находиться в неблагополучном детстве клиента. Такими «иррациональными» жертвами человек как бы наказывает себя, иску-

пая чувство вины, или старается прожить, отыграть какую-то незавершенную детскую ситуацию.

Одним из этапов психотерапевтического процесса может быть работа с детскими психологическими травмами. Эта форма работы требует от терапевта знания психоаналитического подхода. Однако психолог должен быть крайне осторожным, чтобы не поддаваться искушению, идущему от клиента, — обвинять родителей и жалеть себя. Чувство жалости к себе — это своего рода наркотик. Оно не способствует исцелению, а укрепляет невротические паттерны реагирования на ситуацию, духовно «обесиливает» клиента.

Чувство жалости к себе напрямую связано с гордыней, и с ним обязательно нужно работать, переводя это разрушительное переживание в конструктивное русло. Святые отцы говорят, что слезы, вызванные жалостью к себе, следует обращать в слезы покаяния.

Что касается Катиного детства и юности, совсем не удивительны вскрывшиеся факты — отец у Кати был алкоголиком, и в подростковом возрасте она подвергалась с его стороны сексуальному домогательству. В то время когда началась наша работа, его уже не было в живых.

За этим стоит обида на мать (почему не оградила?), обвинение себя (видимо, чем-то провоцировала). Продолжая разбирать детскую ситуацию Кати, выясняем, что в отношениях с сестрой, которая на 10 лет младше, присутствовало сильное чувство ревности, соперничество за внимание матери.

Работа с предыдущим психологом психоаналитического направления дала обострение негативных чувств в адрес матери — Катя стала испытывать сильное раздражение, злость по отношению к ней. Ее вспышки гнева на маму иногда доходили до рукоприкладства. Дома временами разражалась настоящая война.

В момент обращения за помощью в наличии множество страхов: страх за свое здоровье (иммунодефицит), страх смерти, страх, что останется одна, не создав семьи, одним словом, целый комплекс проблем, с которыми мне предстояло работать постепенно, прорабатывая их одну за другой.

В самом начале терапии мы обсудили с ней вопрос более прочного ее воцерковления, необходимости исповеди, причастия.

### *Возникновение рецидивов как закономерность*

При работе, нацеленной на получение устойчивого результата, следует всегда быть готовым к тому, что какая-то из проработанных тем снова актуализируется. Самыми трудными в работе бывают именно эти

моменты. Вот, кажется, вопрос закрыт, мы сделали все возможное, и вдруг снова возникает необходимость к нему возвращаться, анализировать, почему произошел рецидив.

Пару раз я испытывала сильнейшее искушение оставить терапию. Казалось, все бесполезно. Временами я очень хорошо понимала предыдущего катиного терапевта, который не выдержал такой работы.

Меня спасала вера. Надо помнить, что вера укрепляется в процессе работы, являясь в то же время опорой самого психотерапевтического процесса.

Анализ рецидивов — один из важнейших моментов психотерапии. Как правило, они возникают вследствие нашей успокоенности, когда мы присваиваем результаты работы себе, забывая о Боге. Тем самым мы сразу же подвергаем себя искушению.

Говоря языком психологическим, регресс возникает в стрессовой ситуации. Здесь важно внимательно изучить, что явилось «пусковым механизмом», с чего началось возвращение симптома, как развивалось это состояние, что помогло из него выйти? Сколько бы раз не возникал рецидив, требуется тщательная проработка внутреннего состояния человека. Чем более осознанно проживаются состояния регресса, тем у клиента появляется больше шансов справиться с ними самостоятельно, опираясь в этот момент только на Бога.

С духовной точки зрения, рецидив — это последствия нашего маловерия, проверка на доверие Богу, а не себе.

Несмотря на трудности, работа с Катей продолжалась. По опыту знаю, что выдержав несколько серьезных кризисов в процессе терапии, мы приходим к тому, что психотерапевтический процесс начинает следовать определенному вектору, ведущему клиента к устойчивому результату.

