

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования
«Саратовская православная духовная семинария
Саратовской Епархии Русской Православной Церкви»

кафедра церковно-практических дисциплин

**Современные подходы в психотерапии и коррекции личности в контексте
святоотеческого опыта**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА

Студента 4 курса

направления 48.03.01 «Теология» (профиль «Православная теология»)

Кравченко Михаила Геннадьевича

Научный руководитель,
кандидат психологических
наук, доцент

подпись, дата

Леонова
Нелли
Алексеевна

Допущена к защите

Проректор
по учебной работе

подпись, дата

игумен Варфоломей
(Денисов)

Защищена с оценкой

Проректор
по учебной работе

подпись, дата

игумен Варфоломей
(Денисов)

г. Саратов

2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1 Основные подходы в психотерапии и коррекции личности... 7	
1.1. Психотерапия и коррекция личности как направление практической психологии	7
1.2 Бихевиористская модель психотерапии	9
1.3 Психоаналитическая модель психотерапии	12
1.4 Гуманистическая модель психотерапии.....	16
1.5 Эффективность психотерапии и коррекции личности	18
Глава 2 Психотерапевтические аспекты святоотеческого опыта	20
2.1 Норма и достоинство человеческой личности	21
2.2 Грех как источник болезни. Лечение страстей	25
Глава 3. Оценка светских направлений психотерапии с позиций святоотеческого опыта.....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
Список использованных источников и литературы	47

ВВЕДЕНИЕ

Современное состояние общества нередко характеризуют как антропологическую катастрофу: наблюдается утрата основополагающих духовно-нравственных ценностей, обесценивание человеческой жизни и потеря ее смысла. Утрата основополагающих духовных ценностей, сужение горизонтов сознания человека и восприятия мира, неверная расстановка жизненных приоритетов, неспособность или нежелание увидеть в себе глубинный источник своих проблем являются потенциальной угрозой для человека как личности. Все это приводит к росту социальных болезней, межличностных и личностных конфликтов, пограничных психических состояний, депрессий, суицидов.

В западных странах существует и активно развивается психотерапевтическая помощь населению, призванная решать указанные проблемы. В последнее десятилетие такого рода психологическая помощь стала оказываться и в России. При этом отечественные психологи, как правило, используют методики и техники, разработанные в западной психотерапии, которая включает в себя десятки направлений и сотни методик, которые условно можно отнести к одному из трех направлений (школ): бихевиоризму, психоанализу, гуманистической психологии. Каждая из этих психологических школ характеризуется особым взглядом на природу человека, его личность, специфическими мировоззренческими установками, специфическим пониманием нормы развития человека, функционирования его психики и деятельности, исходя из которых психотерапевт оказывает психологическую помощь.

Психотерапия так или иначе влияет на мировоззрение человека посредством использования в своей работе различных методик и техник. Например, давно отмечено что психоанализ стал для западного человека своеобразным мировоззрением и миропониманием. В то же время практикующие психологи часто не осознают или просто игнорируют мировоззренческие основы используемых ими психотерапевтических практик, абстрагируются от нравственных

ценностей, детерминирующих поведение человека, что низводит психотерапию до уровня манипуляции. Это связано, прежде всего, с развитием психологии в XX веке по атеистическому пути.

Выбор того или иного психотерапевтического подхода в качестве основы психотерапевтической практики является личным делом психолога и не предполагает четких критериев выбора и оценки эффективности. Нередко возникают ситуации, когда одну и ту же коллизию психологи, работающие в рамках разных психотерапевтических подходов, рассматривают по-разному. Общим для указанных подходов, как уже отмечалось, является игнорирование духовно-нравственных факторов развития человека, отсутствие целостной концепции человека.

В то же время имеется тысячелетний опыт исцеления души, содержащийся в трудах святых отцов, который является действенной психотерапией души и помощи человеку, подкрепленной практикой. Этот аскетический опыт основывается на целостном мировоззрении, частью которого являются представления о природе человека, его назначении, смысле жизни, причинах отклонения человека от своего предназначения и способах его исцеления. Представляет интерес анализ и сравнение светских и святоотеческих подходов в психотерапии и коррекции личности с точки зрения понимания природы человека, нормы развития личности, терапевтических методов и их эффективности. Это важно еще и потому, что в нашей стране формируется новое направление в психологии – христианская (православно-ориентированная) психология¹.

Объектом исследования выступают основные подходы в психотерапии и коррекции личности.

Предметом исследования является сопоставление светских и святоотеческих подходов в психотерапии.

Основная цель работы – выявить сходство и различия в светской и православной святоотеческой психотерапии.

¹ Начала христианской психологии./Отв.ред. Б.С. Братусь, С.Л.Воробьев. М., «Наука», 1995. С. 25.

В соответствии с этой целью ставились следующие задачи:

- 1) рассмотреть специфику основных подходов в психотерапии и коррекции личности, сложившихся в западной психологии;
- 2) рассмотреть специфику святоотеческого подхода в психотерапии;
- 3) дать оценку основных понятий и методов светской терапии с точки зрения святоотеческого опыта.

Работа включает введение, три главы, заключение и библиографию, насчитывающую 33 наименования. В данной работе использовался сравнительно – сопоставительный метод исследования.

В первой главе «Основные подходы в психотерапии и коррекции личности» психотерапия и коррекция личности рассматривается как вид психологической помощи здоровому человеку, оказавшемуся в ситуации жизненных затруднений. Выявляется специфика различных подходов в психотерапии с точки зрения представлений о «норме» развития личности, целей и методов психотерапии. Выявляется также отсутствие критериев эффективности того или иного психотерапевтического подхода. При написании этой главы использовались труды известного психотерапевта Карвасарского, православных психологов Василюка, Братуся, Шеховцовой, психологов Франкла, Мещерякова, Зинченко, Линде, Вачкова, митрополита Иерофея (Влахоса) и других.

