

Тематический выпуск журнала «Духовно-нравственное воспитание»
№3 II полугодие 2001 г.

Т.А. ФЛОРЕНСКАЯ

**«ДИАЛОГИ О ВОСПИТАНИИ И ЗДОРОВЬЕ:
ДУХОВНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ»**

Научный редактор- канд. психол. наук М.И. Воловикова
Москва, «Школьная пресса», 2001

Оглавление

Предисловие.....	2
Занятие 1.....	4
Введение.....	4
Знакомство с участниками семинара и ответы на вопросы.....	6
Занятие 2.....	8
Диалогический метод в психотерапии.....	8
Самопознание в диалоге.....	15
Диалогическое выслушивание.....	16
Занятие 3.....	17
Внутренний диалог. Парадокс воздействия.....	17
С лово в диалоге.....	18
Как же находятся те слова, которые выражают голос совести, духовного «Я» человека? Что такое слово? Как оно влияет на человека?.....	19
Молчание как вершина диалога.....	26
Психический тренинг или духовное возрастание?.....	26
Ответы на вопросы.....	27
Занятие 4.....	29
Направленность личности.....	29
Наличное «Я»: Реальное, идеальное и идеализированное.....	31
Эгоизм и эгоцентризм.....	31
Занятие 5.....	32
Повторение пройденного: эгоизм и эгоцентризм.....	32
Типология тревожных невротических личностей.....	33
Аутизм.....	37
Очищение души.....	39
Занятие 6.....	41
К.Г.Юнг: экстраверсия-интроверсия.....	41
О транзактном анализе Эрика Берна.....	44
Занятие 7.....	46
О нравственной оценке.....	46
Занятие 8.....	49
Принципы духовно-ориентированного психотерапевтического диалога.....	49
Занятие 9.....	57
О психоанализе.....	57
Занятие 10.....	60
Подведение итогов.....	60
Приложение.....	65
Литература.....	71
Она жизнь положила на проповедь веры в науке. <i>Интервью со священником, врачом-психиатром, кандидатом медицинских наук игуменом Валерием (Ларичевым)</i>	72

Предисловие

Предлагаемая читателю книга составлена на основе лекций и семинарских занятий, проводимых с 1994 по 1995 г. замечательным отечественным психологом Тамарой Александровной Флоренской. Слушателями и участниками семинара были педагоги, психологи, врачи разных специальностей, в том числе и психотерапевты, священники. Занятия записывались на магнитофонную пленку. Расшифровка этих записей и составила основу книги. Но это – внешняя канва издания. Для того чтобы понять внутренние причины появления книги, необходимо немного рассказать об авторской концепции и жизненной позиции Т.А.Флоренской.

Тамара Александровна родилась в конце 30-х гг. По рассказам знавших ее людей у нее с самого раннего детства проявился независимый и решительный характер, отличающийся удивительным бесстрашием. Выбор специальности, как вспоминала она в своих книгах и лекциях, был для нее не случаен. Она целеустремленно искала те лица и то место, где происходит «самое настоящее», где овладевают искусством постигать жизнь, где могут помочь другим понять и обрести смысл всего происходящего. Потом, много позднее, она узнала, каким словом можно назвать цель этого поиска: *свет* во всех его проявлениях – свет в душе человека, свет в природе, в мире.

Поиск не был простым и безоблачным. Жажда «истинного знания» могла завести на опасные тропинки. Но до конца жизни Тамара Александровна всегда была готова решительно исправлять свои ошибки. Священник, хорошо знавший ее, признавался, что редко встречался с человеком, способным так бескомпромиссно судить свою совесть, с таким стремлением вычищать до последней пылинки каждое едва заметное нестроение, движение души. Можно утверждать, что все, о чем писала или говорила Т.А.Флоренская, не расходилось с ее жизнью. Ее судьба и ее книги – это единая история души человеческой, стремящейся утверждать добро и свет.

Поиски «настоящих людей» привели Тамару Александровну сначала в Московский государственный университет на философский факультет, где в те годы изучалась «психология». Разочарование от «научной психологии», оказавшейся на деле столь далекой от реальной жизни, от вечных человеческих ценностей, она позднее описала в книге «Мир дома твоего»: «Неповторимая индивидуальность выпадает из такой психологии. «Объективность», заимствованная из естествознания, закрывает внутренний мир человека, стирает неповторимое, уникальное своеобразие каждой личности, раскрывающейся только на искреннее сердечное внимание – не «исследователя», а *собеседника*».

Флоренская обосновала, разработала, отстояла роль *диалога* в педагогике и психологии. Различение *духовного «Я»* собеседника от его наличного состояния преобразует диалог в творческий процесс совместного поиска решения жизненной задачи. По словам Спасителя: «Где двое или трое собрались во Имя Мое, там Я невидимо среди них». Правильный ответ может быть только от Господа. Психотерапевт не по своему человеческому разумению дает совет, – он является *сотаинником* пришедшего за помощью в сокровенной работе *духовного «Я»*, совести этого человека.

Разработанные Т.А.Флоренской принципы духовно ориентированного диалога стали новым словом в психотерапии. О том, насколько ждали этого слова, стало ясно после выхода в свет книг «Диалог в практической психологии», «Я против Я», «Мир дома твоего: психология в жизни». Публикация в «Психологическом журнале» статьи о духовно ориентированной психотерапии (№ 5 за 1994 г.) обнаружила интерес к этому направлению ученых других стран. Так, американские психологи в 1995 году присвоили Флоренской звание академика Нью-Йоркской академии наук. Психоанализ, десантировавшийся в эти годы в отечественную психотерапию, для западного опыта был давно отыгранной картой.

Основание работ Флоренской лежит в отечественной гуманитарной традиции. Она вернула в научную психологию постулат о троичности состава человека: *дух, душа, тело*. Эти понятия стали ключом к пониманию самых острых вопросов современности: что происходит с человеком, с его душой в наше сложное время? Как отражаются на его психическом и физическом состоянии совершаемые им нравственные выборы? Замечательным научным открытием Тамары Александровны стало новое понимание так называемого закона вытеснения: вытеснение не запретных сексуальных влечений, как это понимается в психоанализе, а совестных движений души приводит к самым большим аномалиям,

не только психического, но и физического состояния человека. Корень болезней – в действии против голоса совести, голоса *духовного «Я»*. Отсюда задача психотерапевта – поддержать голос совести собеседника и тем самым помочь ему на пути исцеления – обретения утраченной из-за преступления против совести цельности.

Работать по методу духовно ориентированного диалога и проще, и сложнее. Проще потому, что вместо громоздких и во многом искусственных психоаналитических конструкций опора делается на жизненно важные и понятные всем слова и состояния: совесть, добро, любовь, верность. Сложно потому, что тем самым неизмеримо повышаются требования к самому психотерапевту: его работа со своей совестью не должна прекращаться ни на мгновение. Многовековую традицию работы с совестью в нашей жизни мы видим в христианстве.

Сама Тамара Александровна была глубоко верующим православным христианином. В чтении Святого Писания, творений Отцов Церкви, в пламенной молитве, в церковной службе черпала она понимание основ жизни души человека. Но писала, говорила, объясняла она на том языке, который был понятнее собеседнику.

Так, однажды, консультируя разводящуюся супружескую пару, Тамара Александровна неожиданно для самой себя перешла на сухой, казенный язык, и муж, у которого не было серьезных оснований для развода, понял: разводиться безнравственно.

Особенно хорошо Тамара Александровна чувствовала настроение аудитории, могла легко общаться с большим количеством народа. За десятилетия работы лектором общества «Знание» она объездила практически всю страну, побывала в самых отдаленных уголках, прочитала множество лекций, с готовностью отвечала на вопросы из зала, а записки с самими вопросами собирала с тем, чтобы в дальнейших своих работах освещать проблемы, которые действительно волнуют людей. Характер ее одаренности был диалогичен по самой природе. Так диалог естественно вырос из других родов ее творческой жизни. Духовно ориентированный диалог в работе Флоренской стал главным методом и научного постижения, и оказания консультационной помощи.

На диалоге построена и настоящая книга. Каждая глава ее предваряется теоретическим обзором автора по заявленной на занятии теме, а затем, как правило, следуют вопросы и диалоги с участниками семинара. Состав аудитории и определил некоторые темы. То, что среди участников были врачи, позволило обсудить вопросы о связи болезни и здоровья с духовным выбором человека. В современной психологической литературе мало примеров такого прямого и честного разговора о зависимости нарушений в физическом состоянии человека от совершенных им грехов.

Теперь, когда жизненный путь Тамары Александровны Флоренской уже завершён, можно заметить, насколько не расходились ее слова с делом. Она мужественно приняла болезнь как путь страдания и приближения к вечности. В последние месяцы и недели ее земной жизни удивительно полно раскрывались дар любви к людям, способности совершенно забывать о себе и умения быть благодарной за любую малость. Она повторяла и просила передать, сказать и объяснить всем, что самое важное в жизни – это милосердие, и в мире нет ничего важнее милосердия.

В научных планах Флоренской было сопоставить проблемы и методы современной психотерапии со святоотеческим учением о страстях. В ее последнем рабочем отчете об этом в тезисной форме записано так: «Современная практическая психология своими корнями уходит в наследие раннехристианских подвижников, главным делом которых было духовное и нравственное совершенствование, борьба с грехами, пороками и страстями. Их наука о душе основывалась на внутреннем опыте, описание которого у разных авторов, при наличии индивидуального своеобразия, весьма сходно, что позволяет говорить об общих принципах и закономерностях этого душевного опыта. Это и составляет содержание православной науки о душе – психологии, одним из существенных разделов которой является учение о страстях, их зарождении в душе, предупреждении и борьбе с ними».

Книга Тамары Александровны Флоренской является частью исполнения этого замысла – переосмыслить современную психологию с христианских позиций, с тем чтобы она стала истинной «наукой о душе», помогающей человеку достойно исполнить свое высокое предназначение в этом мире.

Маргарита ВОЛОВИКОВ А, кандидат психологических наук, Марина КОЛПАКОВА, кандидат психологических наук

Занятие 1

В душевный и духовный мир человека нельзя вторгаться с мерками рассудка, к нему надо относиться благоговейно – не пытаться вычислить его, препарировать, анализировать и *тем более* манипулировать им.

...Не понимая и не учитывая духовное, мы не можем правильно *понимать* ни душевное, ни телесное в человеке.

Введение

Дело психотерапевта, как и любого врача, – помочь больному исцелиться, т.е. обрести цельность. Материалистическая психология и медицина эту цельность разрушали, отвергая наличие в человеке высшего духовного уровня. Поэтому психология (как и медицина) должны переосмысливаться с точки зрения духовности человека. Врачевание, исцеление не могут быть полноценными, если мы игнорируем ту цельность личности, которая представлена в классической иерархии как дух, душа, тело. И об этом должна пойти речь.

Первая задача – ликвидация психологической безграмотности врача. Но одновременно это и попытка переосмыслить психологию с духовной точки зрения. Это творческая задача, потому что таких учебников, таких руководств у нас пока нет. В западной психологии содержится много научных данных, но она крайне рационалистична. В душевный и духовный мир человека нельзя вторгаться с мерками рассудка, к нему надо относиться благоговейно – не пытаться вычислить его, препарировать, анализировать и тем более манипулировать им. Как сказал Господь, мы не можем прибавить себе роста ни на волос своими силами. Значит, когда мы говорим о духовном, мы должны понимать, что это – не предмет рациональной науки. Духовное мы должны понимать, как оно есть – как тайну. Но, не понимая и не учитывая духовное, мы не можем правильно понимать ни душевное, ни телесное в человеке.

Предметом науки о человеке, собственно, является телесное и душевное, то, что связано с волей, с устремлением души. Человек соприкасается с высшим, духовным миром в меру своего волевого усилия, устремления. Медицина – это наука о жизни, о полноте жизни. Эта полнота жизни приходит к человеку только тогда, когда он вмещает в себя те духовные дарования, которые может вместить в меру своего усилия и усердия. Вот это и есть здоровая жизнь. Это – норма жизни, а не что-то исключительное. Человек *так* должен жить, ибо это и есть здоровье как цельность.

С точки зрения христианской антропологии всякая болезнь есть следствие греха. А что такое грех? Павел Флоренский очень хорошо расшифровал это слово как «огрех». Блуд – это заблуждение от правильного пути, когда человек выбирает ложные ценности, руководствуется ошибочными, неверными взглядами. Скажем, вместо полноты духовной жизни он начинает в первую очередь печься о своем телесном здоровье.

Культ здоровья в наше время часто превращается в идолопоклонство: здоровье – любыми путями, всеми средствами. И тогда переворачивается иерархия ценностей: не духовное ставится во главу, а телесное или душевное благополучие. И тогда люди идут ради этого благополучия на все, часто обращаются к экстрасенсам, гипнотизерам, астрологам и т.п. Но, излечив таким образом тело, не погубит ли человек души своей? В Евангелии говорится, что нужно бояться не того, кто убивает тело, но того, кто может и душу свергнуть в геенну огненную. Поэтому основной принцип целостной медицины – это принцип соблюдения иерархии духовного, душевного и телесного. Духовные искания, духовная жизнь должны быть во главе угла. Только духом человек жив. Отнимается дух – и остается труп. Духовная жизнь – это залог полноты, цельности и жизнеспособности человека, правильности его жизненного пути, залог того, что он после этой временной жизни естественно перейдет в вечную жизнь. Но люди, укрепляя свою физическую плоть и добываясь путем каких-то психотерапевтических методов душевного комфорта и благополучия, вредят своей Жизни с большой буквы.

Мы должны понимать, что жизнь имеет свое продолжение в вечности и что слово «человек» по своему этимологическому составу означает: «чело» – сознание, разум и «век» – вечность, т.е. ум, сознание, разум, устремленные к вечности. А если это устремление к вечности отсутствует у человека и он живет

только временным, то он и не человечен. Поэтому все современные «гуманистические» направления, которые заботятся о человеке, его здоровье, его благополучии, душевном комфорте, но забывают о вечности, по сути своей античеловечны. Гуманизм в этом смысле античеловечен, потому что он не о вечном человеке думает. Его принцип «все для человека, все в человеке» обезчеловечивает человека, потому что лишает его корня – вечности, того корня, в котором человек только и живет. И эта забота о здоровье как самоцель по сути дела лишает человека жизни, оборачивается нездоровьем душевным и телесным. Это помогает временно облегчить какие-то симптомы, ослабить боль душевную, телесную, но в конечном итоге «лечение» может обернуться еще худшими последствиями. Игры в экстрасенсорику, телепатию, гипноз и даже аутотренинг, эта жажда управлять собой и другими могут серьезно обжечь человека и повредить его душевной и духовной жизни. Главное, что нарушается в этом подходе, – гип-пократовский принцип «не навреди». И многие методы медицины, психологии, психотерапии действуют против этого принципа. Гипноз – распространенное явление в медицине. В гипнозе люди вступают в такой тесный контакт, в такое слияние друг с другом, при котором воздействие одного человека на другого может обернуться передачей каких-то нечистых мыслей, дурных привычек. Два человека сливаются, и один может овладеть другим, налагая на него свой тяжкий груз. А что потом будет с тем, кто отдался гипнотизеру, неизвестно. Как потом изменится его судьба и его душевное состояние? И это относится не только к гипнозу, но и ко многим методам психотерапии, о которых мы еще будем говорить. Всякое манипулирование, управленчество в медицине, воспитании, формировании личности очень опасны, вредны для судьбы, для души человека. Осознав все это за долгие годы работы в психологии, я старалась найти такие принципы психотерапии, а также воспитания и общения, которые следовали бы принципу «не навреди», не вторгаясь насильственно в душевный мир человека.

Всякий эксперимент, экспериментальная психология так или иначе относятся к человеку как к объекту исследования. Передо мной сидит объект, я его изучаю, исследую. Он для меня – средство для получения научных выводов и заключений. Однажды я поняла всю неприемлемость для меня этого метода. Еще в аспирантские годы я пошла во дворец пионеров, придумав методику, которая должна была вызывать у детей «аффект неадекватности»: дети должны были бурно реагировать, когда у них не получается какая-то деятельность. И вот приходят ко мне детишки, я им даю задачку, которая невыполнима, и они должны прийти в состояние аффекта. У моей предшественницы все получалось прекрасно. Но когда по аналогичной методике работала я, не случилось ни одного аффекта. Я ушла очень расстроенная, и стала думать, в чем же дело. И поняла, что не могла я к этим детям относиться как к объектам исследования. Каждая девочка и каждый мальчик для меня были милыми собеседниками, и в душе я им очень сочувствовала, когда они выполняли эту невыполнимую работу. Это мое сочувствие и привело к тому, что дети не волновались. У них не возникло ни стресса, ни внутреннего конфликта. Они оставались спокойными. Значит, все дело в том, что мне ради получения правильного результата надо было к ним относиться как к средству и этим нарушить глубокий нравственный принцип: «Не относиться к человеку как к средству для достижения собственных целей». Это был мой последний эксперимент. Затем я занялась «глубинной» психологией.

В студенческие годы, когда нас учили материалистической философии, психологии и очень скучным вещам – объективным методам, психофизиологии, я просиживала в библиотеке, читая книжки по психоанализу. Это было интересно тем, что там все-таки чувствовалась поиск глубины и относительно целостный подход к человеку. Обстоятельства заставили меня писать диссертацию о психоанализе и неотрейдиизме. Я перешла к теоретической работе и наткнулась на проблему катарсиса. Вы знаете, что слово «катарсис» означает «очищение». В греческой трагедии – это очищение страданиями; еще Аристотель писал об этом. А в психоанализе катарсис понимается очень просто: надо довести свои переживания до максимума, чтобы разрядить накопившийся энергетический потенциал. Мне это показалось очень поверхностным, и я начала заниматься проблемой катарсиса как духовного преображения. А дальше сложилось так, что меня попросили заняться консультированием разводящихся супругов, потом и индивидуальным консультированием. И тут я поняла, что тесты, методики мало помогают. Их можно использовать как вспомогательное средство для работы, но они не являются тем путем, с помощью которого можно понять конкретного человека. Я встретила с трудами А.А.Ухтомского, его письмами о доминанте на собеседнике. Затем стала внимательно изучать работы Бахтина о диалоге. И тогда удалось найти путь к консультированию. Принципы диалогического общения

действительно соответствуют заповеди «не навреди!»: человек не навязывает себя собеседнику, а исходит из собеседника благодаря доминанте на другом. И это единственный путь, который помогает понять данного человека как он есть, не исходя при этом из своих – научных, теоретических – схем и установок. Добиться реализации этого диалогического подхода на практике очень непросто. Тут недостаточно быть сочувствующим и доброжелательным человеком. Требуется работа над собой. И одной из наших тем будет духовное становление личности врача.

Наконец, о методах, методиках, тестах. Они могут быть использованы как средства, занимающие свое скромное место. Работая над диалогом, я использовала какие-то техники и методики. Они мне помогли чисто внешним образом. Мне, скажем, не надо было использовать тест на темперамент, чтобы видеть, какого человек темперамента – флегматик или холерик. Это было видно из динамики речи, из его поведения, рассказов о себе. Но я предлагала им эти тесты, чтобы показать мужу и жене, что у них разные темпераменты. Муж не потому медлит откликнуться на просьбу жены, что он такой «вредный», нечуткий и не хочет ей помочь, а просто у него такая замедленная реакция. Жене кажется, что он нарочно так делает: пока она его дождется, то сама может успеть десять раз все сделать. Она холерик по темпераменту. Надо просто учитывать различие, а для этого им можно показать результаты тестирования.

Далее мы обсудим некоторые из методик и тестов с точки зрения того, какое они занимают место при целостном духовно ориентированном подходе, в чем их недостатки; мы будем обсуждать их возможности и ограничения.

Очень важно врачу и педагогу разбираться в индивидуальных особенностях человека. Для этого нам предстоит обсудить вопросы типологии личности, темперамента. И, наконец, грамотному психотерапевту надо знать об основных направлениях в зарубежной психологии и психотерапии. Это может быть тоже одной из тем нашей с вами работы. Это то, что касается просветительской стороны нашей деятельности. Но мне бы хотелось, чтобы наш семинар был еще и творческим кружком, в котором мы бы коллективно обсуждали свои проблемы, трудности. Может быть, в итоге мы с вами вместе сделаем что-то полезное. Это творческая сторона работы нашего семинара.

Знакомство с участниками семинара и ответы на вопросы

А. (автор, Тамара Александровна Флоренская).

В. (врач-аллопат, работает с больными СПИДом): один из мотивов моего прихода сюда – то, что я стою сейчас на распутье. Мне всегда казалось, что духовность, внутренний мир человека я могу почувствовать или не почувствовать. У человека или есть какой-то дух внутри, или его нет. Мне всегда было легко это почувствовать. И я стоял на позиции, что если у человека нет какого-то инфекционного заболевания или острой сердечной патологии, то лекарство или таблетка – это мелочь... Если ты с ним найдешь душевный контакт, сможешь все, что в нем накопилось, что в нем бурлит, как-то облегчить, то, безусловно, многие патологии у него пройдут и даже – инфекционные. Меня всегда притягивали к себе психиатрия, психология. Психология с религией, с одной стороны, для меня понятны, с другой – отпугивают, а с третьей стороны, интересны, потому что соединение между ними, безусловно, есть. И еще мне хочется узнать о неизвестном для меня источнике духа. Что есть Бог?

С. (священник): Иногда приходится слышать, как священника называют психологом. Я не согласен с этим. Каждый занимается своим делом. Священник больше выполняет жреческое служение. В подходе к данной проблеме Тамары Александровны мне близок врачебный принцип «не навреди!». Я знаю, что это очень древний принцип, данный Богом через Моисея в десяти заповедях. Первоначально было: «не навреди!». Те вопросы, которые Вы затрагиваете, было бы интересно обсудить.

А.: Это, конечно, подарок для нас, что Вы к нам пришли. Вы многое сможете нам объяснить. Соединение психологии и религии я считаю естественным и неизбежным. Для меня корнем психологии является святоотеческое наследие. Святитель Феофан Затворник переводил «Невидимую брань» на современный ему язык. В своих письмах духовной дочери он говорил с нею на языке научных понятий. Я однажды тоже пыталась перевести «Невидимую брань» на современный психологический язык и поняла, насколько современная психология беднее и, напротив,

насколько психология древняя значительнее и богаче по тонкости и глубине внутреннего духовного опыта. В современных психологических понятиях часто нет тех аспектов изучения внутреннего мира, которые мы видим у Святых Отцов. Если психология игнорирует духовную сферу жизни человека, она сама себя отрицает, становится «наукой без души».

О. (врач-гомеопат): Я хочу рассказать, что случилось со мной недавно. Мне не хватало общения, я не находила себя в чем-то, и мне предложили пойти на мероприятие, которое называется «лайф спринг», в переводе – «жизненный прыжок». Это американский психологический тренинг. Там говорили о том, что человек – сам хозяин своей судьбы, и предлагали помощь в совершении «жизненного прыжка». При этом чувствовалось сильное психологическое давление. Скажем, тренер спрашивает человека, что тот думает по такому-то поводу, и если он говорит не то, что хочется услышать тренеру, человеку сразу закрывают рот, его «задвигают». Но затем произошло такое, что нас с моими знакомыми вывело из себя, и мы просто оттуда ушли.

Н. (врач-терапевт): Это был групповой гипноз. Выключили свет, и людям стали давать команды, которые они должны были выполнять.

О.: Во время сеанса одна девушка под действием гипноза стала непроизвольно раздвигать руки. Я не знала, что тренинг подразумевает под собой массовый гипноз, и почувствовала себя обманутой, – ведь нас об этом не предупредили.

Н.: Причем не предупредили сознательно. После сеанса в первый день у одного человека случился эпилептический припадок. Нам предлагались, в общем-то, простые упражнения, но они настолько вывели из себя, что я сама каждый день ждала истерического или эпилептического припадка, постоянно была в напряжении. Потом мы решили: зачем нам эти американизированные, терзающие душу совершенно бездуховные системы, когда рядом есть наше родное христианство.

С: Скорее там была очень сильная «духовность», только с другой стороны. Удар, подобный эпилептическому, – может говорить о внедрении темных сил, овладении, одержимости.

А.: Это типичная иллюстрация того, о чем мы говорили. Главное здесь – нарушение принципа «не навреди!», т. е. нарушение свободы. Это давление на человека, овладение им. Главный дар Бога человеку – свобода. В работе педагога, врача, психотерапевта очень важно научиться не «давить», потому что в нас есть эта властность, стремление навязать что-то свое, сознание, что «я могу» кого-то чему-то научить. Душевную и духовную свободу человека надо бдительно хранить. И себя хранить от всяких таких насильственных влияний и воздействий, и по отношению к другим этого не допускать.

Т. (психолог): А как вы относитесь к дианетике Хаббарда? Как я поняла, это способ подвести человека к пониманию причин его поведения с помощью концентрации мысли.

А. Кто через эту концентрацию будет действовать на вас – это еще большой вопрос. Я вспомнила один рассказ. Пришли к старцу за советом. Побеседовали. Старец и говорит: «А теперь давайте помолимся». Встал и начал читать такую молитву: «Господи, ты о нас не беспокойся, мы сами за себя постоим». Пришедшие сначала были в недоумении, а потом поняли, что такова их позиция. Такова же позиция современной психологии и психотерапии: «Мы сами за себя постоим, мы сами сконцентрируемся. Ты, Господи, не беспокойся о нас». Нам надо понять, что без Божией помощи мы ничего не можем. Человек сам не может себя исправить. Исправляет человека Господь. А если он сам, на своем душевном уровне старается что-то изменить, то все будет вкривь и вкось, и все – не туда.

Н.: Я врач-терапевт, гомеопат. Считаю, что без знания психологии нельзя работать. Тут я согласна с В. – в восьмидесяти процентах случаев таблетки не нужны. Тебе достаточно понять человека, понять, что его тревожит, и снять этот груз тревоги. Пытаясь читать самостоятельно литературу по психологии советского периода, я испытывала только тоску. Пыталась читать зарубежные источники – это тоже не принесло удовлетворения.

С: Меня привлекает то, что проблемы психологии рассматриваются у нас с позиции веры. Я убежден, что болезнь – это следствие неблагополучия душевного, поэтому лечить нужно прежде всего душу. И еще мне хотелось бы услышать разговор о силе слова.

А.: Слово обладает колоссальной силой воздействия, и принцип «не навреди!» тоже к нему относится. Врач прежде всего воздействует словом. Какова природа слова? Это серьезный духовный, психологический и практический вопрос. Ему будет посвящено особое занятие.

М.: Я психолог и работаю с женщинами, которые отказываются от своих детей. И мне было бы интересно обсуждать наши попытки работать в диалогическом направлении.

Л.: Я занимаюсь альтернативным акушерством, мои занятия называются «Сознательное родительство». После родов возникает много проблем психологического характера, особенно, когда ребенок не в радость, а в тягость. Я пришла, чтобы понять, как помогать родителям в таких случаях.

А.: Теперь кратко резюмируем сказанное. Человек устроен иерархически, причем духовный уровень является ведущим по отношению к душевному и телесному. Врач должен учитывать реальность духовного плана и исходить из того, что человек целостен. Если иерархия нарушается – страдают и душа, и тело.

Мы рассмотрим принципы психотерапевтической работы и особенности работы врача как психотерапевта. Первое, чем помогает врач, – это общение, общение с больными. Наши занятия будут посвящены психотерапевтическим методам общения.

В диалоге мы одновременно и видим, и познаем человека, и помогаем ему, и даже совершаем профилактику психических отклонений. К этой стороне своей деятельности мы и должны быть готовы прежде всего.

Занятие 2

Диалогический метод в психотерапии

Есть у нас особый *орган* психологического познания – не объективные научные данные, не данные тестов и экспериментов; этим *способом* познания неповторимой индивидуальности является любовь или научный эквивалент этого слова – доминанта на другом, доминанта на собеседнике.

А.: «Диалог», *диалогический метод* – это научные термины. В нашей отечественной науке понимание диалога разработано М.М. Бахтиным. Это общение, которое отвечает определенным принципам. Каковы же эти принципы и критерии, необходимые в психотерапии?

Когда мы общаемся монологически, то человек для нас объект воздействия. Даже если педагог подходит к ученику с самыми благими намерениями, видит в ученике объект своих педагогических воздействий, он общается неизменно монологически: пытается воспитывать с позиции своих установок, взглядов, идей. Какие здесь опасности монологического подхода? Нарушается принцип «не навреди!», потому что у ученика есть своя индивидуальность, свой путь духовного развития. Это не вещь, которую можно так или иначе сделать. Надо помочь ребенку самому раскрыть свои потенции, о которых учитель даже не знает, так как глубина человека непостижима. Это тайна и для учителя, и для врача, и поэтому нельзя формировать, программировать развитие личности, как это было в советской педагогике. Раньше так и говорилось: «Ученик – объект воспитания». Также и для врача больной может быть объектом, если врач смотрит на него только как на организм, видит, изучает механизм болезней. Это монологический, объективный подход к человеку. Следовательно, отличие монологического общения от диалогического в том, что монологический путь – это субъект-объектное /S-O/ взаимодействие. Диалогический же способ общения субъект-субъектный /S-S/. Это первый существенный признак диалога. Когда врач лечит только тело, это полиативный метод, даже если он пытается рассмотреть организм в целом. Если он не учитывает душевное и духовное состояние человека, он не исцеляет человека полностью.

Многие из вас, наверное, читали работы Карнеги. В них как-будто тоже субъект-субъектный подход, но диалогический ли он? Там есть признаки субъект-субъектного отношения. Карнеги, действительно, тонко учитывает субъективные особенности собеседников, их внутренний мир. Он подходит к человеку не как к объекту, не как к телу. Учитывая психологические зависимости и особенности человека, он все-таки исходит из себя, из своих целей, очень тонко организуя общение: «улыбайтесь», «уважайте», «сопереживайте». Человек при этом является средством, предметом манипулирования. По сути дела это прагматический, широко распространенный и культивируемый способ общения.

Диалогический подход отличается очень существенным признаком: доминантой на собеседнике. Впервые это понятие было разработано в трудах Алексея Алексеевича Ухтомского. Он писал о том, что доминанта – это такой господствующий очаг возбуждения, который втягивает в свое русло все

прочие воздействия внешней среды. Так, если у лягушки пищевая доминанта, то все воздействия внешней среды – звук то или свет – будут вызывать пищевую реакцию. Ухтомский почти каждую свою физиологическую статью о доминанте завершал психологическим резюме, психологической «моралью». Он говорил о том, насколько важен этот механизм в жизни человека, в воспитании и самовоспитании: «Доминанты наши делаемы». Мы сами формируем и перестраиваем свои доминанты. Если в нашей личности господствует какая-то доминанта, мы не должны к этому относиться как к чему-то роковому, понимая, что это сделано нами, и это может также быть переделано, так как человек властен над своими доминантами. А доминанты формируются как результат господствующей деятельности. И в этом своем качестве каждая доминанта ограничивает возможности восприятия человека и искажает его видение. Оно необъективно: ограничено определенной доминантой. Например, человек, собирающий грибы, с доминантой в данный момент на грибах, не видит ягод. Но это временная доминанта. А когда сформирована постоянная личностная доминанта, доминанта на своем «Я», когда «Я» – центр Вселенной и важно только то, что полезно или вредно мне, тогда я не вижу и не замечаю других; каждый человек мне или пособник, или враг – если он мне мешает. Человек не видит другого как он есть, а видит только проекцию, отражение себя.

И тут мы переходим к понятию – «доминанта на собеседнике», или «доминанта на другом». Это – центральное понятие диалога. Когда у человека центр внимания на самом себе, т. е., по Ухтомскому, эгоцентрическая доминанта, он становится подобным «Двойнику» – герою Достоевского, человеку крайне эгоцентричному, занятому только собой, который уже и вне себя видит свою проекцию. Так же и люди, у которых доминанта на себе, эгоцентрическая доминанта, не видят человека как он есть, а проецируют на него самого себя. Человек жадный видит всех вокруг жадными. Если он эгоист, то и все другие – эгоисты. Преступники, например, говорят: «все такие». Малолетние преступники, с которыми мы работали, людей иначе не видят – таков суженный круг их восприятия.

Подобный способ восприятия в той или иной степени свойствен большинству людей. Не случайно даже известный австрийский психолог К.Г.Юнг говорил, что люди воспринимают друг друга, проецируя на других свои свойства и особенности. Если это так, то люди не могут воспринимать других объективно, т.е. видеть человека таким, каков он есть, независимо от собственной персоны.

Возможно ли восприятие уникальной и неповторимой индивидуальности другого человека? Или это невозможно? А если возможно, то каким образом? Как познать эту неповторимость? Можно ли составить целостную, неповторимую индивидуальность из получаемых с помощью тестов данных?

Целое не составляется из частей. Части всегда вторичны по отношению к целому. Имея много тестовых данных – мозаик, мы потом домысливаем целостную личность. Причем каждый интерпретатор видит свою картину. В основе понимания целостности лежит какой-то другой способ познания. Все эти технические приемы выполняют роль подпорок, которые могут продвинуть нашу интуицию, но само познание совершается интуитивно. И психологи приходят к выводу, что они не могут познать уникальную индивидуальность человека научным способом: ни экспериментом, ни каким угодно количеством тестов, ни изошренностью методик. Речь идет о чем-то уникальном, а наука занимается общим. Мы можем человека отнести к одному из типов высшей нервной деятельности или к какому-то типу личности. А тип – это не уникальность, это некая приближенная характеристика человека. Следовательно, познание индивидуальности требует особого способа, особой формы познания.

А.А.Ухтомский говорил, что каждый любящий человек знает, что можно узнать неповторимое лицо человека путем доминанты на другом, доминанты на собеседнике. Для этого надо свое «Я» отодвинуть на второй план, чтобы на первом месте был другой человек, с пониманием, что этот другой именно другой, с видением дружности этого другого. Тогда только он станет другом. Но эту дружность можно понять, когда ты перестроил свою доминанту и центр тяготения переместил с себя на другого. Большинство людей все-таки центрированы так или иначе на себе. Вот для того, чтобы встретиться с человеком, для того чтобы видеть в нем не своего двойника, а неповторимое, никем не заменимое, уникальное лицо, надо сформировать в себе эту доминанту на другом, переставить центр тяготения с себя на другого. И тогда, как очень хорошо говорил Ухтомский, «Двойник умирает, чтобы дать место Собеседнику». Двойник во мне должен умереть, я должен преодолеть эту доминанту на себе. И тогда мне откроется неповторимое лицо другого. О том, что это возможно, знает всякий любящий человек. Есть у нас особый орган психологического познания – не объективные научные

данные, не данные тестов и экспериментов; этим способом познания неповторимой индивидуальности является любовь или научный эквивалент этого слова – доминанта на другом, доминанта на собеседнике.

Очень непростое дело – сформировать доминанту: нужен повседневный труд перемещения центра тяготения, выхода из скорлупы своей обособленности, своего эгоцентризма. В достижении этого очень помогает определенная организация жизни, особый уклад, организация быта. Люди, которые живут церковно (не только ходят в церковь по праздникам, а церковно живут) в своем доме, в обществе естественнее и легче формируют такую доминанту.

Эта доминанта формируется и в повседневной деятельности. Если человек становится на путь диалога в своей практике – терапевтической или педагогической, работает так изо дня в день, то постепенно формируется диалогическая установка. Сначала надо поверить, что эта неповторимая индивидуальность есть у каждого человека. И одна эта вера в то, что у каждого человека есть свое лицо, свое призвание, – уже многое дает. Эта способность постепенно раскрывается.

Но тогда возникает еще один вопрос, на который мы должны ответить. Если у нас доминанта на каком-то одном человеке и мы его очень любим, он для нас – «пуп земли», центр внимания, то бывает так, что мы других людей обходим, не замечаем. И возможна ли вообще доминанта **на каждом другом?**

Л.: Мне кажется, если она невозможна на каждом, – она не будет возможна на единственном. Если любить одного человека и не любить людей вокруг, то это, наверное, не любовь.

А.: Когда ты все сосредоточиваешь на одном человеке – это называется «эгоизм вдвоем». Доминанта же на другом – это какое-то особое качество.

Чтобы можно было это понять, я нарисую схему, которая поясняет слова христианского подвижника Аввы Дорофея: окружность, от центра которой исходят радиусы. Расстояние между ними может быть большим, может быть бесконечно большим, а может все уменьшаться, в центральной же точке оно вообще исчезает.