### *Православная психотерапия как творческий процесс*

Психотерапия — процесс творческий, и когда мы ее начинаем, мы часто лишь приблизительно представляем динамические составляющие этого процесса и количество времени, которого он может потребовать. Обычно в процессе терапии возникают моменты, которых мы не предусматривали, и приходится принимать решения, как следует поступить в том или ином случае.

Через два месяца нашей работы состояние Кати стало довольно устойчивым. Теперь она могла бы приезжать ко мне, но наши терапевтические встречи незаметным образом переросли в семейную терапию. Из комнаты мы переместились на кухню — к нашей работе присоединилась катина мама.



В результате семейной психотерапии определились конфликтные моменты между нею и Катей. Два раза конфликт разразился прямо во время сессии. Это было удачным терапевтическим моментом, поскольку я могла наблюдать их взаимоотношения непосредственно, а не в пересказе. Катя обвиняла маму в том, что та не оказывает ей должного внимания, любит ее меньше, чем сестру, и была очень требовательна. Мама явно испытывала сильное чувство вины и позволяла Кате подобным образом себя проявлять.

Такая форма взаимоотношений была сформирована не очень давно. Предыдущий психотерапевт, анализируя катины детские травмы, способствовал укреплению в сознании Кати, что мама сильно перед ней виновата, что она любит сестру больше, чем ее.

Еще один момент, который также следует отметить, заключался в том, что занимаясь анализом, терапевт уделял много времени выслушиванию всех навязчивых мыслей Кати. Катя «втягивала» его в свой нездоровый внутренний мир. Сеансы по продолжительности стали у них доходить до 3 часов.

Мне в этом отношении предстояла сложная задача: надо было ломать стереотипы.

Первое, с чего я начала, — четко ограничила время сессии одним часом в неделю. Видя очень нестабильное эмоциональное состояние Кати, я позволила ей писать мне на электронную почту. Количество писем было ограничено одним в день, исключая выходные дни.

Как и следовало ожидать, Катя буквально завалила меня длинными текстами. Ее письма обнаруживали и разорванность мышления, и эмоциональную нестабильность, и высокую степень тревожности. По содержанию они сводились к обидам на маму и на сестру, к жалобам на непонимание с их стороны, к фиксации на своих состояниях. Читать их было очень трудно.

Однако переписка по электронной почте стала для нас еще одной формой работы, которую я рассматривала как необходимую уступку на начальном этапе терапии. Она давала Кате возможность справляться со своим напряжением и в течение недели рассчитывать на некоторую мою поддержку. Обычно достаточно было отвечать ей короткими письмами из нескольких фраз.

Постепенно переписка для Кати стала не только возможностью снять эмоциональное напряжение, но и формой работы, необходимой для упорядочивания ее внутреннего состояния. Она обучалась тренировать «внутреннюю собранность», училась отличать главное от второстепенного, четко выражать свои мысли, описывать внутренние состояния и внешнюю ситуацию.

Довольно скоро я поставила ей условие: прежде чем отсылать письмо по электронной почте, внимательно поработать над текстом — сократить его, как минимум, в пять раз, поработать над четкостью формулировок в описании своих состояний.

В определенный момент нашей работы мы перешли с языка психологического на язык святоотеческой аскетики. Прорабатывая тему ее навязчивых мыслей, мы говорили уже о помыслах и борьбе с ними.

### **Опыт выстраивания христианского мировоззрения клиента в процессе терапии**

#### *О пятой заповеди и о прощении обиды*

Я все больше убеждалась на примере общения с Катей, что вера в Бога и даже систематическое посещение храма еще не могут быть гарантией понимания человеком сущности внутренней работы со своими страстями.

В течение терапии нам приходилось рассматривать следующие темы: нарушение пятой заповеди, почему не следует жаловаться и обсуждать других людей, что такое помыслы, о необходимости прощения обид, что есть смирение, как может проявляться гордыня, что такое покаяние и многое другое.