Во второй главе «Психотерапевтические аспекты святоотеческого опыта» излагается понятие нормы и достоинства человека в контексте Божественного Откровения и опыта святых отцов. Норма и достоинство человека заключаются в доминировании духовного уровня. Причина возникновения болезней находится в нарушении иерархии в тримерии человека. Указывается на сложную трёхсоставную природу человека (тримерию) и необходимость целостного подхода по отношению к тримерии в процессе терапии. Дается определение греха как источника возникновения греховных страстей и различных болезней. Излагается ход возникновения греховных страстей через мысленный прилог и принятие помыслов. Дается характеристика основных греховных страстей, а также

основные методы святых отцов по умерщвлению и преобразению греховных страстей.

При написании этой главы мы опирались на Священное Писание, святоотеческую литературу: преподобного Максима Исповедника, святого Иоанна Лествичника, Аввы Дорофея, преподобного Исаака Сирина, преподобного Иоанна Дамаскина, святителя Игнатия Брянчанинова, святителя Феофана Затворника, труды митрополита Иерофея (Влахоса), епископа Варнавы (Беляева).

В третьей главе «Оценка светских направлений психотерапии с позиций святоотеческого опыта» сопоставляются такие понятия светской и святоотеческой психотерапии как «норма развития личности», цели психотерапии, а также понятия, сложившиеся в рамках отдельных психотерапевтических школ: осознание -покаяние, инстинкты – страсти, психологическая защита-грех, самоактуализация – обожение, принятие – любовь, научение- аскетическое делание. При написании этой главы были использованы труды вышеперечисленных авторов. Выявлено, что светские психотерапевтические подходы затрагивают лишь отдельные уровни в тримерии человека, но целостное представление о человеке дается только в святоотеческом наследии.

Результаты работы могут использоваться в миссионерской практике, продолжении и развитии диалога между светской и христианской психологией.

Глава 1 Основные подходы в психотерапии и коррекции личности

1.1. Психотерапия и коррекция личности как направление практической психологии

Психология включает в себя теоретические знания и их практическое приложение. При этом некоторые авторы полагают, что можно говорить о двух направлениях практической психологии: во-первых, привлечение психологов для решения задач, поставленных в рамках других отраслей социальной практики – медицины, педагогики, образования, спорта и так далее - здесь психолог выполняет социальный заказ, сформулированный специалистами соответствующей социальной сферы, - и о собственно психологической практике, в ходе которой психолог оказывает психологическую помощь уже без посредников по запросу обратившегося к нему человека, испытывающего определенные жизненные трудности². В данном случае психолог осуществляет и консультативную и психотерапевтическую и коррекционную функции, которые являются разными сторонами оказания психологической помощи. Понятия психотерапии, коррекции и психологической помощи тесно связаны. Так, психотерапия (psyche - душа + therapeia – лечение) «в широком смысле включает оказание психологической помощи здоровым людям в ситуациях различного рода психологических затруднений, а также в случае потребности улучшить качество собственной жизни»³.

Именно в этом значении она и рассматривается в данной работе. В узком смысле психотерапия рассматривается как лечение человека с помощью психологических средств и является одним из направлений медицины.

Психокоррекция понимается как «направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения пол-

² *Василюк Ф.Е.* Методологический анализ в психологии. М., 2003. С.97

³ *Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П.* Большой психологический словарь. М., 2002. С.407

ноценного развития и функционирования индивида»⁴. Понятно, что в ходе психотерапии психолог так или иначе воздействует на человека, способствуя его изменению в том или ином направлении. Поэтому ряд исследователей отождествляет психотерапию и коррекцию личности⁵. И психотерапия и психокоррекция личности в данном случае ориентируются на понятие нормы психического развития, отступление от которой привело к нарушению функционирования личности. В то же время определение понятия «нормы личностного развития» является большой проблемой психологии. Так, Б.С. Братусь указывает на существование нескольких подходов к определению нормы⁶. Они отсылают нас «либо к выраженной патологии (раз не болен, то здоров), либо к статистике (раз «как все», то нормален), либо к адаптивным свойствам (здоров, если хорошо приспособлен), либо к требованиям культуры (нормален, если исполняешь все ее предписания), либо к совершенным образцам (здоровье личности как атрибут выдающихся, творческих представителей человечества) и так далее»⁷.

Что побуждает человека обратиться к психологу? Это разного рода трудности, с которыми сталкивается человек: трудности адаптации, обучения, выполнения сложной работы, трудности в общении, эмоциональные срывы, депрессивные состояния, потеря смысла жизни – это далеко неполный перечень мотивов обращения к психологу и соответственно задач психотерапии⁸. Можно дополнить список задач, решаемых психотерапевтом, такими задачами как:

- исследование психологических проблем клиентов;
- содействие процессу их личностного развития;
- развитие самосознания и самопонимания клиентов;
- повышение эффективности межличностного взаимодействия⁹.

⁴ Психотерапевтическая энциклопедия /Под ред.Б.Д.Карвасарского. 2-е изд. СПб.,2002. С.418

⁵ Указ. Соч. С.425

⁶ Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988. С.12

⁷ Указ. Соч. С.18

⁸ Линде Н.Д. Основы психотерапии. М., 2002. С.25

⁹ Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С. Введение в профессию «психолог».М. 2002. С.63

Как психолог помогает решать эти задачи? Существуют сотни методик (техник), с помощью которых психотерапевт оказывает то или иное воздействие на психику и личность клиента, и десятки направлений (психотерапевтических школ), в рамках которых эти методики были разработаны. Однако все эти направления в конечном счете так или иначе реализуют методологические установки, сложившиеся в трех основных психологических школах: бихевиоризме, психоанализе, гуманистической психологии¹⁰. Основные положения этих психологических школ будут рассмотрены ниже.