Преподобный Авва Дорофей объяснял этот образ так. Окружность – мир людей. Радиусы – отдельные люди. Середина круга – это Бог. Чем ближе человек к Богу, тем ближе он к другим. Чем дальше люди от Бога, тем дальше они друг от друга.

Ухтомский говорил о внутреннем единении, к которому люди должны стремиться. В центре все люди сближаются, а по мере удаления от центра они друг от друга удаляются. Когда человек преодолел свой эгоцентризм, когда он находится в этой точке – он со всеми в единстве. И поэтому он к каждому относится как к самому себе и каждого видит в его сути. А чем дальше от центра, чем больше он в себе – тем дальше он от других.

В основе всего лежит то, что люди в сущности образуют единую природу. Все люди, если говорить на языке биологии, образуют один вид и являются только разновидностями друг друга. У всех есть кровеносная система, все созданы из одних атомов, молекул, одних и тех же веществ. Одна природа у всех людей, и все они только различаются по своим индивидуальностям, индивидуальным особенностям. Когда люди друг друга любят – они образуют один организм, одно существо, а чем меньше они друг друга любят и чем больше любят себя, тем больше они расходятся.

Ухтомский говорил, что некоторым дано изначально иметь такую доминанту на каждом другом, и приводил в пример старца Зосиму, Алешу Карамазова. Такая способность доминанты на каждом другом явлении была, например, у Пришвина. Он говорил о себе, что когда есть объективное видение каждой вещи, каждого предмета, когда ты сливаешься с предметом, входишь в него, то тогда все, что ты напишешь, будет интересно любому, независимо от того, Шекспир это или башмаки, т.е. начинаешь видеть общечеловеческим взглядом, приобретается некое объективное видение этой вещи, этого предмета. И большие художники, талантливые мастера обладали таким объективным видением. Так же можно объективно видеть и другого человека, другую индивидуальность. Вспомним портреты Рембрандта: в них поражает способность за, казалось бы, простой, обыденной внешностью прозревать сущность человека, входить в самое его существо, в самую сердцевину души. Этот центр и есть то объединяющее всех духовное начало, в котором люди чувствуют свое родство, свое единство. Понять иначе доминанту на другом невозможно.

Можно принять сказанное как рабочую гипотезу. Выбор исходной позиции определяет все мировоззрение человека. Или мы это признаем, или мы это отрицаем. Или мы можем познавать индивидуальность человека, или у нас такой способности нет, и мы можем только проецировать себя на других.

Таким образом, исходной нашей гипотезой является то, что все люди имеют некий духовный центр в своей душе. И в каждом человеке я эту Божью искру могу видеть, поскольку она есть во мне и есть в другом, я могу познавать другого человека, поскольку в нем есть это соединяющее общее начало, которое и называется духовным в человеке. Для верующего – это образ Божий, Божья искра в человеке. И мы ее можем видеть в любви, поскольку Бог есть любовь. Но любовь подразумевается не эмоциональная, страстная, земная, а духовная.

Когда мы говорим о диалоге, мы имеем в виду не только двоих собеседников: диалог происходит там, где двое соединяются в Третьем. Диалог Тройственен. Все остальное – это внешнее, или душевное общение двух, обмен репликами, информацией, все, что угодно, но не диалог как духовное общение. Без этого Третьего невозможно познание человека как другого – объективно, независимо от меня самого. Вот ответ на вопрос, как возможно познание неповторимой индивидуальности. Но путь этот не прост и требует большой работы – не овладения внешними средствами и методиками, а работы по своему духовному преображению.

Диалогический подход субъект-субъектен. Если мы относимся к человеку не как к объекту, а как к субъекту, то духовность отвечает не на вопрос – «что?», а на вопрос – «кто?». Поэтому я предложила здесь понятие *духовное «Я»*. В каждом человеке есть *духовное «Я»*. Не «нечто» духовное, не абстракция, а его духовное лицо. Это *духовное «Я»* отлично от того, что я называю *наличное «Я»*: то, что налицо – эмпирическое «Я», и то, что на сегодняшний день в человеке есть. Это, можно сказать, его *наличное душевное, психическое состояние*. Таким образом, мы различаем понятия: *наличное «Я»* – это то, чем обычно занимается психология, и *духовное «Я»* – понятие, без которого психология остается «наукой без души».

Духовное «Я» может быть реализовано, а может быть и не реализовано. Человек может так и умереть, не осознав в себе своего *духовного «Я»*, не осуществив своего жизненного призвания. Может и заживо умереть, не ожив духовно.

Между этими двумя «Я» могут быть различные типы отношений. Человек может даже не знать о наличии в себе *духовного «Я»*, не признавать его. А проявляется оно у всех душевно нормальных людей как совесть – в «голосе совести». Совесть – одно из ближайших проявлений *духовного «Я»* человека.

Духовное «Я» проявляется также в голосе творческой интуиции. Когда художник реализует свой *духовный замысел*, интуиция ему подсказывает, что надо делать именно так. Однако художник может развиваться, слушая свой *внутренний духовный голос*, а может исходить из конъюнктуры, из запросов потребителя, и тогда он перестает быть настоящим художником.

Мы уже говорили, что *духовное «Я»* проявляется в бескорыстной любви. О реальности этого *духовного «Я»* в человеке, о том, что оно сильнее и *душевного, и физического*, говорит нам сонм мучеников, людей, которые могли победить в себе *мощный жизненный инстинкт самосохранения* ради *духовного*. Примеры мученичества доказывают иерархию *духовного, душевного и телесного*.

Большинство зрителей трагедий обычно радуются тому, что герой гибнет, но побеждает правда, побеждает высшее *духовное начало*. Это общечеловеческое свойство – признание доминирующей роли *духовного* в жизни человека. Ради этого живет человек.

Нарисуем простейшую схему человека. Уже строение его тела являет собой символ. Руки открыты, распростерты в мир, человек открыт миру и людям. Такое строение выражает образ креста.

Открытость миру и людям предполагает крестный путь, жертвенность, жертвенное начало. Вершиной человеческого тела является круг. Форма круга символизирует вечность.

Мы говорили, что слово «человечность» – это «чело» – сознание, устремленное к вечности. Значит, уже в самой иерархии человеческого тела доминирует стремление к вечности. И тогда человек – человек. Все остальное бесчеловечно. Когда психоанализ и некоторые другие современные течения в психологии перевертывают человека (голова внизу, а наверху – ноги), то получается рогатое существо.

Если мы стоим на духовной точке зрения, то возглавлять жизнь человека должно духовное. Когда врач руководствуется принципом: «Человек ради здоровья», то и здоровье не достигается, потому что переворачивается и расстраивается нормальное строение естества. Гуманизм как идеология оказывается антигуманным, если он не признает господства духовного в человеке. Когда человек придерживается принципа: «Ничто человеческое мне не чуждо», поэтому я буду предаваться страстям и наслаждаться жизнью, тогда он утрачивает свое вечное достоинство. Родина человека – вечность. Его жизнь во времени должна исходить из того, что он рожден для вечности. И к ней в этой временной жизни должен готовить себя.

Таким образом, мы ввели понятия *духовное «Я»* и *наличное «Я»*. Человек может знать об этом своем духовном «Я» и находиться либо в единстве, согласии с ним, либо в противоречии. В первом случае он руководствуется голосом совести, голосом творческой интуиции, самоотверженной любви. Он находится в единстве и диалоге со своим духовным «Я». Во втором случае человек делает выбор в пользу не духовного, а наличного, в пользу своих желаний, которые идут в разрез с требованием духовного «Я». Понижение уровня духовной жизни ведет к психической деградации. И наоборот, когда человек поднимается над собой, делает трудный выбор в сторону победы духовного в себе, то он приближается к более высокому уровню жизни, обретает большую жизнеспособность. «Уровень жизни» здесь переосмысливается совершенно иначе. Полнота жизни увеличивается у человека, когда он делает выбор в сторону духовного в себе.

Может быть еще третий тип соотношения между наличным и духовным «Я». Это конфликт между ними, когда они живут во вражде друг с другом. Человек отрицает духовное не только в себе, но даже когда об этом начинают говорить, у него появляются протест и озлобленность, неприятие людей, которые говорят о духовном. Это уже признак конфликта. Человек не хочет этого слышать, так как это мешает ему жить, как он хочет, как ему нравится. Мешает его наличному «Я» осуществлять себя. Конфликт нередко приводит к тому, что духовное в человеке вытесняется.

В психологии есть понятие «вытеснение». Если духовное неприемлемо для сознания человека, оно вытесняется в область бессознательного. Но то, что вытеснено, подавлено, как известно, не перестает существовать, оно реализует себя в уродливых формах. Тогда человек становится фанатичным в плане отрицания духовности, отрицания религии, часто – фанатичным, злобным гонителем тех, кто признает духовность. Или он становится каким-то идеологом псевдорелигии. Тому пример – воинствующие атеисты, коммунисты. Или человек впадает в состояние внутреннего разлада и конфликта, приводящего к алкоголизму, наркомании, к разного рода искусственному заглушению в себе тяжести подспудного давления, которое оказывает на него вытесненное духовное начало. Многие случаи стремления к самоубийству связаны с этим. Если удастся пробудить осознание в человеке духовного «Я» так, чтобы он это в себе признал, увидел, принял, то он исцеляется от своего тяжелого состояния.

Таковы типы отношения наличного и духовного «Я», и психотерапевту бывает очень важно пробудить в человеке осознание в себе этого духовного «Я». Особенно врачу, которому приходится иметь дело с тяжелыми больными, а может быть, безнадежными, чтобы болезнь тела, наличное существование человека не превращались для него в конец, в катастрофу. Надо найти нужные и понятные данному человеку слова, чтобы он почувствовал: это не все, не конец. Особенно нужны они умирающим. С ними приходится иметь дело прежде всего врачам. И бывает так, что врачи по отношению именно к умирающим ведут себя бесчеловечно. Они как бы списывают их из жизни, эти люди перестают для них существовать. И, конечно, больному, умирающему человеку особенно тяжело то, что его уже не считают за живого. Часто происходит именно так, потому что неверующий врач сам внутренне уходит от темы смерти. Для неверующего тема смерти очень тяжела. Он не хочет ее видеть. У неверующих врачей вырабатываются психические защиты, которые проявляются по отношению к умирающим: к ним начинают относиться как к вещи – человека бросают именно в то время, когда ему как раз и нужны общение, утешение, успокоение. Врач верующий или духовно ориентированный должен и может помочь этим людям.

Я знаю много случаев, когда люди прожили жизнь как совершенно неверующие атеисты, но слово действительно верующего человека доходило до их души. Они умирали с радостью и утешением, понимая, что это не конец, и даже исповедовались в своих жизненных ошибках, в том, за что их мучила совесть. Уходили утешенными. Поэтому вера в духовное «Я» человека

совершенно иначе формирует позицию по отношению к людям тяжело больным, умирающим. Врач, который повседневно видится и общается с таким человеком, конечно, призван выполнять психотерапевтическую роль и утешать. Это становится естественным, когда в человеке признается реальность его духовного «Я», его вечное начало. Со смертью не наступает конец для человека. Смерть – есть начало жизни в вечности.

Перейдем к другому понятию, сопряженному с понятием доминанты на собеседнике, но еще более трудному для освоения. Оно встречается в работах Бахтина о диалоге – это понятие «внеаходимость». У Бахтина центральной идеей всех его литературоведческих трудов является тема дружности другого. Как пишет этот ученый, другой «радикально внеаходим» по отношению ко мне, т. е. я не могу понять и познать эту индивидуальность методом вчувствования, эмпатии, эмоциональным способом, на которые ссылаются традиционная и гуманистическая психология. Бахтин говорит, что мы не можем путем вчувствования, сопереживания понять дружность другого. Я могу чувствовать только то, что есть во мне самом, могу лишь удвоить свою собственную действительность, но мне не понять особенности другого, отличные от меня, Бахтин пишет об этом в своих литературоведческих трудах в контексте проблемы «автора и героя». Герой – не самовыражение автора, а особая индивидуальность, особая личность. Чтобы понять эту особенность, нужно быть как бы вне его, соблюдать некую дистанцию по отношению к своему герою. Чтобы увидеть целостный, эстетически заверченный образ другого, автор должен быть «внеаходимым».

Эту позицию можно сравнить с позицией беспристрастности. Когда мы пристрастны, эмоционально вовлечены в ситуацию другого – мы не объективны. Мы видим какие-то фрагменты, но не видим целого объективного образа другого человека. Внеаходимость – это эстетически заверченная позиция. Когда мы смотрим на живописное произведение, то стараемся найти верные позицию и дистанцию, чтобы увидеть целостный образ, картину в целом, а не какие-то части и детали. То же самое по отношению к человеку. Надо найти правильную позицию, правильную дистанцию. Если художник хочет написать свой образ, он должен стать по отношению к себе в позицию внеаходимости, посмотреть на себя со стороны. Важно эту позицию найти и по отношению к себе самому, и по отношению к другому человеку, т. е. быть беспристрастным.

Бахтин и Ухтомский – представители разных наук. Ухтомский работал в области физиологии, Бахтин – в искусствознании, и они разными путями, в разных понятиях пришли к одному и тому же явлению: для того чтобы увидеть человека как он есть, нужно освободиться от себя. Истинность этой позиции доказывается тем, что в разных системах понятий, в разных науках прорабатывается эта тема, тема обретения способности объективного видения другой индивидуальности как другой, благодаря тому что мы побеждаем себя. Бахтин пишет очень хорошие слова о «напряженной и любящей внеаходимости»: для того чтобы быть внеаходимым, надо быть любящим другого как другого в его неповторимой уникальности. Это действительно очень трудная установка. Я должен освободиться от своей корысти по отношению к этому человеку, не ждать эмоциональной подпитки, не проецировать себя на него, не навязывать ему своих установок. Я должен видеть его как он есть, беспристрастно и объективно. И при том, что Бахтин как бы настаивает на радикальной внеаходимости каждого человека по отношению к другому, а Ухтомский подчеркивает доминанту как полную отдачу себя и растворение себя в другом, по сути речь идет об одном и том же. Эти два понятия – координаты диалога, они перекрещиваются. Внешне эти понятия противоположны: одно говорит о дружности и способности быть вне другого, а другое о том, что важно быть в другом. Но при внешней противоположности, они говорят об одном и том же: для того чтобы быть в другом и видеть его как такового, объективно, себя надо устранить, себя победить, свою пристрастность преодолеть. Не вчувствованием, не эмоциями, а совершенно другим способом видения. Это именно духовный способ видения.

И понятие доминанты на собеседнике, и понятие внеаходимости могут быть осмыслены только на духовном уровне при признании реальности духовного «Я». Иначе они теряют смысл и не имеют под собой никакой почвы.

Для врача особенно важно, чтобы позиция внеаходимости не переросла в равнодушие. Оно опасно, когда есть момент охраны себя – самозащиты. Когда мы уходим от боли другого и защищаем, бережем себя, тогда внеаходимость перерастает в равнодушие и далее в черствость. Для врачей

черствость – это довольно характерное профессиональное качество; черствость и даже жестокость. Врачи часто встречаются с болью, и у них может притупляться чувство сострадания.

Но если врач часто встречается с болью, какую позицию ему следует занять, чтобы не саморазрушиться и чтобы не впасть в эту черствость? Как тут быть?

Л.: Видеть в страдании смысл.

А.: Я бы с этим согласилась. В страдании надо видеть смысл и понимать его целительность для души. Действительно, эту боль можно вынести, если ты одновременно находишься и в душевном, и в духовном планах. Страдание можно вынести только тогда, когда ты его духовно можешь поднять, преобразить и осмыслить. Ты только тогда можешь помочь больному, когда не теряешь сострадания, но и не увязаешь в нем.

Тут необходимо различить два психологических понятия, которые часто путают: понятие «эмпатия» – сопереживание и понятие «сочувствие». В чем разница между ними? *Сопереживание* – это непосредственный отклик на состояние другого человека, вхождение в это состояние. А *сочувствие* – это высшее чувство человека, в которое входят и сознательный, и духовный моменты: «Я должен помочь этому человеку, но помочь я могу, только причинив ему боль. Я ему сочувствую». Это сочувствие не имеет такого психосоматического накала, как непосредственное эмоциональное сопереживание; врач должен быть на уровне сочувствия: не становиться черствым и бесчувственным, но и не увязать в состоянии больного.

Это относится и к психотерапевту. Если психотерапевт входит в очень тяжелую душевную ситуацию пациента «с головой», то он и сам быстро разрушится, и другому не поможет. Он должен снизойти на уровень состояния больного человека, чтобы помочь ему выйти из этого состояния. Вспомним миф об Орфее. Орфей спускается в ад, чтобы спасти Эври-дику. Ему было сказано, что если он обернется, то погубит Эвридику. Что значит – не обернуться? Это значит остаться на уровне духовного «Я». Также и психотерапевту нужно снизойти до состояния человека, но не утратить связь с духовным «Я». Он должен быть в гармонии своего духовно-душевного мира: временное и вечное, духовное и душевное не должны разрываться. Психотерапевт должен снизойти «к Эвридике», чтобы вывести ее, а не остаться в аду, в этой тяжести адских переживаний. Но вывести и помочь он может, только будучи в духовной позиции внеаходимости. Если мы эту позицию утрачиваем, то либо скатываемся до состояния своего пациента, либо уходим от его страданий, становимся равнодушными и бесполезными.

Внеаходимость необходима, когда беседуешь с умирающим человеком. Важно и сострадать его болезни, его состоянию, и утешить его, укрепить. Но для этого надо быть в духовной позиции внеаходимости. Такая позиция подобна логике «неслиянности и неразделенности». Нам надо развивать в себе этот способ мышления. Мы привыкли думать «или-или»: или устраненность – или полное вхождение в состояние больного. Нет, в нашей внутренней позиции должны быть: неслиянность и неразделенность противоположного. Это трудный момент, он дается опытным путем.

То же относится и к состоянию внимания. Когда я, как психотерапевт, выслушиваю озлобленного пациента, я должна не входить в это состояние злобы, не испытывать эмпатию, а должна сочувствовать человеку, который находится в тяжком состоянии. Если я ему сочувствую, то уже налаживается контакт: контакт не с наличным «Я», а с духовным «Я». Сочувствуя, я этот контакт осуществляю. И что интересно: по мере того как человек все выговаривает, а я его сочувственно выслушиваю, его состояние начинает постепенно проясняться, злоба уходит, и он соглашается с тем, против чего раньше агрессивно возражал, принимает совершенно другие, нравственные решения. Что же происходит? Выслушивание, конечно, важный момент, во время которого ослабевает отрицательное состояние. Дело не только в том, что человек выговорился и ему стало легче; происходит нечто другое – смена нравственной ориентации. Это говорит о том, что в процессе общения возник контакт с духовным «Я» собеседника. Именно поэтому он принял нравственное решение.

Возможны также случаи, когда человек выговорился, а смена нравственной ориентации не произошла. Это значит, что контакт с его духовным «Я» не совершился, он просто выговорился. Психотерапевт может сопереживать гневу, раздражению и т.д. Но тогда не происходит смены ориентации. Потому что он в контакте с наличным «Я», а не с духовным «Я»; он не был в состоянии внеаходимости по отношению к отрицательным эмоциям собеседника.

Самопознание в диалоге

В диалогическом общении врач и психотерапевт переживают настоящую духовную радость. Это радость единения и творчества, когда формируются доминанта на другом и внезаходимость. Этому содействует чувство ответственности за другого. Помощь другому помогает тебе самому меняться. И тот другой помогает: каждый человек тебя учит. Все трудности, все проблемы, с которыми мы встречаемся при консультировании, есть в каждом из нас, и все духовные болезни людей в каждом из нас так или иначе присутствуют. Иначе мы не могли бы понять состояние другого человека. Если я чувствую, что означает: «совесть нечиста», значит, я по себе знаю, что это такое. Сама это пережила и понимаю, как это тяжело, поэтому могу отнестись к человеку терпимо: я знаю, что и во мне это тоже есть, и знаю, как трудно с этим справляться. Я понимаю, что каким бы он неприятным и озлобленным ни пришел ко мне, это – всего лишь «наличность», к которой он не сводится. Помимо этого есть «сокровенный сердца человек», который может в нем пробудиться. Такая вера очень помогает. Это действительно реальная сила, которая помогает установить контакт и способствует духовному пробуждению человека.

Т.: Оправдан ли отказ в приеме пациента, если не можешь в себе подавить отрицательное к нему отношение?

А.: Я думаю, что это оправданно. Возможности каждого из нас ограничены. Все-таки важно не братья за большее, чем мы можем. Нужно только понимать, что если мы испытываем к человеку неприязнь и раздражение – это говорит о том, что в нас сидит именно то, что мы видим в другом, а в себе не видим, подавляем, вытесняем, не замечаем. Есть исследования, которые показывают, что люди наиболее нетерпимы к тем свойствам других людей, которые в скрытом неосознанном виде живут в них самих. В другом это видят: «Ах, какой скупой человек, как я его ненавижу! А я – щедрый, добрый». Это потому, что щедрость и доброта – внешние и являются компенсацией скрытой скупости. Вот эту скупость я вижу и ненавижу в другом. Евангельские слова о том, что каким судом судим, таким и будем судимы, имеют вполне конкретный смысл. Если мы судим что-то в другом, а в нас самих это же есть, так мы точно за это будем судимы. Вот почему важно всегда внимать себе. В первую очередь на себя смотреть. Потому что нужно вынуть бревно сначала из своего глаза, а потом будет видно, как вынуть сучок из глаза брата своего. Нам надо стремиться полюбить своих врагов: они нам указывают на наши собственные изъяны, которых мы не видим в себе. Всякая ненависть наша к другому человеку неоправдана. Надо в себе это зло сначала искоренять. И такое осознание помогает преодолеть неприязнь к другому человеку.

В перерыве мы говорили о том, как трудно любить людей ближних, находясь рядом с ними. Потому что мы сталкиваемся со своими собственными изъянами. Если я вижу, что этот человек меня раздражает, что он мне противен, то надо посмотреть, что есть во мне, и уже сознательно духовно полюбить его за то, что он открывает во мне это зло, и возненавидеть его

в себе. Такое понимание и осознание меняют позицию по отношению к своим ближним, учит терпению.

Н.: В тебе исчезнет, в другом останется. Все равно это будет раздражать.

А.: Мы воспринимаем людей по типу *проекции*. В другом этого может и не быть. Очень часто бывает ложное восприятие, когда мы приписываем другому свои неосознанные качества. Мы должны быть очень критичны к тому, мы думаем о других людях. Потому, повторяю, мы воспринимаем по типу «Двойника», по типу проекции. В этом смысле мы нездоровые люди, пока не преодолеем в себе свое личное «Я», свою обидчивость, мнительность и т.д. Когда мы действительно боремся со злом в себе самих, мы помогаем этим другим людям, потому что наша духовная внутренняя жизнь – это не нечто наше «субъективное». Это объективная реальность. И побеждая зло в себе, мы тем самым помогаем другому человеку. Когда мы из своего глаза вынули бревно, мы знаем, как это трудно, начинаем уже не так жестоко судить другого человека, и нам легче помочь ему. Мы не «пилим», не попрекаем его этим недостатком, а можем любовно, по-доброму посоветовать ему, как справиться, найти нужные и добрые слова. В семье это особенно важно.

Гуманистическая психология утверждает, что «не надо давать оценок», что надо принимать человека таким, каков есть. Если я начну принимать так как есть, это будет подтверждение правильности его личного состояния. А надо помочь ему освободиться от того,

что ему мешает. Но важно эти оценки давать на фоне уже установившегося контакта. Когда контакт есть и человек понимает, что ты ему это говоришь по-доброму, а не потому, что ты его осуждаешь, он не воспринимает это как отвержение. Безоценочная ориентация, распространенная в западной психологии, на мой взгляд, неприемлема для нашей российской культуры. У нас нравственные ценности и оценки всегда играли очень важную роль.

Нужно сохранять дистанцию в отношениях с пациентом, несмотря на его стремление наладить личные отношения с врачом, психотерапевтом. Как только они устанавливаются, врачебная позиция утрачивается: позиция венаходимости разрушается, врач становится приятелем. Не случайно сказано, что нет пророка в своем Отечестве (Лк. 4.24).

Также важна всенаходимость по отношению к своему наличному «Я».

Простое человеческое общение играет очень важную жизненную роль. Даже само высказывание, когда один слушает, а другой просто присутствует, даже иллюзия слушания могут быть полезны, а тем более – внимательное профессиональное выслушивание психотерапевта. О нем мы и поговорим.

Диалогическое выслушивание

О том, как важно внимательное выслушивание, видно из следующего примера. Один психолог начал свою работу в детском доме с того, что внимательно выслушивал всех сотрудников. Больше ничего он не делал: выслушивал, выслушивал, выслушивал. Неожиданно для него ему повышают зарплату, дают премию, благодарят и проявляют уважение. Он становится очень значимым человеком в коллективе. Оказывается, одно только выслушивание изменило душевное состояние сотрудников, и, соответственно – атмосферу в детском доме.

Психологическая помощь начинается обычно с выслушивания. Когда приходит пациент, его надо прежде всего выслушать – и как можно более полно. Само выслушивание не только облегчает состояние собеседника, но и способствует тому, что он становится добрее, мягче или сам выходит на новое решение своей проблемы, меняет свою прежнюю нравственную позицию. Почему это происходит?

Л.: Когда человек выговаривается, снимается стресс.

А.: Да, но почему при этом меняется нравственная установка? Здесь важно *как* слушать. Когда доброжелательно выслушиваешь человека, его настрой меняется на доброжелательный. В диалоге собеседник спонтанно учится ему же, диалогическому типу отношений. Человек понимает, что говорит нечто нехорошее в нравственном отношении, а слушают его доброжелательно. Значит, и для него возможно такое терпеливое отношение к другим людям, а не гневливое, не раздражительное. Допустим, к вам приходит человек и возмущается поведением своей жены. Как бы вы его слушали? С каким чувством? Сочувствовали бы вы этому человеку? Отрицательно оценивали бы его состояние? Какие могут тут быть позиции?

Т.: Надо видеть грань между сопереживанием и сочувствием. Важно сочувствовать, выдерживая принцип венаходимости.

А.: Да, сочувствие, соболезнование важны. Но не должно быть вчувствования в негативное состояние собеседника. Слушая, нужно сочувствовать его потенциально здоровой личности, но не разделять нездоровой позиции вражды и злобы. Духовный контакт, как мы говорили, рождается раньше слова, и слово может возникнуть в этом единении. Если у нас есть духовный контакт, то та же мысль в нем тоже рождается. В собеседнике рождается правильная мысль и происходит нравственная переориентация. Общечеловеческое, верное не только во мне есть, но и в нем. У нас общение уже состоялось при том, что я молчу. Вот как важно выслушать в молчании.

Важно выслушивание при доминанте на собеседнике. Не заниматься при этом своими мыслями и переживаниями, а быть в ситуации этого человека. Но тогда можно увязнуть в его состоянии. Значит,

здесь должна быть венаходимость. А в чем она выражается?

Л.: Принимая человека, важно не принимать его отрицательное эмоциональное состояние.

А.: Да, не принимать, не разделять, не усиливать это состояние своим сочувствием. Сочувствия этому состоянию не должно быть. Сочувствовать надо человеку, а не его негативному состоянию. Иначе мы человеку не поможем, а только еще больше углубим его отрицательные переживания. Когда психолог работает в рамках гуманистической, эмпатийной психотерапии, ему положено сопереживать, выслушивать, входить в это состояние. И тут часто идет усиление негативных явлений, потому что предполагается безоценочное отношение. В данном же случае происходит *оценивание* ситуации. Оценивание с нравственной точки зрения: «Это отрицательное состояние. Я этому состоянию не сочувствую. Я в него не вхожу. Я его не поддерживаю. Я даже пропускаю его мимо ушей». Такая позиция особенно полезна с пациентами, которые часто выдают какие-то эмоции – протеста, раздражения. Такая же позиция полезна в семейных отношениях. Очень полезно иногда чего-то не видеть, как бы пропускать мимо ушей, не раздувать пожара, из мухи слона не делать. Нужно видеть в человеке главное, хорошее, здоровое начало, а плохого – не замечать. Уже этим можно очень помочь: быть во вненаходимости к отрицательному, дурному в человеке, понимать, что это – не он, что это внешнее, неистинное его «Я».

Если выработать сознательное отношение к своему наличному «Я», зная слабости, изъяны и дефекты собственного характера, нрава, наследственности и воспитания, то даже к своей болезни можно относиться как бы со стороны. К своему неврозу, к своему психозу можно встать в позицию вненаходимости. Вот я сейчас выдал скверную реакцию и не мог остановиться, «комплекс» у меня такой. Но все-таки, понимая, что это состояние болезненное, я могу легче и скорее его пережить, чем тогда, когда я в безысходном плену у этого состояния. Так же как мы можем к своей физической болезни относиться со стороны, дистанцироваться от боли, неприятных ощущений и жить полноценно, так же и от болезни души мы можем дистанцироваться, понимая, что нездорово всего лишь мое наличное «Я». И это поможет скорее и легче справиться с нездоровьем.

К своему наличному «Я» следует относиться как к материалу, данному от природы, от воспитания, от условий жизни, но понимать, что это еще не истинное «Я», не отождествляться со своим наличным «Я». Если я совершаю плохой поступок, то надо от него тоже дистанцироваться, понимая, что это – нехороший поступок. Но нельзя говорить, что я – плохой. Не нужно заниматься самобичеванием, потому что *самобичевание – это не покаяние*, это нездоровое состояние, которое ведет к унынию. Человек себя гложет, грызет: «Вот я – плохой», забывая, что «Я» не равно своему отрицательному наличному состоянию. И покаяние бывает тогда полнее и глубже, когда мы вполне познаем высоту своего человеческого призвания и достоинства, когда мы в себе осознаем духовное «Я» и то, что в нас живет образ Божий. Но до чего же мы не соответствуем Ему своим поведением, поступками, своими настроениями и мыслями! Это чувство рождается в меру осознания своего духовного достоинства.

Когда человек фиксируется на своих недостатках, дурных поступках, это ведет к чувству неполноценности, неврозу, апатии и т.д. Аномальным является и противоположное состояние, когда человек вполне собой доволен вследствие идентификации со своим *идеализированным «Я»*.

В человеке есть идеализированное «Я», которое родители воспитали своими ожиданиями и оценками, когда желаемое принимается за действительное. Человек начинает верить, что он такой и есть. Он живет в иллюзорном мире, свою высокую самооценку принимает за реальность, и у него нет импульса к самосовершенствованию. Он мнит себя образцовым, считая, что другие его не понимают. В перспективе это тип «непризнанного гения». И так, с одной стороны, аномальными является постоянное самобичевание, неуравновешенное чувством своего достоинства и призвания, а с другой стороны – идеализированное «Я», с которым человек себя идентифицирует, не видя своего несовершенства.

В психике человека действуют так называемые замкнутые механизмы, которые оберегают его от чувства тревоги, неуверенности, от душевных травм, сохраняя его самооценку.

Занятие 3

Внутренний диалог. Парадокс воздействия

...Принцип здоровья человека можно написать на кончике ногтя: это *чистота*. Чистота тела, чистота мыслей, чистота совести

А.: Начну с вопроса: почему для врача важен именно диалогический способ общения?

Н.: Я считаю, что врач должен преобладать в диалоге. Желательно соблюдать диалогический принцип, но авторитет врача выше.

А.: Различаете ли вы понятия «влияние» и «воздействие»? Какая между ним разница? Не правда ли, слово «влияние» похоже на «вливание»? При воздействии врач и психотерапевт «лучше знают», что нужно человеку. А где шансы, что вы знаете лучше?

Н.: Да, но больной часто не понимает, что ему надо сделать, чтобы выздороветь. И надо авторитетно доказать человеку, что ему нужно. Врач должен убедительно преподнести свои убеждения, стараясь, чтобы не было панибратских отношений.

А.: Позиция «внеаходимости» не допускает панибратства. Врач действительно специалист и знает лучше, но здесь надо различать *позицию* и *позу*. Поза старшего, авторитетного – это зыбкая вещь. Пока ты ему внушаешь, он слушается. Но сохранит ли он послушание дальше – это вопрос. «*Парадокс воздействия*» заключается в том, что чем больше тенденция воздействия, тем меньше оказывается влияние на человека.

Н.: Но от этого очень трудно удержаться.

А.: Когда ловишь себя на том, что ведешь себя директивно, то видишь, что в этот момент не помогаешь душе человека.

В диалоге и педагог, и врач прислушиваются к той борьбе, которая происходит в душе человека. На консультацию обычно приходят люди, которые идут на поводу своих страстей. В глубине их душ происходит борьба между истинным чувством и элементарным влечением. Диалогический принцип: «минимум воздействия». Первое, что нужно сделать, – это выслушать и помочь человеку осознать выбор, который перед ним стоит, а затем поддержать светлую, правую сторону, показать свое отношение к внутренней ситуации человека. И тогда психотерапевт будет на стороне голоса совести пациента. Важно не воздействовать, но *вступить во внутренний диалог* и поддержать голос добра, голос духовного «Я»

Психологические механизмы «парадокса воздействия» заключаются в том, что чем меньше ты вторгаешься со своими установками во внутренний мир человека, чем больше даешь свободы его внутреннему «Я», тем больше шансов, что он встанет на сторону доброго начала. *Надо научиться прислушиваться к внутреннему диалогу человека.*

Это прекрасно описано Достоевским в диалогах Настасьи Филипповны в «Братьях Карамазовых» (голос Гани – осуждающий, голос князя Мышкина – оправдывающий), в диалогах Раскольникова в «Преступлении и наказании». Диалог со своей совестью мы ведем постоянно. Роль врача и консультанта в том и состоит, что надо прислушаться к этому внутреннему диалогу и суметь найти нужные слова – доступные и понятные. Не морализировать, не поучать, а говорить на уровне понимания собеседника.

Многие люди даже не подозревают, что голос совести у них есть. И надо очень немного, чтобы человек увидел, услышал в себе этот голос, обрадовался ему. Люди действительно радуются, хотя, казалось бы, многие ситуации для них становятся более трудными, и надо от чего-то отказаться, что-то пересмотреть. Тем не менее в тот момент, когда они понимают причины своих трудностей, их охватывает радость. Слова, созвучные голосу совести, в них продолжают жить, работают и помогают сделать правильный выбор. А правильный выбор – это уже большой шаг к будущему исцелению.

Психотерапевту очень важно различать в себе принципы работы: что он делает – воздействует или влияет? И нужно сделать свой выбор. Это разные типы помощи. Есть полиативные средства, но есть более глубокий тип помощи. Если мы стремимся к *целостному методу, исцелению*, то должны учитывать всю душевную ситуацию больного.

Мы уже говорили с вами, что болезнь – это следствие каких-то духовно-нравственных нарушений. Один болгарский врач очень просто сказал, что принцип здоровья человека можно написать на кончике ногтя: это *чистота*. Чистота тела, чистота мыслей, чистота совести.

С л о в о в д и а л о г е

Как же находятся те слова, которые выражают голос совести, духовного «Я» человека? Что такое слово? Как оно влияет на человека?

Начну с примеров, которые заставили меня всерьез задуматься над этими вопросами. Действительно, проблема слова в диалоге является центральной. Слово «диалог» состоит из двух корней: «диа» – два и «логос» – слово. Как возникает слово? Как оно рождается? Здесь много таинственного, непостижимого. Приведу несколько примеров, чтобы вы сами задумались и постарались ответить на вопрос: как объяснить такого рода явления?

Консультируя людей одного за другим, я стала замечать, что с каждым человеком «с ходу» начинаю говорить на особом языке. Нет алгоритма даже в одних и тех же житейских ситуациях – с каждым человеком диалог идет по-разному, в другом языковом материале, иной по содержанию. При этом я не успеваю перестраиваться сознательно, это происходит само собой, безо всякой подготовки.

Расскажу поразивший меня случай из своей практики консультирования разводящихся. Это было в «доперестроечное» время. На развод пришла пожилая пара: он – солидный, представительный мужчина, она – худенькая, бледная, замученная бытом женщина. Он на нее с ходу «покатил бочку», обвиняя во всех бедах. Я это выслушала и вдруг обратилась к обвинителю с «пламенной речью», достойной какого-нибудь секретаря партбюро. Там были, например, такие выражения: «Вы понимаете, что семья – это ячейка общества, и Вы разрушаете наше советское общество?!» и т.д. и т.п. Произнося этот спич вдохновенно, на одном дыхании, я была внутренне совершенно спокойна и удивлялась своей способности произносить подобные монологи. Но пока я это говорила, солидный гражданин стал «опадать», подобно надутому пузырьку, который проткнули. И передо мной уже стоял виноватый человек. Таким грубым образом я как-то достучалась до его совести.