Напомним, что несколько лет Катя была пациенткой психолога психоаналитического направления. Посвящая много времени детским травмам, нарушениям, связанным с отношениями с родителями, психоанализ далеко не всегда уделяет внимание теме примирения с родителями, теме прощения. Тем самым у клиента довольно часто меняется в негативную сторону отношение к собственным родителям, вплоть до ненависти.

Пятая библейская заповедь гласит: «Почитай отца твоего и мать твою, как повелел тебе Господь, Бог твой, чтобы продлились дни твои, и чтобы хорошо тебе было на той земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе» (Втор. 5:16).

Мы делаем ошибку, если воспринимаем библейские заповеди как чисто этическое предписание, придуманное людьми для облегчения их взаимоотношений в социуме.

Психологически нарушение пятой заповеди можно объяснить приблизительно следующим образом. На протяжении всей нашей жизни образы матери и отца продолжают так или иначе существовать в нашем сознании. И хорошо если это целостное положительное восприятие обоих родителей. Но, как правило, в реальности это не так. Противоречивое, полярное восприятие родителей — скорее норма в нашей жизни,

чем исключение. Что означает это состояние, и чем оно вредно? Оно нехорошо тем, что мы испытываем одновременно сложные амбивалентные чувства к родителям: любим родителей и в то же время не можем им простить свои детские обиды, детские травмы. Такое состояние разной степени выраженности может приводить к внутреннему расщеплению, к невротическому конфликту, к нарушению внутренней целостности. Это состояние может отбирать энергию, силы у человека, лишать его творческого отношения к своей жизни, спонтанности, смелости при преодолении жизненных трудностей и неурядиц. Можно сказать, что психическая энергия расходуется на то, чтобы удержать эти расщепленные части внутреннего человека, не позволить им расколоть личность. Эти состояния обязательно оказывают негативное влияние и на тело.

В психотерапии процесс примирения с родителями дает вполне очевидные результаты. У человека меняется общее состояние, часто уходит болезненная симптоматика, начинает проявляться творческий потенциал, улучшаются отношения с близкими людьми.

Процесс примирения с родителями не зависит от того, живы они или нет. Примирение необходимо не только с живыми, но и с уже ушедшими из жизни.

Прощение касается не только родителей. В целом это касается прощения обид братьям и сестрам, и прощения обид в целом. И даже «врагам».

Любой практикующий психотерапевт знает, как тяжело переживаются детские травмы, связанные с психологическим, физическим или сексуальным насилием. Как правило, неокрепшая детская психика вытесняет эти переживания в зону бессознательного. Вспоминать о них, соприкасаться с ними бывает для человека просто невыносимо. Зачастую эти травмы оказывают влияние на человека в течение всей его жизни, «калечат» судьбу. В этом случае они особенно тяжелы для прощения, и трудно представить, возможно ли оно без благодати Божией. Прощение, которое опирается на гуманистические ценности, или на моральные императивы, совершается на поверхностном, интеллектуальном уровне. Можно почти с уверенностью сказать, что это «прощение» не приведет к внутренней свободе, к истинному исцелению.

В практике психотерапевтической работы существуют определенные критерии, как внешние, так и внутренние, на которые можно ориентироваться, чтобы определить, насколько прощение состоялось.

Следует помнить, что мы часто готовы обмануть себя, уговаривая, что мы уже всех простили. Особенно это свойственно христианам, которые больше внимания уделяют внешней стороне веры, а не внутренней работе над своими страстями, стремлению к личным отношениям с

Богом. Таким образом, истинное глубокое прощение подменяется самовнушением. Вот почему невротические состояния могут обнаруживаться и у людей воцерковленных.

*О смирении и о том, к чему оно приводит*

На первый взгляд может показаться, что работа по выстраиванию христианского мировоззрения никак не связана с психотерапией. И что это не является задачей психотерапии. Но это не так.

Мировоззрение выстраивается и укрепляется, когда оно подтверждается личным опытом клиента, иначе это просто отвлеченная теория, которая не имеет никакого отношения к реальной жизни человека.

Каждое ключевое библейское или евангельское понятие обсуждалось нами на конкретных примерах событий катиной жизни или ее внутренних состояний.