Каждая из этих психологических школ характеризуется особым взглядом на природу человека, его личность, специфическими мировоззренческими установками, специфическим пониманием нормы развития человека, функционирования его психики и деятельности, исходя из которых психотерапевт оказывает психологическую помощь. Важно отметить, что своими техниками психотерапевт формирует у клиента определенный образ человека, т.е. влияет на его мировоззрение¹¹. В то же время практикующие психотерапевты часто не осознают или просто игнорируют мировоззренческие основы используемых ими психотерапевтических практик, абстрагируются от нравственных ценностей, детерминирующих поведение человека, что низводит психотерапию до уровня манипуляции¹².

1.2 Бихевиористская модель психотерапии¹³

Бихевиоризм (от англ. behaviour- поведение) направление в американской психологии XX века, сводящее психику к различным формам поведения, стро-

¹⁰ Указ соч. С.135

¹¹ Влияние современной американской психологии на практическую психологию в России.//Спец.приложение к «Журналу практического психолога» за 1998 г. М.,1998.

¹² Шеховцова Л.Ф. Основы православной психотерапии и консультирования. //Московский психотерапевтический журнал, 2009, №3. С.115

¹³ Психотерапевтическая энциклопедия /Под ред.Б.Д.Карвасарского.2-е изд. СПб.,2002. С.418

ящегося как совокупность ответных реакций на воздействия внешней среды. Видные представители бихевиористской школы – Д. Уотсон и Б. Скиннер. Бихевиоризм является психологическим фундаментом поведенческой психотерапии, сосредотачивает своё внимание на поведении как единственной и уникальной психологической реальности. Здоровье и болезнь являются плодом научения, личность понимается как наработанный человеком в течении жизни опыт. В границах данного подхода норма - это адаптивное поведение, а личностные расстройства или клинические симптомы рассматриваются как результат неадаптивного поведения, неадаптивных реакций. Основной целью поведения является адаптация, поэтому поведение, не обеспечивающее адаптацию, является патологическим. В рамках поведенческого направления нарушения являются приобретёнными, то есть являются собой неправильно усвоенную реакцию, которая не может обеспечивать необходимый уровень адаптации.

В соответствии с данными представлениями о норме и патологии, основной целью психотерапии, психологических вмешательств в границах поведенческого подхода является научение, то есть замена неадаптивных форм поведения на адаптивные (правильные, эталонные, нормативные). Научение осуществляется на методическом основании базовых психологических моделей научения, которые разработаны бихевиоризмом. Поведенческая психотерапия различными методами концентрирует воздействие на отдельные элементы и комбинации традиционной бихевиористской схемы «стимул – реакция».

В границах поведенческой психотерапии необходимо обозначить три подхода, связанных с тремя схемами научения.

Первый подход связан с использованием классических условных рефлексов, открытых И.П. Павловым. По классической схеме Павлова, если перед кормлением собаки подавать какой-либо нейтральный раздражитель, например, звуковой сигнал, то при регулярном повторении пары «звук (условный раздражитель)- пища (подкрепление)» слюноотделение возникает уже на условный раздражитель.

Эта схема, выработанная на животных, применяется в психотерапии. Психотерапевт воздействует на организм условным раздражителем и стимулирует его безусловным раздражителем (подкреплением). После неоднократного повторения реакция ассоциируется с новым стимулом, и бывший прежде до этого нейтральным условный стимул вызывает условную реакцию. Вызванное таким стимулом поведение называется респондентным поведением.

Второй подход основан методически на схеме Б.Скиннера, который открыл новый вид условных рефлексов, так называемых оперантных (инструментальных) условных рефлексов. В схеме оперантного научения подкрепляется не условный раздражитель, а то или иное движение или действие, которое совершает животное. Например, если лай собаки регулярно подкреплять кусочком мяса, вскоре она будет лаять, выпрашивая мясо. На данном основании базируются методы изменения поведения в дрессировке животных. Однако, поскольку с точки зрения бихевиористов, поведение животных и человека строится по одной и той же схеме, эти механизмы можно использовать в психотерапевтической практике и в практике воспитательных воздействий, поощряя (подкрепляя) нужные реакции. Психотерапевт, наблюдая поведение в соответствии с этой схемой, отмечает случайные проявления желательной реакции и незамедлительно подкрепляет её. Таким образом, используется прямое подкрепление через наказание и поощрение, то есть стимул следует после поведенческой реакции. Здесь подкрепляется не стимул, а реакция организма, именно она вызывает подкрепляющий стимул. Скиннер показал, что путем позитивного подкрепления можно легче добиться нужного результата, нежели наказанием за неправильные действия. Скиннер также является автором концепции программированного обучения, широко используемого во всем мире.

Третий подход методически основан на представлениях, следуя которым человек научается новому поведению не только на базе прямого, собственного опыта, но и на основе наблюдения за другими людьми. Поэтому этот тип обучения адаптивному поведению называют также научением по социальным моделям или моделированием. Данное направление связано, прежде всего с име-

нем канадского и американского психолога А.Бандуры. В своих экспериментах Бандура показал влияние демонстрируемых социальных моделей поведения на их усвоение¹⁴. Трём группам детей дошкольного возраста показывали специально отснятый фильм, в котором взрослый избивал куклу. Однако заканчивался фильм по-разному: в одном случае другой взрослый его за это порицал, в другом – хвалил, в третьем – относился нейтрально. Затем детей заводили в комнату, где среди игрушек была такая же кукла, и наблюдали за ними. В группе детей, которая смотрела вариант фильма с порицанием агрессии, дети в наименьшей степени демонстрировали агрессивное поведение.

Таким образом, центральная функция психотерапевта бихевиористского направления заключается в организации продуктивного, научно – обоснованного процесса научения.

1.3 Психоаналитическая модель психотерапии¹⁵

Психоанализ и соответствующее ему направление психотерапии возник в конце XIX- начале XX века и связан с именем венского врача и психолога Зигмунда Фрейда. Общепризнанной заслугой Фрейда считается введение в сферу научного анализа феномена бессознательного.

Концепция Фрейда включает два аспекта: топологическую модель психики и структурную модель личности.