Что это? Как это можно объяснить?

В.: Вы почувствовали, что он мыслит такими категориями. Вам помог Ваш опыт работы.

А.: Я не просто почувствовала, я как бы поняла, *что* надо говорить этому человеку, чтобы достучаться до его совести. Но самое занятное выяснилось потом. Когда он стал заполнять журнал с анкетными данными, то оказалось, что он занимает пост директора (автобазы) и, соответственно, – член КПСС. Я говорила с ним как на разборе «персонального дела» (хотя опыта подобной беседы у меня в жизни не было). Я не знала о его должности и о том, что именно ему нужно сказать. Ничего этого в моем сознании не было, но тем не менее ему было сказано именно то, что помогло пробудить его совесть.

Эта ситуация заставила меня всерьез задуматься над тем, что же происходит, когда мы говорим. Почему находятся именно те слова, которые в данный момент нужны этому человеку? Были и другие аналогичные ситуации.

Нам приходилось читать разные лекции по линии общества «Знание» – несколько лекций подряд. Каждый раз я готовилась к выступлению, но они получались совершенно иными, чем задумывались. Помню такой случай. Пришлось читать лекцию в ресторане. Я, как мне казалось, говорила вяло, в успокоительном тоне, что мне не свойственно. Почему? Не ясно. Вдруг по окончании лекции ко мне подходят слушатели, благодарят и рассказывают о том, что у них сегодня большое горе – их заведующая попала под машину. Однако тяжелое, траурное настроение у них после лекции «как рукой сняло». К своему стыду, я не заметила, что они в таком состоянии, и тем не менее тон и вся манера лекции были такими, что они успокоились. Было дано сказать так, как надо было этим людям.

Обратившись к литературе по языкознанию и лингвистике, я задалась вопросом: «Как возникает, рождается слово?» В лингвистике существует проблема, с которой мы все имеем дело: *проблема понимания*. Слова языка *общезначимы*, но мы говорим, чтобы выразить *свою* мысль. Можно ли ее высказать и понять? Или «мысль изреченная есть ложь»? Так трудно выразить именно свою уникальную мысль, которая идет из глубины души, но это иногда удается. И как это получается, что мы иногда можем понимать уникальный смысл слов другого человека? Как возможно понимание уникального смысла слова при том, что в языке эти значения общезначимы?

Т.: Какое-то вдохновение, что ли, возникает в тот момент, когда пришли именно те слова...

А.: Первое, что мы должны понять, – это *творческий процесс*. Диалогическое общение – не программированное, не алгоритмизированное общение. Это творчество. Для психотерапевта работать диалогически – значит работать творчески, быть в состоянии творческой открытости. Мы ориентированы или на творческое общение, или на запрограммированное общение. Надо выбирать. Механическое формально-ролевое общение закрывает творческий дар слова и его понимание. Для нас

важно понять условия, которые способствуют раскрытию творческого диалогического общения. Из всего сказанного возникает вопрос: каковы, с вашей точки зрения, те примеры, о которых я рассказала, – это какие-то экстраординарные явления или же норма общения и норма понимания?

Л.: Это должно быть нормой.

В.: Духовное общение – это тоже энергетика, только более высокая.

А.: В человеке есть разные формы, разные уровни энергии. Есть энергии биологические, есть психическая энергия.

Когда мы говорим о духовности, то здесь важно *содержание*. Психолог и священник Борис Ничипоров в своей книге «Введение в христианскую психологию» очень хорошо написал, что надо различать адресата энергии. Всегда надо понимать, *от кого* она идет. А то мы будем смешивать добро и зло, темное и светлое. Известный лингвист Вильгельм Гумбольдт, поставивший проблему понимания, говорил о том, что слово рождается *на духовном уровне* до того еще, как оно высказано. И рождается оно «из глубины духовной индивидуальности человека». Это понимание рождения слова потом подхватили наши отечественные ученые Потебня и Бахтин. У Бахтина есть понятие «двухголосое слово». Он так и говорил, что слово рождается как двухголосое. Когда мы обращаемся со словом к другому человеку, мы учитываем его уже в самом этом слове.

У священника Павла Флоренского есть очень интересные высказывания на эту тему. Он говорит, что пониманию слова предшествует первичный *духовный контакт* между говорящими. Духовный контакт между общающимися первичен по отношению к высказываемому слову. Поэтому и слово-то рождается как двухголосое. Если духовный контакт между собеседниками установлен, то слово рождается *именно то, которое нужно другому человеку*.

Теперь понятно, как объяснить те случаи, о которых я вам рассказала. Духовный контакт был установлен, поскольку была открытость к собеседнику. Эта открытость требует доминанты на собеседнике и внаходимости, т. е. бесстрастия и беспристрастия. Нормой является именно такое отношение к собеседнику. Это качество может быть развито, если есть установка на творческое духовное общение. Общаясь таким образом, мы духовно развиваемся. Если мы иначе общаемся, то тормозим свое духовное развитие, ставим преграды на его пути. Если мы так будем общаться в своей профессиональной и в своей повседневной деятельности, то постепенно будем нарабатывать в себе доминанту на собеседнике, внаходимость, открытость к собеседнику. У нас появится доверие к своей интуиции. Интуиция так же, как и совесть, может быть развита. Если мы прислушиваемся к голосу совести, то она становится нашим наставником. Подобно этому «совесть ушей», как хорошо сказал Флоренский, у нас может быть развита. Мы должны быть чувствительны к слову истинному и ложному, живому и мертвому (формальному, неодушевленному). Пусть слова рождаются в процессе общения. И надо верить, что это возможно и что нужное слово должно найтись. Когда находится именно нужное слово, то психотерапевтическая ситуация разрешается. Приведу пример.

Одна пациентка пришла с такой проблемой: у нее очень трудно сложились отношения с наставником. Она его когда-то высоко ценила, обожала, была к нему лично привязана (т.е. внаходимость отсутствовала). Со временем это чувство сменилось на противоположное – к чему часто приводит отсутствие внаходимости. У нее стало появляться неприязненное отношение к наставнику, внутреннее отторжение от него. И она стала понимать, что если пойдет прежним путем, то заглушит в себе свое личное, индивидуальное, творческое начало. И то, что она «отстраивается» от него, – это даже хорошо. Встал вопрос: не порвать ли с ним отношения, которые стали мешать ее индивидуальному развитию? Тем не менее мысль о том, что надо порвать отношения, ее глубоко травмировала. Мы с пациенткой долго разбирали эту ситуацию. И вдруг у меня возникло слово «отпочкование»: не разрыв отношений, а естественный процесс отпочкования. Человек вырос, нашел свою собственную индивидуальность, свое творческое лицо, и ему надо стать самостоятельным, но не рвать отношения, а перевести их на гой уровень. Их отношения могут равноправными, а отношения невротической зависимости и привязанности в прошлое. Одно только слово – не разрыв, а отпочкование – выразило всю ситуацию. Неважно, кто такое слово найдет – сам пациент или врач-терапевт. Когда ситуация осознана и названа, то это и есть разрешение проблемы. Ясен ее смысл.

Расскажу еще один случай. Мы консультировали с одной моей сотрудницей по телефону доверия. Она вела беседу, а я при этом присутствовала. Слышу такой разговор: звонит девушка, которую

«предал» ее жених, – когда на них напали пьяные, он испугался и убежал. Близкие и знакомые девушки стали хором возражать против ее замужества с этим молодым человеком. И моя сотрудница тоже эмоционально вовлеклась в ситуацию, стала успокаивать невесту и по вать позицию непримиримости, разговор буксовал и успокоение не приходило. Девушка «возмущалась» и в то же время не хотела принять того, что жениха простить нельзя. И тогда мне пришла фраза: «любовь прощает». Я написала эти слова своей сотруднице, она изменила ход разговора по этой подсказке – и все изменилось, беседа ожила. Девушка вспомнила, что ее жених был когда-то избит в аналогичной ситуации, защищая какую-то незнакомую девушку от пьяных. Тогда он сильно пострадал, долго лежал в больнице, а сейчас сам переживает большое чувство вины. Затем родилось слово «испытание», т.е. эта ситуация является испытанием их отношений. Чувствовалось, что это понятие принято. Пришла радость осознания ситуации – она изменилась именно с найденным словом. Правильно найденное слово и осмысление ситуации приходят вместе.

С: Я считаю, что должен быть дар от Бога, талант такого общения.

А.: У всех есть дар слова, он дан каждому. Только мы или заглушаем его в себе, или развиваем. Я не думаю, что у меня особый талант, потому что и другие люди умеют так работать. Дар слова есть у

У
В.: Талант у Вас есть уже потому, что Вам это приносит радость. Общение врача с пациентом часто бывает механическим.

А.: Это потому, что у нас установка такая. Ее надо менять. Если мы хотим, чтобы был радостен, надо стремиться к полной отдаче. Хорошо об этом говорил Ухтомский: надо работать всегда в полную силу, тогда появляется второе дыхание – силы к нам приходят. Если мы работаем в полсилы, бережем себя, – это неэкономично, мы пребываем в рассеянном, несобранном состоянии. А когда мы работаем по закону доминанты, все наши силы собраны в фокусе, в этом центре, о котором мы говорили, – вспомните слова Аввы До-рофея. Их можно отнести и к внутреннему состоянию: каждый человек полифоничен. Либо его внутренние силы и голоса в разбросаны, либо все они собраны в точку. Тогда он «духе». А иначе, когда он расстроен, он и «не в духе». «Не в духе» – это и есть расстроенность, несобранность человека. Надо работать с полной силой, с полной самоотдачей. Это ни в коем случае не особая одаренность, а просто особая установка в работе. Это каждому дано.

Т.: Может ли ребенок несознательно выговорить слово, которое меняет понимание ситуации родителей в конфликте, если они не понимают друг друга?

А.: Вы, наверное, спрашиваете потому, что знаете – такое случается. У детей бывает открыто «седьмое чувство», духовное, и оно довольно часто проявляется. «Устами младенца глаголет истина». Духовные люди предпочитают спрашивать у младенцев: помолятся и спрашивают. Ребенок еще открыт, непосредствен, искренен и не загружен усвоенными ролями и внешне усвоенными формами поведения. Чтобы это качество воспиталось, слово должно быть правдивым, неискусственным, ненапускным. Врач или учитель, воспитатель, становясь в ролевую позицию, могут утратить эту способность искреннего общения и потерять дар слова. Пришвин хорошо по этому поводу заметил, что иной умник много слов наговорит – и все они пустые, а какой-нибудь неграмотный мужик выскажет одно туго рожденное слово, и оно будет куда сильнее всех этих умных, выученных слов.

Л.: Почему принцип «не навреди!» осуществляется именно благодаря диалогическому общению? Почему монологический способ общения нарушает этот принцип?

А.: Мы говорили об уникальной индивидуальности всякого человека. Монологическое общение может вредить этой неповторимой индивидуальности, навязывая человеку свою схему, свое понимание. Если и вырастают творческие люди, то не благодаря такому обучению, а вопреки ему. В педагогике монологический способ общения идет мимо индивидуальности, в медицине – мимо *исцеления* злостного человека. Вы знаете, что в гомеопатии очень важен принцип *резонанса*: назначаемое лекарство должно резонировать с индивидуальностью данного человека. Именно резонансность назначения является целительным фактором. И если мы вступаем в диалогический контакт с человеком, то осуществляем подобный резонанс. Если мы находим правильное слово – это и есть факт резонанса на духовном уровне. Если врач действует на телесном и душевном уровнях, то в диалоге мы находим духовный резонанс. Отец Павел Флоренский говорил, что слово воспринимается и понимается именно по принципу резонанса, когда духовные энергии резонируют друг с другом. Резонанс усиливает действие слова. Как бы ни была тяжела ситуация, если наступил диалогический

контакт, чувствуется радость созвучия резонанса. Это мощный целебный фактор. Я не берусь это утверждать, но, может быть, он окажется более действенным, чем само назначение определенного лечения. И, может быть, когда врач-гомеопат находит это назначение, он уже вступил в резонанс с человеком? Он настолько вник в индивидуальность человека, вступил в резонирование с ним, что этим больше вылечивает, чем назначением соответствующего лекарства? Это вопрос.

Т.: Иногда в ходе беседы с человеком вдруг он сам начинает что-то понимать и как-то духовно преображается: «Боже мой! Ведь я не так жил. Не то делал!» Тогда помогает не столько само лекарство, сколько это пробуждение.

А.: Да, часто пациенту в состоянии резонанса самому открывается смысл проблемы, или, когда ему высказываешь свое понимание, он радостно соглашается: «Вот это самое! Вы как будто читаете мои мысли». Наступает состояние согласия, единогласия, которое является критерием истинности разрешения ситуации. Таким образом, слово может оказаться очень сильно действующим лечащим фактором, а лекарство – это может быть уже вторичное средство. Если мы всерьез поймем, что такое *слово*, то можно горы переставлять. Мы должны осознать силу, глубину и таинственность слова. Интеллектом невозможно исчерпать, что оно такое, как оно действует, какое сильное таинственное духовное влияние на человека через слово может оказываться. Отец Павел Флоренский написал работу о строении слова. Это серьезное научное исследование. Он писал: «Книга творится или сочиняется, изобретается, но выражения и слова не творятся и не сочиняются, а находятся или отыскиваются, обретаются». То есть глубокие сильно действующие слова нами обретаются в процессе творчества.

Мы уже говорили о проблеме понимания. И о том, как мы понимаем уникальную индивидуальность человека. По аналогии с

этим мы можем ответить на вопрос: «Как мы понимаем уникальное значение слова?» И так, как же мы понимаем уникальность индивидуальности? Что для этого нужно?

О.: Мы вводили понятия *доминанта на собеседнике* и *внезаходимость*.

А.: Собеседник должен быть на первом месте, а мое «Я» должно быть отодвинуто. Без доминанты на собеседнике невозможно понять уникальность другого лица и самим обрести индивидуальность. Эти качества должны формироваться как *способ психологического познания*.

То же самое относится и к слову, потому что слово – это индивидуальность, живой субъект. Флоренский писал, что строение слова соответствует строению человека. В человеке есть уровни: духовный, душевный и телесный. И те же уровни мы находим в строении слова. Телесный уровень – это звучание, в котором заключена энергия, сила слова. Если записать звучание слова техническими способами, то получается своеобразное музыкальное произведение. Нотная запись слова возможна. Слово звучит как музыкальное произведение, но у нас недостаточно развит слух, чтобы услышать это. Слово произносится всем телом, а не только языком. Так, слово «улыбка» заставляет нас улыбаться, «гром» действительно гремит. Слово в своем звучании несет то, что оно выражает. Это *тело* слова.

У слова есть и *душевная* сторона – это его значение. И более глубокая, *духовная* сторона – это смысл слова. Таким образом, слово является живым *субъектом*, имеющим тело, душу и дух.

Гумбольдт писал, что слово «рождается на глубине духовной индивидуальности человека». Если мы говорим о языке, то язык нации, народа также выражает индивидуальность этого народа, нации. Приобщиться к другому языку в полной мере – это значит приобщиться к духовной сути этой нации. Как нелегко понять индивидуальность другого человека, войти в его мир, так же трудно войти и в другой язык как носитель духовной культуры, индивидуальности народа.

Понимание уникального смысла слова, как мы уже говорили, возможно потому, что сначала устанавливается духовный контакт между людьми, а потом уже рождается слово, которое прямо идет к этому человеку без специального усилия и осознания. Так, у нас часто бывает, что мы говорим языком собеседника. Это духовная способность, которая присуща каждому человеку: говорить на языке собеседника, говорить языком, который понятен, доступен, нужен этому человеку. Я сейчас прочитаю несколько высказываний, чтобы словами авторов передать идеи, которым посвящена наша беседа.

Гумбольдт: «Всякое разумение между разговаривающими в то же время есть и недоразумение, и согласие в мыслях и чувствах – в то же время и разногласие».

Павел Флоренский: «Мы верим и признаем, что не от разговора мы понимаем друг друга, а силою внутреннего общения, и что слова способствуют обострению сознания, уже происшедшего

духовного обмена, но не сами по себе производят этот обмен. Мы признаем взаимное понимание и тончайших, часто вполне неожиданных отрогов смысла, но это понимание устанавливается на общем фоне уже происходящего духовного соприкосновения. Таким образом, духовное общение первично по отношению к высказываемому нами слову».

Гумбольдт в связи с этим говорит: «Язык может принадлежать только существу, одаренному самосознанием и свободой, и происходит в нем из глубины его индивидуальности, для него самого неисследимой, и из деятельности дарованных ему сил. Он вполне зависит от энергии и формы того толчка, которому человек без участия его самосознания дает движение всей своей духовной индивидуальностью».

Слово, рождающееся в душе человека, рождается его духовной индивидуальностью, так как понимание индивидуальности человека и понимание уникальности значения слова связаны. Слово настолько выражает индивидуальность человека, что это дает основание сказать: «Мы уверены, что слово – есть сам говорящий» (Флоренский).

Мы говорили, что понимание слова происходит благодаря резонансу, который устанавливается между людьми. В гомеопатии этот принцип резонанса играет ведущую роль: резонанс создает такую энергию, которая действительно является исцеляющей. Но когда мы говорим о понимании слова, то речь идет не о биоэнергетике, а о духовной энергии. Чтобы лучше это понять, вновь вспомним схему, поясняющую слова Аввы Дорофея: круг и точка в центре. Истинное, действенное, творческое слово рождается на этой глубине в центральной точке. И в этой области человек сам править не может: он не способен ни получать эту энергию, ни пользоваться ею. Это не во власти человека, не зависит от его усилий и неизмеримо превосходит его возможности. Если человек может воспитывать, совершенствовать наличное «Я», то над своим духовным «Я» он не властен. Он может прислушиваться к голосу духовного «Я», может сливаться с ним, но владеть им не может. Даже если речь пойдет об управлении наличным «Я» – это управление, по большому счету, принадлежит духовному «Я». Прислушиваясь к духовному «Я», мы можем за ним следовать и, таким образом, менять свое наличное состояние, следовать своему призванию.

Слово рождается на духовной глубине, потому что речь идет о духовном контакте, а не о душевном. Это, конечно, происходит, когда речь идет *об истинном слове*.

Но не всякое слово приобщает к духовному. Некоторые слова, наоборот, засоряют душевный мир человека, а не исцеляют его. В Евангелии сказано, что за всякое праздное слово человек даст ответ на Страшном суде. Велика ответственность за слова. Именно в слове выражается свободная воля человека: к чему

он стремится – к истине или ко лжи, к любви или ненависти. Есть слова злые, убивающие, слова гнилые и мертвые – в них нет души и духа: «дурно пахнут мертвые слова». Надо воспитывать в себе это различие – «совесть ушей», как говорил Павел Флоренский, – совесть ушей по отношению к слову, воспринимаемому и произносимому.

Насколько же важно истинное поэтическое слово, умение точно назвать, выразить в поэтическом слове то явление, о котором говорит поэт. Это – духовный дар. Поэтому Пушкин действительно пророк. Его слово преобразует мир и природу, очищает души людей. Дар слова – пророческий дар. Поэтическое слово очищает природу. В пушкинских местах возникает изумительное ощущение, что природа там живет, что она одухотворена.

Человек призван осознавать и выражать в слове суть природных явлений, для того чтобы назвать нужным и правильным словом ее содержание. Дар осознания и называния присущ только человеку. В Библии сказано о первом человеке Адаме, что он обладал даром нарекать имена всем тварям.

Когда мы говорим о слове – это не только речь, музыкальная фраза, но это и хореографическое выразительное движение. «Невербальное» общение в той мере, в какой оно выражает некий смысл, является словесным по своей сути. Это тоже речь, тоже язык.

Обладая духовным даром слова, человек должен беречь слова и не засорять язык, стремиться к искреннему, правдивому выражению своих мыслей и чувств, не загрязненному и не оскверненному ложью, лицемерием, болезненными, мертвыми словами. Если мы заботимся о своем духовном развитии, нам надо следить, насколько мы сохраняем этот дар: не говорим ли всуе, впустую, не злоупотребляем ли этим даром во вред другим.

Порой словом пользуются как силой, обладающей мощной властью над людьми. И вот тогда слово не рождается духовно. Оно может быть кем-то подсказано, ведь мир вокруг нас полон силами, невидимыми нами. Наши зрение и слух ограничены определенным спектром, дальше которого мы не видим и не слышим. Но это не значит, что ничего другого нет вокруг нас. Поэтому даже с чисто научной точки зрения легко допустить наличие многого вокруг нас, что будет или притягиваться, или отталкиваться от нас: наличие темных и светлых сил. Некоторые люди могут быть проводниками и выразителями темных сил, своим властным словом (слово Гитлера энергетически было очень властным) манипулировать огромными массами людей. И тут нужно различение силы действия слова. По какому критерию мы будем различать его содержание, качество, ценность?

В.: По искренности.

Н.: По плодам.

А.: Да, это очень важный критерий: «По плодам узнаете их» (Мф. 7.16). Но уже в самом содержании слова, в самом характере можно увидеть и различить его направленность. Всякое недуховное, несветлое начало характеризуется направленностью на самоутверждение, в таких словах всегда звучат самость, властность, стремление к овладению другими. Появляется чувство, что на тебя давят, тобой хотят управлять. Это нарушение внутренней свободы.

Светлое духовное слово не насилует свободу, человек не используется как средство. Есть чувство любви в этом слове. Критерий различения – *направленность на себя* (на самоутверждение, власть, престиж, произведенный эффект и т.п.) или *направленность на другого* (на истину, на человека). Есть доминанта на другом в этом слове или нет ее? Есть внеаходимость или нет? Два основных понятия, о которых мы говорили, являются критериями темного и светлого, доброго и злого в слове, в действиях и поведении человека.

В.: При всех ли ситуациях мы должны подходить к слову, исходя из этих принципов? Как быть в быту или в других ситуациях?

А.: Конечно, слово должно быть соразмерно той ситуации, тому запросу и той жизненной необходимости, с которыми оно связано. Но когда есть настроенность на диалогический тон и лад, то она проявляется во всех жизненных ситуациях. Я знаю таких людей, около которых другие люди оживают. Спросит прохожий, как пройти, – такой человек ему ответит, как будто это его близкий, родной. В его словах будут все внимание, вся теплота, и спросившему такая встреча – уже подарок.

Полезно вести дневник, чтобы следить за собой, чтобы жить на каждом шагу, жить каждую минуту, везде быть живым. Если в каких-то ситуациях мы будем разрешать себе действовать, как роботы, то тем самым будем затормаживать свое духовное развитие, потому что какую-то часть жизни мы проведем впустую, убивая время, нарушая заповедь «не убий». Надо стараться жить на каждом шагу, а не убивать время. Диалогический подход принципиально аксиологичен. Аксиология – эта наука о ценностях. Почему тут нельзя обойтись без оценивания, без нравственных критериев, без различения добра и зла?

Т.: Можно навредить.

А.: Это понятно, но главное в том, что диалог направлен на *единство* людей, а зло – это всегда *разделение*: вражда, убийства, зависть, ложь и т.п. Невозможен диалог, если нет стремления к духовному единству. А зло – это распад, разрушение, разлад, дисгармония. Поэтому диалогический подход по своему существу не может быть безоценочным. В отличие от него гуманистическая психология считает, что необходимо быть безоценочной. Даже логотерапия Франкла нравственную оценку смыслов сводит на нет, утверждая, что универсальных смыслов нет, а у каждого свой смысл. Различение добра и зла – это необходимый момент духовного становления человека.

М.: Но все-таки по отношению к одним людям это духовное единство возникает легче, а по отношению к другим либо совсем не возникает, либо идет сложнее. Это зависит, наверное, от собственной духовности?

А.: Я с психическим своим креном вижу недостатки, а это нехорошо, это осуждение. Люди духовные способны видеть во всех лучшее, и это лучшее раскрывается. Но и им бывает трудно с людьми закрытыми, которые сами ставят преграду общению. В Евангелии сказано о том, что Господь

«не сотворил никакого чуда» по неверию людей. Если у человека нет доверия, то ему трудно помочь. Даже любовью насильно никого не притянешь, иначе она была бы манипулированием. Любовь не должна превращаться во власть, и выбор всегда остается за человеком – он всегда может прийти и уйти. Господь насильно никого к Себе не привлекает. В этом существенное отличие от гипнотизеров, магов, волшебников, которые хотят силой к себе привязать, завлечь человека так, чтобы тот не смог вырваться. Это один из критериев различения светлого и темного. Светлый человек насильно к себе не привлекает. Он дает другому возможность выбирать самому. А когда тот пошел навстречу, как блудный сын из евангельской притчи, то отец вышел встречать его с любовью. Но надо было, чтобы человек все-таки сам повернулся к отцу, а пока он был «на стороне далече» – встречи не происходило. Он ушел сам, ему дана была свобода. Это Божье отношение к свободе выбора как неотъемлемому дару человека.

Нельзя быть уверенным, что диалог наверняка состоится. Успех тут не предрешен, поэтому у такого консультанта есть и свои клиенты. Некоторым людям нужно обратное: чтобы ими манипулировали, управляли, чтобы им дали таблетку от такого-то симптома – иначе они пойдут к другому. Диалог – это духовно ориентированный подход, и не всякий человек на него пойдет. Но все-таки надо иметь в виду, что при установлении внутреннего контакта душа может раскрыться. Когда помощь идет навстречу, человек может сделать больше, чем смог бы сам без помощи диалогического собеседника. Подростки по телефону доверия не задавали вопросов о нравственности, о смысле жизни. Но когда с ними доброжелательно общались по их вопросам (как устроиться на работу, как с девушкой познакомиться, как с мамой помириться и т.п.), то диалог разворачивался все более глубоко, они раскрывались. Глубокие проблемы человек ставит, когда диалогический контакт налажен.

В.: Зло и добро – эти понятия относительные или абсолютные?

А.: Абсолютные. «Бог есть Свет и нет в Нем никакой тьмы» (1 Ин. 1.5). Денница отпал от Бога, когда обратился на себя. Этот ангел не захотел выполнять служение, которое было дано ему Богом, но захотел сам стать Богом. И прародители наши Адам и Ева пали, когда захотели стать как боги. Они вышли из иерархии послушания и любви. Самость – это тот критерий зла, который проявляется на всех уровнях: на духовном, душевном, социальном. Корень всех грехов – самость и гордыня в человеке. Это то, что отделяет его от Бога. Самость удаляет наличное «Я» от духовного «Я», она разделяет людей между собою, разрушает любовь. И на биологическом уровне тот же критерий. Зло мешает жизни – это то, что разделяет, убивает, вносит дисгармонию, вражду. А добро – это точка, из которой все выходят и к которой все тянутся.

В.: Если человек не идет на контакт, не смотрит на тебя, то понятно, что здесь диалог не всегда возможен. Но есть ли ситуации, когда ты прекращаешь диалог? Когда уходишь от человека, если он совершает зло по отношению к тебе? Можешь ли ты его отвергнуть? Меня в наших лекциях смущают слова «все», «ко всем», «все обладают». Я против этого положения. Я не считаю, что все обладают Божьим даром. Думаю, что не все способны на диалог, что есть люди, которые заслуживают быть отвергнутыми. Есть ли ситуации для Вас, когда Вы прекращаете диалог?

А.: Это уже не прекращение диалога, это прекращение общения. Давайте различим эти понятия. Диалог может быть там, где есть правдивость и искренние, глубокие духовные отношения. Когда есть лицемерие – это уже не диалог. Лицемерие диалог разрушает. Безусловно, бывают ситуации, когда диалог прекращается, отношения становятся чисто внешними. Но если есть предпосылки установления контакта с человеком, то ему порой строго говорится об отношении к его поведению. Строгое оценивание может помочь человеку как-то сдвинуться со своей позиции. Не поддерживать его, не гладить по головке за то, что он делает, а сказать ему свое отношение и поставить определенные условия общения (если он хочет общаться). Если они не выполняются, человек не хочет меняться и никакого движения к диалогу нет, то отношения остаются чисто внешними, формальными и официальными, потому что «нельзя метать бисер перед свиньями» (Мф. 7, 6). А о том, чтобы со всеми быть добреньким и мягким, поглаживающим по головке, речь не идет.

В.: Всем ли отдавать свою энергию? Все ли достойны твоей энергии?

А.: Ведь речь идет не о «моей энергии». Когда начинаешь беседу, диалог совершается или не совершается. И не я решаю, достоин человек или не достоин. У меня нет права и оснований считать его недостойным. И «моей энергии» здесь нет. Процесс общения идет как драма с непредсказуемым концом. Или этот контакт углубляется, или ты чувствуешь стену, и дальше общение не идет. И я тут не

демиург. В этом состоит тайна действия слова: дается то, что надо другому. Если ему не надо, слова не будет дано. Наша

задача – быть открытым к этому процессу. Ничего не измышлять, не выдумывать и не набрасывать субъективных личностных оценок. Когда я чувствую антипатию к человеку – это нехорошо с моей стороны, это уже антидиалогично, потому что я заранее ему что-то приписываю, и это разрушает контакт. Не должно быть осуждения: «этот человек несимпатичный». Надо быть предельно открытым, и тогда мне энергия дается, а не я ее даю. Энергия не от этого человека и не я ему что-то даю, но мне прибавляется духовная энергия для помощи этому человеку.

Л.: Бывают случаи, когда человек пришел за духовной поддержкой, но он страдает, и я вижу причину его страданий, скажем, в том, что он не может простить. От этого он глубоко психически страдает и физиологически разрушается, но при том жестко и ригидно стоит на позиции: не простит ни за что. Когда вступаешь в контакт и говоришь ему об этом, то он уже в этой ситуации тебя начинает осуждать, от тебя отстраняется, старается увеличить дистанцию с тобой как с болезненным фактором. Как быть тогда?

А.: Тут надо размягчать сердце человека, в первую очередь, чтобы он выговорился. Важно создавать атмосферу тепла, чтобы у него в душе это тепло пробудилось; размягчать жесткое сердце, потому что от ожесточенного сердца человек не может простить, ему самому плохо. Пока человек заиклен на этом, он никак не может простить, а надо, может быть, перевести разговор на другое, на более оптимистичную тему, показать, что все не так плохо. А потом, если предложить помириться, человек на этой ноте сможет помириться и простить. Надо стараться чувствовать не то, что он говорит, а то, что его мучает; быть как бы повивальной бабкой при родах: та должна следовать за плодом, не опережая и не задерживая процесс рождения, не делая от себя резких движений. В этом смысл «майевтики» Сократа, античного родоначальника диалога.

Молчание как вершина диалога

Как-то один студент на психологическом факультете университета сказал после лекции, что надо любить единоверцев, а остальных только миловать. Меня это так огорчило, что я утратила вменяемость и поэтому не сказала ничего, как бы пропустила эти слова мимо ушей. Придя на следующее занятие, я стала читать слова старца Силуана Афонского о любви ко всем – к врагам, ко всякому живому существу. И когда я читала, вдруг такая тишина наступила, что ничего больше не надо было говорить. Ясно, что любовь, если она есть, простирается на весь мир. Если же любовь к кому-то одному, а все остальные нелюбимы, то это всего лишь пристрастие, влечение, симпатия, но еще не любовь. Однако к ней есть подступы. То, что мы говорили о направленности, – это подступы к такой доминанте. К ней можно двигаться как к цели. Тогда и наступит подлинное исцеление – восстановление цельности. Пока мы к этому не пришли – мы только отчасти здоровы, мы еще не исцелены, не цельны. Путь исцеления – это всегда духовный путь.

Если то состояние тишины, которое сейчас родилось, мы будем хранить, то поймем, что слово рождается из молчания. Не случайно, корни слов *молвить* и *молчать* одинаковы. Слово рождается из молчания и в него же уходит. *Молчание – это вершина диалога*. Люди, которые находятся в большой душевной и духовной близости, могут общаться молча. Они не чувствуют неловкости во взаимном молчании, они понимают, о чем они молчат.

И таков же молитвенный диалог. Он происходит в молчании; наша молитва должна достигать состояния молчания, тогда мы слышит ответ. Мы просим – и слышим ответ, каков он. К состоянию внутреннего мира и молчания следует стремиться. Это о нем преподобный Серафим Саровский сказал: «Стяжи мир душевный и тысячи спасутся вокруг тебя». Один человек – в мире душевном, и тысячи людей вокруг него спасаются. Быть в мире душевном – это то, что противостоит невротической расщепленности, конфликтности, расколотости. В состоянии внутренней цельности, спокойствия, как в тихой глади озера, отражается то, что мы должны выразить в слове. Это и есть тот духовный контакт, в котором рождается слово, нужное другому человеку.

Психический тренинг или духовное возрастание?

Итак, мы переходим к теме развития в себе своих духовных способностей. Есть два разных пути. Есть путь, открытый нам Церковью, накопившей большой опыт духовного воспитания человека. И другой путь – своевольного познания и тренинга в себе своих духовных сил и способностей. Таковы развитие экстрасенсорных способностей, экстраординарное познание духовных тайн. Это вопрос о норме и патологии в духовном развитии. Определяющим критерием является то, на что направлены развитие и познание. Если на самоутверждение, увеличение своей мощи, силы, власти – тогда это путь к человекобожеству, когда человек хочет сделать из себя бога. К несчастью, эта тенденция в наше время достигла апогея. Такова суть падения: ангел, отпавший от Бога, хотел сам стать как Бог. Вслед за Люцифером отпала часть ангелов, захотевших своей мощи и не захотевших послушания Богу. И в этом же был соблазн змия нашим прародителем: «Будете как боги» (Быт. 3,4). С этого самообожествления началось падение, начались болезни, смерти, злодеяния. Поэтому путь возврата человека к Богу прямо противоположен: это самоотречение, отказ от своеволия, послушание. Церковь ведет человека путем послушания. По словам апостола Павла, сила Божия в немощи совершается (2 Кор.12.9). Духовную силу, духовное водительство человек получает только в отказе от своего: от своей воли, от своей силы и мощи. Пределом этого является мученичество, когда через страдание и смерть человек приобретает всепобеждающую духовную силу.

Развитие экстрасенсорных, магических способностей, жажда экстраординарных знаний – это непослушание, своеволие. К таким людям относятся слова Господа, вопрошающим у него: «Господи, не Твоим ли Именем мы пророчествовали, не Твоим ли Именем многие чудеса творили?» И ответ был таков: «Я никогда не знал вас, отойдите от Меня, делающие беззаконие» (Мф. 7.23). Своевольное проникновение в тайны Божий – это и есть беззаконие людей, которые своими силами хотят стать как боги. Такие люди легко делаются одержимыми, потому что они становятся жертвой темных сил, их активными служителями. Путь правый, духовный – это путь самоотдачи и духовного послушания.

Л.: Встречаются случаи тяжелых психических заболеваний, когда люди, изначально здоровые и без патологической наследственности, начиная заниматься оккультизмом или подобными вещами, вдруг сходят с ума, у них открываются «голоса», появляются неадекватные страхи, астения.

А.: Это и есть тот случай патологии, когда человек вроде бы хочет добра, но он не понимает, что идет самовольным путем, и, с одной стороны, стремление к духовности, а с другой – неправый путь – приводят к патологии. Однако болезнь – это очищение. Она не дает человеку дальше творить зло.

Ответы на вопросы

О.: С точки зрения религии болезнь – следствие греха, и исцеление от болезни – в покаянии. Каково отношение религии к врачебному вмешательству в процесс болезни и смерти?

В чем заключается покаяние и как покаяться, чтобы сохранить чувство человеческого и духовного достоинства, не превратив этот процесс в самобичевание?

Чем отличается терпение от терпимости?

А.: Болезнь – следствие греха. Врачи лечат телесную сторону человека. Если Господь благословит, будет помощь и от врача. Духовный человек стремится, прежде всего, к исцелению души. Он прибегает к таинству покаяния. Самобичевание не есть покаяние. Для того чтобы было покаяние, нужно верить в милосердие Божие. Господь не отвернется, даже видя бездну греха. Самому видеть свою греховность можно только в свете присутствия Божия, в свете Его любви. Когда человек соприкоснулся с этой любовью, он уже не хочет повторять греха. Покаяние – это осознание мерзости греха и желание его больше не повторять.

Терпимость к другим людям – это следствие покаяния. Чувство терпимости возникает, когда человек видит свой грех и понимает, как трудно от него освободиться. Он уже терпимо относится к слабостям ближнего.