Одной из причин высокой тревожности у Кати был так называемый перфекционизм, невротическое стремление к совершенству. Мы подробно обсуждали с ней эту тему. Христианину надо уметь отличать в себе невротическое состояние от христианского стремления к обожению, к совершенству, к которому нас призывает Господь. Невротическое состояние замешано на гордыне, тщеславии и человекоугодии.

С детства Катя хорошо училась, была очень ответственной девочкой. Исследуя ее «комплекс отличницы», мы вышли на такие понятия, как самость, гордыня. Она была очень чувствительна к мнению окружающих, болезненно переносила неудачи, связанные с учебой. Для таких людей характерно отношение к жизни «или все, или ничего». Вместе с Катей мы искали корень гордыни в возникновении ее зависимости, в отношении с близкими людьми, в трудностях прощения, в ее жалости к себе, в осуждении родителей.

Смысл жизни человека мы, как христиане, видим в глубоком преображении своей личности, выражающемся в стяжании Духа Святого, осуществлении себя в Боге.

Стратегическая задача психотерапии может формулироваться как исцеление от страстных наклонностей, что дает возможность приобретения внутренней свободы на пути к целостности. Благодаря такому пониманию мы можем работать с невротическими симптомами: страх смерти, панические атаки, тревога, различного рода фобии и так далее.

Следуя по пути личных отношений с Богом, человек приходит к удивительному открытию. Оказывается, есть состояние, необыкновенное по своему творческому потенциалу, — смирение. Укрепление веры связано с личным опытом смирения. Кате этот опыт тоже знаком.

Смирение — одно из основополагающих понятий святоотеческой аскетике, истинный смысл его понятен далеко не сразу. В нем и радость обретения благодати, и отсутствие страстных привязанностей, и доверие Божию промыслу о себе. В нем есть примирение со своим прошлым и отсутствие тревоги за будущее.

Это удивительное состояние сотворчества человека и его Создателя познать можно только опытным путем.

Особенно при работе с зависимостями, а также и с невротическими проявлениями мы ощущаем силу смирения. Смирненное принятие пациентом своего бессилия перед ситуацией, принятие своего состояния зависимости, тревоги, фобии и других внутренних состояний часто является началом излечения.

Смирение неравносильно внешнему самоуничижению. Оно есть самый источник возможности действия, в том числе спокойного и терпеливого перенесения 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.

Выражаясь психологическим языком, смирение дает свободу выбора, наполняет энергией, уводит от невротической беготни по кругу, давая возможность начать поступательное движение к цели.

Опыт работы по преодолению зависимостей укрепил меня в понимании, что процесс исцеления начинается с того, что человек смиренно признает свое бессилие перед заболеванием. Пока этого нет, начинать работу с ним бесполезно. Значит, он пока еще делает ставку на себя, на свою самость.

То же самое относится и к работе с невротическими расстройствами. Часто бывает, что смиренное принятие своего невротического состояния выводит нас на более глубокие уровни покаяния, и тогда приходит ответ на вопрос, для чего это нам было попущено. Постепенно человек перестает бояться своих невротических состояний, видя в их преодолении возможность духовного развития.

#### *Покаяние как внутренний творческий акт, приводящий к исцелению*

Когда-то, работая в качестве психолога с зависимостями (иначе можно сказать — со страстными состояниями), я на себе испытала, что означает эмоциональное выгорание. Это тяжелое внутреннее состояние, связанное с ощущением опустошенности, бессилия, уныния. Страстные состояния практически не поддаются психологической коррекции, корни их находятся в духовной сфере, и путь к исцелению лежит через покаяние.

Что мы имеем в виду, когда говорим о покаянии? Для нас, обычных людей, понятие покаяния связано с сожалением о своих грехах, с чувством вины и ощущением горечи, а иногда и ужаса от того, что мы совершили определенные поступки в прошлом, тем самым причинили боль, нанесли раны другим людям и самим себе.

Но в чем тут может заключаться творческий акт?