Сообразно топологической модели в психической жизни человека можно отметить три уровня: 1) сознание (то, что человеком осознаётся в данный момент); 2) предсознательное (то, что в данный момент не осознаётся, но вполне легко может быть осознанно); 3) бессознательное (то, что в данный момент не осознаётся, и практически не может осознаться человеком самостоятельно). Оно содержит переживания, воспоминания, инстинктивные импульсы переме-

¹⁴Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С. Введение в профессию «психолог». М., 2002. С.87

¹⁵ Психотерапевтическая энциклопедия /Под ред.Б.Д.Карвасарского.2-е изд. СПб.,2002. С.450

щённые в бессознательное как угрожающие сознанию. Бессознательное содержит в себе биологические влечения и потребности, врождённые, первичные, инстинктивные желания, которые тревожат сознание и поэтому выталкиваются в область бессознательного. Инстинкты расцениваются как психическое проявление состояния организма или нужды, пробудившей это состояние, как мотивационные, побудительные силы личности, как психические выражения стимулов и импульсов, идущих от организма. Ведущую роль в детерминации жизни человека Фрейд отводил двум инстинктам: сексуальному (либидо) и агрессивному, названному впоследствии последователями Фрейда (мортидо).

Согласно структурной модели, личность включает три инстанции, три структуры: Ид (Оно), Эго (Я) и Супер-Эго (Сверх-Я). Ид является источником психической энергии, действует в бессознательном и включает импульсы, базальные инстинкты и первичные потребности, уже упомянутые либидо и мортидо. Ид действует согласно принципам удовольствия, то есть стремится к незамедлительной разрядке напряжения. Эго (разум) контролирует и направляет инстинкты, осуществляет анализ внешних событий и внутренних состояний, старается удовлетворить потребности Ид с учётом требований и норм внешнего мира. Супер-Эго это совесть, моральный аспект личности и идеальное Я. Оно формируется в процессе социализации и воспитания человека за счёт усвоения социальных норм, стереотипов поведения, ценностей и осуществляет контроль над поведением индивида (самоконтроль). Таким образом, Ид добивается незамедлительной разрядки напряжения и не соотносится с реальностью, Супер-Эго сопротивляется реализации этих желаний и старается подавить их (согласуясь с морально – этическим принципом), Эго напротив, помогает осуществлению желаний Ид, но добивается соотношения этих желаний с реальностью, с ограничениями и требованиями социальной среды (согласно принципам реальности), становясь тем самым, ареной борьбы между первичными потребностями Ид и запретами, моральными нормами, требованиями и правилами Супер – Эго.

Результатом сильного давления на Эго является чувство тревоги как сигнал об опасности, сопровождающийся некоторым уровнем напряжения. Тревога является действием Эго и предупреждает Эго об угрозе, надвигающейся опасности, помогая личности реагировать в данных ситуациях адаптивным, безопасным способом. Она активизирует и вызывает защитные механизмы – определённые приёмы, употребляемые Эго и нацеленные на уменьшение тревоги и напряжения. Задача защитных механизмов состоит в том, чтобы не допустить осознания инстинктивных импульсов, обезопасить Эго от тревоги. Действия защитных механизмов нацелены не на активную переработку и преобразование проблем и конфликтов, а лишь на «удаление» их из сознания, вытеснение в бессознательное.

Психологическая защита всегда проявляется в вытеснении нежелательных чувств, мыслей, влечений в бессознательное. При этом всегда искажается или подменяется информация, идущая вразрез с реальностью. В настоящее время описано около 20 различных видов психологической защиты. Приведем пример хотя бы одного, например, проекции. Проекция проявляется в том, что при восприятии другого человека, интерпретации его действий, человеку приписывают свои собственные, неосознаваемые мысли, чувства, мотивы. В настоящее время понятием «психологическая защита» широко пользуются психотерапевты практически всех направлений.

Психологическая защита приводит к тому, что тревога уменьшается лишь на непродолжительное время и может привести к развитию невротического состояния. С точки зрения Фрейда, сущность невроза – это борьба между сознанием и бессознательным: «С самого начала мы замечаем, что человек заболевает из-за конфликта, возникающего между требованиями инстинкта и внутреннего сопротивления, которое возникает внутри против этого инстинкта»¹⁶. Сознательный компонент – это правила, нормы, требования, запреты, существующие в обществе и являющиеся составляющими Супер-эго. Бессознательный

¹⁶ Цит. по кн. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского 2-е изд. СПб.: Изд-во «Возрождение», 2002. С. 170

компонент – первичные, инстинктивные влечения и потребности, образующие содержание Ид. Будучи вытесненными в бессознательное, они не теряют своего энергетического потенциала, напротив сохраняют и даже усиливают его, и далее могут проявляться в виде невротических заболеваний. Таким образом, невроз – это следствие конфликта между сознанием и бессознательным (которое создают вытесняемые под влиянием запретов, моральных норм, правил, требований биологических влечений и потребностей, прежде всего, агрессивных и сексуальных).

Исходя из данного понимания природы возникновения невротических расстройств, центральная задача психотерапии в рамках психоанализа заключается в осознании бессознательного. Задача психотерапевта- психоаналитика состоит в том, чтобы обнаружить и переместить в сознание бессознательные установки, конфликты и влечения, способствовать их осознанию. При этом считается, что осознание вытесненных мыслей, чувств, влечений само по себе приводит к исцелению.

Этой цели и подчинён метод психоанализа. Психоаналитик выстраивает процесс таким образом, чтобы облегчить доступ к бессознательному, опираясь на теоретические представления о путях и способах его выражения. Это устанавливает содержание процесса, тактику и стратегию психотерапевта, его позицию, роль, уровни интенсивности и активности, частоту сеансов. Сама процедура психотерапевтического сеанса построена таким образом, чтобы снять контроль сознания, психологическую защиту, обеспечить свободное проявление глубин бессознательного. Хорошо известна «психоаналитическая кушетка», на которую помещается пациент и которая способствует его максимальному расслаблению. В такой ситуации пациенту предлагают говорить все, что придет в голову. В этом потоке ассоциаций психоаналитик пытается уловить и расшифровать скрытые от сознания пациента его истинные желания (метод толкования свободных ассоциаций). Кроме этого, широко используется метод толкования сновидений, анализ ошибочных действий и др.