Вспомним заповеди блаженства: «Блаженны нищие духом» (Мф. 5.3). Что это значит, «нищие духом»? Чем нищий отличается от бедного? У бедного что-то все-таки есть. Есть свое. А вот нищий, получив подавание, считает ли его своим? Не считает. Ему дали, это не его. Нищий – это человек, у которого нет ничего своего, который ничто не считает своим. Хорошее, что в нем есть, он приписывает не себе, а Богу, это дар Божий. Все хорошее – это от Бога. «Всяк дар совершен свыше есть». Человек, который ничего не считает своим, – он нищий. А бедный что-то свое имеет – и он уже не блажен. Блажен тот, кто ничего не приписывает себе и ничего не считает своим: способности, дарования, богатство он приписывает Богу и за все благодарит Бога. Все принимает как благодать и милость Бо-жию. Такой человек действительно блажен.

Он и не боится ничего потерять, он не скаредничает. Эту заповедь блаженства можно сопоставить с притчей о юноше, который пришел ко Христу и спросил, как наследовать царство Божие. Господь сказал, чтобы он продал имение свое и раздал нищим. Но юноша «отошел с печалью», потому что у него было большое имение, с которым ему жалко было расстаться. Тогда Господь сказал, что трудно богатому войти в царство небесное (Мф. 19.23). Человек, который держится за что-то свое, который не отдался целиком Богу, не пошел за Ним, – тот человек не с Богом. Поэтому «нищие духом» – блаженны.

Следующая заповедь: «Блаженны плачущие» (Мф. 5.4). Человек, который осознал свою нищету перед Богом и увидел свое несовершенство в Свете присутствия Божия, плачет о своих грехах. Именно только встретившись с Богом при нищете духовной, он может увидеть свое несоответствие – без Света он не видит своих грехов. Как люди, которые только начинают приходить в церковь, недоумевают: «А в чем мне каяться? У меня нет грехов: я никогда не убивал, не воровал...». Чем больше человек очищается, тем больше видит в себе грехов. Когда мы читаем молитвы перед причастием, то поражаемся, сколько святые, оставившие эти молитвы, видят в себе грехов. Поэтому очень важно понимать, что только в Свете присутствия Божия можно покаяться. Тогда человек становится плачущим. А настоящее покаяние всегда связано с плачем. Слезы действительно очищают, омывают душу, но это не слезы отчаяния, когда человек плачет о себе, жалеет себя (те слезы искажают и душу, и лицо человека). Слезы покаяния совсем другие. Это тихие, омывающие душу слезы.

Следующая заповедь: «Блаженны кроткие» (Мф. 5.5.). Такие люди и кроткими становятся. Они терпеливы к грехам

других, не осуждают их. Это к вопросу о терпимости. Дальше заповеди блаженства я не буду разбирать, потому что я отвечаю на Ваш вопрос и хочу показать его глубину. Действительно, терпимость – это особое качество. Оно связано с терпением. Это как бы разновидность терпения более высокого плана, потому что связана она с нищетой духовной, с покаянностью души.

То, о чем мы говорим, – это не теоретическая психология. Продвигаться в понимании диалогических принципов можно только в меру их практического осуществления. Это опытное знание, которое получается в меру осуществления на практике. Поэтому мой совет: если вы хотите, чтобы это знание становилось практикой и образом жизни, ведите дневник. Вообще на духовном пути рекомендуется людям вести дневник, в котором они отмечают свои ошибки, оплошности, а также осознания духовные. Потом из этих дневниковых записей у вас возникнут вопросы, можно будет что-то обсуждать, советоваться, и это будет какое-то реальное дело, а не просто прослушивание лекций.

Лингвистическая проблема понимания заключается в вопросе о понимании уникального значения слова. Мы говорили о том, как понимаем уникальную индивидуальность, и по аналогии можем ответить на вопросы: как мы понимаем уникальное значение слова? Как мы понимаем уникальность индивидуальности? Что нужно для этого понимания?

О.: Мы вводили понятия «доминанта на собеседнике» и «внезаходимость».

А.: Собеседник должен быть на первом месте, а мое «Я» должно быть отодвинуто. Без доминанты на собеседнике нам невозможно понять уникальность другого лица и самим обрести свою индивидуальность. Эти качества должны формироваться как способ психологического познания.

Занятие 4

Направленность личности

*Главное условие нормального развития человека, главная жизненная сила – любовь.
Она, как солнце, дающее жизнь.*

Психология занимается в основном проблемами наличного «Я». Однако мы, говоря о наличном, душевном состоянии человека, будем всегда иметь в виду, что оно не фатально, но может быть изменено и преображено.

Поговорим об онтогенезе в плане тех сторон личности, которые связаны с нашей основной темой (диалогичностью и недиалогичностью). Первая исходная *классификация* людей была затронута в самом начале: по типу соотношения наличного «Я» и духовного «Я».

Чтобы понять человека, надо прежде всего выяснить, находится ли он в созвучии со своим духовным «Я», насколько он духовен. Это может быть религиозный человек, а может быть, он живет по совести, но не знает религиозного языка духовной жизни. Язык религии – это способ культивирования и развития духовной жизни. Церковь является школой духовного становления: таинства Церкви реально приобщают человека к Богу и выявляют в нем образ Божий. Такой человек находится в диалоге со своим духовным «Я». Но есть люди, которые пребывают в противоречии со своим духовным «Я», предпочитая то одно, то другое, и оно не является доминирующим в их личности. Наконец, для третьего типа характерен глубокий конфликт с духовным «Я»: оно оказывается вытесненным в подсознание; человек не знает его и не хочет о нем знать. Это может проявляться в агрессии по отношению ко всему духовному.

И первое, что нам надо почувствовать и понять, – в каком духовном состоянии находится человек. От этого зависят прогноз развития и изменения его личности.

Перейдем к другому типу классификации – на уровне наличного «Я». В советской психологии она была разработана в школе Л.И. Божович. Занимались этим В.Э. Чудновский, М.С. Неймарк, Л.С. Славина. Они исследовали направленность личности т. е. проблему: что доминирует в человеке. Если доминируют мотивы самоутверждения, благополучия, личного успеха в ущерб другим – это будет эгоистическая направленность. Если доминируют мотивы помощи другим, познания, творчества – это общественная (и деловая) направленность.

Экспериментально такие типы личности исследовались на подростках. В чем это у них проявляется? (Данные можно соотносить и со взрослыми – картина аналогичная.) Подросток, у которого направленность на себя, занят своим успехом, своей внешностью, достижениями, но сам он – на первом месте. Это соответствует, по Ухтомскому, эгоцентрической, эгоистической доминанте. Тогда как направленность вовне характеризуется большим интересом к другим людям – они на первом месте. Собственные интересы, свое «Я» и свой успех играют второстепенную, подчиненную роль.

Оказывается, что подростки, у которых направленность эгоистическая, менее благополучны в своем психическом развитии. Они делают все для себя: своего успеха, своих достижений, а получается, что живут себе во вред. С такими подростками меньше дружат. Они хотят быть признанными, любимыми, но оказывается, что они меньше любимы. Возникает парадоксальная ситуация: чем больше человек стремится к самоутверждению, признанию, тем меньше он оказывается удовлетворенным. Такие подростки стремятся занимать ведущие роли в коллективе, но работать, как правило, не умеют. Они больше стремятся командовать, чем делать дело. Если их не выбирали на руководящие должности, они считали, что к ним несправедливы, что их не любят и у них враги. А подростки другого типа, наоборот, не стремились

к этим должностным вершинам, но их больше любили и если не выбирали, то они оказывались неформальными лидерами в классе, к ним больше прислушивались, они были более благополучными в своем эмоциональном состоянии. Подростки первого типа чувствовали неудовлетворенность, им всегда недоставало любви, признания, а подростки с общественной и деловой направленностью были удовлетворены своим положением в коллективе. Среди подростков эгоистической направленности было много проявлений так называемого аффекта неадекватности. Он проявляется прежде всего завышенным уровнем притязаний. Подростки претендуют на большее, чем на самом деле могут сделать. Претензии превышают их реальные возможности. Их потребность в признании, уважении и успехе настолько сильна, что они желаемое принимают за действительное и склонны браться за более трудные задачи, чем те, которые могут решить. В эксперименте им предъявлялась серия из девяти задач с возрастающей степенью трудности и предлагалось выбрать для решения те задачи, которые они смогут решить. Такие подростки выбирали самые трудные задачи и, как правило, их не решали. И когда они сталкивались со своей неспособностью решить, то обвиняли экспериментатора, говорили, что задача неправильная, что они умеют решать, но не хотят, и, наконец хлопали дверью и, расстроенные, уходили. Это типичное проявление «аффекта неадекватности»: во всем, что у них не получается, виноват кто-то другой.

Подростки с общественной и деловой направленностью обычно выбирали средние по трудности задачи. Если решали их, то выбирали потруднее, если не решали, выбирали полегче. У них обнаруживались адекватный уровень притязаний и адекватное поведение. Но если они не решали задачу, то им было интересно, почему она не решается. Они могли прийти на второй день предложить новое решение. У них *направленность – на сам процесс* преодоления трудностей, *а не на оценку результата*. Значит, им важно не мнение о себе, важно *не казаться, а быть*. У подростков с общественной и деловой направленностью нет аффекта неадекватности.

Общественная направленность очень непроста. Есть подростки, которые сознательно ориентированы как бы на других, а их неосознаваемая мотивация, т.е. то, что ими движет, может быть, наоборот, эгоистичной. Это выявлялось в экспериментальной ситуации, когда подросток говорил: «Я буду работать в пользу коллектива». Выбирал это решение, а сам, не осознавая того, работал в свою пользу. Существует специальная методика, которая выявляет эту неосознанную направленность. У такого подростка – конфликтная структура личности: он сознательно альтруистичен, а бессознательно эгоистичен. И происходит разлад в душе между сознательными намерениями и реально действующей эгоистической мотивацией. С таким типом личности часто приходится иметь дело невропатологу, психиатру – с человеком, который внутренне раздвоен. В перспективе это может вырасти в ханжеский тип личности: человек внешне добродетелен, призывает служить человечеству, быть благородным, честным и порядочным, а сам в глубине души эгоистичен. Высокая мораль служит его самоудовлетворению и социальной адаптации, но внутренний конфликт ведет к невротическому формированию личности. Наивный эгоист сознательно живет для себя, и в этом смысле он целен. На уровне своего наличного «Я» он такой душевный здоровяк. Но и это здоровье до времени, пока он не вступит в конфликт со своим духовным «Я». Однако на каком-то этапе он относительно законсервирован в своем эгоистическом благополучии. А человек с раздвоенной направленностью изначально психически неблагополучен. Прогноз будет зависеть от соотношения его наличного «Я» с духовным «Я». Такой человек может пойти на преодоление своего неосознаваемого глубинного эгоизма, который он рано или поздно может увидеть в себе. Осознание своей греховности – покаяние – очень непростая вещь. Не случайно есть молитва: «Господи, даруй мне зрети моя (мои) согрешения». Увидеть в себе свои пороки, свои изъяны – это дар. Такой дар развивается постепенно в той мере, в какой мы желаем быть честными и правдивыми по отношению к себе. Можно быть альтруистами, благородными людьми, исполнять все церковные обряды – и оказаться глубокими эгоистами, если нет честности по отношению к себе. Но если мы этот эгоизм все-таки увидим – а он так или иначе в каждом сидит в той или иной мере, – то у нас есть возможность с Божией помощью его преодолевать. Все мы заражены первородным грехом, и в нашей природе этот грех есть, но

нужно видеть его и не идеализировать себя. Раздвоение происходит потому, что люди отождествляют себя со своим *идеализированным «Я»*, не осознавая своего *реального «Я»*.

Наличное «Я»: Реальное, идеальное и идеализированное

В наличном «Я» мы различаем *реальное «Я»*, *идеальное «Я»* и *идеализированное «Я»*. Осознать свое реальное «Я» – уже большое достижение. Увидеть свой грех, свое реальное состояние нелегко: этому препятствуют «защитные механизмы». Надо стремиться к тому, чтобы видеть, в каком мы состоянии, не идеализируя себя. Но наряду с реальным «Я» есть «Я» *идеальное*. Его следует отличать от духовного «Я». Идеальное «Я» – это то, какими мы хотим быть, к чему стремимся как к идеалу. Это идеальное «Я» может вести нас к идеалу, но не всегда. Иногда мы, культивируя в себе какой-то идеал, можем заблуждаться и даже уходить от своего духовного призвания. Мы можем пойти по ложному пути, если идеальное будем культивировать своими усилиями и своей волей: «Я хочу быть таким-то – атлетом или виртуозом на скрипке, или кинозвездой, кто-то мне понравился – я хочу быть, как он». Это стремление «как он», «как кто-то другой» может увести нас от своего духовного «Я», от своей уникальной сущности, своего призвания. Поэтому идеальное «Я» может как способствовать, так и мешать духовному развитию личности.

Еще есть *идеализированное «Я»*, приукрашенное «Я», с которым человек себя отождествляет. Такой человек реально не трудится, не видит и не преодолевает своих изъянов: он живет в иллюзорном мире, ведет себя неадекватно по отношению к своим реальным возможностям и способностям, неадекватно оценивает людей.

В исследованиях подростков с эгоистической направленностью выявилась эта неадекватность по отношению к людям. Они воспринимали других в свете своих собственных потребностей, установок с точки зрения того, помогают им люди или мешают. Это отношение по типу Двойника, когда на другого проецируются свои собственные неосознаваемые качества («все – эгоисты» и т.п.). Отношения с другими затруднены, испытывается состояние внутреннего одиночества, хотя внешне человек может быть связан со многими людьми функционально. Глубокого общения у него нет, он не может вступить в диалог. Как сказал Ухтомский: человек не пробьет скорлупу эгоцентризма, не выйдет в открытое море на «ты», он говорит и бредит сам с собой.

Эгоизм и эгоцентризм

Рождается ли человек эгоистичным или его делает таким жизнь? Как формируется эгоизм у ребенка? Главное условие нормального развития человека, главная жизненная сила – *любовь*. Она, как солнце, дающее жизнь. Наверное, многие из вас слышали об эффекте «госпитализма». Это явление наблюдалось в немецких домах ребенка. Несмотря на то, что дети имели все: питание, уход, тепло, они почему-то не только плохо развивались, но там была и повышенная смертность. Как выяснилось, это результат того, что ребенок лишен материнской любви. Там, где няня проявляла к ребенку любовь, внимание и заботу, он выживал. Если этого не было – ребенок чахнул,

заболевал, а в некоторых случаях и умирал. Для выживания ребенку необходима прежде всего любовь.

Аналогичные ситуации в семье, где мама в состоянии усталости, раздражения, утомления: у нее нет душевных сил проявить любовь к ребенку. Когда она его кормит, ребенок может отказываться от кормления, кричать. У него появляются болезни пищеварения и другие недуги. Г.С. Салливан – американский психоаналитик, посвятивший этому свои исследования, выявил, что если мать кормит младенца в состоянии тревоги, то для него весь мир окрашивается в темные тона, становится страшным, угрожающим, ужасным. Дети реагируют по принципу: «все или ничего». Материнская тревога даже в небольших дозах вызывает у них переживание ужаса, поэтому ситуация кормления становится для ребенка страшной, и он от нее уходит, отказывается от груди. Многие матери не могут понять, почему дети плохо едят, почему они капризничают. А это происходит потому, что ситуация кормления становится травмирующей уже с младенчества из-за состояния самой матери. Оказывается, дети очень

чувствительны к эмоциональной атмосфере семьи: если она напряжена, тревожна, неблагополучна, то и психическое развитие младенца идет по типу «госпитализма».

Так же возникают разные болезни: физические, а главное – психические. У ребенка формируются трудности характера. Мир для него становится опасным, угрожающим – и так формируется эгоцентризм. Взрослый становится опасным, мир – страшным, и ребенок замыкается в себе. Мы видим упрямых детей, которые боятся и чураются взрослых, детей негативистичных и агрессивных. Душевные травмы младенчества поглощают все их внимание, концентрируют на себе их душевную жизнь, и так у них формируется эгоцентрическая доминанта, которая искажает восприятие окружающего мира.

Эгоцентризм – это не то же, что *эгоизм*. Эгоизм сопряжен с жизненной позицией использования других в своих целях, когда на первое место ставятся свои интересы в ущерб интересам других. Можно допустить, что эгоизм связан с эгоцентризмом, но все-таки это разные явления.

В своей дипломной работе Марина Юрьевна Колпакова проводила исследование с детьми из детского дома, родители которых лишены родительских прав, и с детьми¹ из обычного детского сада. Мы смотрели, как у детей развиваются отношения к людям, к окружающему миру, и пытались понять психологию эгоизма и эгоцентризма. Оказалось, что здесь разные корни. Эгоистичные дети обычно вырастают в семьях, где их балуют, где единственный ребенок становится центром семьи. Эгоцентричные дети – это дети, часто вообще лишенные семьи, нормального материнского ухода, это нередко дети из детских домов.

Всем участникам исследования предъявлялись картинки теста ТАТ (Тематического Апперцептивного Теста). На одной из картинок мальчик с неопределенным выражением лица держит скрипку. Можно дать разные ответы: мальчик или думает, или он изучает скрипку, или мальчик сидит печальный. Ответы зависят от состояния воспринимающего. Дети из детского дома, как правило, отвечали, что мальчика оставили, бросили, он один. Также и по поводу других подобных картинок звучала та же мысль: скажем, мальчик сидит у порога, и дети говорят, что его оставили, он один. Дети из детского сада отвечали, что мальчик кого-то ждет у порога, он не один, а на скрипке он будет учиться играть, пойдет в школу. Особенно показательной была картинка, на которой бежит мальчик, а за ним виден паровоз. Несколько детей из детского дома ответили, что паровоз хочет задавить мальчика, паровоз бежит за ним.

Эгоцентризм – это искаженное восприятие. Такой ребенок не может адекватно видеть мир. Он видит угрозу там, где ее нет. Внутренняя тревожность и неблагополучие формируют искаженное восприятие действительности, неадекватность мировосприятия. Дети из благополучных семей видели ситуацию благоприятной, воспринимали мир в оптимистических тонах. Дети же из трудных семей отвечали подобно воспитанникам детского дома.

Итак, атмосфера в семье, любовь или ее отсутствие оказываются решающими в формировании типа личности. А в направленности на себя как две ее разновидности мы различаем эгоцентризм и эгоизм. Эгоизм развивается часто там, где, притом, что ребенка балуют, он оказывается лишенным душевной, внутренней любви, той любви, которая дает чувство сопричастности другим. Эгоизм – это тоже следствие отсутствия любви, но другого типа. С эгоистичным ребенком надо вести себя не так, как с эгоцентричным. Если эгоистичного надо ставить в условия, где необходимо учитывать интересы других, стараясь изменять привычки и жизненную установку ребенка, то с эгоцентричным надо действовать очень осторожно. Его надо лечить любовью.

Подведем итоги сказанному о различии эгоизма и эгоцентризма. Эгоист использует других людей как средство достижения собственных целей, ставит на первое место свои интересы в ущерб другим. Эгоцентризм является следствием душевной травмы в раннем детском возрасте. У таких детей повышенный уровень тревожности, они склонны ожидать плохого и проецируют свой внутренний душевный опыт на окружающих.

Занятие 5

...Цельность – это иерархия духовного, душевного и телесного.

Повторение пройденного: эгоизм и эгоцентризм

Сегодня мы остановимся на вопросах:

- 1) С какими чертами личности сопряжена направленность на себя?
- 2) Чем эгоизм отличается от эгоцентризма?

Эгоизм использует других людей как средства достижения собственных целей, ставит на первое место свои интересы. Эгоцентризм является следствием душевной травмы в раннем детском возрасте. У таких людей повышенный уровень тревожности, они склонны ожидать плохого и проецируют свой внутренний душевный опыт на окружающих.

Одна из типологий невротических личностей принадлежит К. Хорни.

Типология тревожных невротических личностей

1-й тип развивается по типу устранения от мира («робинзонада»);

2-й тип развивается по типу агрессии на окружающих;

3-й тип уступчивый – такие люди внимательные, любящие, уступчивые. Но их поведение компенсаторное, они действуют по принципу: «ты меня любишь, значит, не обидишь». Важно поэтому различать любовь истинную и невротическую псевдолюбовь.

Фрейд отрицает духовность, и все высшие проявления человека в психоанализе рассматриваются как невротический симптом. Если мы отрицаем в человеке духовное, то тогда смотрим все по наличному состоянию человека, а если признаем духовное, то тогда все приобретает другой смысл. Мы можем встретить такое явление, что в ком-то самоотречение существует как мнимая направленность личности: когда рационально и сознательно человек направлен на других, но при непосредственных побуждениях он направлен на себя. Эта раздвоенность может быть болезненной характеристикой личности. И я более оптимистично смотрю на психотерапевтическую помощь, так как главная задача – в изменении личности.

Т: Нам приводили примеры изменения личности в ходе медицинского лечения.

А.: Это не изменение, а помощь в изменении. Измениться человек может только сознательно. Если *его меняют*, это насилие над личностью. Сознательное изменение личности при помощи другого человека возможно в диалоге. Лечебный процесс всегда сопряжен с личностью врача, с беседой. Поэтому первичным оказывается все-таки диалогический путь.

Вернемся к болезненному самоотречению, когда у человека мотивация раздвоена: с одной стороны, он направлен на себя, а с другой – на других людей. Тут тоже прогноз может быть различен и зависит от соотношения духовного и наличного в человеке: духовное и наличное «Я» могут быть в диалоге, в противоречии и в конфликте. Следовательно, и здесь могут быть два соотношения: противоречие между стремлением жить и работать для других – и стремлением к самоутверждению; конфликт между этими стремлениями, когда человек сознательно принимает эгоистическую направленность и вытесняет в себе общественно полезную ориентацию, или диалог, когда человек сознательно стремится быть полезным другим, а не просто выгодно использовать свое положение. Тут возможны различные диагнозы и прогнозы. Давайте подумаем, какой может быть прогноз дальнейшего развития, если в подростковом возрасте у ребенка такая раздвоенная мотивация? Давайте сами попробуем решить такую психологическую задачу.

С: Возможны два пути: первый – он сознательно выберет ориентацию на других и отвергнет эгоистическую мотивацию на себя, к своему самоутверждению; второй – он сознательно отвергнет мотивацию на других и будет расти эгоистом.

А.: Это возможно, но может быть и так, что человек работает для других, не сознавая, что это – его путь самоутверждения.

Это более вероятный прогноз. Момент самости и самоутверждения может быть неосознанным в человеке, потому что для него очень важен момент самооценки.

В.: Один из путей – это углубление конфликта. Человек может продолжать свою общественную деятельность, но вместе с тем не получать удовлетворения и понимать, что это – не его. Такое раздвоение может потом вылиться в конфликт.

А.: В невроз. Это один из типичных видов невроза. Мотивация такая раздвоенная – и человек не чувствует удовлетворения. Он хочет одного, а получает другое. Происходит потеря себя, и образуется барьер в развитии личности. Личность не развивается из-за раздвоенности. Но фатален ли такой невроз?

В.: Человек может в этой общественной деятельности найти что-то близкое для себя, и это искренне станет его делом.

С: Важно, каково соотношение наличного и духовного «Я».

А.: Да, все зависит от соотношения наличного и духовного «Я». Если бы мы не учитывали этого соотношения, то прогноз был бы всегда фатально отрицателен, потому что своими силами ничего не получится. Своими силами человек не может выйти из этой позиции. Но если мы принимаем, что в человеке есть духовное «Я», которое им реально движет, если он на это духовное «Я» ориентирован, живет сознательной духовной жизнью и все время прислушивается к своей совести, пытается понять мотивы своих поступков и честен по отношению к себе, тогда он в диалоге со своим духовным «Я», тогда прогноз благоприятен. Человек может преодолеть свою неосознанную подспудную эгоистическую направленность – особенно путем покаяния: «Господи, даруй мне зрети моя согрешения». Он не будет вытеснять свое эгоистическое начало, а будет его осознавать. Очень важно, чтобы человек осознал свои истинные мотивы. Тогда, при открытости своему духовному «Я», эгоистическое начало преобразуется в подлинный альтруизм и в подлинную самоотверженность.

Кетрин Култор в самоограничении видит патологию. Это может быть патология, когда налицо раздвоенная мотивация, когда человек ханжески изображает из себя самоотверженного человека. Но даже иногда в случаях, где есть такая раздвоенность как показатель какого-то этапа развития личности, человека не надо лечить от самоотречения. Надо, чтобы самоотречение стало подлинным, поскольку это – норма. Мы с вами рисовали человека в виде креста. Это нормально, не патологично. А если мы будем лечить самоотречение, равнодушие к деньгам, то встанем на путь возвращения гедонистической направленности в человеке, что с духовной точки зрения нездорово. Сребролюбие считается одним из первых грехов, а тут «патологией» считается равнодушие к удовольствиям и к деньгам. Если любовь к деньгам и к удовольствиям развивать, то они способны совершенно заглушить духовные устремления человека, потому что удовольствиями он насытиться никогда не может. Он в них будет постоянно погружаться и погружаться и, чем дальше, тем больше увязнет в этих наслаждениях. Тогда такого человека исцелить практически нельзя, потому что исцеление – это восстановление цельности. А цельность – это иерархия духовного, душевного и телесного. То есть, излечив человека от самоотречения, мы не восстановим его цельность. Поэтому, если мы избрали духовно ориентированную психотерапию, надо помнить об этой иерархии. Тут момент выбора и для врача, и для пациента: какой путь он предпочитает, какого врача. Выбирает ли он духовную ориентацию, или ему важно только избавиться от симптомов и благополучно прожить отведенный ему срок? Это проблема выбора. Но, поскольку мы с вами выбрали духовно ориентированную психотерапию, будем этим заниматься и таким образом постараемся с духовной точки зрения пересмотреть те диагнозы, интерпретации, ту типологию личности, которые мы имеем. Многие тут может совпадать, а многие будут нуждаться в пересмотре.

Я с удовольствием бы прочитала все работы К. Култор, потому что чувствуется, что человек психологически подкован, она дает очень тонкие психологические характеристики, но все они – на уровне наличного, абсолютно игнорируют реальную духовную жизнь человека.

Л.: Все-таки страна диктует. У них совершенно другая культура.

А.: Нельзя переносить принципы американской медицины и психологии в наши условия. У нас никто даже не пойдет, скажем, к врачу по поводу своего равнодушия к деньгам и к удовольствиям. А тут это серьезно обсуждается как болезненное и патологическое явление.

Замечательный психолог советского периода Л.С. Выготский говорил, что все симптомы надо рассматривать в логике развития личности. Это может быть момент закономерного кризиса в развитии, и какой-то симптом в момент кризиса может быть адекватен. Невроз – тупиковая ситуация, когда нужно вывести человека из тупика, из которого сам он выйти не может. Невроз является помехой в развитии личности. А почему человек не может сам выйти из этого конфликта?

Л.: Мешает соматика.

А.: Это существенный фактор, и тем не менее бывают случаи, когда человек преодолевает соматику и выходит из невроза. Значит, мы должны посмотреть, в каком соотношении духовное «Я» и наличное <<Я»: в противоречии или в конфликте. Противоречие существует на уровне сознания, человек осознает выбор: или то, или другое. Противоречие можно разрешить. А конфликт – нет, потому что одна из его сторон неосознаваемая. Конфликт часто носит принудительный, компульсивный характер. Человек вдруг на совершенно благополучном фоне раздражается неадекватным бурным аффектом. Впоследствии он раскаивается, но в данной ситуации сдержаться не может, так как одна из сторон конфликта неосознаваема, и человек сам не знает, почему это происходит.

Что-то в подсознании накапливается подспудно, что человек не может принять.

У меня в практике консультирования был такой случай. Пришла разводиться супружеская пара. Супруг обвинял жену в том, что, когда та была в положении и он принес ей вишни, она отказалась их есть. Он очень был этим недоволен. Когда она предложила ему сигареты, он отказался: «Ты не ешь мои вишни, а я буду брать твои сигареты!» Она возмутилась, был скандал, после чего она ушла. Все закончилось плачевным образом. Человек хотел сделать добро, достал вишни, принес жене, она вдруг отказалась – и у него такая реакция! Человек хотел добра, а получилось вот что. Значит, где-то в подсознании у него было желание благодарности. Поступок внешне альтруистический, а на самом деле – эгоистический. Он ждал благодарности, а она благодарности не проявила. Он отреагировал неуправляемым аффектом. И это говорит о том, каковы были глубинные мотивы его поступка. Не осознавая их, он при мне обвинял жену в эгоизме. А эгоист – он сам, но этого он за собой не видел. Таким образом, конфликт этих двух мотивов – альтруистического, сознательного и бессознательного, эгоистического – привел к бурной взрывной реакции.

Природа наша – это падшая природа. Все мы несем в себе эгоистическое начало. Но важно, что преобладает, доминирует. Люди с альтруистической ориентацией очень критичны в оценке себя.

Одна девочка, когда ее спросили, как она к себе относится, ответила: «Я очень плохой человек, потому что когда я помогаю кому-то учиться, то жду, что меня за это похвалят». Эта девочка была первая в классе по своей доброте и альтруизму, но уже к третьему классу осознала в себе эгоистическое начало. А дети с эгоистической направленностью не видят в себе этого. Зато они видят в других, какие те недоброжелательные, эгоистичные, завистливые. Дети с такой направленностью рвутся к самоутверждению. Это очень распространенный тип «общественника». У нас у всех есть эгоистическое начало. Мы все в этом смысле больны. Прогноз будет зависеть от того, к чему мы стремимся и на что ориентируемся, что доминирует в нашей психической жизни: духовное, общечеловеческое начало или инстинкт самосохранения, свое «Я». Если человек сознательно выбирает эгоистическую направленность, то даже если речь заходит о ребенке, о близком человеке, о друзьях, о своем народе, и в нем преобладает инстинкт самосохранения, – это нездоровое явление. Человек уже не целен и не человечен, потому что общечеловеческое, духовное, вечное должны доминировать в нем, и только тогда это – цельность и норма. Когда доминирует частичное, свое «Я», то человек частичен, он не исцелен и даже не исцелим, если не хочет выйти из этого состояния.

Никакой симптом нельзя характеризовать нейтрально. Самоотреченность, даже если на данный момент она не совсем выглядит как духовная самоотреченность, может быть развита в подлинную самоотреченность, если есть духовное стремление, если преобладает духовная ориентация. Равнодушие к деньгам может быть духовной характеристикой, даже если на данном этапе развития личности оно выглядит как невротическое качество.

Невроз сам по себе не обязательно плох. Это может быть не болезнь, а этап развития личности. И лечить тогда не обязательно. Как замечательно сказал Рильке: «Не хочу лечиться психоанализом, потому что могу вылечиться от творчества».

То есть не обязательно лечить невроз, избавляя от него. Леча, надо не избавлять человека от чего-то, а видя логику его развития, помочь ему в преображении вот этого своего наличного состояния в духовное. Потому что сам по себе невроз может быть симптомом того, что человек стремится к исцелению, но еще не достиг его. Невроз может быть переходным для человека этапом от наличного «Я» к своему духовному «Я». Поэтому нельзя всех эпилептиков, всех шизофреников расценивать как безнадежно больных и квалифицировать их только с этой точки зрения. Скажем, для врача Достоевский – эпилептик и только эпилептик. Но одно дело – Достоевский, а другое дело больной с полным распадом психики.

В качестве примера хотелось бы рассказать о храме, созданном в Центре психического здоровья. Священники, служащие здесь, являются одновременно и священнослужителями, и, по своей гражданской специальности, психиатрами и психотерапевтами. Когда я пришла туда на службу, то совершенно забыла, что нахожусь среди психически больных «прихожан». Я увидела молящихся людей нормального вида. И только после службы отец Валерий мне сказал, что это все – психически больные люди. Я была удивлена разнице, существующей между больными, которые не ходят в церковь, не причащаются, не живут духовной жизнью, и этими людьми. У первых слюна течет, деградация и распад, а здесь люди стоят нормально, имеют человеческий облик. Они еще не вылечены, но уже совсем в другом состоянии. Вот какую зримую роль играет то, открыт человек духовной жизни или он находится вне ее.

Н.: Может быть, это просто более легкая стадия болезни?

А.: Эти люди не сразу пришли к церковной жизни, а в результате общения со священником и врачом. Оказалось, что совершенно разные темпы выздоровления людей церковных и не церковных. То есть открыт человек духовному «Я» или игнорирует его, – это играет очень важную роль в прогнозе лечения такого человека.

В.: По-моему, это недопустимо – лечить человека от невротических состояний. Я здесь согласен с Рильке. Психотерапевт добьется какой-то гармонии, но эта гармония страшной может быть. Это могут быть разрушения, ничто, холод. Я по себе знаю: как только все нормально, все идеально у тебя – творчество как бы отпадает, ты уже не способен к этому.

А.: Я тоже думаю, как Вы, поэтому я против того, чтобы вмешиваться и менять что-то в человеке. Но мы с вами говорим сейчас о диалогическом методе, который и осуществляет этот принцип «не навреди!». Диалогический метод возможен тогда, когда человек пришел к тебе со своей болью, он сам просит ему помочь. В данном случае я ему ничего не навязываю, я просто пытаюсь помочь ему осознать свою проблему, помочь ему, чтобы он сам сделал свой выбор и встал на точку зрения высшего в нем начала, т.е. стараюсь поддержать голос его совести, его духовное «Я». Вот все, что я делаю. А все остальное делается через наш диалог. Это только среда, в которой может проявиться и реализоваться его духовное начало. Его собственное духовное начало ему не повредит. Вспомните парадокс воздействия: чем больше человек стремится воздействовать, тем хуже получается, и чем меньше он к этому стремится, тем надежнее его влияние. Потому что это не непосредственно его влияние, а *через него*, с его помощью, с его поддержкой. Потому что ситуация контакта, взаимного понимания, любви – это самое благоприятное условие к тому, чтобы человек нашел себя. Вот в чем суть диалогического подхода. Поэтому я совершенно с Вами согласна в том, что не надо его освобождать от проблем, пока он не дошел до того, что сам хочет разрешить свой конфликт. Можно помочь осознать, в чем его конфликт, в чем его подсознательная тенденция – тогда он сам сделает выбор. По крайней мере, он поймет, от чего возникают эти необузданные взрывы, реакции, которые его мучают, мешают ему жить, мешают владеть собой. Это одержимость своего рода, когда человеком владеет что-то постороннее для него, какая-то чуждая сила.

Еще какие есть вопросы? Может быть, я здесь не очень внятно сказала, но равнодушие к удовольствиям, к деньгам и самоотречение могут быть не совсем здоровыми моментами, но надо оговаривать и другое. Потому что когда это не оговорено, то все высшие проявления – самоотречение, равнодушие к деньгам и так далее – воспринимаются как патология. В психоанализе вполне определенная идеология. Эта идеология царит в западном обществе посильнее, чем у нас царил марксизм, потому что она работает на очень мощных влечениях, считая, что основой всего является биологическое влечение. В теории психоанализа вся энергетика, все силы человека выходят из *Оно*, из бессознательных влечений человека – агрессивных, сексуальных и т.д. Все остальное – это уже симптом, некое искусственное образование, приспособительные механизмы, которые по сути являются невротическими. То есть вся культура в этом смысле – невроз, всякое творение культуры – уже невротическое образование. Как таковое, оно не принимается за реальность, т.е. духовной реальности тут нет. И поскольку у взглядов К.Култор – явная психоаналитическая подоплека, то самоотречение и отсутствие стремления к материальным благам для нее могут быть только патологичными.

Здесь важен выбор своей позиции. Если встать на ту точку зрения, что духовный мир нереален, что духовного «Я» нет или это только некая идеализация, то только так и можно мыслить. В таком ключе это

все логично. Если мы признаем реальность духовного, то все надо пересматривать – и эту позицию, и всю диагностику.

Н.: Я считаю, что здесь должен быть индивидуальный подход. Это может быть патология, апатия например.

А.: Я бы хотела еще провести мысль о том, что любой симптом надо рассматривать не как такой, а в связи с историей развития человека и с точки зрения первой классификации, учитывая, ориентирован человек на духовное или нет. Если он ориентирован, то и ненормальное его состояние сейчас – равнодушие к удовольствиям, к деньгам, та же самоотреченность – все равно это другой диагноз и другой прогноз. Поэтому духовную ориентацию всегда надо иметь в виду. Каждый случай надо рассматривать действительно индивидуально именно в плане логики развития данного конкретного человека. Западный мир мыслит иначе, потому что в значительной мере ориентирован на психоанализ.