Чувство вины иногда «невротизируется», сожаление и ужас по поводу прошлых поступков могут привести к унынию и даже отчаянию. Состояние печали может стать хроническим и продолжаться годами. Говоря языком клинического психолога, мы можем иметь полный комплект депрессивных состояний и их последствий.

Очевидно, что такое представление о покаянии, с точки зрения православной аскетики, является неполным. Горечь и ужас действительно составляют существенный элемент покаяния, но они не исчерпывают его и, как бы это нам не казалось странным, даже не являются его наиболее существенной частью. Мы гораздо ближе подойдем к сути вопроса, если вспомним буквальный смысл греческого слова покаяние — метанойя. Оно означает «изменение ума». Это не просто сожаление о прошлом, но фундаментальная трансформация нашей способности смотреть на вещи, новый взгляд на самих себя, на других и что, пожалуй, самое важное, — на Бога.

Покаяние — это не приступ угрызений совести и жалости к себе, но обращение, перенесение центра нашей жизни в Святую Троицу. Это не одномоментный акт, а путь длиною в жизнь, который совершается в лоне Церкви Духом Святым.

Таким образом, получается, что покаяние это акт сотворчества человека с Богом. Это Таинство. По словам святого прп. Иоанна Лествичника, «покаяние есть дочь надежды и отвержение отчаяния». Процесс покаяния совершается в акте личного максимально честного, насколько мы в этот момент способны, ответа на вопросы о себе. Предстояние перед Богом не может сопровождаться только упадком духа. Это всегда энергичное ожидание. Это не ненависть к себе, но утверждение своего истинного «я» как созданного по образу Божию. Каяться — значит смотреть не только вниз, на свои собственные недостатки, прегрешения, заблуждения, но и обязательно вверх — на любовь Божию. Это не только взгляд назад, полный боли и упреков к себе, но и одновременно взгляд вперед, полный веры и надежды. Святые отцы своим опытом показали, что можно иметь плач о грехах своих и одновременно следовать призыву апостола «Всегда радуйтесь!». Это состояние, как и многое в христианстве, познается только личным опытом. Оно ни в коей мере не имеет отношения

к шизофреническому расщеплению или эмоциональным скачкам мании-депрессии. Это состояние приводит человека к целостности.

Как всегда, писать о таких вещах, которые познаются только опытным путем, довольно трудно.

Не случайно многие невротические состояния связаны со страхом смерти, страхом небытия. Думается, что этот страх возникает, когда человек вытесняет свои грехи, не хочет об этом думать. Обычному человеку, который не совершал каких-либо серьезных преступлений, кажется, что ему не в чем каяться. Мелкая ложь, обман, непрощенные обиды, человекоугодие, блуд, осуждение — все это не берется в расчет. Однако эти нераскаянные состояния и поступки могут служить причиной неосознанного страха перед небытием. Душа не может уйти из жизни без покаяния. Вспоминать же о том, что вызывает дискомфорт, неприятные ощущения, не хочется. Кажется, что можно освободиться от этого, просто «не думая о плохом».

Возникновение невроза можно рассматривать как определенный рубеж, преодоление которого открывает возможность новой жизни для человека. Это некий пик переживаний, на котором человек усилием веры может решиться сделать шаг в неизвестное. Акт покаяния всегда требует определенного мужества.

Часто в психологической литературе встречаются призывы освободиться от разрушающих чувств вины, обиды, зависти, гнева, уныния. Человека призывают «закрыть дверь в прошлое». Упускается только, что когда человек пытается сделать это лишь своими силами, он получает в лучшем случае жалкую имитацию психического благополучия, в которой отсутствует полнота переживания бытия.

### *Работа с помыслами*

Вспомним хорошо известную притчу о нечистом духе, вышедшем из человека: «Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и не находит; тогда говорит: возвращусь в дом мой, откуда я вышел. И, придя, находит [его] незанятым, выметенным и убранным; тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого» (Мф 12,43—45).