1.4 Гуманистическая модель психотерапии¹⁷

Школа гуманистической психологии возникла в США в середине XX в. как реакция на господствующие в то время направления бихевиоризма и психоанализа. Представители этого направления, прежде всего, А.Маслоу и К.Роджерс, называли себя «третьей силой», противостоящей этим двум направлениям, трактующим человека слишком упрощенно как игрушку внешних (бихевиоризм) или глубинных биологических сил (психоанализ).

Основные положения гуманистической психологии: признание доброкачественности человеческой природы, обладающей способностью к непрерывному развитию и саморазвитию; признание свободы воли, значения сознательного опыта, уникальности творческих возможностей человека; признание обладания определенной свободой от внешней детерминации поведения благодаря внутренним смыслам и ценностям. Важнейшими принципами гуманистической психологии являются: самоактуализация (действие, суть которого заключается в максимально полном раскрытии, реализации и развитии возможностей и способностей человека, осуществление его личностных возможностей), опыт (совокупность внешнего и внутреннего опыта, того, что человек проживает и переживает, личный мир переживаний человека), организм (как совокупность всего жизненного опыта), Я-концепция (самовосприятие, относительно осознанная система представления человека о самом себе, состоящая из эмоциональных, физических, социальных и поведенческих характеристик), конгруэнтность – неконгруэнтность (степень соответствия между актуальным опытом переживания и воспринимаемым Я, между Я-идеальным и Я-реальным, между внешней реальностью и субъективной реальностью человека).

А.Маслоу разработал представление о структуре человеческих потребностей, иерархически построенную. На вершине пирамиды потребностей помещается потребность в самоактуализации, низшие уровни занимают биологиче-

¹⁷ Психотерапевтическая энциклопедия /Под ред.Б.Д.Карвасарского.2-е изд. СПб.,2002. С.427

ские и социальные потребности. Условием возникновения и удовлетворения потребности самоактуализации является удовлетворение потребностей более низкого уровня. Следует отметить, что в рамках данного подхода невротические расстройства и поведенческие девиации, например, агрессия, расцениваются как результат торможения или приостановки самоактуализации, присущей именно человеку, невозможности открыть смысл собственного бытия, отчуждения человеческой личности от мира и от самого себя. Норма человеческого развития - самоактуализация личности.

Условием самоактуализации является также обретение подлинной идентичности, адекватное отражение себя и принятие себя. С точки зрения К.Роджерса, если социальная среда принимает человека таким, каков он есть, это способствует развитию самопонимания и самопринятия. В противном случае человек стремится не «быть самим собой», а подстраиваться под требования и ожидания среды. В качестве ключевой цели психотерапии предполагается помощь человеку в устроении самого себя как самоактуализирующейся личности, в обретении смысла собственного существования, в достижении аутентичности.

Это совершается благодаря психологической поддержке, принятию, культивируемой в клиент-центрированной психотерапии К.Роджерса. Психотерапевт данного направления методично осуществляет в ходе своей работы с пациентом три основных принципа психотерапевтического процесса:

- 1) эмпатия или вчувствование во внутренний мир пациента, способность встать на его место, стараться понимать его речь так, как он сам это понимает;
- 2) безусловное принятие, которое подразумевает отношение к подопечному как к личности, располагающей безусловной ценностью, безоценочный подход;
- 3) личная аутентичность или конгруэнтность, которая обозначает искренность поведения психотерапевта, поведение, соответствующее тому, какой он есть на самом деле.

Данные три параметра, восшедшие в литературу под названием «триада Роджерса», являют собой методические приёмы, содействующие самопониманию и самопринятию пациента и достижению необходимых перемен в психическом состоянии подопечного.

В гуманистической психотерапии восстановление целостности и единства человеческой личности, личностная интеграция рассматриваются как условия для самоактуализации, которая может быть обретена благодаря осознанию, переживанию, принятию и соединению собственного субъективного опыта и нового опыта, достигнутого в ходе психотерапевтического сеанса¹⁸.

1.5 Эффективность психотерапии и коррекции личности

Определение эффективности психотерапии и коррекции личности представляет большую проблему. Проблема прежде всего в отсутствии целостного взгляда на природу человека, поскольку каждое направление психотерапии формулирует собственное понимание природы и назначения человека, целей психотерапии и нормального развития личности, претендуя при этом на универсализм. Так, в бихевиоризме целью психотерапии является адаптация, в психоанализе - осознание вытесненных переживаний, в гуманистической психологии – самоактуализация.

При этом, в рамках того или иного подхода проблемы клиента могут представляться по-разному. Так, известный психотерапевт и психолог В.Франкл описывает случай из своей практики. «К нам обратился один американский дипломат, который не менее пяти лет лечился в Нью-Йорке у психоаналитика. Им владело желание оставить свою дипломатическую карьеру и перейти работать в промышленность. Лечивший его психоаналитик, однако, все время пытался, хотя и тщетно, побудить его помириться наконец со своим отцом – ведь начальство представляет собой «не более чем» образ отца . Вопросы о том, есть ли реальные поводы для неприятия пациентом своего шефа и не

¹⁸Цит. по кн. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред.Б.Д.Карвасарского 2-е изд. СПб.: Изд-во «Возрождение», 2002. С.75

стоит ли пациенту действительно оставить свою дипломатическую карьеру, так ни разу и не всплывали за многие годы, которые длилась имитация лечения - бой с образами, который вел аналитик плечо к плечу с пациентом»¹⁹.