Что касается наших бесед и нашей работы, и нашего дела, то тут мне хочется вот что сказать: мы уже говорили, что каждый человек ответствен не только за свое состояние, но что его духовная жизнь, его духовная работа сказываются во всем. Человек – микрокосм, т.е. то, что происходит в его душе, влияет на все и на всех, и через него его душевное состояние распространяется на других. Важны глубина и цельность, чтобы не было расщепления между словом и его исполнением. Я предлагаю вести эту работу, вести такой дневник.

Недавно по телевидению шла передача об одном старце, подвижнике наших времен, который при очень тяжелых жизненных условиях вел ежедневный дневник своих состояний, замечая, когда в нем охладевает любовь, нет настоящего душевного покоя, и выясняя, от чего это происходит. Мы тоже должны следить за своим внутренним состоянием, за своею жизнью в семье, на работе.

Чтобы продолжить тему эгоизма и эгоцентризма, мне хочется перейти еще к одной теме, которая называется «аутизм». Это еще более тяжелая форма отгороженности от мира, форма монологичности.

Аутизм

Слово «аутизм» происходит от «аутос» (сам). Это болезненное патологическое нарушение контакта человека с миром, связанное с наследственностью. Проявляется оно крайней формой отгороженности от жизни, отрешенностью, либо противостоянием и агрессивным отношением. Некоторые авторы уточняют, что по наследству передается не сам аутизм, а предрасположенность к нему. Эта предрасположенность может быть либо усилена условиями развития и воспитания ребенка, либо ослаблена и компенсирована. Интересно, что у всех аутичных детей понятие своего «Я» формируется поздно. Они дольше говорят о себе в третьем лице. Это очень показательно: оторванность от людей, от мира приводит к тому, что у человека не формируется чувство своего «Я». Для развития чувства «Я» нужен контакт ребенка с миром.

У эгоцентричных детей с доминантой на себе, на своем «Я» также не развито чувство своей личности, своей идентичности. Их переживания замкнуты на себя, а чувство «Я» формируется с отставанием, как у аутичного ребенка. Это разные степени одного и то же явления. Аутизм связан с хромосомными, наследственными явлениями, т.е. существует генетическая предрасположенность к нему. Он может проявиться не с самого рождения, а в более позднем возрасте, если ситуация взращивания младенца была неблагоприятной. Одним из факторов может быть помещение ребенка в больницу, отрыв от матери, переезд, нарушение привычной ситуации.

При определенной предрасположенности и в условиях жизни, способствующих развитию отгороженности, у ребенка развивается аутизм. Он проявляется в том, что младенец отрешен от внешнего мира, как бы не замечает его. У него не возникает комплекса оживления при виде матери, он «не видит» ее. Он невозмутим, у него на лице – спокойствие («выражение принца»). Речь его может развиваться нормально, а может – медленно, но, как правило, она эгоцентрична и монологична. Ребенок произносит монолог, хотя может при этом говорить развернутые фразы. Он, с одной стороны, малоконтактен, а с другой – очень привязан к матери, держится за нее. С одной стороны, он не любит, чтобы его выводили из состояния самозамкнутости, а с другой – боится, что его оставят. Такова противоречивость внутреннего мира аутичного ребенка. Эти дети, с одной стороны, как бы недоступны для воздействия внешней среды,

закрываются от них, маловосприимчивы, а с другой – характеризуются повышенной чувствительностью, сензитивностью. Их закрытость от мира может быть интерпретирована как закрытость от чрезмерных внешних раздражений. Внешний мир травмирует их, и они вырабатывают свои защитные механизмы против его воздействий.

Каковы же возможности дальнейшего развития таких детей? Что можно об этом сказать? Л.С.Выготский считал, что у детей с врожденными аномалиями наиболее трудно поддаются развитию те функции, которые связаны с органическими – врожденными предпосылками и задатками. Существуют, с одной стороны, первичные, элементарные психические функции: кратковременная память, непосредственное внимание, ориентировочные реакции. С другой стороны, есть высшие психические функции, которые формируются прижизненно: воля, произвольное внимание, произвольная память. Что касается высших психических функций, то они поддаются воздействию легче. Во власти воспитателя, психолога или психотерапевта повлиять именно на эти высшие психические функции. У аутичного ребенка их можно сформировать. У таких детей, с одной стороны, мы нередко наблюдаем неразвитость непосредственных форм контакта с внешним миром, неразвитость приспособительных, инстинктивных реакций. А с другой стороны, они могут хорошо усваивать какие-то сложные формы деятельности, построение отвлеченных схем. Для них вообще характерна стереотипность действий и движений. Они способны освоить сложные интеллектуальные действия.

Развитие таких детей зависит от родителей и воспитателей. Надо помнить, что актуализация врожденных отрицательных качеств у них обусловлена условиями среды. Поэтому все воспитательные воздействия надо направить на то, чтобы нейтрализовать эти отрицательные факторы, связанные с угрозой внешней среды. С такими детьми надо быть терпеливыми. Эти дети обязывают воспитателей, родителей и врачей быть диалогичными. Если не понять состояние такого ребенка, почему он отгорожен, агрессивен, не понять, насколько он раним, впечатлителен, как болезненно его душевное состояние, можно способствовать тому, что у него выработаются *вторичные* и *третичные* симптомы уже психогенного характера: на врожденную неблагоприятную почву могут наслоиться приобретенные отрицательные качества. И наоборот, эти врожденные отрицательные качества могут быть компенсированы условиями развития и воспитания такого ребенка. Он и к матери, и к воспитателю предъявляет требования особой чуткости и доминанты на нем, истинной самоотреченности. Если в семье есть такой ребенок, то это призыв к подвигу любви и самоотречения. Конечно, для этих детей душевное тепло необходимо как солнце. Любовь, тепло, ласка и разумность способствуют их нормальному развитию.

Мы с вами познакомились с тремя разновидностями монологичности человека: *эгоизм*, *эгоцентризм* и *аутизм*. Если рассмотреть и другие виды патологии, то можно увидеть, что они так или иначе связаны с тем, что человек отгорожен, лишен доброкачественной способности общения, диалогизма. Отсюда, естественно, вытекает вывод, что диалогичность – это норма развития человека. Если у подростка ведущей является направленность на себя, то с этим сопряжена целая система патологических качеств: эффект неадекватности, обидчивость, неудовлетворенность.

Сопоставляя характеристики личности, описанные у разных авторов, я пришла к выводу, что эгоизм, эгоцентризм, направленность на себя – это корень и источник всех отрицательных проявлений личности. Общим знаменателем оказывается направленность на себя.

Этот вывод, сделанный на языке психологической науки, совпадает с поучениями святых Отцов Церкви о том, что гордость (самость) – корень всех грехов. Психологический анализ приводит к тому же заключению: общим знаменателем всех отрицательных качеств личности является эгоизм, эгоцентризм, замкнутость на себе. И напротив, все положительные качества человека, к которым мы стремимся, связаны с направленностью на других. Л.И. Божович, разработавшая в психологии учение о направленности личности, говорила, что эта направленность – критерий разделения добра и зла.

Грех и болезнь – сопряженные качества. Болезнь нередко является следствием греха. Покаяние – самый прямой путь излечения личности. К этому выводу я пришла не рассудочным путем, но опытно. Занимаясь в аспирантские годы проблемой направленности личности, я очень ясно на себе осознавала, что все неблагоприятные душевные состояния, плохие настроения, трудные переживания связаны с эгоизмом. Везде можно найти этот корень: я недовольна отношением ко мне, я обижаюсь, потому что ко мне плохо относятся, меня не любят и так далее. Всякий внутренний разлад связан с доминированием своего «Я». Основное зло находится в тебе,

следовательно, чтобы избавиться от этого неблагополучия, надо перестроить доминанту, как говорил Ухтомский, перевести центр тяжести от себя на других, построить доминанту на другом человеке. Вот такая задача стоит перед каждым. Самому человеку сделать это очень трудно. Можно стремиться к этому, биться над такой задачей, но, как сказано в Евангелии, «человекам это невозможно» (Мф.19.26). Самому человеку невозможно себя изменить, он меняется только потому, что в нем есть духовное «Я».

Изменение происходит с помощью Божией, через покаяние, обращение к Богу в молитве: «Господи, даруй мне зрети моя прегрешения». Мы просим: «даруй мне зрети», потому что сами их, как правило, не видим, но чем дальше мы продвигаемся по духовному пути, тем яснее видим глубину свою, осознаем свои грехи, – и только тогда получаем помощь. Люди, которые приходят в церковь, ясно ощущают, что стоит только покаяться в дурном поступке или чувстве, – этого уже в тебе нет. Поэтому путь сознательной духовной жизни открывает возможность изменения своей направленности и формирования доминанты на другом. А доминанта на другом возможна, когда человек с Богом, когда с Ним установлен диалог. Когда есть вера, на первом месте стоит Бог, а не «Я». Если такой доминанты нет, то возникает раздвоенность: человек думает, что он обращается к Богу, а на самом деле только произносит имя, занят собой.

Это опытно можно понять: есть такое состояние, когда ты целиком обращен к Богу, и есть состояние раздвоенности. Тогда ты говоришь слова, но на самом деле ты не в диалоге. То есть те принципы диалога, о которых мы говорили, особенно важны в молитве, в обращенности к Богу. Эти принципы действуют как на уровне молитвенном, так и на уровне общения с другими людьми. Научившись диалогу с людьми, мы уже тем самым учимся диалогу молитвенному, диалогу с Богом. Это два пути, сопряженные друг с другом. Нельзя любить Бога, не любя человека. Нельзя быть в диалоге с Богом, если ты не можешь быть в диалоге с человеком.

Бывают случаи, когда у человека есть дар диалога, доминанты на другом, но его сознание, ум, воспитанные в других понятиях, не приемлют церковности, религиозности, хотя сам человек может быть необычайно добрым, наделенным даром самоотверженной любви. Однако нередко бывает и обратное: человек ходит в церковь, а дара любви к людям у него нет, и его религиозность носит чисто внешний, обрядовый характер. Оптимальным является гармоничное сочетание любви к Богу и человеку, о чем писал Авва Дорофей: «чем ближе люди друг к другу, тем ближе они к Богу». «Бог есть любовь» (1 Ин. 4.8). Когда мы в любви, тогда мы в Боге.

Очищение души

В психотерапевтическом процессе сначала устанавливается контакт с человеком благодаря сочувствию ему, потом появляется радостное согласное общение между людьми, потом может даже возникнуть какой-то эмоциональный взрыв со стороны консультируемого. Этот взрыв говорит о том, что нащупано больное место. Консультируемый может возмущаться, протестовать, но для консультанта важно не реагировать болезненно на аффективный взрыв. Он понимает, что это момент выздоровления – душевный нарыв прорвался. И тогда человек оказывается перед проблемой выбора: оставаться ли ему в своем эгоизме, или выбрать верное решение с отказом от эгоистического желания. Конфликт, как правило, представляет собою конфликт между эгоцентрическим «Я» и истинным решением, связанным с отречением от своего эгоистического желания. Когда человек видит, что истинным является то, что идет против его «Я», наступает момент радостного согласия: и консультируемый, и психотерапевт понимают, что решение найдено и выбор сделан правильно. Тогда это праздник! На психотерапевтическом языке это состояние называется «катарсис». Происходит очищение, человек отвергает как неправильную свою прежнюю эгоистическую установку, принимает решение действовать согласно своей совести, голосу своего духовного начала. И это – победа. И тогда, когда он осознает реальность голоса совести, своего духовного «Я» (как бы он это ни называл), он вступает во внутренний диалог со своим духовным «Я». Такой диалог есть начало сознательного духовного пути. Человек начинает ориентироваться на этот голос, учится ему следовать. Он как бы вступает в послушание духовному началу.

Для человека религиозного – это послушание духовнику, через духовника – послушание Богу. Он не сам себя меняет, формирует своими усилиями. Он понимает, что если он идет за голосом духовного, то его развитие идет нормально. Старчество на духовном пути – это такое влияние, когда человек вступает в отношение послушания к своему руководителю, старцу. А у старца есть дар видеть путь духовного развития данного конкретного человека. И человек вступает в послушание, т.е. он выполняет указания и советы старца: как ему поступать в данном случае, как ему справляться со своими состояниями, открывает помыслы, все свои дурные чувства, раскаивается, ищет помощи и совета. Старчество и осуществляет руководство человеком на его жизненном духовном пути. Это самый оптимальный путь духовного развития.

Однако еще в Псалтыри сказано: «оскуде преподобный», т.е. старцев во все времена было немного. Человеку остается путь поиска внутреннего источника, внутреннего наставника. Бог живет в каждом человеке и ждет только его обращения. Человек может обрести в себе этот источник духовного наставничества, т.е. вступить в послушание голосу духовного «Я», голосу совести, истины, красоты. Это необходимо для исцеления. Если мы сами нездоровы в этом смысле, если мы не стремимся к духовному выздоровлению, то как мы можем помочь другим людям?

Перед врачом эта задача стоит со всей своей остротой и силой. Другого пути просто нет – пути к цельности и исцелению. И, конечно, цель может быть очень далекой, но сама направленность уже дает чувство покоя, радости и удовлетворения. Найден путь духовный. Это уже много. Ведь в Евангельских заповедях блаженства, о которых мы говорили – «блаженны нищие духом», «блаженны плачущие» (Мф. 5.3–12), говорится в настоящем времени: не будут блаженны, а уже блаженны, встали на духовный путь. Человек, который на этот путь встал, уже блажен. «Они Бога узрят», – еще не узрели, но уже блаженны, потому что встали на этот путь. Начало пути, найденность пути уже много значат. Причем пора уже обрести путь, а не быть все время в состоянии поиска его.

Я вспомнила случай, когда на похоронах одной восьмидесятилетней женщины кто-то сказал: «Какая замечательная женщина, она всю жизнь искала». И тут один мудрый человек заметил: «Но пора бы уже и найти». То есть возможность найти открыта каждому человеку. Всю жизнь ее искать не надо. Путь есть. Пора уже и найти.

Интересно то, что путь этот не ищется рационально, рациональными способами. Можно очень хорошо знать историю религии, хорошо и правильно рассуждать о христианстве, но это еще не даст реальности духовной жизни. Я знаю людей, которые все прекрасно изучили, но настоящей духовной жизни у них нет. Они сами подтверждают, что знают и понимают, но верить не могут. То есть этот путь не от ума, а от непосредственного внутреннего опыта.

Отец Павел Флоренский хорошо сказал, что католицизм и протестантизм можно изучить по книгам, а православие понять по книгам невозможно: «надо зажечь православно». Надо вступить на реальный путь церковной жизни, надо зажечь, и тогда только через это можно понять. Тогда открывается реальность духовного пути. Только непосредственный опыт может поставить человека на путь духовной жизни, но чтобы его получить, надо сделать шаги и потом уже не поворачивать назад.

Л.: Вы как-то говорили о женщине, одаренной даром доминанты на собеседнике. Но то, что она не понимала своего друга, живущего церковной жизнью, это тоже дефект диалога?

А.: Это дефект диалога, потому что ей не открыт был церковный путь. Но она слушала все его советы и реально была у него в послушании. Был дефект ее интеллекта. Характерно, что умирала она в состоянии слабоумия, – это было как бы очищение ума от неправильной позиции. Но сердце ее все равно было чутким ко всему доброму. Когда она стала лежачей больной и этот человек пришел к ней в больницу, попросил составить ему компанию для прогулки, к удивлению всех врачей, считавших, что она вообще не способна двигаться, с ним под ручку эта женщина впервые смогла прогуляться. То есть эта готовность помогать другому у нее была чрезвычайно развита. Я сейчас просто расскажу случай, который меня потряс, потому что это была вершина человеческого самоотвержения. Во время войны одна знакомая семья оказалась без средств к существованию, там был больной муж. Эта женщина предложила продать персидский ковер, как она говорила, для друга, который, по ее словам, собирал ковры, и за это он будет давать продуктовые карточки. Конечно, та семья согласилась. Женщина взяла

ковер, и на протяжении всего времени военной блокады снабжала семью продовольственными карточками. Потом, по окончании войны, она привезла ковер назад. Тут выяснилось, что карточки она получала, отдавая свою кровь, – она была донором. И таких случаев про нее можно рассказать очень много. Это был человек, одаренный самоотверженностью. Но стереотип мышления, воспитание сознания не позволяли ей вместить в сознание церковный путь. У нее было сформировано марксистское мировоззрение, а душа и жизнь оставались совершенно христианскими.

Мы встречаем и противоположные явления, когда люди, ходящие в церковь, ведут себя не по-христиански. Тут очень сложные закономерности, коренящиеся в строении личности, когда сознание – это одно, а непосредственная жизнь – другое. Полюсность, расщепленность личности – и совершенно разные судьбы. Не на все вопросы мы можем ответить. Тайна сия велика есть, и пути Господни неисповедимы.

Занятие 6

...Терапия личности проходит по линии осознания бессознательной глубины, духовного развития и *преображения* бессознательного так, чтобы в человеке обе эти стороны были.

К.Г.Юнг: экстраверсия-интроверсия

Мы с вами разобрали две классификации личности. Первая – *по отношению духовного «Я» и наличного «Я»*. Она должна быть исходной во всех наших подходах к человеку. В первую очередь мы должны почувствовать степень открытости человека своему духовному «Я», степень готовности к этой открытости, зону ближайшего развития. Вторая – *по направленности личности*. Мы различали направленность вовне и на себя. Направленность на себя имеет эгоистическую и эгоцентрическую разновидности, крайнее психологическое появление последней – аутизм.

Сегодня мы обсудим известную всем классификацию а. Известно, что Юнг предложил типологию характеров в соответствии с преобладанием ориентации человека на внешний или внутренний мир. Он разделил людей на *экстравертов* и *интровертов*. Я считаю, что эта классификация относится к работам раннего Юнга и на ней лежит печать незрелости, неясности, спутанности. Попробуем переосмыслить ее с точки зрения того, как возникает такой тип личности, где лечить надо и где не надо. Посмотрим, как эта классификация соотносима с уже рассмотренными типологиями.

Экстраверт – это человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы, обстоятельства, ситуации, на социум, на свое внешнее материальное и жизненное положение. Эта направленность доминирует в его решениях и его мировоззрении.

Интроверт ориентирован на субъективный мир, он занят своими внутренними переживаниями, состояниями, мыслями, озарениями и т.д.

Таковы два полюса. В норме они должны быть уравновешены, гармоничны. Экстравертированные и интровертированные механизмы должны быть в психике каждого человека. Но гармоничность встречается редко. В жизни люди, действительно, различаются по этим двум параметрам: обращенностью вовне или внутрь себя.

Первый вопрос, который возникает: как эта типология соотносима с типологией по направленности, т.е. с направленностью вовне и направленностью на себя.

Опыт показывает, что как у экстраверта, так и у интроверта могут быть эгоизм и эгоцентризм: это разные классификации, они могут совпадать, а могут и не совпадать.

Обратимся к характеристике типов, которую дает сам Юнг: «Всякому известны те замкнутые, с трудом постигаемые, часто застенчивые натуры, которые составляют сильнейшую противоположность другим, открытым, обходительным, часто веселым, по крайней мере, с приветливым и доступным характером, которые со всеми уживаются и даже если спорят, то все-таки находятся в отношениях, позволяющих на все влиять или не допускать влияния на себя. Обычно рассматривают такие различия только как индивидуальные случаи своеобразного склада характера,

но кто имел случай основательно изучать многих людей, тот легко сделает открытие, что при этой противоположности речь совсем не идет об изолированных индивидуальных случаях, а, скорее, о типических установках, которые гораздо более общи, чем это можно предположить при ограниченном психологическом опыте».

Это общий подход. В этих двух типах можно различать сознательную и бессознательную установки. Обычно эти установки бывают противоположны. Если сознательная установка экстравертирована, то неосознаваемая установка интровертирована. Но развитию подлежит именно сознательная установка, так как человек развивается именно в плане своей сознательной личности, а то, что вне его сознания, не развивается и является инфантильным, архаичным. Если сознательно он экстраверт, который разумно, со знанием дела ориентируется в своей работе, во внешнем мире и ситуации, то на бессознательном уровне в нем могут господствовать какие-то инфантильные и неразвитые влечения. Он их плохо осознает, и поэтому они грубы и неразвиты в своих проявлениях. Поэтому такой человек, объективно очень приспособленный к внешней среде, может вдруг допустить какую-то грубую бестактность, даже не заметив того, не обратив внимания. Юнг приводит такой пример. Один предприниматель-печатник благодаря своим деловым качествам от рабочего вырос до руководителя типографии. Его дело процветало, пока он не погорел на собственной бессознательной установке. Оказалось, что в детстве у него была склонность к рисованию, и эта склонность вдруг ворвалась в его блистательную деятельность. Он стал сам иллюстрировать свои издания, но поскольку был не развит в этом плане и лишен вкуса, его дело прогорело. Он потерпел крах. Так бессознательные, неразвитые установки могут вторгаться в сознание и диссонировать с внешним поведением.

Экстраверт больше ориентирован на моральные требования общества, на нормы, законы, правила, чем на свой внутренний голос. Человек этого типа в такой мере направлен вовне, что, будучи занят делом, работой, не обращает внимания даже на состояние своего здоровья и болезненные проявления до тех пор, пока они не достигнут особенно явной степени. Такой человек очень увлекается делом, своим социальным положением, карьерой. Слабость экстраверта заключается в том, что он втягивается в объекты и сам в них совершенно теряется. Происходящие отсюда функциональные, нервные и телесные расстройства имеют компенсаторное значение, так как они принуждают субъекта к невольному самоограничению. Если симптомы функциональны, то они могут своими особенностями символически выражать психологическую ситуацию. Например, у певца, слава которого быстро достигает опасной высоты, требующей несоизмеримых затрат энергии, вследствие нервного напряжения внезапно исчезают высокие тона. Могут возникать компенсаторные нервные нарушения. Мы говорили, что у экстраверта установка бессознательного интровертирована. При таком расщеплении сознательных и бессознательных установок может возникнуть психическое заболевание. Типичным заболеванием экстравертированного типа является истерия, потому что для экстраверта очень значимо отношение к нему окружающих. Эта внешняя ориентация наиболее характерна для истерической патологии.

Перейдем к интровертированному типу. Нередко даже психологи отождествляют интровертированный тип с эгоцентризмом. Но это совершенно необязательно, так как интровертом может быть и бескорыстный искатель истины, философ, мыслитель, художник. Такие люди живут своим внутренним миром, но при этом важно понять, что их установка не обязательно субъективна. Надо различать понятия *субъективность* и *субъектность*. Субъективность (субъективизм) может быть искажением субъектности, когда в ней нет ничего реального, объективного. Но субъективный мир человека может быть по существу так же реален, так же объективен, как и внешний мир. Внутренний мир представляет собой реальность, и люди духовные, с развитым субъективным миром говорят, что этот внутренний мир более реален, чем внешний. Встреча с духовным совершенно реальна, истинна для человека, она не субъективна, не иллюзорна. Внутренний мир представляет собой реальность. Он может быть либо объективным, либо иллюзорным. Если этот мир не соответствует духовной реальности, то он является искаженным, субъективистским. Так же как и объективная (объектная) установка может быть субъективной, если человек воспринимает неадекватно и искаженно мир объектов. Интроверт не обязательно субъективист. Это – человек, ориентированный на внутренний мир и старающийся переосмыслить внешние объекты с точки зрения их внутреннего смысла. Так или иначе восприятие внешнего объекта опосредовано субъектом. Но у интровертированного типа доминанта – на внутреннем переосмыслении объекта. Если он встречается какое-то явление, то старается увидеть в нем некий символический образ, некий знак. По интровертированному типу возникают различные

предрассудки. У интровертов все переосмысливается через внутренний опыт, внутренний мир. Но если интровертированная установка переходит пределы нормы, то может дать знать о себе бессознательная экстравертированная установка. Такой человек может оказаться в сильной зависимости от объекта, от внешних ситуаций, внешних благ. Он может оказаться во власти другого человека. Поэтому интроверты очень боятся зависимости от людей, стремятся отгородить себя, чтобы не впасть в эту зависимость. Конфликт внешней и внутренней установок может привести к неврозу. Типичным неврозом интровертов является психастения.

Теперь, имея внешнее описание двух типов, попытаемся переосмыслить данные типологии с точки зрения знания того, что в человеке есть духовное «Я». В этой ранней работе Юнг не включил в сферу своего размышления духовную сторону личности, о которой он позднее много писал. Возникают два вопроса.

Первый вопрос. Возможна ли такая целостная структура личности, когда интроверсия и экстраверсия в человеке сочетаются гармонично?

Второй вопрос. Почему возникают психические отклонения у людей с повышенной экстравертированной и интровертированной установками? Какова возможная терапия при соответствующих психических заболеваниях?

Решение этих вопросов я вижу в принятии духовной ориентации, которая и уравнивает установки. Только в духовно направленной личности эти установки могут быть уравновешены и гармонично сочетаться. Если мы видим в таком человеке преимущественное развитие одной установки, но до патологии, до невроза дело не доходит. Как вы думаете, почему?

Л.: Даже если это интроверт, он будет, как духовный человек, стараться восстановить доминанту на другом человеке, внимательно относиться к нему, к внешней ситуации. И у интроверта не будет возникать зависимость от других людей: как человек духовный, он по существу является свободным. А экстраверт не будет страдать истеричностью, если он полноценно живет внутренним миром. Его бессознательная интровертированная установка не будет архаичной и неразвитой. Она будет гармонично сопряжена с сознанием.

А.: Почему человек приходит к неврозу? Дисгармония личности возникает вследствие диссоциации сознательного и бессознательного, в том числе и потому, что человек незнаком со своим бессознательным, вытесняет свои бессознательные стремления, а не одухотворяет, не преобразует их. Поэтому терапия личности проходит по линии осознания бессознательной глубины, духовного развития и преобразования бессознательного так, чтобы в человеке обе эти стороны были гармоничны.

Экстравертированный тип развивается, как часто бывает, по линии силы рассудка. Если это направление господствует в человеке, то рассудок становится господствующим и самодовлеющим, что неизбежно ведет к диссоциации: все, что несоизмеримо с рассудком, вытесняется как нерациональное, нетрезвое, неразумное. Если человек осознал в себе внутренний духовный мир, то рассудочная установка становится подчиненной. Он начинает понимать, что рассудок – это только психический аппарат, который анализирует, классифицирует, приводит в порядок, но познание и духовный опыт иерархически находятся выше, поэтому не нужно из рассудка делать кумира.

Тогда ориентация на внешнее тоже приобретает другой характер, потому что духовно развитый, одухотворенный человек во внешнем всегда видит какой-то смысл. Все внешнее – явления, ситуации, события – становится внутренне осмысленным. И это уже путь к равновесию и гармонизации интровертированной и экстравертированной установок.

Если мы будем рассматривать способ и характер мышления, то тут необходимо ввести понятие *символ*. Если экстравертированный, рационально-рассудочный человек мыслит понятиями рассудка, мыслит логически, и это у него доминирует, а все остальное он признает за вымысел, за несуществующее, нереальное, то мировосприятие духовного человека символично. Символ – это *единство образа и смысла*. Каждый образ, каждое внешнее явление становятся осмысленными. Развивать символическое восприятие и мышление необходимо на духовном пути человека. Особенно это важно, когда речь идет о религиозной жизни, о восприятии священных текстов: их нельзя понять на уровне рассудка. С точки зрения рассудочного мышления эти тексты «бесмысленны». Они понимаются только на уровне символического мышления. На уровне символа как раз сходятся и экстраверсия, и интроверсия, потому что интроверт, символически воспринимая жизнь, мир,

природу, осуществляет свои сознательные интроверт-ные тенденции и одновременно реализует и культивирует экстравертные бессознательные установки. Он начинает относиться к внешним предметам осмысленно и внимательно, не обходит их, не игнорирует, но осмысляет духовно. Так в интроверте осуществляется бессознательная экстравертированная установка, а в экстраверте – бессознательная интровертированная. В связи с этим следует остановиться на понятиях архетипа и коллективного бессознательного.

Понятие архетипа – не изобретение Юнга. Мы находим его еще у Платона. Это такой универсальный образ, который изначально существует в мироздании. По Юнгу, первообразы живут в бессознательном мире каждого человека и всего человечества. Юнг к этому пришел эмпирическим путем. Исследуя своих пациентов, он обнаружил, что есть некие общие символы у людей, живущих в разных культурах и в разные времена, – у людей, которые могли даже не знать о существовании какого-то образа в истории культуры. Образ креста – это архетипический образ, он присущ всем культурам, и мы находим образ креста во все времена. Это неудивительно, потому что он лежит в основе жизни. По образу креста созданы и человек, и всякое архитектурное сооружение. И растение вырастает из земли по типу креста. Это универсальный образ, присущий всему мирозданию. Естественно, что он присущ природе каждого человека, но не всеми осознается.

Одни люди живут в мире коллективного бессознательного, будучи открыты ему, а другие, наоборот, своим сознанием отвергают его, не считаются с ним и вытесняют его. И тогда, как говорит Юнг, возникают различные психические заболевания. Если у человека диссоциирован мир коллективного бессознательного, он живет частичной, ущемленной жизнью, и это является причиной психических заболеваний. Тогда перед психотерапевтом стоит задача привести в единство сознательную и бессознательную жизнь человека.

Жизнь человека становится целостной и гармоничной в лоне Церкви. Религиозное мировосприятие символично. Человека как индивидуума оно приобщает к человечеству, к миру в целом.

Юнг занимался религией только в плане научной психологии: его отношения с религией были достаточно сложны. Учение об архетипах, о коллективном бессознательном он развивал в плане чисто эмпирическом, показывая, что людям разных культур, разных времен свойственны общие содержания.

Итак, интровертированный тип, если он ориентирован на коллективное бессознательное, будет развиваться нормально; но если он будет закрываться в своем внутреннем мире от других людей, если его интроверсия совпадет с эгоцентризмом, он впадет в самодостаточность, манию величия. Это путь человекобожества.

О транзактном анализе Эрика Берна

Родители часто воспроизводят ту форму общения, которая была у их родителей по отношению к ним. Это происходит бессознательно. Отрицательно оценивая родителей, они могут воспроизводить те же формы общения при воспитании своих детей. Вот почему целью важно осознание своих форм поведения. С этой целью очень полезно познакомиться с теорией и методом транзактного анализа Э.Берна.

Берн выделял во внутреннем мире каждого человека три персонажа: *Ребенка*, *Родителя* и *Взрослого*. Усваиваются они в раннем детстве, еще на бессознательном уровне и запечатлеваются в памяти.

Ребенок – это существо подвластное, обучаемое, зависимое, ревниво относящееся к любви и вниманию взрослых, обидчивое, реагирующее болезненно на замечания, депривацию, лишения и т.д. Реагирует *Ребенок* эмоционально. Этот *Ребенок* остается и во взрослом человеке. Взрослый человек может проявлять своего *Ребенка* в определенных ситуациях: он обижается, эмоционально, неадекватно реагирует, действует по принципу удовольствия и т.д. Инфантильное эмоциональное реагирование – это *Ребенок* во взрослом.

В душе человека есть также *Родитель*. Это существо, которое воспитывает, читает нотации, учит, требует, наставляет, морализирует. Это авторитарное существо, которого надо бояться и слушаться.

Наконец, *Взрослый*. Это такой человек, который объективно, трезво реагирует на ситуацию, принимает продуманные решения, не поддается искажающему влиянию эмоций. Это рационально-разумный человек, по Берну.

Наши реакции часто бывают *Родительскими*, т.е. морализующе наставительными, авторитарными, требующими, указывающими. Часто мы реагируем как *Ребенок*. Даже воспитывая детей, мы можем обижаться, сердиться на малыша: «Я с тобой не буду водиться, я тебя не люблю». А *Взрослый* ориентируется на ребенка и на то, что в данную минуту по отношению к нему нужно сделать. *Взрослый*, наказывая, не раздражается. Он трезво взвешивает ситуацию и находит приемы и способы, которые в данный момент полезны. При этом он учитывает все объективные обстоятельства.

В воспитании ребенка надо стараться избегать, с одной стороны, *Ребенка* в себе (смотреть: не *Ребенок* ли во мне сейчас реагирует?), избегать *Родителя* в себе (морализующее, доминирующее начало). Диалогичность подразумевает не родительскую позицию, а позицию разумную, которая ориентируется на состояние ребенка, уровень его понимания. Так, мать, реагирующая по типу *Ребенка*, будет кричать, шлепать малыша, которому интересно раскручивать часы, интересно из маминого платья выкроить, сшить одежду для куклы. Взрослому следует найти какие-то способы, чтобы переключить внимание ребенка на другой предмет. И он не будет вести себя по типу *Родителя*, который читает мораль. Таким образом, он не будет усиливать роль *Родителя* в душе *Ребенка*.

Это – продуктивная позиция. Эти взгляды Берна полезно учитывать, чтобы выработать в себе адекватную позицию, вести себя трезво, объективно, реалистично. Когда мы в процессе психотерапии встречаемся с какими-то неадекватными ситуациями в поведении пациента,

мы можем помочь ему разобраться, кто в нем сейчас говорит: *Взрослый*, зрелый человек, инфантильный *Ребенок* или морализующий *Родитель*.

Методика проста, доступна для понимания пациента и дает результаты. Но ее стоит переосмыслить с позиций духовного «Я» и наличного «Я». *Взрослый* у Берна оказаться может не духовным, а прагматичным, трезвым, рассудочным человеком; в *Ребенке*, который обижается, эмоционально реагирует, духовность может быть больше; *Родитель* может стать проявлением духовности: его знание, что хорошо, а что – плохо, может быть духовного плана. *Взрослый*, по Берну, вообще ориентирован не на нравственные оценки, а на прагматические ценности. Например, по отношению к женщине легкого поведения он не скажет, что плохо так жить, а скажет: «Ты слишком низко оцениваешь секс».

Необходимо преобразовать подход Берна, чтобы найти путь к духовному через осознание в себе разных личностных ролей. Посмотрим, проявляются ли в духовной жизни человека эти три персонажа: *Ребенок*, *Взрослый* и *Родитель*?

Мне приходилось встречать среди людей, ориентированных на духовность, *Родителей*, жестко морализующих. Встречаются также инфантильно-восторженные, эмоционально верующие (*Ребенок*). И есть люди, духовно трезвящиеся, в них чувствуется мирность, спокойствие, ясность при отсутствии ригористичности, жесткости, требовательности. Вот их я бы назвала *Взрослыми*, людьми зрелой духовной жизни. В духовной жизни есть здоровый, трезвый, реальный путь, а есть путь, уводящий в прелесть, и есть дисциплинарный путь. Духовность всегда предполагает свободу. Когда встречаешься с людьми высокой духовности, чувствуешь свободу: они никогда не давят и не нарушают свободы другого человека.

Таким образом, методика и теория Берна может быть осмыслена и преобразована на уровне духовной жизни. Тут мы видим, с одной стороны, недостаточность этой теории, необходимость ее дополнения обращением к духовности. Взрослый, с этой точки зрения, должен быть не просто трезвым и прагматичным человеком, а человеком трезвой, реальной духовной жизни. Что касается *Ребенка*, то нужно различать здорового *Ребенка* в душе человека. Духовный человек всегда в себе несет нечто детское, непосредственное, наивное. Всякий творческий человек должен нести в себе это детское начало незамутненным. В то же время это источник творчества, непосредственности, естественности. Что касается *Родителя*, то научающее, воспитывающее начало тоже может быть здоровым. *Ребенка* можно учить, исходя не из чувства превосходства («Я знаю, но ты не понимаешь»), а научить, зная все правила и понимая, насколько они соответствуют состоянию и индивидуальности воспитанника. *Все эти три персонажа могут быть здоровыми, если они диалогически ориентированы*. Значит, надо понять, что в теории Берна речь идет не о действительных *Родителе*, *Ребенке* и *Взрослом*, а о невротически искаженных

персонажах. И Родитель, и Ребенок могут быть здоровыми персонажами внутри каждой личности. Надо смотреть, насколько этот Родитель или Ребенок невротически искажен.

Таково переосмысление теории Берна с точки зрения духовной ориентации.

Л.: Значит ли это, что они невротически искажены потому, что лишены нравственных ориентации?