Как мы уже знаем, Катя боролась сначала с зависимостью от наркотиков, потом была зависимость от алкоголя и курения. Освободившись от этих зависимостей, она стала работать со своими невротическими страхами и тревогой, неконтролируемым гневом на маму и сестру. Это как раз тот случай, когда душа человека после изгнания страсти не су-

мела заполнить себя истинно духовным содержанием. Для этого необходима внимательная работа по наблюдению за собой.

В ходе терапевтических встреч с Катей мы обучались работе с помыслами, осваивая терминологию святоотеческой аскетике, где говорится о духовной брани. Мы проработали статью Иоанна Крестьянкина «Семь нечистых духов» из сборника «Настольная книга для монашествующих и мирян» [архим. Иоанн Крестьянкин, 2004], применяя ее к катиной ситуации. Все что с ней происходило, мы обсуждали и вместе интерпретировали. Например, навязчивые мысли, которые не давали ей покоя, мы стали называть помыслами и обсуждали формы духовной брани. Ее скорый гнев на маму — это искушения, которым она поддается...

Такой взгляд на проблему устанавливается в сознании не сразу. Катя еще довольно долго испытывала искушения обвинять, жаловаться, обижаться.

Чтобы подготовить человека к внутренней работе, мы на протяжении всего процесса психотерапии опираемся на святоотеческое учение о страстях и борьбе с ними.

Первый шаг к освобождению от страсти-зависимости — это осознание, что зависимость сформировалась и что она уже владеет тобой. До тех пор пока человек думает, что он в любой момент сможет справиться с зависимостью самостоятельно, он находится в «очаровании», то есть не способен реально оценить действительность, и погружается в зависимость все глубже. Сознание человека занято самооправданием.

Если есть осознание своего бессилия и желание избавиться от страсти, значит, дадутся силы и возможности с этим справиться. «Сила Моя в немощи совершается» (2 Кор. 12:9). Господь начинает помогать человеку тогда, когда он, осознавая свое бессилие, тщетность всех своих усилий, взывает к Нему о помощи. Если понимание этого опирается на личный опыт клиента, можно сказать, что решение проблемы сдвинулось с мертвой точки.

У Кати был опыт преодоления зависимостей. Работая со страстями уныния и гнева, мы часто вспоминали об этом опыте, об опыте срывов (падений), о необходимости анализировать каждый срыв.

Современному человеку, ориентированному на внешнюю жизнь, необходимо учиться проявлять внимание к своему «внутреннему человеку», то есть обучаться внимательному наблюдению за своими мыслями и чувствами, за тем, каким образом формируются наши страстные желания, как мы им потакаем, интеллектуально оправдываем. Одним словом, используя святоотеческую терминологию, нам следует обучаться трезвению и «духовной брани».



### *Самонаблюдение*

Работа с помыслами — это целое искусство. Начинаем с наблюдения себя.

Я часто предлагаю клиентам посвятить некоторое время описанию процесса «захвата помыслом». В сознании эту стадию формирования страсти иногда очень трудно отследить. Описывая этот процесс на бумаге, мы постепенно начинаем улавливать последовательность происходящих событий. Тренируется наше внимание к внутренней жизни, «внутреннему человеку». После таких тренировок человеку все лучше удается улавливать начало — прилог. Все это начинает удаваться только тогда, когда получается наблюдать за процессом внутренней брани немного со стороны.

Важно помнить, что психика очень консервативна, инертна, и чтобы переучить себя мыслить и чувствовать иначе, требуется довольно много времени. Обязательно будут «падения», однако не стоит опускать руки. Надо вновь и вновь продолжать борьбу. Любой опыт «падений» должен максимально осмысливаться. Падения следует проживать с сокрушением и покаянием, но не приходиться в отчаяние.

Для развития навыка наблюдения за помыслами полезно вести дневник, описывать моменты падений и побед. Описывать следует, как бы глядя со стороны, стараясь быть беспристрастным.