Выше отмечалось, что каждое направление психотерапии формулирует собственные цели и соответственно собственные критерии эффективности. Легче всего оценить эффективность поведенческой психотерапии, поскольку она так или иначе связана с научением. Труднее оценить эффективность психоаналитической психотерапии, которая длится годами и даже десятилетиями и нередко превращается в образ жизни клиента. Еще труднее оценить эффективность гуманистической психотерапии, поскольку самоактуализация, понимаемая как «потребность в осуществлении своих способностей и талантов, воплощении себя», сопоставима с подведением жизненных итогов²⁰.

Трудности оценки эффективности психотерапевтических практик состоят в том, что «многие виды психотерапевтических практик принципиально несоизмеримы в силу их онтологической разноплановости – их обращенности к принципиально различным аспектам-уровням человеческого бытия»²¹.

Нужна целостная концепция человека, включающая в себя понимание природы человека, его предназначение, ценностно-смысловые установки, исходя из которой можно осуществлять врачевание души. Такая концепция человека содержится в христианской антропологии, неразрывно связанной с аскетикой, которую можно рассматривать как православную психотерапию²².

¹⁹ Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990. С.118

²⁰ Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М., 2002. С.249

²¹ Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта.//Моск. Психотерапевт. Журнал. М., 1992. 2. С.21

²² Иерофей (Влахос), митр. Православная психотерапия. СТСЛ, 2005. С.33

Глава 2 Психотерапевтические аспекты святоотеческого опыта

Как было указано в предыдущей главе, весьма трудно точно определить эффективность светских психотерапевтических подходов и практик в отношении всех форм и проявлений человека, то есть их цельное и совокупное психотерапевтическое влияние на человеческую личность. Происходит это по причине принципиальной несоизмеримости в силу онтологической разноплановости и обращенности к принципиально различным аспектам-уровням человеческого бытия данных подходов. Исходя из этого возникает вопрос- какую именно сторону человеческой личности нужно лечить в первую очередь, каким подходом следует приоритетно пользоваться? Возникает путаница в выборе техник и подходов, а значит ставится вопрос также и об эффективности вышерассмотренных светских подходов для терапии души человека. Следовательно, требуется целостная концепция о составе и природе человека для успешной терапии. Данную концепцию мы находим в многовековом богатейшем святоотеческом опыте, их творениях, наследии Православной Церкви.

В основании данного опыта содержатся опытно - теоретические знания православной антропологии, святоотеческое и аскетическое учение о духовной жизни, о страстях как источнике болезней, о подвижничестве как духовной брани, а также положительный опыт Церкви в деле душепопечения и понимание христианского нравственного долга в духе Святого Евангелия. Также сравнивая православную святоотеческую психотерапию со светскими подходами необходимо отметить уникальность данного направления в том, что междисциплинарная проблема в центре которой стоит человек – помощь ему в выживании и сохранении здоровой жизнедеятельности, разрешается в совокупности трёх аспектов, не только социального и медицинского, но и сотериологического. Епископ Варнава (Беляев) отмечает, что святые отцы говорят о разумной, вожделевательной и раздражительной силах души и изучают жизнь в трёх срезах (духовном, душевном и плотском) по трём сторонам (способностям) сразу с

девяти точек зрения²³. В этом также отличие от светских подходов, в том, что святоотеческая психотерапия опирается на многовековой богатый эмпирический и духовный опыт. Также можно сказать что святоотеческое наследие есть совокупность подходов и форм терапии человеческой личности, имеющих своё основание на православной вере, литургическом, аскетическом и духовном опыте Единой, Соборной и Апостольской Церкви. Отцы – аскеты опытно прошли тот путь исцеления всей человеческой личности, на который указал всем людям Господь Иисус Христос: «Я есть путь и истина и жизнь» (Ин.14,6).

За двухтысячелетнюю историю существования христианства накоплен колоссальный святоотеческий опыт исцеления и спасения души. В этом опыте будут выделены аспекты, касающиеся нормы развития личности и путей её исцеления и спасения.

2.1 Норма и достоинство человеческой личности

Святоотеческая психотерапия основывается на представлении о тримерии человека, то есть человеке как духовном, душевном и телесном существе. Апостол Павел в послании к Фессалоникийцам говорит о трёхчастности человеческой природы: «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целостности да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа» (1 Фес.5,23). Духовный уровень связан с понятием «образ Божий», частичкой Бога в человеке. Душевный уровень включает в себя три силы души: разумную, вожделевательную и раздражительную. Телесный уровень – это совокупность органов обеспечивающих процессы жизнедеятельности и взаимодействия с внешним миром.

Исходя из тримерии человека, святые отцы в своих творениях формулируют представление о норме и достоинстве человеческого существования. Норма и достоинство человеческого существования заключается в доминировании духовного уровня (духовных потребностей) над душевными и телесными потребностями. Развивая мысль о тримерии святитель Феофан говорит, что

²³ Варнава (Беляев), еписк. Основы искусства святости. Т.1. М. 1998. С. 144

«духовные потребности выше всех, и когда они удовлетворяемы, покой бывает; а когда они не удовлетворяются, то, будь все другие удовлетворяемы богато, покоя не бывает. Почему удовлетворение их и называется единым на потребу»²⁴. То есть когда удовлетворяются потребности духовные, тогда и прочие потребности (душевные и телесные) подчиняются и успокаиваются, и в человеке водворяется полная гармония всех движений и проявлений его жизни: гармония чувств, мыслей, предприятий, желаний, отношений. Исходя из вышесказанного, следует сделать вывод что при главенстве духа в человеке происходит исцеление поражённой грехом природы человека и восстановление в нём целостного образа Божия. Напротив, если дух не удовлетворён и единое на потребу забыто, тогда душевные и телесные потребности разбегаются в разные стороны и каждая требует своего, бедный человек как угорелый мечется из стороны в сторону, пытаясь удовлетворить и успокоить душевные и телесные потребности. Но удовлетворив одну потребность, он принимается за другую и так далее идёт по кругу, между тем покой не обретается, так как потребности душевные и телесные являются ненасытимыми и постоянно требуют и раздёргивают человека, «такой ничем не доволен, всегда в туге, то, утомившись стоит, выпучив глаза и недоумеая, что бы начать, то кружится и кружится. И се есть суета и крушение духа!»²⁵. Исходя из вышесказанного, необходимо отметить что путь исцеления человеческой личности заключается в выстраивании правильной иерархии уровней человека, доминировании духовного уровня. Условием доминирования духовного уровня является соблюдение Божественного Закона – заповедей.

