

О МЕСТЕ И РОЛИ ПРАВОСЛАВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

Шубаро О. В.

(Минск, Белорусский государственный университет)

Почему человек обращается за психологической помощью? Можно указать множество причин, объясняющих подобное действие, но все они отражают главную проблему человека – его невозможность справиться самостоятельно с возникшими проблемами. Светская практическая психология и психотерапия имеют огромный опыт практической помощи людям с психологическими проблемами. Этот опыт обладает огромной ценностью, поскольку разнообразные теоретические представления о психических качествах человека, а также опыт практической помощи могут многое рассказать о внутренней жизни человека, о его психических (душевных) проблемах.

Однако, ориентируясь исключительно на психическую составляющую человека, нельзя забывать о связи психики (души) с телом и духом, взаимное влияние этих трех составляющих человеческой личности. Именно на этом основывается видение решения проблем человеческой личности в православной психологии и психотерапии. Православную психотерапию часто называют духовно-ориентированной психотерапией и рассматривают в качестве четвертого крупного направления в психологии наряду с психоанализом, бихевиоризмом, гуманистической психологией. Православная психология и психотерапия ориентированы на восточное христианство и опираются на достижения психологии, христианской философии, богословия, святоотеческое наследие (главным образом в сфере аскетики, аскетического опыта), православное учение о человеке.

Почему возможно существование «православной психологии»? Действительно, говорить о «православной» математике или «православной» химии абсурдно, но словосочетание «православная психология» уместно, так как православная психология учитывает проявление личности человека, его мировоззренческую специфику. Мировоззрение, вероисповедание православного человека будет отличаться от мировоззрения буддиста, мусульманина и т. д. Следовательно, будет востребован иной подход к человеку, разным будет понимание личности, ее ценностных оснований.

Православная психология базируется на православном мировоззрении и исходит из позиции христианской антропологии о понимании человека как образа и подобия Бога; как единства тела, души и духа. Христианская антропология рассматривает наличную природу человека как искаженную грехопадением и в этом смысле – в аспекте ее долженствования: каким человек должен стать в соответствии с замыслом Бога о нем. Следовательно, глубинный смысл жизни человека заключается в восстановлении целостности человека, в преодолении им своего падшего (противоестественного) состояния, в подчинении тела душе, а души духу, в одухотворении и богоуподоблении, что осуществляется в результате развития добродетелей и преодоления страстей. В этом смысле православная психология является прежде всего нравственно ориентированным учением. Христианская антропология – это, по сути, христианская антропософия, то есть оправдание человека опытом святости, оправдание через приближение к должной природе человека, через обожение.

При наличии общей цели – желании помочь человеку справиться с его психическими проблемами – можно говорить о разных установках науки (светской психологии) и богословия (православной психологии): наука базируется на утверждении о том, что человеческая природа – это естественное состояние человека, а богословие на том, что наличная природа человека – это падшее состояние человека (противоестественное). Научная психология пытается дать ответы на вопросы: «как?», «для чего?», «каковы механизмы?». Православная психология пытается помочь человеку найти ответы на вопросы: «в чем смысл?», «ради чего?», «почему возможно изменение / спасение?»

В светской психологии есть такие направления, как когнитивно-бихевиоральная психотерапия, экзистенциальная или экзистенциально-гуманистическая психотерапия, которые работают с неверными «когнициями» (ошибками сознания), помогают человеку обрести смысл жизни, акцентируют внимание на идее развития человека, его стремлении к личностному и духовному росту. Данные направления базируются преимущественно на экзистенциальной философии и феноменологическом подходе. Однако изучение и понимание человека здесь ограничивается интересом к его субъективной (личной) реальности, к его субъективному опыту, а именно – опыту непосредственного переживания («здесь и теперь»). Акцентируя внимание на самосознании, самоопределении, поиске аутентичности, раскрытии внутренних способностей человека, в центре оказывается человеческое «Я». Один из православных психотерапевтов сравнивал эту ситуацию с эффектом бумеранга: человек, пытаясь преодолеть собственные психические проблемы, обращается к собственному