А.: Нет, это значит, что в них есть конфликт. Невротическое состояние – это состояние конфликта. У Родителя в теории Берна конфликт между идеологией и внутренним эгоцентризмом, потому что морализирующая позиция всегда самоутверждающаяся: «Ты должен мне подчиняться, я требую». За этим стоят властность, эгоцентрическая позиция (Я – на первом месте). Очень пагубно действует на детей стремление подчинить их волю. Когда ребенок не подчиняется, лучше найти пути, средства изобрести какие-то ходы, приемы, для того чтобы он сам захотел так поступить.

Вообще необходимость внутренней дисциплины в семье – это вещь очень серьезная. Отсутствие порядка и дисциплины у ребенка рождает хаотичность, неопределенность, затем деструктурированность его личности, так как у него не формируется иерархическая структура ценностей. Сама по себе дисциплина очень важна, но каким способом она достигается: жестким или диалогическим – вот в чем весь вопрос. Любовь, понимаемая как доминанта на другом, – это не эмоция, а разумное понимание того, что полезно в данный момент ребенку или взрослому, а что вредно, что можно, а что нельзя на уровне его понимания. Это не только эмоциональная, но и разумная позиция ответственности по отношению к другому. Эмоциональная позиция может действительно испортить ребенка. Лучший способ познания индивидуальности – любовь. Она является ведущим началом в воспитании.

Занятие 7

О нравственной оценке

Нарушение нравственных норм влечет за собой наказание, разлад личности, *распад иерархии*: духовное – душевное – телесное. За этим всегда следует болезнь.

У нас возникла проблема нравственной оценки в диалогическом общении, диалогическом консультировании, а стало быть, и в общении с больными. Как эта нравственная оценка соотносится со свободой выбора и принципом «не навреди!»? Не является ли нравственная оценка насилием, нарушающим свободу? С этими вопросами придется сталкиваться в работе. «Гуманистическая психология», «психоситез», не говоря уже о «психоанализе», ориентированы на неоценивание, т.е. на принятие больного таким, какой он есть. Диалогический же подход утверждает, что нравственная оценка необходима для того, чтобы помочь человеку.

В.: Я считаю, что, несмотря на то что это, возможно, не понравится, оценить нужно, так как человек в заблуждении своем часто может повредить себе. Эта оценка может быть субъективной и не всегда верной, но дает почву для обдумывания этому человеку.

А.: Вы выразили свое отношение, но хотелось бы услышать принципиальное объяснение, почему это не является нарушением свободы. Не навязываем ли мы человеку свою точку зрения? Свою ли точку зрения я ему навязываю?

Т.: Это необходимо для развития духовного в человеке, потому что голос совести так или иначе проявляет себя в диалоге с наличным «Я», и когда другой человек, которому ты доверяешь, подтверждает его, то голос совести начинает говорить явственнее, громче внутри человека.

С: Тут важно, какое учение стоит за нашими взглядами: если «гуманистический» взгляд на личность – это одно, если мы стоим на точке зрения духовной психологии – это другое. Значит, мы должны ориентироваться на первичность духовного, и здесь нравственная оценка должна быть обязательно.

А.: В нравственной оценке я не навязываю человеку свою точку зрения, не давлу на него своими взглядами. Существуют объективные ценности, выраженные в заповедях. В диалоге я подтверждаю голос духовного «Я». Тут нет насилия над свободой, я говорю не с субъективной точки зрения, а с точки зрения объективных, вечных ценностей. Поэтому консультанту важно самому стоять на этих началах, самому верить в абсолютные нравственные нормы и опираться на них как на законы. Нарушение

нравственных норм влечет за собой наказание, разлад личности, распад иерархии: духовное – душевное – телесное. За этим всегда следует болезнь.

Грех – это расстроенность душевного устройства, когда низшее предпочитается высшему. Чтобы помочь человеку в болезни, надо не заглушать голос совести, а помочь осознать грех, найти нравственную причину болезни. Лекарство поможет заглушить тревогу, но не вылечит болезнь. Оценка поступков, мыслей, чувств неизбежна, но эту оценку надо отличать от отношения к человеку. Вера в то, что в человеке есть духовное «Я», помогает нам сохранить терпение, даже когда мы видим болезненные проявления его наличного «Я»: раздражение, непонимание, агрессию. Но тут важно сохранять позицию вневходимости по отношению к этим проявлениям наличного «Я». Когда человек в кризисе и стоит перед духовным выбором, то на него всегда обрушиваются трудности, испытания. Важно не падать духом, укрепляться и продолжать усилия на духовном пути.

Борьба неизбежна, потому что стремления наличного «Я» и духовного «Я» прямо противоположны. Духовная жизнь – это путь невидимой брани, а не душевный комфорт. Человек может застыть в благополучии и комфорте. Духовный путь – это борьба, испытания. Но если испытания выдерживаются, человек поднимается на более высокую ступень в своем духовном развитии. Иногда внутренний покой сменяется тоской душевной, неопределенностью, смятением. Но если человек делает правильный выбор, то его психическое состояние улучшается. И наоборот – неверный нравственный выбор ухудшает внутреннее состояние, повышаются тревога, неудовлетворенность, утрачивается мир, наступает период разлада с совестью. Поэтому на духовном пути человека важны не только духовное руководство, но и чуткое прислушивание, ориентация на голос своего духовного «Я», голос своей совести. Человек может обрести богатство, но потерять себя, потерять мир со своей совестью. Всякое отступление от духовного водительства наказуемо. Чтобы не сбиться, важно ориентироваться, с одной стороны, на заповеди, а с другой – на голос своего духовного «Я», голос совести.

Последнее время у нас стали увлекаться восточными учениями. Они привлекательны тем, что человеку даются определенные приемы, показывающие способы изменения себя, управления собой. Здесь все понятно, рационально. Христианство же таинственно. Человек не изменяет себя сам, он только предает себя Богу и направляет волю на исполнение заповедей. А жизнь в лоне Церкви преобразует человека. Господь в Евангелии говорит о важности исполнения заповедей: «Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди» (Ин. 14.15), «Если пребудете в слове Моем, то вы истинно Мои ученики. И познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Ин. 8. 31-32). *Истина открывается человеку через жизнь по заповедям Божиим.*

Путь духовного возрастания состоит из этапа *делательного* послушания, когда человек трудится, выполняя заповеди, а затем он вступает на путь созерцательной духовной жизни, свободы. Главная добродетель на духовном пути – смирение. Оккультное же познание, напротив, рождает гордыню.

В диалогическом процессе психотерапевт не играет главной роли: диалог идет по своим законам, обнажая внутреннюю борьбу и выявляя, утверждая голос духовного «Я» в человеке. Преждевременное обличение всегда болезненно. Человек, не способный принять истину о себе, не способный вступить в диалог со своим духовным «Я», при его обличении выдает реакцию протеста, как бы изгоняя голос совести.

Пример царя Эдипа является образцом подлинного раскаяния. Когда Эдип осознает свою вину, он выкалывает глаза и становится на путь духовного самопознания, становится странником. Только через подлинное раскаяние человек спасается сам и спасает окружающих.

После раскаяния человек отказывается от прошлого. Этот отказ может быть, с одной стороны, болезненным и трудным и одновременно он радостен, так как человек открывает в себе духовное «Я». Ему становится стыдно за прошлое, он начинает видеть в себе бездну греха. Если человек становится на путь духовного развития, то он ведет дневник, записывая, где загрязнил себя, где преступил заповеди. По молитве «Господи, даруй мне видеть мои прегрешения» человек получает дар видеть свои грехи.

В западной психологии раскаяние рассматривается как симптом, подлежащий психотерапевтическому лечению. Но очевидно, что надо различать *духовное покаяние* и *болезненное самобичевание*. Не всякое раскаяние – невротический процесс. Важно, с какой точки зрения смотреть на это явление: с точки зрения гуманистической психологии, где принцип любви к себе стоит на первом месте, или с духовной точки зрения, где путь покаяния и отвержения себя – это путь ко спасению. Это разные пути. Человек сам выбирает или вечное бытие, вечную жизнь, или гуманистическое благополучие и самоактуализацию. Если он сознательно делает выбор духовного пути, то встает на путь отвержения себя. Невротическое самобичевание надо лечить, но оптимальный путь здесь не таблетки, а восстановление иерархии: дух, душа, тело – восстановление достоинства образа Божия в человеке. По мере того как этот образ восстанавливается, человек все больше осознает свое несоответствие этому образу, несоответствие мыслей, чувств, дел и все прочнее становится на путь покаяния. И на этом пути он оживает и исцеляется.

На пути духовного становления есть и истинная радость, и страдание. Истинная радость не бывает без страдания. Запишите эти два слова:

радость, страдание.

Общее у них – «рад». Если человек не боится нести крест – то он живет трудно, но радостно. Это путь к вечности. Крест – закон человеческого бытия.

В.: Когда мы встаем на духовный путь, выбирая терпение и крестоношение, не значит ли это, что мы попустительствуем злу?

А.: Прежде всего надо *побороть зло в самом себе*. Духовный человек понимает, что, поборов зло внутри себя, он помогает другим. Первый этап духовного восхождения – борьба со злом в себе и помощь другим. Если я соучаствую во внутренней борьбе человека, понимая, что с ним происходит, значит, то же зло есть и во мне. Вся духовная жизнь есть невидимая и видимая брань. Эта борьба ведется на разных уровнях. Диалогическое консультирование – помощь в борьбе со злом в каждом человеке.

Л.: Болезнь рассматривается как наказание за грехи, но часто болеют замечательные люди.

А.: Тут мы должны различать разные уровни. Есть уровень святости, когда святые берут на себя грех мира, болезни своих духовных чад. Христианин призван нести на себе недуги мира. Это добровольный выбор. Но не надо брать на себя больший подвиг, чем тебе отпущено.

Н.: Один гомеопат говорил, что не жалко человека, который приходит. Они все не просто так болеют. Человек болеет за грехи, и некоторые болезни даются человеку во благо. Мы же не знаем, за что попущена человеку та или иная болезнь.

А.: Господь сказал: «Милости хочу, а не жертвы» (Мф. 9.13). Врач не должен становиться на позицию судьи над людьми и судить о грехах человеческих. Врач должен лечить и проявлять милость. Это так же как голодного накормить, жаждущего напоить, посетить больного. Задача психотерапевта – помочь человеку осознать свою вину и раскаяться.

Болезнь часто помогает человеку на его духовном пути. Одну женщину в течение длительного времени мучили сильные боли (воспаление тройничного нерва). Когда я у нее спросила, как бы она жила, не будь этих болей, последовал ответ: «Тогда бы я никогда не поняла того, чем живу сейчас». Но так не у всех. Это вопрос о принятии страдания: принимаем мы страдание, принимаем крест или нет.

В диалогическом консультировании момент осознания того, что страдание имеет смысл, помогает человеку преодолеть испытание. Например, ситуация: у девушки психически больной сосед, который ее терроризирует, требует, чтобы она за него вышла замуж. Она в этом аду живет уже несколько лет и возмущенно спрашивает: «Ну за что мне все это?» Но уже в короткой беседе о том, что жизненные трудности даются для испытания человека и что надо относиться к ним как к школе жизни, она радостно соглашается и принимает их. И это признак того, что в ней пробудилось духовное «Я». Только на духовном уровне человек может принять страдание как желаемое и полезное испытание. Когда он относится к этому как к школе, как к испытанию, то уже воспринимает это радостно. Постоянно сталкиваешься с тем, что люди могут радоваться в трудностях жизни, если они восприняли ситуацию как жизненную школу.

Одни из критериев духовного состояния – *принятие страдания*.

Н.: Это подразумевает, что уныние – тоже грех?

А.: Да, в унынии человек явно находится в неправильном духовном состоянии. Человек вышел из правильного духовного состояния, изменил ему, не верит в духовные силы. Ему помощь духовная идет свыше, а он от нее отказался, закрылся в своем коконе, отгородился от нее.

Занятие 8

Принципы духовно-ориентированного психотерапевтического диалога

Человек – *тайна*, непостижимая, глубокая тайна, и следует относиться к нему благоговейно, очень осторожно.

Подведем итог сказанному ранее, сформулировав исходные принципы духовно ориентированного диалога. Выделяя эти принципы, следует помнить, что они внутренне взаимосвязаны, переходят один в другой. Но забвение хотя бы одного из них разрушает психотерапевтический диалог.

Первый исходный принцип диалога – *признание в собеседнике духовного «Я»*. Это может быть на уровне веры в то, что в человеке есть духовное «Я». Его можно не воспринимать, не чувствовать ни в себе, ни в другом, но верить, что оно есть. Даже на уровне знания, на уровне веры принятие духовного уже многое меняет в процессе психотерапии и общения. По мере развития нашей способности к диалогу эта вера переходит в уверенность и перерастает, наконец, в опытное знание того, что духовное «Я» существует. Появляется способность его воспринимать, узнавать, различать. И только тогда мы общаемся на духовном уровне. Не надо думать, что такая способность возникнет с самого начала, но к этому можно и нужно двигаться. В какие-то периоды нашей жизни мы можем чувствовать в другом его духовное «Я».

Сегодня Родительская суббота – день поминовения усопших, и поэтому хочется сказать, что мы начинаем чувствовать духовную суть человека особенно ясно тогда, когда он уходит из жизни. Человек ушел, и мы начинаем видеть в нем самое существенное. Мы начинаем понимать, что его человеческие слабости, недостатки, особенности характера – это нечто второстепенное, неважное. Мы начинаем чувствовать его неповторимость, что именно этого человека никем другим заменить нельзя. Вот если бы мы при жизни могли так же относиться к людям и смотреть на них с этой духовной высоты, то могли бы многое изменить в наших отношениях к ним, могли бы терпеть, что-то пропускать, не замечать как несущественное, а относиться к человеку по его духовному значению, по его духовным особенностям. И только по существу так мы можем и любить. Христианская любовь в отличие от душевной, эмоциональной любви, привязанности, уж я не говорю о пристрастии и страсти, в том и состоит, что мы вступаем в контакт с духовной индивидуальностью человека. Это реальный опыт, он есть у многих людей – хотя бы фрагментарный, частичный. И такие отношения, когда два духовных «Я» вступают в контакт, становятся вечными, неизменными. Если это осознано, то никакие житейские трудности уже не могут ничего изменить – это будет и в вечности. Эмоциональные переживания преходящи, изменчивы, зыбки, капризны: это еще не любовь. «Бог есть любовь». Когда люди в любви – они в Боге (вспомним точку в центре окружности).

Таков первый и центральный принцип диалога, из которого мы должны исходить, возвращая в себе эту установку, эту веру, этот внутренний опыт.

Может ли кто-то привести жизненные случаи в пример или рассказать что-то из своего опыта?

Н.: Недавно у моего мужа умерли родители с перерывом в полгода. Они были хорошие люди, но конфликтные, сложные. За двенадцать лет брака я их хорошо узнала. Не могу сказать, что я их любила, но хорошо относилась к ним. И сейчас после их ухода вспоминаются те их свойства, которые вроде бы и замечала, и знала, но считала их как бы само собой разумеющимися. Сейчас эти свойства вспоминаются как существенные, имеющие важное значение. Все остальное – капризы, мелочи – кажутся незначимыми, как бы не существующими. И сейчас странно, почему им придавалось значение при их жизни.

А.: Насколько важно это понять, чтобы именно так строить отношения с живыми людьми! Надо учиться выделять существенное, лучшее, высшее. Это то, что существует *вечно*, что

человечно. Надо учиться в повседневной жизни так видеть людей. В своей работе с пациентами также будем стараться видеть существенное и важное в человеке, чтобы на это опираться. В каждом человеке есть то, что Ухтомский называл «лицо», – индивидуальное, неповторимое; это лицо можно увидеть, оно выявляется как при реставрации иконы. Когда слой за слоем снимаются наслоения, начинает выявляться лик.

Л.: Мы с мужем прожили восемь лет. Когда поженились, нам было по девятнадцать, потом через семь лет мы венчались, а через четыре месяца после венчания он ушел из семьи. У нас очень многое по жизни и до того не получалось, но венчание, вероятно, все это вскрыло. Он ушел, женился, сейчас они ждут ребенка. Пока он уходил, я целый год исповедовала то, что сделала против любви за все наши прожитые восемь лет. И сейчас мое внутреннее отношение к нему изменилось, чувство собственности прошло и, наверное, есть только два человека в моей жизни, которых я люблю совершенно безраздельно – это мой муж и ребенок. Я абсолютно искренне его люблю и совершенно не ревную. Меня только волнует, здоров он или не здоров, все ли у него в порядке. Когда все преодолевалось – это была работа, не манна небесная. Но, считаю, только сейчас, я его по-настоящему люблю.

А.: Это драгоценный опыт. Духовная любовь отличается бескорыстием, заботой о другом. Если это есть, то это, действительно, вечно. Дай Бог нам именно так любить. Потому что если так умеешь любить одного, то можно и всех так любить.

Конечно, когда есть чувство, легко переносить трудности, срывы другого. У меня нередко бывало: вдруг человек, к которому ты прекрасно относился, начинает вести себя непотребно. Но понимаешь, что это – его болезнь, слабость, его усталость, но не он сам. И тогда хотя, может быть, и больно и трудно, но многое можно перенести. Когда без этой веры и понимания относишься к человеку, то перенести такое бывает невозможно. Любовь истинна только в контакте двух духовных «Я». Если мы это в жизни обретем, то сможем данным даром помогать и приносить пользу людям.

Второй принцип. Из того факта, что мы признаем духовное «Я» в человеке, следует, что мы *не можем воздействовать* на собеседника и управлять им, не нарушая принцип Гиппократова: «не навреди!», потому что глубина личности является тайной для нас. Духовное «Я» – это тайна человека. Мы никогда не можем исчерпать духовное «Я». Можно привыкнуть к человеку и думать, что знаешь его до конца, что он скучен и неинтересен, но это ошибка, потому что мы видим только его наличное «Я». Мы можем знать все привычки, особенности, но духовное «Я» не можем знать до конца, мы не в состоянии постичь глубину образа Божия в человеке. Мы можем с ним встретиться, соприкоснуться, вступить в общение, но познать, изучить рационально мы не способны и не должны на это претендовать. Духовно ориентированный психотерапевт не может пользоваться методами воздействия, управления, манипулирования, не говоря уже о гипнозе и тому подобных методах. Если мы стремимся к духовному контакту с человеком, то не должны на него воздействовать и пытаться управлять им даже в благих целях. Иначе мы можем повредить его духовному становлению. То, что «видит» экстрасенс, – это все равно не духовный уровень, потому что духовный уровень экстрасенсу недоступен. Это надо четко знать.

Экстрасенсы, астрологи и прочие деятели от оккультизма не властны над духовным «Я» человека. Но они могут помешать человеку как таковому, помешать его душе быть в согласии со своим духовным «Я», идти по линии своего духовного призвания. Они могут сильно повредить душе человека.

В.: Я всегда интуитивно обходила стороной гадалок, всегда боялась гипноза.

А.: Не случайно же церковь предупреждает об опасности обращения к знахаркам, экстрасенсам. Даже если они тело вылечат, то душу загубят. Помогая в физических недугах, они могут нанести серьезный вред человеку в целом, и ему это обернется еще худшими болезнями.

Человек – тайна, непостижимая, глубокая тайна, и следует относиться к нему благоговейно, очень осторожно. Я говорила, что психотерапия подобна акушерству: как акушерка во время родов должна постоянно чувствовать движение плода, так нам надо следить за душевным продвижением человека. Лучше, чтобы он сам понимал, что ему надо, чем мы будем на него влиять, воздействовать, давать свои рецепты и указания.

Третий принцип. Психотерапевт *подтверждает голос духовного «Я»*. Первое дело терапевта – слушать, а пациента – высказываться как можно полнее. В этом долгом высказывании он может сам осознать свою проблему, сам понять, что ему нужно. И я могу это понять, потому что сама линия жизни, сама логика событий, о которых говорит человек, о многом свидетельствуют. Надо прислушиваться и не торопиться высказывать свои мнения, решения, суждения. Важно понять внутреннюю логику развития этого человека. И когда происходит решение внутри человека, то можно в вопросительной форме сказать: «А может быть, это так? Может быть, в этом дело?» Тогда видно по его лицу, по его реакции, что именно в этом дело, и в глубине души он сам это осознал. И тогда он говорит: «Да, действительно, как будто Вы читаете мои мысли! Ведь я и сам так думал, именно так». Когда такое совпадение есть, это значит, что мы уже не от себя говорим, это то, что нужно данному человеку. А если мы говорим даже правильную, знаемую нами вещь, но она не находит целостного внутреннего отклика, значит, мы прошли мимо его проблем, мы монологичны, а не диалогичны, потому что не с его позиции говорим, а даем какие-то абстрактные наставления, до которых он или не дорос, или другое нужно было сказать, или не в этом его проблема. Наша же сентенция хоть и правильная вообще, но не созвучна состоянию человека. Надо войти в его состояние, при этом важно говорить и реагировать, исходя из самого человека, а не из своего собственного опыта. Тут необходим профессионализм.

Не каждый человек, даже если он хорошо общается и способен быть эмпатийным, сочувствующим, может быть таким консультантом без профессиональной подготовки. Мне пришлось три года работать с О. – очень способным консультантом телефона доверия, прежде чем она усвоила *эти принципы на практике и научилась* преодолевать трудности и ошибки «стихийного» общения. Одна из таких ошибок – стремление поскорее продвинуть собеседника в «нужном» направлении, говорить со своей точки зрения. Консультанты и психотерапевты очень часто здесь грешат, говорят от себя, от своего опыта и понимания. Например, звонит девушка и говорит, что ей грустно, потому что у нее нет молодого человека, а консультант твердит ей о духовности. Девушка вежливо слушает, соглашается и, в конце концов, грустно вздыхает: «Да, но все-таки у меня нет друга, любимого...». Ей это нужно, надо с ней об этом и разговаривать. Говорить ей сразу о высоком бесполезно, у нее нет такого запроса. Надо сочувствовать состоянию человека, который к тебе обращается. Не воздействовать на него, не управлять им, а относиться к нему благоговейно, понимая, что тайна души непостижима, и мы не должны становиться в позицию управителя и властелина.

В.: На гомеопатической консультации пациентка, рассказывая об интимных притязаниях своего отца, пришла, неожиданно для себя, к выводу, что она сама провоцировала его. Это выяснилось в процессе простого выслушивания.

А.: Да, вот так, на ощупь и надо идти за человеком, не теряя с ним связи ни на миг, как бы сливаясь с ним, с его внутренним движением.

В.: Это возможно, если только на прием отводится не менее двух часов.

А. В нашем коллективе обсуждается необходимость и возможность кратковременного интенсивного приема. Надо просто уметь вычленять главное. Опыт нужен, его надо нарабатывать. Вот только что была консультация, она прошла за пятьдесят минут. Вначале я просто слушала, давая возможность высказаться. У меня между тем выстраивалось понимание ситуации. Потом собеседница говорит: «Вот я помолилась и оказалась в такой-то *ситуации*». И эта *ситуация*, в которой она оказалась, прямо совпадает с тем, что я хотела ей сказать. Когда я ей это сказала и мы с ней просмотрели все, то оказалось, что верное решение подсказано не мной. Когда Господь так вразумляет, то человек просветляется, а психотерапевт только подтверждает голос духовного «Я».

Четвертый принцип. Диалогический контакт возникает по мере *принятия личности собеседника*, а принятие личности каждого основывается на убеждении в духовном достоинстве человека, *независимо от его наличного состояния*. Диалогический контакт возникает потому, что мы с любовью относимся к человеку, принимаем его как своего близкого. Но если он несимпатичен, неприятен и говорит о неприемлемом и даже возмутительном, то принять и полюбить его без признания духовного «Я» невозможно.

Состояние человека может быть очень тяжелым, но, относясь к нему на уровне признания его духовного «Я», мы постепенно способствуем изменению этого состояния. Изменение происходит уже на стадии выслушивания.

Н.: А что если в личных отношениях человек к тебе обращается за помощью, но помощь не принимает и ведет себя так, что я уже с ним не могу общаться?

А.: Ясно, что это не терапевтические отношения. Мы будем об этом говорить, так как нельзя терапевтические отношения низводить до личных отношений. Личные отношения труднее для изменения, чем отношения психотерапевта и клиента:

«не бывает пророк без чести, разве только в отечестве своем и в доме своем» (Мф. 13.57), «и враги человеку – домашние его» (Мф. 10.36). Там, где внеаходимость утрачена, очень трудно установить терапевтические отношения и помочь пациенту. К терапевту приходит человек с верой и надеждой на помощь. И вы не сталкиваетесь с ним своими личными трудностями. Психотерапевтическая ситуация в этом смысле благоприятнее и благотворнее, чем ситуация личных отношений. Так что вы помогли ответу на вопрос, почему не надо терапевту вступать в личные отношения со своими пациентами, хотя они стремятся к этому. Надо всячески удерживать позицию внеаходимости.

По мере необходимости приходится консультировать и друзей, и близких, но это труднее, потому что там есть предубеждение («сам такой» и т.п.; и действительно, сам такой). Дистанция полезна для того, чтобы мы умели относиться к человеку по его сущности, а не по периферии. Близкие отношения часто сходят на отношения по периферии. «Лицом к лицу, лица не увидать», – это известно.

Л.: Я по жизни поняла, что чем страшнее бывает «чудовище», которое перед тобой стоит, тем замечательнее найти в нем «аленький цветок» и полюбить его.

А.: Да, чудовище, которое перед нами, таит в себе любовь и красоту его духовного «Я». И если мы знаем, верим и даже чувствуем эту скрытую красоту в человеке, то тогда не страшно. Тогда можно даже этот страшный образ полюбить и не впасть в ужас. Надо постараться видеть сердцевину. Верить в нее, по крайней мере.

Пятый принцип. Следующим принципом диалогического консультирования является *сопереживание человеку в его наличных жизненных ситуациях*, горестях и радостях. Это контакт с наличным «Я» собеседника. При том, что мы говорили с вами о необходимости доминанты на духовном «Я», надо не отрываться от его наличного состояния, от его самых, с нашей точки зрения, «низких» запросов. Он может спрашивать, как познакомиться с такой-то знаменитостью, как лучше с девушкой общаться и т.д. Надо к его запросу отнестись с максимальным сочувствием, понимая, что для человека это очень важно. Для меня всегда примером является святой мученик Власий: когда его вели на казнь, к нему обратилась женщина с просьбой о своем пропавшем поросенке, и по молитве святого поросенок нашелся. Если мы умеем действительно искренне посочувствовать человеку в его запросах, можем посочувствовать человеку, который находится в тяжелом душевном состоянии вражды, мстительности, ревности, например (не самому этому плохому чувству посочувствовать, не идентифицироваться с отрицательными чувствами, а посочувствовать тому, как он мучается), то это – начало диалогического контакта.

Шестой принцип. Если принятие личности на основе его духовного «Я» безусловно, то принятие наличного «Я» человека *опосредовано оценкой* его проявлений. Консультант может не принимать такие проявления, как жестокость, лживость и т.п. Эта оценка определяется универсальными духовно-нравственными ценностями, а для верующего человека – христианскими заповедями. Это существенный принцип, отличающий данный подход от западных направлений психотерапии, потому что там господствует принцип неоченивания собеседника, и психотерапевт должен принимать клиента таким, каков он есть. В психоанализе же вообще отрицается объективность нравственных ценностей.

В диалогическом подходе дается духовно-нравственная оценка состояния человека. Это принципиально потому, что *нравственное нарушение есть источник психических аномалий* человека,. Совершая нравственное преступление, человек совершает преступление против себя, он внутренне разрушается как личность.

Т.: Иногда люди приходят к психотерапевту для того, чтобы услышать именно то, что они хотят, и чтобы дали «таблетку»: «как сделать, чтобы дочь меня слушалась?» и т.п. При этом совершенно не понимают, что нужно самому над собой поработать и что-то в себе изменить, что-то в себе стремиться узнать, а не на какую кнопку нажать, чтобы близкий человек изменился. Тогда очень трудно вывести человека на уровень осознания того, что конфликт находится в нем самом.

В.: У меня был случай: после того как я пыталась указать женщине, что причина неурядиц в ней самой, она отвернулась от меня и стала относиться как совершенно чужой человек. Не осознала, почему у нее это так происходит, и не простила.

А.: Да, это сопряжено с риском. Тут еще вот в чем дело: само обличение правомерно тогда, когда уже есть глубокий диалогический контакт с человеком, когда ты чувствуешь это. Чем глубже диалогический контакт, тем правдивее и сильнее может быть обличение. Иногда бывает нужно в очень резкой форме указать человеку на то, что он делает. Но условием, повторяю, должен быть глубокий контакт, когда мы чувствуем духовное «Я», когда мы верим в него. Однако устанавливаем контакт постепенно, начиная от наличного «Я», от насущных проблем человека как такового, не принимая его поведение. Он доверяет нашему слову, в нем уже пробуждается духовное «Я». Внена-ходимость должна безусловно сохраняться. Психотерапевт оценивает, но не обязательно говорит о своей оценке. Он может держать эту оценку в себе, никак ее не выражая и не высказывая, вплоть до самого конца беседы. Оценивание происходит, и ценностная ориентировка должна быть ведущей в психотерапевтическом процессе. Это очень непривычное для психотерапии утверждение. Массовая психотерапия у нас в стране ориентирована на западную психологию. Поэтому когда сотрудница нашей лаборатории на конференции сказала, что надо нравственно оценивать поведение, то это вызвало недоумение и возмущение. Из всех присутствующих ее слова принял только один человек. В большой психологической аудитории мысль о нравственной оценке не вызвала никакого сочувствия. Представляете, в каком состоянии находится наша психотерапия и каков нравственный уровень наших психотерапевтов?

В.: Когда оценивает один человек другого, то он все равно оценивает субъективно.

А.: Критерием оценки являются универсальные духовно-нравственные ценности. Тут первое возражение: «вы навязываете свое, вы свободу нарушаете». Я свободы не нарушаю, потому что нравственные заповеди универсальны: это столь же его ценности, сколь и мои. Человек заболел, потому что он преступил эти ценности. И я могу помочь его исцелению – восстановлению цельности. Но человеку нужно помочь восстановить ее, осознать причину своего нездоровья, коренящуюся в нравственных духовных нарушениях. И люди это принимают. На этом надо стоять твердо.

Седьмой принцип. Эмпатическое внимание способствует проникновению во *внутренний диалог собеседника* – диалог наличного «Я» и духовного «Я» – их противоречие, борьбу, конфликт или стремление к согласию. Когда есть сопереживание, вслушивание в то, что человек говорит, то постепенно выясняется, находится ли он в конфликте со своим духовным «Я» или он совершенно не чувствует в себе духовного (голоса совести, нравственности), находится ли он в сознательном противоречии со своим духовным «Я», или же способен прислушаться к нему, установить контакт духовного «Я» и наличного «Я». Мы выясняем степень духовной готовности нашего собеседника выслушать правду о том, в каком состоянии он находится, или понять самому эту правду. Речь идет о том, чтобы вступить в диалог с духовным «Я» собеседника, вслушиваясь в его внутренний диалог. Почувствовать, в ситуации какого выбора человек находится, вслушаться в эту борьбу, в то, как это противоречие, эта борьба происходят, значит понять, каковы возможности духовного пробуждения человека.

Восьмой принцип. Достижение внутреннего мира, исцеления, т.е. цельности личности собеседника, возможно лишь путем *примирения со своим духовным «Я»*. В этом состоит суть исцеления физического, душевного и духовного. Чтобы стать цельным, необходимо быть в мире со своим духовным «Я» (поэтому консультант в своих суждениях и оценках подтверждает этот голос, его правоту).

Тут квинтэссенция всего процесса. Почему психотерапия должна быть духовно ориентированной? Потому что, как мы говорили, цельный человек состоит из духовного, душевного и телесного. Если мы смотрим только на душевное и телесное, не видя духовного, то мы цельности этой не достигаем, и если лечим, то палиативно. Медицина пока лечит лишь телесное, душевное. Чем-то

можно помочь, но следует давать себе отчет, что речь идет не о цельном человеке, если мы не учитываем духовного. С точки зрения духовно ориентированной терапии цельный человек должен непременно включать в себя духовный уровень, и он иерархически главенствует над всей жизнью, определяя состояние личности. Следовательно, исцеление возможно благодаря примирению человека с его духовным «Я». Если человек не в мире, он в конфликте со своей совестью, со своим жизненным призванием, то консультант должен выявить этот конфликт и подтвердить голос духовного «Я». Без этого он не поможет человеку исцелиться.

В.: Конечно, медицина – это прекрасно... Но чем дольше я живу, тем больше спрашиваю себя: мы уже знаем, что к Богу можно прийти только через страдания, лишения, препятствия. Оказывая медицинскую помощь, мы лишаем людей определенной доли страданий. Не мешаем ли мы этим пройти им быстрее, лучше к Богу? Не делаем ли мы неблагое дело?

А.: Человеку сначала необходимо помочь, снять с него гнев, раздражение, возмущение, сострадать ему. Сострадать мы должны: «Тяготы друг друга носите» (Гал. 6.2.) – это заповедь любви и помощи людям. А страдания, которые Господь считает необходимым попускать человеку, все равно у него будут, мы не можем тут ничего изменить. Всякое лечение и врачевание благословляются, а когда оно благословлено – вылечивает. Некоторых людей никак невозможно вылечить: их лечат, но они не вылечиваются. Значит, нет благословения на это. Значит, они должны быть при этих страданиях. Помогать и сострадать надо настолько, насколько мы способны это сделать, благословившись на такое дело. Встреча с врачом – тоже Промысел. Так Господь устроил. Но отказывать в помощи – это нарушение нравственных принципов и духовной заповеди о любви.

Н.: Если человек пришел за помощью, но он не хочет, чтобы Вы ему помогли на духовном уровне? У него нет такого запроса, ему надо свою боль снять – и все.

А.: Если человеку не надо, то с ним не нужно об этом говорить. Надо исходить все время из его запроса. Скажем, женщина хочет покончить жизнь самоубийством: «все кругом плохие!». Но реальный вопрос я чувствую в том, что у нее конфликт с совестью. Она хочет смерти соседки, но не признается себе в этом и не чувствует, что мучает ее совесть. Я ее подвожу к тому, что на самом деле есть, и ставлю перед выбором. Выбор она делает сама. Я ей говорю: «Вы страдаете, потому что...». Она соглашается с тем, что ее мучает совесть: «А что делать?» Я излагаю возможный вариант. Она отвечает, что не может этого делать. А потом все-таки смогла. Началось не с этого запроса, с констатации состояния – она хочет покончить жизнь самоубийством, но объективно ее реальный запрос был духовно-нравственный. Я чувствовала, что в ней этот диалог идет. А если нет его в человеке и я не чувствую, что в нем идет борьба нравственная, то я и не буду говорить о совести и о душе. Я буду работать на уровне его запроса и того состояния, в котором человек находится. Можно лечить боль, дать снотворное, вырвать зуб... Есть в психологии понятие «*зона ближайшего разбития*». Это то, что человек может понять при помощи другого. Сам он этого не понимает, но с помощью подсказки понять может. И если я подсказываю человеку то, что его мучает совесть, и он это принимает, тогда это находится в зоне его ближайшего развития, и я продолжаю с ним беседовать на том же уровне. Если я подсказываю, а он глух к этому, значит, он еще не готов к продвижению, и я форсировать не могу. Иначе будет профанация и «метание бисера», на что люди реагируют агрессивно.

Т.: Пациенты бывают разные: среди них есть такие, которые сами созрели до того, что их нужно полечить, тогда у нас устанавливается контакт, и я стараюсь помочь чем-то. Но иногда приходит пациент и говорит, что его направили лечиться, тогда я ему делаю механически то, что надо, и отпускаю. Интуитивно я чувствую, что мне копаться не имеет смысла, а нужно сделать только то, что мне положено. Я этому человеку ничем больше помочь не смогу.

А.: То есть консультируемый – это человек, который *сам* пришел со своей проблемой. Если человека привели мама или папа, то ты для него не консультант, а он для тебя не пациент. В диалоге раскроется только тот, кто пришел с вопросом, с запросом, и у кого есть нужда.

Л.: Я не согласна с такой позицией. Иногда просто мелочь может заставить человека раскрыться, надо всегда прощупать зону ближайшего развития.

А.: Сначала надо говорить на уровне его запроса, на уровне «больного зуба», чего-то еще, а потом уже можно говорить о серьезных проблемах. Так, с подростками мы начинали с обыденных тем, потом восемьдесят–девяносто процентов участников сами поднимали

личностные темы. Они чувствовали, что к ним относятся внимательно, сочувственно, и им хотелось раскрыться. У всех эта потребность очень сильна и у многих не удовлетворена.