Направление всей жизни первозданного человека, предметом его созерцания были предметы духовные (Бог и законы жизни богоподобной), такую жизнь первого человека можно назвать жизнью духовной или жизнью по законам богоподобного ума на началах человеческого духа. По естественному

²⁴ *Феофан Затворник, свят.* Что есть духовная жизнь и как на неё настроиться. М., 1996. С.94

²⁵ Указ.соч. С.95

назначению человек должен был «жить в духе, духу подчинять и духом проникать всё душевное, а тем паче телесное, а за ним и все своё внешнее. Се – норма»²⁶.

Здесь стоит сказать о том, что пока человек пребывал в первозданном, невинном состоянии, у него не было самости, то есть отсутствовало сознание себя как самостоятельного обладателя жизни и источника её. Адам и Ева с самого сотворения своего состояли причастниками Святого Духа. Весь человек находился в дивной гармонии с самим собой, его силы не были разобщены в своём действовании. Бог пребывающий во всём существе и сознании человека, сообщал духу его силу властвовать над душой и телом, а также и над всем растительным и животным миром.

Достоинство личности человека раскрывается в его назначении, в том, к чему он призван по сотворении. «Человек – тот, кто познал себя», сказал преподобный Пимен Великий²⁷. Священное Писание свидетельствует, что человек был создан руками Божиими и сотворением человека Господь завершил сотворение всего мироздания. Для чего был сотворён человек? – «Для того, чтобы познавая творения Божии, он зрел самого Бога и прославлял Создавшего их для человека»²⁸. Бог поставил человека начальником и управляющим над всем животным и растительным миром. «Человек! Пойми своё достоинство, взгляни на луга и нивы, на обширные реки, на беспредельные моря, на высокие горы, на роскошные деревья, на всех зверей и скотов земных, на всех зверей и рыб, странствующих в пространствах воды, - взгляни на звезды, на луну, на солнце, на небо: это всё – для тебя, всё назначено тебе в услужение»²⁹. Одно из проявлений достоинства человека состоит в том, что будучи созданным по образу и подобию беспредельного Бога, человек сам являет собой непрерывное стремление к нескончаемому развитию и совершенству своих сил, умножению пол-

²⁶ *Феофан Затворник, свят.* Что есть духовная жизнь и как на неё настроиться. М., 1996. С. 41-42.

²⁷ *Игнатий Брянчанинов, свят. Отечник.* В 7 Т. М., 2006. Т.6. С.317

²⁸ *Добротолубие. Антоний Великий.* В 5 Т. М., 1992. Т.1. С.73.

²⁹ *Игнатий Брянчанинов, свят.* Аскетические опыты. В 7 Т. М., 2006. Т.2. С. 129.

ноты внутренней жизни, расширению круга деятельности и мировоззрения. Напротив, неподвижность и нестремление к усовершенствованию приводит к смерти как духа, так и тела. Постоянное усовершенствование и развитие всех сил, как духа, так и тела и души через упражнение их в доброделии является необходимым условием к достижению прямого назначения человека. Поставленный в центре мира, и как бы вмещающая в себя всё мироздание в миниатюре, человек естественным образом должен иметь значение, принадлежащее всему делу миротворения. Творец создал мир с тем, чтобы он был причастен Его благодати. Создал для того, чтобы доставить сотворённому непрестанное и неложное блаженство³⁰. А если блаженство есть то, что в настоящем смысле слова свойственно лишь Богу, то участие в блаженстве есть для человека, не что иное, как общение с Божеством. Чтобы быть причастным блаженству, всё творение должно соединиться с Богом, погрузиться в Него. Этот великий «совет Божий» об обожении всего бытия, человек содержащий в разных частях своего существа разные части мирового бытия, должен был исполнить, прежде всего, в себе самом, через гармоничное единение этих частей. Подчиняя низшие потребности высшим, тело – душе, душу – духу, а дух – Богу, он смог бы привести себя через главенство духа в единение с Богом и вместе устроил бы соответствующую гармонию и частей мироздания, объединив их так, что они представляли бы собой один благоустроенный организм.

Адам, по учению преподобного Максима Исповедника, призван был всё творение – духовное и вещественное – сделать единым и достигнуть совершенного единения с Богом, чтобы через него произошло обожение, одуховление всей твари³¹.

³⁰ *Иоанн Дамаскин, преп.* Точное изложение веры. М., 2004. Кн. 2. Гл. 2. С. 45.

³¹ *Епифанович С.Л.* Преп. Максим Исповедник и византийское богословие. М., 1996. С.

2.2 Грех как источник болезни. Лечение страстей

Выше отмечалось, что условием доминирования духовного уровня является соблюдение Божиих заповедей. Нарушение Божиих заповедей есть грех (от греч. – αμαρτία): «Всякий, делающий грех, делает и беззаконие; и грех есть беззаконие» (1 Ин. 3:4).

Когда грех повторяется много раз и становится привычкой, он превращается в страсть. Этимология слова «страсть» (от греч. πάθος, от церковнославянского –страсть, от английского – passion) во всех классических словарях и переводах имеет несколько значений. Страсть передается как сильное чувство, возвышающееся над другими и подчиняющее себе всего человека: его мысли, чувства и желания. Страсть определяется как влечение и склонность к какому-либо предмету или делу; как сильное чувство влюблённости, побуждаемое инстинктом с преобладанием физического и чувственного влечения; как претерпевание каких-либо страданий, боли и мучений³².