### *Намерение*

Первое, что необходимо в работе по преодолению страсти — это прояснить и укрепить мотивацию. Для этого нужно поразмышлять, лучше всего в письменной форме, над рядом вопросов:

1. Что хорошего мне даст преодоление этой страсти;

2. Почему мне не хочется бороться со страстью (я не верю, что у меня это получится; мне придется уделять этому время, а у меня его мало; мне надо обращать внимание на свою внутреннюю жизнь, а я это не умею....);

3. Каковы последствия страсти;

4. Твердо ли я решаюсь на борьбу.

Утвердиться в своем намерении важно, поскольку именно тут мы будем черпать силы при неудачах и ошибках для продолжения борьбы.

### *Борьба*

Страсть рождается в душе человека не сразу. Святые отцы делят процесс формирования страсти на четыре стадии.

Первая — возникновение прилога (приражения<sup>1</sup>).

---

<sup>1</sup> По-славянски «приразиться» — значит столкнуться с чем-то.

Прилог возникает в сознании человека от впечатлений внешнего мира или как образ, навязанный врагом — дьяволом. Прилог приходит помимо воли человека, без его соизволения и участия. Человек волен принять прилог в сердце или отринуть его.

Вторая стадия — принятие прилога. На этой стадии он уже обдумывается, делается своим. Святые отцы называют это также сочетанием или собеседованием с помыслом.

Третья стадия — склонение к помыслу, или сосложение, когда воля человека уже подчинилась влиянию греховной мысли и человек уже готов перейти к действиям. Мы помним слова Господа в Евангелии: «Из сердца исходят злые помыслы...» (Мф. 15:19). Грех начинается «со злого помысла» о нем. Апостол Иаков пишет: «Похоть же, зачав, рождает грех, а содеянный грех рождает смерть» (Иак. 1:15).

Четвертая стадия — пленение помыслом. Греховный помысел переходит в действие (поступок, слова).

Для человека, не искушенного в духовной брани, заражение страстными помыслами происходит намного быстрее. Начальные этапы развития помыслов (прилог-сочетание-сосложение) часто проходят вообще незамеченными, и только на уровне пленения, если начинается борьба с развивающимися страстями, помыслы выходят наружу.

Есть один очень важный момент, на который психологи обычно не обращают внимания. Он открывается нам святоотеческим опытом. Необходимо воспринимать помыслы как что-то внешнее, не имеющее к нам отношения. Необходимо помнить, что самому без Божией помощи с искушением не справиться. Внутренне спокойно, трезво наблюдать за развитием помысла может человек, уже имеющий некоторый духовной опыт и очищенное покаянием сознание. В этом случае ему даются благодатные силы противостоят им.

Итак, желающему освободиться от страстей надо обучаться умерщвлять дурные помыслы в зародыше, а зародыш помысла есть прилог.

Начинать борьбу с помыслами необходимо с молитв к Господу, святым и ангелу-хранителю. Это важно, чтобы мы удерживались приписывать успехи духовной брани нашим собственным стараниям, а только помощи Божией.

Гнев у Кати обычно возникал как реакция на удар по самолюбию. Любая мелочь воспринималась ею как желание мамы или сестры досадить ей, оскорбить, унижить ее. Если в этот момент Кате удавалось вспомнить о Боге, она выдерживала эти искушения, находила в себе силы успокоиться и потом возвращалась к разговору с мамой и сестрой уже в другом состоянии.

Катя научилась смотреть на свои состояния несколько отстраненно от себя, не пугаться их возникновения. Для нее постепенно становилось понятным, каким образом совершается духовная работа. Пришло понимание, что это процесс сотрудничества с Богом.

Пожалуй, самое важное, чему она научилась, — не впадать в панику после приступов отчаяния, уныния, маловерия. Катя обучалась терпению и на опыте познавала силу смирения. Следует отметить, что состояния тревоги, паники проявлялись циклично. В эти моменты ей казалось, что она никогда не справится со своими страстями, что все бесполезно, что нет уже сил терпеть. Здесь очень помог ее предыдущий опыт борьбы с зависимостями. Она уже знала, что надо терпеливо, с молитвой и верой выдерживать собственные падения, ни в коем случае не сдаваться.