Итак, согласно данному принципу, консультант подтверждает голос духовного «Я», помогает сделать правильный духовный выбор. В этом его активная помощь.

Девятый принцип. Занимая позицию духовного «Я» собеседника, психолог помогает ему осознать причину отрицательных переживаний, связанных с угрызениями совести: не успокаивает, а *способствует более полному раскаянию.*

Обычно психотерапевты считают, что должны успокоить человека. Но надо не успокаивать, а способствовать полному раскаянию человека и порой уметь сформулировать более остро ситуацию, чтобы он почувствовал, что сделал. Эта тактика определяется конкретной ситуацией. Но совесть не надо успокаивать. По-настоящему психолог не успокоит, он только приглушит боль, а она пойдет вглубь, проявится в психосоматике. Надо выявить голос совести, чтобы человек осознал источник этой боли. Когда он понимает ошибку так, что готов ее исправить, изменить свою жизнь, понимая ложность своего прошлого пути – это больно, но другого способа духовного изменения человека, кроме пути покаяния, нет. И убедительным признаком истинного покаяния являются слезы. Слезы омывают душевную рану. Однако слезы слезам рознь. Есть сентиментальные,

есть слезы жалости к себе... По опыту мы знаем эту разницу, и она видна в людях. От жалости к себе лицо человека становится очень непривлекательным, а слезы раскаяния – проявляют лик в человеке. Совершенно иначе они и переживаются – как омовение, очищение.

Майевтика – метод повивальной бабки – идет от Сократа. Задача психотерапевта – способствовать тому, чтобы состоялись духовные роды, духовное пробуждение человека. Слезы – признак того, что роды происходят, и принимать эти роды – дело психотерапевта.

Десятый принцип. Эмпатический контакт помогает *говорить на языке собеседника*, на уровне его культурного и личностного развития, убеждений, мировоззрения. В процессе эмпатического слушания нужное слово обретается, не выдумывается и не придумывается. Так, святитель Феофан Затворник в письмах к своей духовной дочери иногда использовал язык науки того времени, потому что собеседнице это было понятней, хотя ему, как святителю, был ближе язык духовный. Так и с современным человеком можно говорить о духовном на языке научном, психологическом, или, наоборот, на языке очень простом, житейском. Этот другой язык возникает только при духовном контакте с человеком. Подросткам надо уметь сказать их языком, и тогда это действует, а если мы говорим посторонним для них языком, то все проходит мимо, воспринимается как нравоучение, и возникает чувство протеста: «не учите меня жить».

Одиннадцатый принцип. Консультант должен *исходить из конкретного запроса собеседника*, выявляя скрытые в нем мотивы, глубинные истоки обращения. Духовные ценности не могут быть усвоены извне, но, будучи общечеловеческими, могут пробудиться, актуализироваться в значимой для человека ситуации. Таким образом, психотерапевт следует *логике развития* данного человека.

Человек обращается за помощью в какой-то значимой для него критической ситуации. И чем серьезнее, чем острее кризисная ситуация, тем больше она актуализирует все его силы, духовные и душевные возможности. Психотерапевт должен это учитывать и использовать. Критическая ситуация психотерапевтически важнее, чем ситуация обыденного взаимоотношения. При обостренности кризисной ситуации страдающий человек становится более восприимчивым к призыву своего духовного «Я». Так бывает, когда за помощью обращаются юноши и девушки с суицидальными намерениями. В этом состоянии человеку можно прямо сказать, что если он покончит жизнь самоубийством, то будет мучиться, продолжая свое существование в другой форме и сознавая зло, причиненное окружающим, но не имея возможности его исправить.

Были случаи, когда люди приходили в церковь, преодолев желание покончить с собой, потому что они нашли там помощь и разрешение своих трудностей. С ними можно говорить о духовном. Духовные ценности извне не усваиваются человеком, они пробуждаются изнутри. В человеке есть *память вечного*. В душе каждого из нас есть память о Боге. На этом основана майевтика: в любом человеке живет истина, он может ее вспомнить, она может в нем родиться. Это не извне усвоенная истина, а рожденная изнутри его духовного «Я».

Двенадцатый принцип. В проблемах духовно-нравственного характера психотерапевт стремится помочь осознанию противоречия между духовным «Я» и наличным «Я». Он помогает *осознать противоречие, но оставляет за консультируемым свободу выбора*. Свобода выбора остается за человеком, она не нарушается. Важно тут показать, что вот вы стоите перед таким-то и таким-то выбором. Даже если человек пришел и уходит без желания нравственного изменения, ему необходимо сказать, что если он будет вести себя по-прежнему, то будет то-то и то-то; ему нужно сделать такие-то усилия, чтобы измениться. Он может сделать неправильный выбор, например, пойти по линии своих удовольствий, но потом увидит, что все идет так, как ему говорили. И, увидев причинно-следственную логику своих поступков, потом может переориентироваться. Но сказать ему необходимо наперед, что будет при его отрицательном выборе. И это может сработать впоследствии. Каждый свободен в своем выборе, но помочь нужно максимально, обрисовав ситуации того и другого пути, их жизненные и психологические последствия.

Тринадцатый принцип. О венаходимости. Сохраняя свою ролевую позицию психотерапевта, не следует вступать с пациентом в отношения личного контакта и равноправия. Это разрушает творческий конструктивный диалог, создает и углубляет проблемы «переноса». Поэтому необходимо вырабатывать позицию венаходимости, отстраненности от пристрастного личного отношения, ради объективности и полноты восприятия собеседника и его ситуации.

Важно с пациентом не вступать в личные отношения потому, что ситуации переноса очень опасны. И в диалоге возможны осложнения переноса, но они принципиально устранимы благодаря переводу отношений на духовный уровень и объективную позицию психотерапевта, если он не решает свои личные проблемы в процессе психотерапии.

Врачу особенно часто приходится сталкиваться с опасностью переноса, потому что он для больного – сверхзначимая личность. И ожидания пациента переносятся на врача. Образ его идеализируется – на врача переносятся и скрытые, нереализованные влечения больного. Наверное, у всех вас есть опыт такого рода?

В.: Большой подарок судьбы, что мы обсуждаем эту тему, потому что врач может нанести ощутимый вред, если не знает, что нужно держать состояние венаходимости. У меня был случай в первый год моей практики, когда я работала участковым врачом. Прихожу по вызову к молодому человеку, который был на год меня старше. Он учился в медицинском институте, потом сломал себе шейный отдел позвоночника, лежал... Это был очень красивый человек, с сохранным интеллектом. К рукам были привязаны дощечки: если он поднимал руку, у него ломались кости. Я после работы шла к нему. Я его любила совершенно четко. Если бы он сделал мне предложение, я бы вышла за него замуж, мне не нужно было от него ничего... Это было какое-то сумасшествие. Но наступил такой момент, когда меня встретила его мама. Она сообщила в больницу, чтобы ни в коем случае меня не присылали на консультацию, но я все равно пошла, и мы с ним два-три часа разговаривали. Когда его мать меня встретила, она сказала, что я испортила ему жизнь, раньше он жил своей судьбой, связывался с инвалидами, еще с кем-то, а сейчас он хочет покончить жизнь самоубийством, ломает себе руки, ломает ноги. Она меня даже не допустила к нему. Это была трагедия. Я сейчас говорю, а мне хочется плакать. До сих пор осталась привязанность, я не знаю, что с этим человеком, но я нанесла травму его душе, не понимая, что существует необходимость венаходимости. Уже от того, что ты находишься в состоянии венаходимости, человек это чувствует и не привязывается.

А.: Привязанность часто бывает встречной. Если с другой стороны нет ответа, она просто проходит.

Л.: Есть очень известный психотерапевт М.Е.Бурно, с которым мне довелось общаться. Он меня совершенно поразил умением держать эту позицию венаходимости. Во-первых, он ко всем больным – к шизофреникам, невротикам, алкоголикам – обращался на «Вы». Во-вторых, он проявлял большое уважение к человеку, но никогда этим своим уважением, любовью не позволял нарушать границу. Он в больном всегда видит нечто большее, чем болезнь, и, уважая его, никогда не скажет ему «ты», не даст перейти на панибратские отношения.

А.: Венаходимость нужна для того, чтобы не увязнуть в наличном «Я». Если мы видим в человеке его духовное «Я», образ Божий, то у него есть стимул стремиться к этому уровню и в общении, и в поведении.

Четырнадцатый принцип. Оптимальной психотерапевтической установкой является равновесие доминанты на собеседнике и венаходимости. Противоположность доминанты на

собеседнике и внеаходимости подобна двум координатам: вертикальной и горизонтальной. Надо стремиться к точке перекреста, потому что если внеаходимость чрезмерна, то мы впадаем в отчуждение, становимся посторонними, а если мы целиком сливаемся с собеседником, то теряем диалогическую установку, – мы уже не в диалоге: собеседника удваиваем, а себя теряем. Поэтому надо между этими двумя координатами – доминантой на собеседнике и внеаходимостью – находиться в центре, в равновесии того и другого состояния. Это постигается только опытом, но пока надо хотя бы рационально усвоить, что следует держаться такого состояния, чтобы и не впасть в отстраненное отчуждение, и, сохраняя себя, не раствориться целиком в собеседнике. Но это возможно только тогда, когда есть установка на духовное общение. Состоится или не состоится психотерапевтический процесс, зависит и от собеседника, и от психотерапевта: сумеет ли он войти в диалогический контакт. Поскольку у каждого человека есть потребность в таком контакте, то он весьма вероятен. Человек раскрывается, причем иногда так, что он этого и не предполагал.

Итак, мы обсудили четырнадцать принципов духовно ориентированной психотерапии. Отказ от любого из этих принципов нарушает заповедь «не навреди!». Выполнение каждого из них необходимо, чтобы психотерапевтический диалог состоялся.

Каковы признаки *состоявшегося* диалога?

Первый признак. Собеседники переживают чувство душевного контакта, радость общения, душевный подъем. Психотерапевт вместо усталости чувствует *второе дыхание*. Это *эмоциональный* уровень контакта.

Второй признак. Между участниками диалога возникает глубокое взаимное понимание. Они находят общий язык, понимают друг друга с полуслова. Это контакт интеллектуальный.

Третий признак. Собеседники совместными усилиями находят сознательное решение психологической проблемы. В случае подсказки консультанта собеседник понимает его мысль как свою собственную. Если мысли совпадают, – это признак состоявшегося диалогического контакта. Это уровень *творческого* контакта.

Четвертый признак. В результате диалога с консультируемым у собеседника пробуждается *осознание своего духовного «Я»*. Это высшая ступень диалога. Мы проходим ступени по степени возрастания. Осознание своего духовного «Я» обычно происходит через понятие и переживания *совести*. Происходит встреча, примирение наличного «Я» и духовного «Я».

Таковы четыре *ступени* диалогического контакта, вершиной которого является осознание пациентом своего духовного «Я». К психотерапевту приходят с проблемами, возникшими вследствие нарушения этого контакта с духовным «Я». Когда контакт восстанавливается, происходит *исцеление*, восстановление цельности человека. Таков *духовный* уровень диалога.

Занятие 9

О психоанализе

В ...искажении природы своими низшими *страстями* – корни всех *болезней*. Покаяние и исцеление – это основной путь всего врачевания человека. Исцеление означает восстановление первоначальной цельности, восстановление изначальной *иерархии* духовного, душевного и телесного, восстановление храма Божьего, потому что тело человека – это храм души, и оно *страдает от того, что душа человека больна, от того, что человек сделал не тот* выбор.

Сегодня мы будем говорить о психоанализе. Здесь нужно разобраться и принять совершенно определенную внутреннюю позицию. Еще в студенческие годы мне пришлось специально анализировать тексты фрейдовских работ и я поняла, что это совершенно не научная теория. Она многих привлекает как психология, как наука о человеке. Однако там просто концы с концами не сходятся и сойтись не могут. Приведу такой пример. Фрейд говорит о сублимации: когда неосознанные влечения осознаются, то их можно сублимировать.

Спрашивается, каким образом можно сублимировать эти вытесненные влечения? Если энергия вся в бессознательном, в сексуальном либидо, то как можно ее сублимировать, если не признавать реальность духовного? А Фрейд явно не признает реальности духовного. Юнг в своих воспоминаниях писал, что как только речь заходила о духовном, то Фрейд тотчас ставил это под подозрение и начинал выискивать сексуальную подоплеку. То есть он совершенно решительно и категорически отрицал наличие духовности. Если кто-то из психоаналитиков не признавал догму пансексуализма, то Фрейд тут же изгонял его из своих рядов. На данной парадигме он стоял твердо и совершенно не терпел каких-либо возражений – на этом он разошелся с Юнгом и Адлером (считавшим ведущим мотив власти). Многие другие ученики и последователи ушли от Фрейда именно по этой причине.

Если брать теорию Фрейда и придерживаться его концепции, то либидо никак не может сублимироваться, потому что вся энергия находится внизу. Для того чтобы сублимироваться, нужно наличие более высокой, более сильной энергии, которая перетягивала бы в свое русло. А если такой энергии не существует, то сублимация невозможна, даже теоретически. Фрейд просто констатирует факт, что сублимация реально происходит. Но в рамках психоанализа этого принципиально нельзя объяснить. А если теория не объясняет реальности и внутренне противоречива, то она не научная. То есть сублимации не происходит, значит, человек безысходно вынужден быть в своем этом пансексуализме: ни культуры никакой не может быть, ни искусства. Ничего быть не может. Но это не соответствует действительности.

Культура, искусство, нравственность существуют, а в рамках психоанализа их существование объяснения не находит. Фрейд признает наличие нравственности: она нужна, чтобы люди не уничтожали друг друга. Нравственность утилитарно необходима, но откуда, почему она берется, если мешает реализации господствующей энергии, мешает человеку удовлетворять свои агрессивные, сексуальные, разрушительные влечения? У Фрейда нравственность просто констатируется как необходимый прагматический уровень.

Это следующее противоречие. То есть никакой научной концепции на самом деле здесь нет, а есть проекция определенного мирозерцания человека, для которого секс оказался доминирующим в его мировосприятии. Для Фрейда религия – это приятная иллюзия. Никакого стремления к совершенству у человека быть не может. Все развенчивается. В поздних своих работах эту сексуальную энергию Фрейд раздувает до всеобщего принципа жизни. Происходит расширение понятия, совершенно не объясняющего ничего другого: ни духовности, ни нравственности.

Фрейд выделяет инстинкт жизни – сексуальную энергию он называет уже инстинктом жизни, а кроме этого находит, что человек якобы еще стремится к смерти, – и выделяет инстинкт к смерти. Эти два полюса энергии Фрейд называет основными. С этой точки зрения он анализирует сновидения, ошибки и опiski, т.е. патологию обыденной жизни. Но, естественно, что если у человека сексуальная доминанта, то и символика сновидений будет интерпретироваться с этой точки зрения.

Мы уже говорили о том, что доминанта – такое состояние психики и нервной системы, при котором все прочие внешние воздействия вбираются в русло этой доминанты и воспринимаются соответствующим образом. Если у лягушки половая доминанта, то на нее будут сбрасывать и звук, и свет. Также все сновидения сексуально одержимых, сексуально доминированных людей будут объясняться с этой точки зрения. Но не у всех же людей такая доминанта. Поэтому когда за анализ сновидений берется Юнг, то там оказывается прямо противоположная доминанта. Половой акт Юнг интерпретирует как символ творческого процесса, развития или творческого союза людей. То есть в человеке все со всем связано, но вопрос в том, с какой позиции – *нижней* или *верхней* – мы будем это интерпретировать. Юнг интерпретирует с позиции творчества. И Платон, и Сократ говорят о сексуальности как о творческой энергии, о потребности родиться в красоте, т.е. в каком-то абсолютном стремлении.

У Фрейда же все интерпретируется с позиции сексуальной доминанты, а поскольку очень большой процент людей сексуально одержимых, с сексуальной доминантой, то и в терапевтической практике с людьми такого рода это будет находить подтверждение. Кроме того, теория Фрейда очень импонировала современникам, особенно с симптомокомплексом истерии, поскольку истеричность как раз и характеризуется вытеснением. У Фрейда в основном были истеричные пациентки с вытесненными

сексуальными влечениями, и, соответственно, на данной категории больных этот подход находил свое подтверждение. Но категория больных не может быть характеристикой всего человечества – по сути, по норме и по призванию. Так что низведение, редукция сущности человеческой психики к сущности истеричных больных являются неправомерными и логически не оправданными.

Теперь поговорим про эдипов комплекс. По Фрейд, он появляется в семилетнем возрасте, так как у ребенка якобы есть стремление к половому сожителю с матерью; он воспринимает отца как противника, и у него есть желание отца убить. Мы говорили с вами о трагедии царя Эдипа. У Софокла ситуация не разрешается тем, что человек осознает свою вину и якобы отреагирует на вытесненные влечения. Эдип приходит к осознанию, раскаиванию. Он выкалывает себе глаза, идет на мученичество, добровольное изгнание, лишение всех благ. То есть реального Эдипа это приводит к покаянию. По Фрейд же, эдипов комплекс – все вытесненные влечения больных.

Интересная интерпретация мифа об Эдипе есть у С.С.Аверинцева. Он говорит о том, что Эдип убивает своего отца на скрещении трех дорог: это дорога, ведущая к инцесту (кровосмешению с матерью), дорога убийства и дорога экстраординарного знания. Каким образом это все связано? Инцест символизирует власть. Эдип получил власть, стал царем через убийство отца, кровосмешение с матерью и экстраординарное знание – он разгадывает загадку сфинкса. За всеми этими тремя путями Эдипа-преступника стоит воля к овладению, к власти, к самости, выход за нормы и рамки человеческого бытия, переход запрета. Запретное знание – запретный плод – первое грехопадение. Блуд, инцест, воля к власти: Эдип стал царем вместо своего убитого отца. Это Эдип-преступник, падшая душа человека. Падение человека и связано с тремя страстями. Но это не Эдип-человек. Эдип-человек ведет себя иначе. Он не выпускает на волю запретные влечения, не соглашается с ними, не примеряется к ним (как это происходит в психоанализе, стремящемся примирить человека с вытесненными влечениями). Он понимает, что внешнее знание его обмануло. Он раскаивается, идет добровольно на мучения – в результате становится героем Фив. Из виновника страданий своего народа (из-за преступления царя Эдипа его страну поразила мировая язва) он становится избавителем и спасителем своего народа благодаря тому, что проходит через покаяние, через глубину раскаяния.

Надо сказать, что не всякий человек выдерживает такое осознание своей греховности. Иокаста кончает жизнь самоубийством – она лишает себя жизни, не выдержав глубины своего греха. Но Эдип – мужественный человек. Он смог понести наказание за свое преступление, смог очиститься. В образе царя Эдипа дан прообраз покаяния человеческого.

В «Повести об Андрее Критском», помещенной в «Прологе» для ежедневного чтения (русские четьи-минеи, 4 июня по старому стилю), судьба преподобного Андрея, архипастыря Критского, напоминает судьбу царя Эдипа. И он нечаянно убил своего отца, по неведению женился на своей матери. И ему еще до появления на свет было предсказано о будущих тяжчайших преступлениях. Так же как и в «Эдипе-царе», все попытки избежать страшной судьбы ни к чему не привели. Узнав о своем страшном преступлении, Андрей пришел в монастырь и исповедовал содеянное. Настоятель велел бросить его в ров: «Как Господь решит, так пусть и будет». И когда после долгого времени пришли за ним, увидели, что Андрей поет и молится, находясь в радости и молитве к Господу. Тогда поняли, что Господь простил и спас его.

Преподобный Андрей Критский является автором покаянного канона, который читается Великим постом. Глубина покаяния стала поэтическим даром всего человечества, потому что каждый из нас несет в себе глубину этого греха. И канон преподобного Андрея Критского как раз и выражает глубоко и поэтично трагедию человека, отпавшего от Бога, утратившего первоначальный образ Божий. Там упомянуты все виды греха, из которых на первом месте – грех прелюбодеяния, потому что этим грехом человек «осквернил ума красоту». Пойдя на поводу у низших страстей, человек осквернил Богоданную красоту своего ума, своего тела, испортил себя. Все грехи человеческие там названы, потому что все они коренятся в одном, все имеют один и тот же корень, один и тот же источник.

Не раскрепощение вытесненных влечений, не вседозволенность, не примирение с грехом, а, наоборот, непримиримость с ними, раскаяние в содеянном, просьба о прощении и восстановлении природы человеческой, отпавшей от Бога. В этом искажении природы своими низшими страстями – корни всех болезней. Покаяние и исцеление – это основной путь всего врачевания человека. Исцеление означает восстановление первоначальной цельности, восстановление изначальной иерархии духовного, душевного и телесного, восстановление храма Божьего, потому что тело человека – это храм души, и

оно страдает от того, что душа человека больна, от того, что человек сделал не тот выбор. Глядя на этот корень всего, мы должны стремиться помогать человеку в его болезни.

Мне и хотелось сегодня, в канун Великого поста, вспомнить о грехопадении, об Эдипе и об Андрее Критском. Знаменательно это совпадение. Вечность как бы преломляется на том или другом уровнях. На уровне античного мировоззрения это образ царя Эдипа, реального исторического лица. На уровне христианского мировоззрения это образ Критского пастыря Андрея и его Покаянный канон. Принцип покаяния один: не принятие в себе греха, не раскрепощение, а отвержение от греха, отрицание его и покаяние. Таким образом, понятия греха, покаяния, терпения должны органично войти в психотерапевтическое мировоззрение, пронизать его все, чтобы нам не увязнуть в психоаналитических болотах. Диалог – это другое направление психологии, духовно ориентированное, и знания здесь получаются *не из книжек, а из внутреннего опыта*. Это психология внутреннего опыта.

Занятие 10

Подведение итогов

Чем *больше* духовно *просветляется* человек, тем *больше* он видит в себе *несоответствие* своего наличного «я» своему духовному «Я», но тем и больше у него сил понести это и сопротивляться, не слушаться греховных помыслов.

В прошлый раз мы говорили о психоанализе. Сегодня резюмируем сказанное и продолжим дальше, т.е. попытаемся осознать, каков же иной путь исцеления человека, не психоаналитический. Сейчас психоаналитическое мышление настолько заполонило сознание психологов и обращающихся к ним людей, что они даже не представляют себе, что есть совершенно иные пути. В этом мы сегодня попытаемся разобраться.

Мы говорили о том, что, прежде всего, психоанализ является заблуждением с чисто научной, методологической точки зрения. Методологическая ошибка заключается в том, что высшее низводится к низшему. Так же, как нельзя статую свести к веществу (мрамору или дереву, из которых она сделана), человека нельзя свести к биохимии и биофизике. Подобно тому, как картину нельзя свести к химизму красок, точно так же целого человека нельзя свести к биологическим влечениям: в человеке они присутствуют, но он не сводится к ним — они сами по себе являются той материей, тем «мрамором», той «биохимией красок», которые еще человеком не являются и сами по себе человека не создают. Подобная ошибка научной методологией называется редукционизмом, т.е. сведением высшего к низшему. На этом основаны психоанализ, марксизм (где духовное низводится до производительности труда). Весь материализм основан на методологическом принципе редукции.

Дальше мы говорили, что в теории Фрейда, которая апеллирует к сублимации низших влечений высшими, в этой системе понятий сублимация принципиально невозможна. Возвести высшее к низшему можно только в том случае, если признавать наличие высшего, т.е. если признавать реальность нравственных ценностей, культуры, духовности, то тогда можно было бы говорить о сублимации. Но в психоанализе Фрейд принципиально отрицает наличие бытийности высшего, нравственного, духовного начала в человеке. С его точки зрения, сама нравственность – это невротический симптом, некий невроз, общественный договор, который нужен в чисто прагматических целях. Все духовные проявления человека Фрейд сводит к низшим сексуальным проявлениям, и они как реальность отсутствуют, стало быть, сублимация невозможна. Как можно сублимировать эту энергию Ид, бессознательного до высшего, если весь энергетический заряд человека находится в этом Оно, в бессознательном?

Структура личности, по Фрейду, такова:

Сверх-Я

Я

Оно

Оно – низшее бессознательное, где находятся все биологические влечения, в основном сексуальные, и вся энергетика.

«Я» – это некий посредник между сверх-Я и Оно. «Я» отвечает принципу реальности, т.е. человек как-то приспособливает свои влечения, стремления к требованиям внешней среды. «Я» играет приспособительную роль. *Сверх-Я* – это вместилище такой морали, таких моральных норм, с которыми необходимо считаться, потому что если не считаться, то в обществе не будет никакого порядка, т.е. оно имеет чисто прагматическую ценность. *Сверх-Я* формируется под влиянием образца родителя, под влиянием эдипова комплекса. От родителя ребенок усваивает нравственные, идеальные нормы, но вся энергетика коренится в Оно – в бессознательном человека. А раз энергетика там, то она никак не может быть сублимирована до высшего нравственного, культурного, духовного уровня, если этот нравственный, культурный, духовный уровень в себе не несет заряда. А как он тогда подтянет к себе, как он воспримет в себя эту энергию, если это нравственное, духовное не является самобытной реальностью, несущей в себе какую-то энергетiku? Сублимация в теории Фрейда принципиально невозможна. Это просто констатация того, что происходит в жизни. Фрейд же не мог отрицать, что есть духовность, культура, искусство и т.д., но считал, что все это – иллюзии, уж не говоря о религии, которая для Фрейда и подавно – иллюзия. Таким образом, ничего нет, что могло бы стать доминирующим по отношению к бессознательному, к сексуальному Оно. Все это – иллюзия и невроз, результат вытесненной сексуальности.

Далее мы с вами говорили об эдиповом комплексе Фрейда, выяснили два разных толкования ситуации Эдипа: фрейдовской и софокловской, мифологической, суть которой не в том, что Эдип отреагировал вытесненные влечения (как это получается по Фрейду). Эдип не просто отреагировал и осознал, он *покаялся*, и в этом суть катарсиса Эдипа. Тогда как, по Фрейду, катарсис – это отреагирование вытесненных влечений. По мифу и по трагедии Софокла, суть не в этом, а в том, чтобы, осознав то, чего он не знал, Эдип раскаялся и понес страдания сознательно, т.е. катарсис – не отреагирование, а *покаяние*. В трагедии Эдипа очень знаменательно то, что не всякий человек, осознав бездну своей низости и греховности, может это вынести. Иокаста, осознавшая ужас своего преступления, покончила самоубийством. Таким образом, отреагирование вытесненного может быть и смертельным, оно может навредить тем, что осознанные низменные влечения человека способны захватить его личность, исказить ход ее развития. Ведь аморальные влечения могут стать для человека из неприемлемых приемлемыми, и, в общем-то, вульгарный психоанализ на это и работает, делая постыдное нестыдным, неприемлемое – приемлемым. И вся современная массовая культура на этом основана. Уже нет стыдного, все становится приемлемым, вытесняется уже не безнравственное, а духовное. Так что само по себе вытеснение из сознания неприемлемых содержаний, конечно, играет патогенную роль, конечно, это признак нездоровья, но это еще не значит, что всякое осознание вытесненного (вытесненных содержаний, влечений) может быть целительно для человека, плодотворно для его личности в целом. Все зависит от того, какова судьба этого осознанного вытесненного. Оно может стать и убийственным, может стать и целительным, а может стать разлагающим человека, искажающим его сознание и личность в целом. Оно может стать джином, который, вырвавшись из бутылки, захватил личность человека, и человек не может с этим справиться. Суть в том, какова эта судьба. То есть нормальный, здоровый путь – «покаяние Эдипа». Это действительно путь коренного изменения своей личности, несение страданий за содеянное, искупление содеянного – и тогда человек очищается, неся крест покаяния.

В психоанализе осознание вытесненных влечений происходит, как известно, методом свободных ассоциаций. Человек ложится на кушетку и начинает выговаривать все, что ему приходит в голову. А психотерапевт начинает разбираться в этом, выстраивать картину, интерпретировать символику сновидений и, таким образом, вторгается в святая святых человеческой души. Очень характерная особенность западной психологии – выстраивать внутренний мир человека, вторгаться в тайну души. Данный метод не диалогичен, он монологичен по сути. Пациент не играет активной роли в таком процессе, он пассивен. Это характерно и для психосинтеза, и для всей юнгианской психологии – вот такое своевольное управление, инженерия души тоже очень небезопасны и нарушают принцип «не навреди!». Это неблагоговейное

отношение к тайне человеческой души. Откуда психоаналитик знает, что его толкование символа действительно объективно, что это не перенос его каких-то собственных проблем, не его проекция себя на больного? Надо быть действительно настолько совершенным и чистым человеком, чтобы все это адекватно интерпретировать, быть на уровне святости.

То есть какой уровень личности должен быть, чтобы уметь адекватно понять скрытые тайны человеческой души! А если у психоаналитика есть соответствующая концепция, где во главе всего стоит сексуальность, когда во всяких проявлениях творчества или невроза положено искать сексуальную подоплеку, он так и будет интерпретировать эти символы и соответственно строить сознание человека, внушать ему соответствующие выводы. Значит, это будет сильное искажение сознания и души человека, обратившегося за консультацией. Человек, сам доверчиво пришедший к психоаналитику, открывающий ему свою душу, становится жертвой очень опасного манипулирования и внушения.

Теперь посмотрим, а как же дело выглядит с иной точки зрения: с точки зрения признания духовного начала в человеке. Ведь Фрейд, как мы говорили, совершенно четко и категорически отрицал реальность духовного. По словам Юнга, как только при Фрейде речь заходила о духовности, даже не в мистическом, а в каком-то рациональном плане, он тут же готов был заподозрить там какую-то скрытую сексуальность и тут же начинал это все низводить до сексуальных влечений. То есть он считал, что корень всего – совершенно определенный, и всякого, кто не признавал эту догму сексуальности, Фрейд тут же решительно изгонял из своих рядов. На этой почве они разошлись и с Юнгом, и с другими учениками: это была догма, не подлежащая обсуждению и критике. Так вот так же выглядят норма души и нормализация душевной жизни и так же – вытеснение содержаний душевной жизни, которые Фрейд интерпретировал с позиций своего пансексуализма. Мы с вами говорили о том, что в человеке особенно очевидно вытеснение духовного «Я». Например, работа с подростками показывает, что у них низменные сексуальные влечения уже не подлежат вытеснению, они все снаружи. Такова массовая культура, основанная на раскрепощении. У молодого поколения часто вытеснены как раз высшие духовные запросы, до них трудно докопаться, они об этом стесняются говорить. Подростки все расскажут про свои сексуальные проблемы, а то, что их мучат какие-то проблемы любви, проблемы смысла, – до этого докопаться непросто. В конце концов все это обнаруживается в результате долгих разговоров по телефону доверия: после получасовой беседы начинают дальше выявляться глубинные, личностные, экзистенциальные проблемы. Когда это входит в сознание, действительно происходит процесс исцеления, человек вдруг начинает и выглядеть иначе, жить иначе, у него появляется полнота жизни, снимаются суицидальные наклонности, депрессия, и многие, многие другие психические проблемы преодолеваются, и человек начинает исцеляться.

Посмотрим же, что лежит в основе обычного вытеснения так называемых низменных влечений, неприемлемых для сознания: почему и когда они вытесняются, что лежит в основе? В основе лежит желание видеть себя хорошим, потребность быть на уровне своего идеального или идеализированного «Я». А иначе зачем человеку выстраивать эти защиты, зачем ему вытеснять? То есть в основе такого вытеснения лежат гордость, гордыня, самомнение: человеку хочется выглядеть хорошим и быть хорошим на уровне моральных требований. Человеку хочется быть уважающим себя, хорошим в своих глазах: это для того, кто ориентирован на себя, на самооценку, на моральные нормы. Поэтому ему не хочется видеть в себе плохое, он это вытесняет, своими силами пытается в себе это заглушить. Такова типичная психология человека, живущего без Бога (*и вне Бога*), который надеется на себя. Помните, я вам говорила притчу о людях с установкой: «Господи, ты о нас не беспокойся, мы сами за себя постоим». Человек думает самосовершенствоваться, достигнуть какого-то нравственного уровня методами самовоспитания, усилиями своей воли и т.д.

Как это все происходит у верующего человека? А прямо противоположным путем. Верующий признает изначально, что он греховен, что природа человеческая является падшей, греховной природой, поэтому то, что в нем эта греховность проявляется, конечно, его может огорчать, но он не отчаивается, поскольку понимает: греховна сама природа человека. Его мысль и вопль к Богу: «Господи, даруй мне зрети моя прегрешения» (молитва прп. Ефрема Сирина). Он не вытесняет осознание свое, а просит о даровании видения своих прегрешений, чтобы можно

было в них покаяться и освободиться – но не своими усилиями. Своими усилиями человеку невозможно преодолеть свою падшую греховную природу. Это возможно только с Божией помощью, но сначала надо увидеть свой грех. У верующего, даже если он стал верующим на каком-то этапе своего пути, прямой путь – это увидеть свой грех, покаяться в нем и бороться с ним. Но бороться не методами вытеснения и не своими силами, а с помощью Божией. Как Святые Отцы говорят: «Бичевать зло именем Господа Иисуса Христа». Вот приходят злые помыслы – сам человек не может от них избавиться. Только молитва Иисусова, помощь Божия его от этого избавляет, потому что бесы сильнее человека. Это надо помнить. А Господь сильнее бесов. Сам человек с бесами справиться не может. И само это усилие – самостоятельно, самому справиться – основано на гордыне, является заблуждением и может привести человека в очень тягостное состояние. Победить возможно только с помощью Божией. Как один подвижник, игумен Никон пишет (чудная книжка «Письма духовным детям»), что человеку принадлежит лишь произволение сделать добро, а уже делать он может только с помощью Божией. То есть важно понимать, что самому человеку ничего хорошего не принадлежит, все хорошее в нем – Божие, понимать, что сам он нищ и может делать только силой и помощью Божией. Поэтому у верующего нет внутренней установки и желания вытеснять, подавлять, скрывать в себе свой грех. Ему надо, наоборот, вскрыть, выявить. Вот почему он молится: «От тайных моих очисти мя», т.е. очисти меня от того, что скрыто во мне. Здесь понимание того, что во мне есть еще много скрытого. И этот путь нормальный, естественный и здоровый, потому что человеку дается видеть и знать настолько, насколько он может вынести осознанного греха. Господь не раскрывает сразу всю бездну. Это только святые, высокой жизни старцы, люди, достигшие больших духовных высот, могут видеть всю глубину греховности человека, греховность падшего Адама, гнездящуюся в каждом. А человеку еще слабому, неопытному, такого типа, как Иоакаста, дается все не сразу, а постепенно, по мере очищения. Поэтому после исповеди, после причастия вдруг человеку открывается новый уровень, он осознает еще глубже в себе нечто такое, чего он раньше не осознавал. Происходит осознание, но оно происходит естественно, по Божией воле, а не самовольно, выворачиванием наизнанку своего нутра, которое может привести к ужасу, самоубийству и потоплению в этом грехе, к отчаянию. Господь не дает испытания больше того, что человек может вынести. Это действительно осознание неосознанного, скрытого, но оно – органично, естественно и совершается по мере готовности, возможности человека понести данное осознание. И вот это видение в себе греха идет одновременно с видением в себе образа Божия, по мере приближения человека к своему духовному «Я», к «новому человеку», как говорит апостол Павел, по мере освобождения от ветхого человека. То есть видение греха происходит в свете духовном. Чем больше духовно просветляется человек, тем больше он видит в себе несоответствие своего наличного «Я» своему духовному «Я», но тем и больше у него сил понести это и сопротивляться, не слушаться греховных помыслов. И тогда человек не просто осознает: «Ага, у меня это есть» – он борется. В психоанализе нет понятия борьбы с греховными мыслями. А на пути духовного делания, христианского делания есть понятие борьбы, т.е. христианин – воин Христов, у него в душе поле битвы. Там совершается невидимая брань. Он находится в состоянии духовного трезвения и молитвы. Когда человек молится, у него развивается внутреннее зрение, он видит, какие помыслы – греховные, недопустимые, нечистые, и тут же дает им бой, противостоит, не дает им в себе развиться.