субъективному опыту, к субъективной реальности. В результате такой психотерапии у человека может еще больше проявиться страсть гордыни, из-за которой возможны неврозы, другие психические проблемы. Ведь в основе многих психических расстройств, согласно православной психологии, находится несмирение человека, то есть гордыня. Например, в основе невроза – конфликт личности как с собой, так и с другими людьми, то есть столкновение между желаемым и действительным. В то время как в православной психотерапии акцентируется внимание на духовно-нравственном преображении души (возвращении подобия Божьего, одухотворении), что предполагает смирение, преодоление страстей. Желая преодолеть страдание, человек обращается не только к внутренней реальности собственного опыта, но и ставит перед собой задачу подражания божественным совершенствам. В этом смысле становление личности означает свободу от собственной природы – падшей и греховной. В конечном итоге православная психотерапия ориентирует на перспективу спасения личности. Православная модель психотерапии работает не с чувствами (чувство тревоги, вины, печали, ненависти), а с грехом, который понимают как осознанный и оцененный поступок, приводящий к появлению чувства ненависти, вины и т.д. В этом смысле православная психотерапия способствует развитию духовной жизни человека, осознанию им своих высших целей, в то время как светская психотерапия ориентирована на помощь человеку в достижении им психологического комфорта в данный момент, в адаптации человека к внешней действительности.

Секулярная психология лишь допускает, что человек может быть чем-то большим, чем мы можем наблюдать. Представители гуманистической психологии предполагают наличие в человеке некоего духовного начала, с развитием которого связана самоактуализация личности, то есть полное раскрытие личностного потенциала – того лучшего, что заложено в человеке природой, а не задается культурой извне. В православной психологии такое понимание человека является основополагающим. Ни одна теория личности не говорит, что человек уже рождается личностью. Светская психология говорит о том, что человек становится личностью, и на это становление оказывает влияние, прежде всего, социум. А с христианской точки зрения, человек уже является личностью и выстраивает отношения с окружением как личность, поскольку для христианской психологии личность – это образ Божий в человеке.

Личность является самой собой в той мере, в которой реализует и выполняет свое предназначение. В этом смысле личность свободна и потому к ней применимы нравственные критерии. Личность объединяет всего человека – его тело, душу и дух. Личность немислима без самосознания, благодаря которому человек способен к покаянию.

Покаяние означает осознание своих грехов, что в результате приводит к радикальному пересмотру своих взглядов и системы ценностей. О необходимости переосмысления системы ценностей говорит и светская психология, в рамках которой раскаяние обозначает перемену в восприятии фактов и явлений; сочетается в себе сожаление по поводу неправильных мыслей или действий, что сопровождается чувством вины. В светской психологии используется также термин «катарсис» (в психоанализе, психодраме), который понимают как индивидуальный или групповой процесс высвобождения психической энергии, эмоциональной разрядки, способствующий уменьшению или снятию чувства тревоги, преодолению конфликта, фрустрации, что в итоге приводит к лечебному эффекту и лучшему пониманию человеком своего внутреннего мира. Близкое к «катарсису» значение имеет термин «инсайт» (англ. insight – проникновение в суть, понимание, озарение, внезапная догадка). Состояние инсайта предполагает неожиданное понимание имеющейся проблемы и внезапное нахождение решения.

Модель православной психотерапии, использующая в своей практике покаяние, ориентирует человека на изменение им шкалы своих ценностей. Слово «покаяние» (от греческого «метанойя») – то есть «перемена ума», «перемена мыслей», «переосмысление». Также «обращение» (лат. *conversio*) означает «изменение ума». По словам митрополита Сурожского Антония, «обращение проявляется прежде всего в изменении нашей шкалы ценностей: когда в центре Бог, все остальное становится на новые места, получает новую глубину» [1, с. 75].

Феофан Затворник, говоря о важности мировоззрения в психотерапии, приводил сравнение учения З. Фрейда и православного учения о человеке. З. Фрейд, по сути, выносит человеку приговор, когда ставит ему неутешительный диагноз, свидетельствующий о том, что человеком движут сексуальность и агрессия. В православной психологии греховная природа человека – не приговор, а диагноз, «при этом известен и Врач, и лекарство, и рекомендации по выздоровлению. Недаром православные христиане называют Творца «врачом душ и телес наших» [2, с. 414-415].