Постепенно ее состояние стало выравниваться. Пришло время, когда ей уже не было срочной необходимости писать мне длинные письма. Через полгода нашей работы Катя научилась самостоятельно выдерживать многие свои состояния, и если писала, то не часто. Письма стали менять свое содержание: все меньше было жалоб и обид, больше внимания уделялось разбору происходящего в ее душе.

Примерно в это же время Катя с мамой собрались поехать на две недели в деревню. К этому моменту я уже начала видеть реальные плоды терапии и даже успела порадоваться про себя результату. Но не обошлось без рецидивов. Перед самой поездкой случился срыв: сильный приступ гнева, ссора с мамой. Обсуждая это со мной, Катя могла спокойно анализировать ситуацию, не застревая на внешних обстоятельствах происшедшего, старалась добраться до источника проблемы, вникнуть в суть разрывывания духовной брани.

Итак, в результате работы, проведенной за это время, мы вышли на некоторый уровень так называемой условной нормы. Но впереди еще ряд задач для решения. Кате предстоит научиться жить со своей болезнью, изменить отношение к жизни и к смерти. Остались неразрешенные вопросы ее взаимоотношений с Максимом, ее трудовой деятельности.

Мне представлялось, что я закончу работу с ней, уложившись приблизительно в 8—10 месяцев, но сейчас я вижу, что нам предстоит, как минимум, еще полгода систематических встреч. Уже сейчас мы обсуждаем с ней ее состояние зависимости от мамы, от работы со мной. Важным личным открытием, заметно повлиявшим на снижение ее тревожности, было для Кати понимание, что мы зависим только от Бога. За этим последовали внешние проявления — заметно возросла ее социальная активность. Она стала меньше зависеть от мамы.

Этот случай из практики выбран мной не случайно. Мне представляется, что именно благодаря работе, направленной на постепенное углубление христианского мировоззрения, Катя сумела преодолеть многие невротические симптомы, а трудности, которые для нее пока неразрешимы, она учится принимать, опираясь на силу духа.

## ЛИТЕРАТУРА

*Клеман О. Истоки. М.: Путь, 1994.*

*Крест'янкин Иоанн, архимандрит. Из сборника «Настольная книга для монашествующих и мирян». Печеры: Св-Усп. Псково-Печерский монастырь, 2004.*

*Легостаева М.В. О месте православной психотерапии при лечении невротических расстройств // Консультативная психология и психотерапия. 2011. № 3.*

*Феофан Затворник, епископ. Письма о христианской жизни. М.: Отчий дом, 1997.*

## FORMATION OF THE CHRISTIAN WORLDVIEW AS COMPONENT PSYCHOTHERAPEUTIC PROCESS

*M.V. LEGOSTAEVA*

In an article describing the case as an example of border states, provides the rationale the need to build a client in therapy Christian worldview. Psychotherapeutic process, in fact, inseparable from the gradual adoption of the client to their problems as distortions in the spiritual realm. In this regard, we can not only rely on the language of psychology and psychotherapy, and must use the language of patristic asceticism. This article attempts to describe the integration of practical experience secular psychotherapy and rich experience of knowledge about the person represented by the patristic asceticism. The author, on the basis of the described cases, analyzes the classical methods of psychotherapy, identifying their strengths, as well as paying attention to their limitations.

**Keywords:** psychotherapy, psychoanalysis, the dependence, the Christian worldview concept, spiritual battle, the struggle with thoughts, pride, healing, inner man, the personal experience of faith and repentance.

*Kleman O. Istoki. M.: Put', 1994.*

*Krest'jankin Ioann, arhimandrit. Iz sbornika «Nastol'naja kniga dlja monashestvujushih i mirjan». Pechery: Sv-Usp. Pskovo-Pecherskij monastyr', 2004.*

*Legostaeva M.V. O meste pravoslavnoj psihoterapii pri lechenii nevroticheskikh rasstrojstv // Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija. 2011. № 3.*

*Feofan Zatvornik, episkop. Pis'ma o hristianskoj zhizni. M.: Otchij dom, 1997.*