Замечательно учение преподобного Нила Сорского «О страстях». Кстати, преподобный Нил Сорский даже в светском учебнике отечественной психологии назван основателем русской психологии. Преподобный Нил, основываясь на учении Святых Отцов, говорил о том, как надо противостоять нечистым помыслам. Надо отгонять помысел сразу, не вступать с ним

в обсуждение. Если человек вступит в собеседование с помыслом, не отсечет его сразу, то потребуются большее сопротивление, чтобы ему противостоять. Есть этапы борьбы. Различаются прилог, сочетание, сосложение, когда человек уже согласен сотрудничать с помыслом. Чем дальше человек пойдет по этому пути контакта с вражьим помыслом, тем труднее ему потом от него освободиться и тем больше опасность, что это превратится в страсть, от которой потом трудно избавляться. То есть бороться со страстями надо уже на уровне помыслов, отсекая в себе все дурное.

Это учение о страстях прямо противоположно психоанализу, оно говорит о том, какова должна быть (если говорить на языке психологии) психопрофилактика страстей, чтобы не допускать укоренения дурных помыслов, не сочетаться с ними, не допускать до того, чтобы они соединились с нашим духовным существом, не питать их своей энергией, не укреплять согласием с ними и практикой реализации этих помыслов. В той мере, в которой мы реализуем их, беседуем с ними, сочетаемся, сосла-гаемся с ними, мы в себе сами зарождаем страсть. То есть получается, что страсти возникают не снизу вверх, не от бессознательного, а от сознания, от мыслей. Вот допустили дурную мысль, согласились, напитали ее жизненной энергией – тогда это превращается в страсть. Значит, человек прежде всего – сознательное существо, он ответствен за свое сознание, за то, что допустил дурную мысль, вступил с ней в переговоры, согласился, стал с ней беседовать, ее осуществлять.

Дурная мысль в нас всевается окружающими нас нечистыми духами, у которых из-за их нераскаянной греховности отнята возможность самостоятельного воплощения мысли, и поэтому свои цели они осуществляют через людей, послушных им. Итак, человек не должен принимать дурной мысли, что дается духовным усилием. Необходима борьба на уровне помыслов, но сам человек может бороться только именем Господа Иисуса Христа. Только этим именем

можно отгонять нечистые духи. И тут христианину даны путь, указания, методы жизни, нормальной, здоровой душевной жизни, выполнение евангельских заповедей. Это путь отвержения самости, своеволия. Потому что человек впал в своеволие, непослушание, гордыню. Это путь послушания и терпения скорбей – вот что важно для нашего времени.

Святые отцы писали о том, что в последние времена люди будут спасаться не подвигами, а терпением скорбей и болезней. Потому что подвиги, как прекрасно пишет отец Никон, могут вселять гордыню. Когда человек совершает подвиги духовные, то к этому обязательно примешивается гордыня, поскольку современные люди горды. Гордость сейчас – массовая болезнь, которая достигает уже очень сильной степени. Поэтому и подвиги не полезны: к подвигу примешивается гордыня, и весь он становится бессмысленным и даже вредным. Один старец рассказывал о женщине, которая постилась жестоко, ела пищу всего один раз в день, не спала ночью, молилась и, придя на общее собрание, села на первое место, а ее взяли и пересадили на последнее место. Так она обиделась и ушла. Вот тебе и подвиги! Чем они проверяются? Терпением обид, а если гордыня есть, то ничто не имеет смысла. Или такая притча есть. Одна женщина говорит старцу: «Я сорок лет жила на необитаемом острове, и никого там не было, но я все сорок лет молилась». А он ее спрашивает: «А принимаешь ли хулу яко хвалу?» Она отвечает: «Нет, отче». Тогда он говорит: «Ничто не имаше», т.е. ничего у тебя нет. Даже если человек сорок лет молился, но нет этого смирения, терпения скорбей, то ничего и нету в душе, все бессмысленно. Поэтому в наше время духовный путь – это терпение, несение жизненных трудностей, болезней и благодарение за то, что «Господь послал эти трудности для моего же спасения», т.е. принятие их с радостью и благодарением. В наше время основное – это, а не духовные подвиги.

При такой установке нет смысла в вытеснениях, в возникновении психической защиты. Это путь терпения и покаяния, даже терпения своей немощи. Замечательно то, что Господь попускает человеку немощи и даже грехопадения, чтобы тот понимал свое бессилие, понимал, что нет в нем самом ничего, что он нищ, чтобы он достиг наконец уровня нищеты духа. Даже своих ошибок и падений не надо смущаться, не надо впадать в уныние, отчаяние, а с благодарностью все принимать и смиряться, – это тоже для смирения нам посылается иногда. Ибо как только человек впадет в гордость, обязательно последует какое-то искушение, и он совершает грех, – для того, чтобы опомниться и выйти из состояния гордости, так как страшнее гордости нет греха и выше смирения нет добродетели. Поэтому тут путь терпения, смирения и покаяния, очищающего грехи в зародыше, не допускающего человека с головой в этот грех уйти, тем более не допускающего того, чтобы человек его вытеснил. Наоборот, при полноценной духовной жизни это все осознается и тут же несется на исповедь. Исповедь – таинство, при котором сразу снимается грех, как будто его и не было. И больше этот грех уже не мучает, если настоящее покаяние, настоящая исповедь. По мере духовного развития развивается этот дар – зрение своих прегрешений. А раз дар зрения, значит, и возможность покаяния, возможность очищения. Без всякого психоаналитического раскрепощения все это получается очень

органично и естественно. И борьба со страстями совершается именем Божиим. Нам дано очень мощное оружие – это ощущается моментально, тут же. Вот находит на тебя помысел – начни читать молитву Иисусову – и как будто ничего нет и не было, т.е. в самых критических ситуациях это помогает освободиться от страсти тут же, на месте. Поэтому сказано: «Бодрствуйте и молитесь, да не внидите в напасть» (Лк. 14.38). Значит, два принципа у верующего человека: бодрствование и молитва. Раз человек молится, значит, он видит свои согрешения, а видение своих согрешений и правильная их внутренняя оценка – это уже есть бодрствование, бодрствование над своей душой. Не то бодрствование, когда вы не спите ночами, бдительны, трезвенны по отношению к тому, что происходит в душе, и не допускаете того, чтобы все шло самотеком.

Такова культура, оставленная нам в наследство Святыми Отцами. Мы имеем такое богатое наследие, такую богатую традицию. Не случайно в молитве, произносимой священником перед исповедью, говорится: «вы пришли во врачевницу, да не неисцеленные отидите», т.е., исповедуя свои грехи, мы лечимся духовно. И церковная жизнь, состояние воцерковленного человека – это нормальное, здоровое состояние, нормальный путь душевного врачевания, естественный путь.

И что касается сублимации, только в данном случае не секса, эроса как энергии любви, то тут это происходит совершенно естественно. В человеке, который нормально, скажем, с детства, шел духовным путем, развивается сила любви, способность любви. Такой человек стремится выполнять первую заповедь: «возлюби Господа всем сердцем своим, всем помышлением своим» и другую: «возлюби ближнего твоего как себя самого» (Мф. 19.19).

Сила любви кроется в Боге, исходит от Бога, и человеку естественно всем сердцем и всею крепостью любить прежде всего Бога, потому что нет никого ближе. Надо всем своим существом осознать, что Бог – это наш Творец, т.е. Отец, и к нему естественно и просто обращаться, даже куда естественнее и проще, чем мы обращаемся к земному отцу. Мы Им сотворены, рождены, нет никого ближе, никакого любящего человека нет ближе, чем Бог. Действительно, человек Им жив, поэтому, естественно, вся любовь должна принадлежать Ему. Пока этого нет, – мы должны считать себя больными: в нас нет еще этой доминанты, нет господства Бога в нашей душе, вся наша сила и энергия души не принадлежат еще Ему, и поэтому мы еще нездоровы, еще больны, мы не цельны – до этих пор мы не исцелены. Поэтому мы должны быть в состоянии покаяния, что вот, мы первую заповедь не выполняем, считаем себя верующими людьми, а не исполняем самой первой заповеди, т.е. мы любим что-то другое, мы привязываемся к жизни, к людям, к родителям. А вся любовь – она в Боге.

И только тогда, когда есть эта иерархия Божественного и человеческого, будет любовь и ко всем людям. Тогда доминанта будет на каждом другом, как мы говорили, тогда мы будем в той точке круга, будем в Боге, и любовь будет к каждому, будет доминанта на каждом другом человеке. А пока мы еще на пути к этому, но надо понимать, что мы все-таки в греховном состоянии, если нет у нас всецелой любви к Богу, и в этом каяться. И по просьбе и покаянию это будет дано, и тогда ни о каком вытеснении не может быть и речи. Тогда мы идем к той иерархии, где доминирует Господь.

Нам открыт такой путь, поэтому в заповедях блаженства говорится: блаженны все, даже неся крест. Мы несем крест разбойничий, мы – кающиеся разбойники, поэтому и молимся: «Господи, даруй нам образ покаяния». Глядишь, по милости Божией и мы придем к настоящему плачу и настоящему покаянию. Многие люди и до нас несли крест свой терпеливо и с радостью. И нам нужно нести свои трудности в терпении.

Приложение

Духовный выбор(1)

Невидимая брань (из опыта самонаблюдения психолога)

(1) Публикуется по книге: *Флоренская ТА.* Мир дому твоему. Психология в обыденной жизни. – М.: Радонеж, 1998. – С. 227-241.

Чтобы открыться для Бога и Его Любви, необходимо решительно отказаться от своеволия, гордого самоутверждения и самовозвеличения: «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать».

Опыт самонаблюдения А.Р., доверившей мне для психологического анализа и публикации свои дневниковые записи, психологические и духовные осознания, биографические рассказы, поучителен прежде всего потому, что, будучи психологом-консультантом, она стремится осмысливать и разрешать свои душевные проблемы в свете духовных ценностей. Это опыт духовного возрастания путем преодоления душевных трудностей, внутренней борьбы – «невидимой брани»(2).

(2) «Невидимая брань» – название книги, написанной в XIV веке, в которой содержатся глубокие духовные наставления о борьбе со злом в душе человека.

А.Р. с детства страдает мучительными приступами обиды, овладевающими ею до такой степени, что в своем, теперь уже преклонном возрасте она теряет самообладание и ведет себя, как капризный ребенок. Приступы эти сопровождаются не только психическим расстройством, но и физическим недомоганием: болью в сердце, плаксивостью, чувством душевной и физической обессиленности (один из таких приступов совпал с медицинским обследованием, и у А.Р. было обнаружено критическое снижение гемоглобина, не замечавшееся у нее обычно).

Такое болезненное состояние продолжается около двух суток, после чего к ней возвращаются хорошее душевное состояние и физическая бодрость, и тогда пережитый взрыв обиды представляется ей бессмысленным и безобразным.

А. была единственным ребенком у матери. Отца она не знала: развод родителей состоялся на первом году ее жизни. Это было трудное для матери время переезда из деревни в столицу, поисков работы, безденежья. Ребенок был нежеланным и брошенным. А.Р. вспоминает материнские побои и упреки: «Вылитый отец...» Помнит она и свое упрямое непослушание матери, упорное молчание во время и после жестоких наказаний, побеги из дома, неудавшуюся попытку отравиться керосином. Конфликты с матерью, чувства взаимного гнева до сих пор живут в ее эмоциональной памяти и в сновидениях. Но помнит она и самоотверженную заботу матери: ночи под стук швейной машинки, редкие проявления любви и ласки и свою жажду этой любви. В детском саду, пионерском лагере и школе А. считали одаренным, но своевольным ребенком, не поддающимся воздействию воспитателей и способным повести за собой детский коллектив, поэтому старались не портить с ней отношения и даже выдвигать на почетные должности. Девочке нравилось быть «главной», это для нее значило быть признанной, если не любимой. Всякое насилие, власть воспитателей вызывали у нее бурный протест и ответную агрессию. В своих убеждениях она была непреклонна; школьная учительница позднее призналась, что боялась свою ученицу: она отказывалась писать сочинение, если тема ее не устраивала, могла сочинить язвительную эпиграмму по поводу неудачного высказывания. Но многое прощалось А. за незаурядные способности и сильный характер.

Поиск любви проходит сквозь всю душевную биографию А.Р. На всю жизнь она запомнила имя единственной любящей воспитательницы детского сада, с благодарностью вспоминает соседа коммунальной квартиры, спасавшего ее от побоев матери. Среди сверстников у нее не было близких друзей. Одной девочке, с которой ей хотелось подружиться в четвертом классе, А. написала стихотворное послание:

«Слить две души в одну большую душу,
Не разделять – твоя или моя –
Большое счастье. Для него, послушай,
Забудь плохое, злое слово «Я»!»

В этом поиске душевного слияния просвечивает духовная устремленность А., как и в других ее детских и юношеских стихах. Поиск смысла жизни, душевной гармонии позднее становится для нее главной целью, и книги по философии, религии и психологии заняли все ее время и внимание, вытеснив вузовские учебники. Здесь ее подстерегла опасность увлечения восточным мистицизмом, парапсихологией, гипнозом и магией. Чтение книг на эти темы давало ей чувство силы, власти над собой и

другими, радости познания сокровенного. Она встречала людей не только читавших, но и владевших секретами магии, как она чувствовала, темной. Но удовлетворив любопытство, она решительно отошла от общения с ними. Все это не приносило ей того душевного мира, которого искала душа, того сердечного тепла, которого так не хватало ей всю жизнь. Однажды, зачитавшись книгами Штейнера, А.Р. почувствовала, что ее объяли страшный душевный холод и какое-то умственное помрачение, грозящее безумием. Это положило конец ее мистическим и экстраординарным увлечениям.

В годы молодости А.Р. страстно влюблялась в людей незаурядных, отличавшихся умом, талантами, одухотворенностью, но влюбленности эти были платоническими, скрываемыми от всех и неразделенными. Замужество ее было неудачным и кратковременным: она согласилась на брак не по любви, а из жалости к полюбившему ее человеку. Именно в браке приступы болезненной обидчивости, уязвимости, неуправляемости проявились с особой силой; стремление же мужа быть «главой» семьи и держать жену в подчинении приводило сначала к побегам, а через год брак закончился разводом. Других попыток выйти замуж у А.Р. не было, и одиночество ее не тяготило. Духовные поиски продолжались и заполняли всю ее жизнь.

Профессия психолога привлекла внимание А.Р. потому, что она с детства мечтала стать писательницей, а для этого нужно было «изучить» душу человека, да и в собственной душе ей необходимо было разобраться: ее состояние было явно неблагополучно. Но вузовские занятия психологией мало помогли ей в этом. Психологические открытия давались ей лишь в результате внутреннего опыта и его осмысления. Первым открытием была связь всех ее тягостных душевных состояний с эгоизмом, который коренился

в ее душе; забвение себя, самоотдача, творчество неизменно приносили мир, радость, утешение. Опыт душевных трудностей и их преодоления дал ей возможность помогать людям в личных беседах, в лекциях, в психоконсультировании. А.Р. на опыте поняла, что для такого рода помощи не обязательно быть избавленным от собственных трудностей – они в той или иной степени есть у любого психолога; важно быть свободным от себя в момент, когда ты нужен другому человеку, и это возможно.

Полноту этой внутренней свободы А.Р. впервые пережила в православном храме, когда, по молитвам своего спутника и его просьбе, она, неожиданно для себя, перекрестилась. До этого момента она была просто посетителем, зрителем и слушателем непонятого для нее действия, и вдруг, после крестного знамения, все внутри ее изменилось: она – не посторонний человек в этом храме, а всем родной и близкий, на душе у нее тепло и покойно, в ней разливается любовь ко всем людям. Состояние это было недолгим, но сыграло решающую роль в ее жизни.

Православный храм, духовная литература, поездки по святым местам, общение с духовно близкими людьми преобразили и наполнили ее жизнь. Но не простым было вхождение в жизнь Православной Церкви: прежний опыт мистических переживаний и груз экстраординарных познаний искажали сознание, мешали чистоте молитвы, обращая ее на себя, на свои состояния переживания. И тут эгоизм и эгоцентризм оказывались корнями зла – хотя в более тонкой, но куда более опасной форме. Опыт аутотренинга оказался трудно преодолимым препятствием для молитвы, требующей полноты обращения к Богу и всецелого забвения себя, своих мыслей, состояний и переживаний. Профессия психолога-консультанта – «знатока» человеческих душ и «мастера» их настройки и исправления – не отвечала духу смирения, ненадеяния на себя и упования на Бога. Гордость, своеволие и самолюбие заявляли о себе в новых обличьях, искажая не только душевную, но и духовную жизнь. Во всем этом А.Р. помогал разобраться ее духовник отец Д., ставший для нее самым близким и дорогим человеком.

Приступы обиды время от времени мучили А.Р. по отношению к близким людям. В отношениях же с отцом Д. они достигли особой остроты и болезненности. Реакции душевной боли возникали у А.Р., когда ее духовник беседовал в ее присутствии с людьми, не обращая на нее внимания, когда проявлял к кому-либо ласку и заботу, но когда он был строг и суров по отношению к ней, душевная боль становилась невыносимой, затяжной и запоминалась на долгие годы. Эта боль накапливалась в душе, и вспышки недовольства, обиды возникали не только по любому поводу, но и при отсутствии какого-либо реального повода. Каждый такой приступ сопровождался неудержимым желанием уйти от отца Д., прекратить с ним всякое общение, и такой уход время от времени совершался. Но А.Р. понимала, что ей не уйти от себя, не уйти от Бога, и возврат к отцу Д. был неизбежен. Однако ее

душевная ситуация оставалась тяжелой и, как ей казалось, тупиковой: она увидела, что душевная привязанность к отцу Д. заполнила ее душу и, оставаясь безответной, превратилась в незаживающую рану, кровоточащую при всяком неосторожном прикосновении. Больше всего ее беспокоило то, что любовь, безграничная открытость и доверие к этому человеку порой сменяются неприязнью, сомнениями в его советах и отчуждением. Внутренняя жизнь А.Р. превратилась в выяснение отношений с отцом Д.; уже не Бог господствовал в ее душе, а отец Д.: он стал не помощником, а препятствием на ее духовном пути. Однажды эта подмена стала для нее очевидной. Вот отрывок из ее дневника.

«Сегодня мои именины. Отец Д. пригласил меня к себе домой. У меня был счастливейший день. Мы вместе молились, гуляли в парке, сидели в кафе-мороженое, вечером пошли вместе в храм. По возвращении я, переполненная благодарностью, сказала отцу Д. о своих чувствах и услышала в ответ: «Благодари Бога. Я тут ни при чем». Радость моя погасла. Я ощутила себя несчастным, одиноким ребенком, жестоко обманутым в своих надеждах на любовь самого дорогого человека. Слезы душили меня. И вдруг меня буквально пронзила мысль: Сам Господь через Своего верного служителя подарил мне отеческую любовь, которой мне так не хватало, и вместо того, чтобы радостно и благодарно ответить Ему, я страдаю от того, что любовь эта – не от человека лично. Хотя душевная боль еще не оставила меня, духовная радость от этого вразумления победила. Я увидела корень своих страданий. Слова первой заповеди о безраздельной и всецелой любви к Богу стали во мне живыми и действенными. Душевного тупика уже нет, Сам Господь вразумил меня и открыл путь к Себе. Бог любит до ревности меня лично, отвращая мою душу от неправой привязанности к человеку. Я ничего более не хочу так, как любить Бога и быть в Его Любви. Вся болезнь моей души – от разлуки с Богом и жажды заглушить боль этой разлуки...»

Это осознание не остановило болезненных проявлений психики А.Р., они продолжают; но изменилось отношение к ним и способ их преодоления. Опыт душевных срывов и падений становится для А.Р. школой различения добра и зла, их невидимой брани в человеческой душе. Она извлекает пользу из своей душевной болезни, обретая в ней духовный опыт: «Помыслы зла убедительны и неопровержимы в момент душевной уязвленности. Если с ними согласиться и последовать их совету в своих мыслях, душа как бы успокаивается и обретает некую устойчивость и уверенность в себе, освобождается от боли. Таков помысел: «Уходи от своего духовника». Кажется, все трудности и проблемы разом разрешаются, начинается новая, свободная жизнь. Вокруг такого решения нарастает система веских аргументов, обесценивания помощи отца Д., осуждения его, выявления его слабостей, недостатков и ошибок... Решение принято. Но почему же на душе так холодно и жестко, куда ушли радость и теплота сердца, почему так мертвеет тело и не хочет двигаться? Не умираю ли я? Да, это умирание, это дно ада, в который я спустилась добровольно. Я последовала за «отцом лжи». Злой помысел говорит мне, что выхода нет, мое поведение непростительно, я преступна и буду осуждена по заслугам как изменница и предательница. Так мне и надо, у меня уже нет силы и желания сопротивляться, нет чувства самосохранения. Пусть так и будет, я этого заслуживаю. Ловлю себя на мысли, что это – самоубийство. Ну и пусть, мне себя не жаль. И вдруг мысль: что же я делаю? Как это отразится на близких людях, на многих, с кем я связана незримыми узами? Молиться не могу, только слова молитвы Иисусовой автоматически проходят в памяти. Но одно лишь произволение сердца выйти из этого ада и слабая молитва обессиленного ума выносят душу на поверхность, ее согревает солнце, ласкает свежий ветер, ее утешает материнская ласка, возвращая ей жизнь. Уже другие слезы льются из глаз – не обиды и ожесточения, а благодарности и раскаяния вернувшейся блудной дочери. Темные волны снова и снова находят на душу, пытаюсь вернуть ее назад, на дно, но она уже ухватилась за руку спасения, она уже знает, где жизнь, а где – смерть. И утвердившись в молитвенном мире, душа ясно видит лживость и хитросплетение злых помыслов, казавшихся ей такими убедительными и неопровержимыми...». Темные волны еще не раз будут на

ходить на душу А.Р., ее невидимая брань продолжается. Но и молитва ее становится живым общением с Богом, попускающим эту брань для ее духовного возрастания и помощи людям.

Психологический анализ этого случая – результат нашего продолжительного диалога с А.Р., в котором не было принципиальных расхождений на уровне осознания ее критических состояний: различия пока заключаются в некоторых акцентах и глубине принятия этих осознаний, а следовательно, и возможности их жизненной реализации.

Как психолог, А.Р. понимает, что могла бы гораздо скорее избавиться от болезненных состояний путем определенных методов воздействия, психотехнических приемов, участия в тренинговых группах, аутотренинга и др. **Но ее цель – не избавление от боли** путем наложения пластыря, обезболивающих прививок или «выдергивания больного зуба». Она стремится к исцелению – восстановлению целостности своей души. Душа эта раздвоена в такой степени, что ее составляющие полностью отрицают друг друга. Сама она отождествляет себя со здоровой, доброй стороной своей души, но временами ею и ее волей овладевает враждебная сила, гнездящаяся в тайниках души и грозящая разрушением личности. На вопрос: «Что лежит в основе всех ее душевных срывов?» – А.Р. отвечает: «Подспудное чувство, что я нелюбима». Сознанием она верит, что отец Д. любит ее, как сама она не может любить, но самая малая эмоциональная царапина моментально разрушает эту веру, и в ней просыпается заброшенный нелюбимый ребенок, избиваемый матерью.

А.Р. осознает, что отец Д. на бессознательном уровне отождествляется ею с матерью: так в сновидениях образы отца Д. и матери подменяют друг друга. Строгость отца Д. вызывает у нее реакции, подобные переживаниям детских лет: упрямства, враждебности, желания убежать из дома, умереть (вспомним детские побеги А. и попытку покончить с жизнью). Одновременно на отца Д. переносится неудовлетворенная потребность в отцовской любви. А.Р. не исключает и вытесненной потребности в любви супружеской, о чем также свидетельствуют некоторые сновидения, хотя в сознании она практически полностью отсутствует. Отношения с отцом Д. стали доминантой ее души и неудивительно, что перенос всех неудовлетворенных разновидностей любви пал именно на него. Сама же доминантность этих отношений вызвана неудовлетворенной потребностью ребенка в родительской любви(1).

(1) «Любовь, которую младенец получает от своих родителей в самом начале своей жизни, – незаменима; это то прочное основание, на котором он будет строить всю свою жизнь. Недостаток этой любви оставляет раны – неисцелимые, если только не будет дано младенцу особой благодати любви к Богу, потому что те, кому не хватило родительской любви с самого раннего возраста, обычно бывают слишком слабы для перенесения душевных страданий, даже тех малых ударов, которые неизбежны при жизни с другими людьми». (Сестра Магдалина. Мысли о детях в Православной Церкви сегодня. – М.: 1992. – С. 8.)

Все болезненные реакции А.Р., подобно любой боли в телесном организме, являются свидетельством неблагополучия в ее душевном организме, нуждающемся в исцелении. Обида, по меткому определению одной из моих коллег, является «эмоциональным вымогательством»: А.Р. таким образом требует любви к себе. «Дефицит любви» – таков психологический диагноз ее душевной болезни.

Долгое время сама А.Р. думала, что сможет исцелиться путем личной взаимной любви, но любящие ее люди обычно превращались в жертвы ее непомерных притязаний, сцен ревности и обид. Желая любви, А.Р. ее обычно не чувствовала, не верила любящим людям, не могла ответить любовью. Ее душевная рана казалась неисцелимой.

Действительно, на уровне наличного «Я» душевная ситуация А.Р. является «тупиковой»: она ищет любви, не будучи способной принять ее и ответить на любовь. Но откуда же сама эта жажда любви у человека, не знающего ее? Первая встреча А.Р. с полнотой любви в православном храме говорит о том, что жажда эта – духовного происхождения, как и сама любовь: это голос духовного «Я» – образа Божия в человеке.

Много душевных мытарств пришлось пройти А.Р., прежде чем она осознала подмену духовной любви на душевную привязанность, незаметно совершившуюся в ней; наличное «Я» с его болезненной доминантой взяло верх над голосом духовного «Я», прозвучавшим впервые в храме. Исцеление этой души, восстановление ее целостности возможно только в полноте ее обращения к Богу – Источнику Любви.

Но как возможна эта полнота обращения для раздвоенной души, лишенной силы духовного устремления? Для разума человека ответ на этот вопрос закрыт. Он открывается лишь в духовном опыте, совпадающем с уже пережитым и описанным опытом людей, проходивших путь «невидимой брани»: «Сила Божия в немощи совершается». Пережив свою немощь, неспособность собственными силами справиться со злом, овладевающим душой, человек устремляется к Богу и опытно узнает действие Его Любви и Силы. Надеющемуся на свои силы и психологические средства этот опыт недоступен.

Милосердие Божие покрывает бессилие человеческой души и щедро врачует ее. Но от человека требуется возможное для него усилие. А.Р., анализируя свое состояние, делает акцент на «дефиците любви». Но в ее душевной биографии прослеживается и другая линия: своеволия, властности, стремления к экстраординарным знаниям и умениям. Все эти свойства одного корня: детское стремление командовать сверстниками и противиться воле воспитателей сменилось желанием овладеть тайнами психики, а затем и духовными тайнами, не только ради знания, но и ради чувства превосходства над другими. Все эти проявления «самости» оказались трудно преодолимой преградой на духовном пути А.Р.: «Благодать ничем не вяжется», ее нельзя получить и удержать своей волей. Холод, опустошенность и мертвенность души, пережитые А.Р. при чтении мистической литературы, опытно показали ей, **что она сбилась с** правого пути духовного поиска на путь темного мистицизма, разрушающего душу. Уже на новом уровне подтвердилась правильность ее первого психологического открытия об эгоизме как общем знаменателе всех болей и болезней души.

Чтобы открыться для Бога и Его Любви, необходимо решительно отказаться от своеволия, гордого самоутверждения и самовозвеличения: «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать». Это усилие преодоления своей «самости» необходимо каждому человеку на пути к Богу, потому что именно в самости, непослушании, стремлении стать «как боги» и состоит первородный грех человека, коренящийся в каждой душе. А.Р. своими усилиями не может стать любящим человеком – это дар Божий, но ее усилия могут приблизить ее к этому дару, к возврату в Отчий дом, если она до глубины души осознает вину своеволия.

Литература

- Библия. Издание Московской Патриархии. – М., 1976.
- Бахтин М.М.* Проблемы поэтики Достоевского. – М., 1963
- Бахтин М.М.* Эстетика словесного творчества. – М., 1979
- Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968.
- Бубер М.* Я и Ты. – М., 1993.
- Гадамер Х.-Г.* Истина и метод. – М., 1983
- Гумбольдт В.* О различии организмов человеческого языка и о влиянии этого различия на умственное развитие человеческого рода. – СПб., 1859
- Мелик-Пашаев А.А.* Педагогика искусства и творческие способности. – М., 1981.
- Начала христианской психологии. Учебное пособие для вузов. – М.: Наука, 1995. Разд. II, гл. 2; раздел III, гл. 1.
- Ничипоров Б.В.* Введение в христианскую психологию. – М.: Школа-Пресс, 1994.
- Пришвин М.М.* Глаза земли. – М., 1957.
- Психология индивидуальных различий. Тексты. – М., 1982.
- Психология личности. Тексты. – М., 1984.
- Ухтомский А.А.* Доминанта. – М.; Л., 1966.
- Ухтомский А.А.* Письма. – В кн.: Пути в неизвестное. – М., 1973.
- Флоренская Т.А.* «Я» – против «я». – М., 1985.
- Флоренская Т.А.* Диалог в практической психологии. – М., 1991
- Флоренская Т.А.* Мир дома твоего. Психология в жизни. – М.: Радонеж, 1998
- Флоренский П.А.* У водоразделов мысли. – М., 1990.
- Из святоотеческого наследия
- Добротолюбие: В 5 т. - М, 1895-1900.
- Авва Дорофей.* Душеполезные поучения и послания. – Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1990.
- Св. Иоанн Кронштадский.* Моя жизнь во Христе. – Издание Спасо-Преображенского Валаамского монастыря, 1991
- Преп. Иоанн Синайский.* Лествица. – Сергиев Посад, 1908
- Авва Исаак Сирий.* Слова подвижнические. – М.: Православная вера, 1993
- Св. Иоанн Дамаскин.* Точное изложение православной веры. – Ростов-на-Дону: Приазовский край, 1992.
- Архимандрит Киприан (Керн).* Антропология св. Григория Паламы – М.: Паломник, 1996.
- Клеман Оливье.* Истоки. Богословие отцов Древней Церкви. Тексты и комментарии. – М.: Путь, 1994.
- Концевич И.М.* Стяжание Духа Святого в путях Древней Руси. – М.: Изд-во Московской Патриархии, 1993
- Настольная книга священнослужителя. – Т. 8. – М.: Изд-во Московской Патриархии, 1988.
- Невидимая брань. Блаженной памяти старца Никодима Святогорца. – М.: Изд-во Афонского Русского Пантелеимонова монастыря, 1912.
- Преп. Нил Сорский.* Устав о скитской жизни. – Свято-Троицкая Лавра, 1991.
- Повесть об Андрее Критском (Месяца июня в 4 день житие иже во святых отца нашего Андрея Критского). – В кн.: Русская бытовая повесть. – М., 1991- См. также: Словарь книжников Древней Руси. – Вып. 2,4. – Л., 1989.
- Позов А.С.* Основы церковной антропологии. – Мадрид. – Т. 1-2, 1965-1966.
- Иером. Софроний (Сахаров).* Старец Силуан. – М.: Православная община, 1991-
- Еп. Феофан Затворник.* Путь ко спасению (Краткий очерк аскетики). – Изд. 7. – М., 1894.
- Еп. Феофан Затворник.* Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться. – Изд. 6. – Л., 1991

Она жизнь положила на проповедь веры в науке

Интервью(1) со священником, врачом-психиатром, кандидатом медицинских наук игуменом Валерием (Ларичевым). Игумен Валерий, настоятель храма св.муч. Флора и Лавра в с. Ям Домодедовского района Московской области, знал Тамару Александровну Флоренскую в течение последних полутора десятков лет-Разговор с ним состоялся после службы в церкви во имя иконы Божией Матери «Целительница», вот уже несколько лет действующей при центре психического здоровья РАМН

(1) Текст составлен на основе интервью, данного корреспонденту газеты «Радонеж» А.Арендаренко

Отец Валерий: С Тамарой Александровной мы встречались как коллеги, беседовали на темы наших научных интересов, а после того, как я принял сан, она приходила на исповедь, к причастию. Во время болезни, когда она уже не могла ходить, я приезжал к ней и порой удивлялся состоянию ее духа, чистоте ее души. Глубоко верующий человек, она и в науке, в самые мрачные годы атеизма, все, что делала, приводила в соответствие с верой. В своей деятельности она опиралась на творения Святых Отцов, которые не уставала изучать всю свою жизнь.

Корр.: *Трудно представить, как удавалось ей в те годы совмещать веру и ее проповедь в психологии?*

Отец Валерий: Да, приходилось находить термины, иносказания, поскольку невозможно было открыто исповедовать союз веры и науки. Тем не менее по сути вся ее деятельность зиждилась на Православии. Ведь Дух животворит, а буква мертвит. Тамара Александровна – доктор психологии, и ее научные труды очень много дали практикующим врачам. И врач, и священник занимаются одним – врачуют душу. Только делают это с разных точек зрения: врач – чтобы избавить человека от многих проблем, связанных со здоровьем, облегчить его земное существование. Священник – чтобы подготовить человека к вечности, избавить от грехов, от тех проблем, перед которыми, может быть, оказались бессильны врачи. Основная лечебница – Церковь и основной врач – Господь душ и телес наших. Слава Богу, что болящие получили возможность обращаться за такой помощью прямо в больничных стенах. Ныне это уже стало привычным и распространенным, и Тамара Александровна разделяла нашу радость от этого.

Корр.: *Судя по всему, научный путь ее был тернист, остались ли у Флоренской ученики?*

Отец Валерий: Да, недавно защитила кандидатскую диссертацию ее любимая ученица Марина Колпакова. Как раз по теме духовной помощи женщинам, которые намерены были отказаться от детей в роддоме. Она проводила с ними беседы, и многие из них изменили такое намерение. Вот практическая польза в решении этой актуальной проблемы – пробудить голос совести, духовное «Я» человека. Кстати, это понятие, возвращенное Флоренской в отечественную психологию и педагогику, обязывало нашу науку признать духовность человека, а значит, в корне изменить привычную систему представлений.

Направление психологии, в котором она работала, основано на религиозных представлениях о жизни. Множество людей, подвигающихся в науке, не пользуются понятием греха. А не зная, отрицая его, невозможно правильно понять законы жизни души. Казалось бы, простые истины, но как трудно постичь их неверующим. Тамара Александровна, можно сказать, жизнь положила на проповедь веры в науке.

Корр.: *Но ведь бездуховный психолог, врач – просто профессионально несостоятельны, даже опасны.*

Отец Валерий: Это так, но, к сожалению, в этой среде преобладает пока так называемое апостасийное сознание, отход от Бога. Как, впрочем, и в обществе в целом. Все это было предсказано, и нет других способов спасения, кроме молитвы и деятельной любви. Что и отличало нашу Тамару Александровну. Она делала все возможное, чтобы люди, с которыми она профессионально соприкасалась, стали на путь спасения. И благодаря ее трудам эта ветвь российской психологии, надеемся, будет крепнуть и развиваться. А значит, можно будет помочь многим людям. Ведь если в Церкви происходит душевное врачевание, то также происходит и исцеление телесное. Сказано: «По вере вашей будет вам». Чем глубже вера, тем больше вероятность исцеления. Мы вновь говорим об

очевидном, и трудно поверить, что еще недавно эту истину приходилось утверждать с риском для профессиональной деятельности ученого. Слава Богу, что это время миновало и Тамара Александровна Флоренская немало тому способствовала.

Корр.: *Вся жизнь ее была нелегким и неутонченным делом на этой ниве. Но большое мужество и смирение потребовалось Тамаре Александровне и в последние дни ее земной жизни. Ведь она ясно понимала все последствия болезни.*

Отец Валерий: Меня больше всего всегда удивляло сочетание в Тамаре Александровне ученого, очень требовательного к себе, и человека необыкновенно чистой души. Исповедуя ее, я поражаюсь, как смиренно она ко всему относилась. Своеобразным ее духовным завещанием нам всем было «Побольше милосердия!» Это в ней и присутствовало всегда – желание помочь всеми своими силами и знаниями. Я знаю, что очень много людей получили от нее помощь не только как от специалиста-психолога, но, главным образом, огромный духовный заряд. Тамара Александровна кротко и с достоинством переносила все страдания, связанные с болезнью. Тут не знания спасают, а вера. Мы ее любим, знаем, что сейчас она в селениях праведных и что она молится за всех нас. Светлая ей память!