Если психоанализ во главу угла ставит действие подсознания, которое «руководит» человеком, бихевиоризм – научение, то христианская антропология, на которой базируются православная психология и психотерапия, – необходимость обожения, уподобления Богу. Уподобление Богу означает «подражание божественным совершенствам», то есть развитие в себе таких качеств, как любовь, сострадание, прощение, милосердие, терпение и др. Другими словами, православная психотерапия предлагает выход из ситуации, в которой оказался человек после грехопадения. Цель и смысл жизни человека, с точки зрения православного учения, вытекают

из представления о падшем человеке и заключаются в служении Богу и достижении спасения. Для достижения этой цели необходимо «отречение» от мира, которое не означает пренебрежение всем земным, а означает освобождение духа от зависимости от вещей временных, конечных, ложных. «Чистота сердца», к которой должен стремиться человек, предполагает искоренение страстей: гордыни, тщеславия, гнева, печали, уныния и др. Но православная психология старается понять человека не только с точки зрения его страстной природы (учение о страстях), но и с точки зрения его должной природы, которая заключается в «стяжании добродетелей»: воздержание, целомудрие, кротость, трезвение, любовь и др. (учение о добродетелях).

Православная модель психотерапии исходит из того, что у страдающего человека нарушена иерархия ценностей; у него нет представления о единстве и взаимосвязи духа, души и тела, в связи с чем человек не осознает взаимосвязи своих телесных страданий с нарушениями в душевной сфере. В этом смысле задача православного психотерапевта заключается не просто в том, чтобы дать возможность человеку испытать «катарсис» или «инсайт» – на какое-то время человек, возможно, почувствует облегчение и «груз проблем» спадет с его души, – но православный психотерапевт должен помочь человеку выстроить в его сознании иерархию ценностей, в которой «духовная вертикаль» занимает центральное место. В этом смысле метанойя или покаяние не может рассматриваться как однократное действие; напротив, покаяние – это путь длиною в жизнь. Одна из добродетелей в традиции православной психологии – трезвение ума – означает наблюдение за всеми своими делами и помышлениями. Православная психология призывает человека совершить духовный подвиг длиною в жизнь, цель которого – духовно-нравственное совершенство. Смирение, бесстрашие не означают слабоволие; напротив, для борьбы со страстями (недолжным состоянием человека, приносящим ему страдания) нужна сила воли. Таким образом, православная модель психотерапии предлагает целостную и последовательную «лестницу» добродетелей, ведущую к преодолению страстей. Добродетели имеют разные ступени и уровни, связанные друг с другом: «Пусть телесные добродетели в тебе будут залогом душевных, душевные – залогом духовных, а духовные – залогом нематериального и сущностного ведения» [3, с. 149].

Православный психолог имеет возможность использовать методики и техники, преломляя их через свое мировоззрение, следовательно, он имеет возможность увидеть суть проблемы иначе. В этой точке пересечения горизонтали исторического бытия и духовной вертикали православная психотерапия совершает исцеление человека. Особенность христианского отношения к проблеме человека – сочетание целительных и спасительных

аспектов. Митрополит Иерофей (Влахос), объясняя специфику христианства и его миссию в мире, отметил, что «христианство – это не философия и не религия в том смысле, как «естественные» религии, но прежде всего врачевание. Это исцеление человека от его страстей, служащее для достижения в дальнейшем общения и единства с Богом» [4, с. 22-23]. Таким образом, православная психотерапия – это «наука, которая лечит» (Иерофей (Влахос) психотерапевтическим методом. Чтобы исцелить душу, нужно преодолеть страсти. Следовательно, смысл изначально задан – спасение души, очищение ее от страстей, преодоление недолжного состояния).

Православная психология и психотерапия имеют давнюю традицию. Когда утверждают, что термин «психология» появился в 17 или 18 веках, то имеют в виду использование этого термина в рамках формирующейся секулярной психологии. В христианстве же, начиная с его возникновения, всегда говорилось о душе и использовалось словосочетание – «наука о душе» (калька с греческого – «психология»). В рамках святоотеческой традиции возникло множество трудов, посвященных христианской антропологии и психологии. С. Л. Франк писал: «Прекрасное обозначение «психология» – учение о душе – было просто незаконно использовано как титул для совсем иной области» [5, с. 422-423].

В историческом контексте православная психология – это святоотеческое учение о душе человека; в узком и современном значении – это терапевтическая и практическая область деятельности православных психологов, основывающаяся на святоотеческой традиции; это совокупность практических навыков и подходов, направленных на помощь конкретному человеку. В прошлом столетии психология и психотерапия развивались преимущественно вне церковных стен. И, наверно, в начале третьего тысячелетия пора вернуть православной психологии и психотерапии тот статус, который они заслуживают, обладая многими полезными и нужными открытиями. Возможно, даже некоторые открытия, сделанные в рамках светской психологии, нужно переосмыслить с точки зрения христианских ценностей.

Деятельность христианской Церкви предполагает два аспекта: спасение и исцеление («...ходя же проповедуйте, что приблизилось Царство Небесное; больных исцеляйте, прокаженных очищайте; мертвых воскрешайте; бесов изгоняйте...» Мф. 10:7-8). Следовательно, традиции православной психотерапии должны быть включены в контекст социального служения Церкви.

Традиции православной психотерапии согласуются с институтом катехизаторства. К православному психологу должен иметь возможность обратиться за помощью как верующий, так и неверующий человек.

Православный психолог или психотерапевт, избегая манипулятивности и директивности, могут помочь человеку сделать первый шаг в Церкви; подготовить к общению со священником; помочь в осознании причин, приведших к возникновению проблемы; помочь преодолеть привычки, несовместимые с духовной жизнью; восстановить целостность личности; и т.д.

В жизни человека может возникнуть ситуация, когда он, желая духовно совершенствоваться, в глубинах своей души имеет психопатологические, а не аскетические проблемы. В этой ситуации православный психотерапевт обязан отличать психопатологические заболевания от проблем, которые связаны со стрессовыми, психотравмирующими обстоятельствами, дефектами воспитания, социальными условиями. Важно проводить границу между психопатологией, когда человека нужно лечить от его болезни, и этикой, когда страдания человека происходят из-за нарушения им нравственных правил: «является ли, – писал архимандрит Киприан (Керн), – всякая аномалия душевной жизни преступлением нравственного закона, норм кодекса аскетики? Не есть ли такая аномалия больше болезнь, чем злое дело? Ставится поэтому вопрос о том, где проходит граница между этикой и психопатологией?» [6, с. 354].

В начале третьего тысячелетия одна из главных задач православной психологии – ее институционализация. Православная психология должна утвердиться в статусе научной дисциплины, для чего ей необходимо сформировать собственный категориальный аппарат, разработать четкие представления о своем предмете, методах, задачах. В настоящее время православная психология формируется и существует как междисциплинарное знание. В православной психологии соединяются теоретические и практические подходы, сравниваются установки светской психологии и христианского учения о человеке. Следовательно, необходимо очертить собственное поле исследования, обозначить вопросы и проблемы, которые требуют решения. Имея много общего со светской психологией, православная психология обладает собственным пониманием природы человека и его предназначения. Специфика православной психологии в том, что психологическая помощь человеку здесь имеет не только медицинский и социальный аспекты, но еще и сотериологический аспект, – исцеляя душу человека, ему дают возможность спасти ее в вечности. И в этом смысле взаимодействие двоих – терапевта и пациента (в традиции светской психологии) – преобразуется в триаду, поскольку в православной психотерапии взаимоотношения психотерапевта и пациента опосредованы их отношением к Богу. Возможно также взаимообогащение православной и секулярной традиций психологии:

например, святоотеческое учение о душе можно рассматривать в рамках истории психологии; святоотеческое учение о силах души – разум, воля, чувства – в рамках общей психологии и др.

Но самое, пожалуй, важное заключается в том, чтобы православная психотерапия имела возможность оказывать практическую помощь человеку, который нуждается в восстановлении его отношений с Богом. Для этого необходимо решение как теоретического аспекта проблемы – институционализация православной психологии, так и практического – возобновление и увеличение курсов, готовящих православных психологов, и создание условий для психологического консультирования нуждающихся православными психологами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антоний Сурожский, митрополит. Молитва и жизнь / митрополит Антоний Сурожский. – М. : Фонд «Духовное наследие митрополита Антония Сурожского», 2015. – 144 с.
2. Евагрий Понтийский. Послание о вере / Евагрий Понтийский // Аскетические и богословские сочинения. – М. : Мартис, 1994. – С. 141-156.
3. Иерофей (Влахос), митрополит. Православная психотерапия: святоотеческий курс врачевания души / Митрополит Иерофей (Влахос). – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Лавра, 2005. – 368 с.
4. Киприан, (Керн), архимандрит. Пастырская психиатрия / архимандрит Киприан (Керн) // Православное пастырское служение. – СПб., 1999. – С.354-385.
5. Святитель Феодан Затворник. Письма о христианской жизни. Собрание писем / Святитель Феодан Затворник. – М. : Правило веры, 2007. – 445 с.
6. Франк, С.Л. Предмет знания: Об основах и пределах отвлеченного знания; Душа человека: Опыт введения в философскую психологию / С.Л.Франк. – СПб.: Наука, 1995. – 655 с.