В православном Предании понятие «страсть» имеет практически синонимичное значение с понятием «грех». Грех, вошедший в мир через преслушание прародителей, проявляется в двух видах: греховное дело и греховная страсть. Оба понятия взаимообусловлены, так как постоянное исполнение греховного действия со временем может перейти в страсть, а наличие в человеке страсти побуждает его творить греховные дела. В творениях же святых отцов термин «страсть» встречается гораздо чаще, чем термин «грех», при этом свойства второго относятся и к первому³³.

Всегда проявляющийся в виде конкретного злого поступка, грех, по определению преподобного Максима Исповедника, есть по своей сути «отпадение человеческого произволения от блага ко злу». Мы видим: через грех че-

³² Этимологический словарь русского языка. [Электронный ресурс] / «Энциклопедия и словари». — Электрон. ст. — Режим доступа: <http://enc—dic.com/rusethy/Strast—4295/>

³³ Шиманский Г.И. Учение святых отцов и подвижников Православной Церкви о борьбе с главными греховными страстями и о добродетелях. Минск, 2006. С. 18, 34, 37.

ловек сам добровольно отделяет себя от Бога³⁴. Так как грех своим действием производит помрачение и искажение души человека, необходимо покаяние, чтобы очиститься от греха и восстановить общение души с Богом. Покаяние, исповедь есть путь, труд возвращения потерянной души к своему Создателю, Источнику всех благ.

Святитель Игнатий Брянчанинов, продолжая святоотеческую традицию, именует страсти злыми навыками, нравственными недугами, великими язвами и грехами человека, и подводит под ними общий знаменатель, которым является смерть³⁵. Развивая эту мысль, он обращается к библейскому описанию грехопадения и вскрывает качественную перемену в человеческом естестве, принесенную грехом: «Ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь» (Быт. 2:18). Также он указывает и на масштабы этой вселенской катастрофы: «великая язва разлилась на весь род человеческий, соделалась достоянием злосчастливым каждого человека»³⁶.

Воззрения преосвященного Игнатия на наличие греховного состояния человека основываются на понятии богообщения как единственного и спасительного блага. Господство страсти в человеке, фактически, разрывает союз человека с Богом, препятствует стремлениям человека к обожению. «Эта плоть уже не способна к общению с Богом! Эта плоть не способна наследовать блаженство вечное, небесное» - пишет святитель³⁷. Сближаясь через страсть с сатаной, человек отдаляется от источника жизни – Бога и тем самым лишается божественной благодати, идя путём гибели. Для человека гибель души заключается не столько в нарушении заповеди как таковой, сколько в последующем от этого

³⁴ Малков П.Ю, «Введение в Литургическое Предание: Таинства Православной Церкви: Таинство Покаяния. Духовный смысл Таинства Покаяния» [Электронный ресурс] / ПРАВОСЛАВИЕ.ВУ.-Электронная.ст. – Режим доступа: URL: http://www.pravoslavie.by/page_book/tainstvo-pokajaniija-duhovnyj-smysl-tainstva-pokajaniija (дата обращения; 25.05.2015). Заглавие с экрана.

³⁵ Свт. Игнатий Брянчанинов. Аскетические опыты. В 7 Т. М. 2006., Т. 1. С.192

³⁶ Там же.

³⁷ Там же.

разрыве с Богом и искажении всей человеческой сущности³⁸. «...Великое зло-получие для человека – отчуждение от Бога и во времени и в вечности...»³⁹, говорит святитель. Именно наличие падшего естества становится главным источником всех бед человечества. Если бы не было падшести, то, по мысли святого, «...зло не возникало бы в нас самих, соблазны мира не имели бы на нас никакого влияния, человеки не восставали бы друг против друга, падшие духи не имели бы повода и права приступать к нам»⁴⁰.

Чтобы избавиться от этого состояния падения, отречься от него, необходимо отречься в буквальном смысле от самого себя, от своего «я», от этой «второй природы» с её многогранными страстными проявлениями⁴¹. Некоторые святые отцы приводили образы того, как действует грех. Вот как говорит об этом святитель Кирилл Иерусалимский. «Грех — зло ужасное, но зло, подлежащее исцелению. Ужасное для удерживающего в себе грех, удобоисцелимое же для слагающего с себя грех покаянием. Представь себе человека, который держит в руке горящий уголь. Пока уголь у него в руке, без сомнения, он жжет его. Но если бросит уголь, удалит от себя и то, что жгло»⁴². Для того, чтобы избавиться от психических недугов, которые возбуждают в нас греховные страсти, чтобы стать готовым творить добро и быть угодным Богу, необходимо прибегнуть к таинству исповеди, покаянию. Это и будет лечением души с помощью благодатных таинств Церкви. Человек, привыкший следить за чистотой своего сердца и опрятностью своей души, не может жить без покаяния, такой человек ждёт и жаждет очередной исповеди, как иссохшая земля ждёт живи-

³⁸ Соколов Л.А. Святитель Игнатий. Его жизнь, личность и морально — аскетические воззрения. М., 2003. С. 181.

³⁹ Игнатий Брянчанинов, свт. Аскетические опыты. В 7 т. М., 2006. Т. 2. С. 409.

⁴⁰ Игнатий Брянчанинов, свт. Избранные письма. В 7 т. М., 2006. Т. 7. С. 144.

⁴¹ Игнатий Брянчанинов, свт. Аскетическая проповедь. В 7 т. М., 2006. Т.4. С. 117.

⁴² Малков П.Ю, «Введение в Литургическое Предание: Таинства Православной Церкви: Таинство Покаяния. Духовный смысл Таинства Покаяния» [Электронный ресурс] / ПРАВОСЛАВИЕ.ВУ.-Электронная.ст. — Режим доступа: URL: http://www.pravoslavie.by/page_book/tainstvo-pokajaniya-duhovnyj-smysl-tainstva-pokajaniya (дата обращения; 25.05.2015). Заглавие с экрана.

тельной влаги. По словам псалмопевца Давида: «...душа моя, яко земля безводная Тебе» (Пс.142,6)⁴³.

Для того, чтобы труд по исцелению человека приносил плоды, необходимо чётко знать всю картину методики лечения, которую предлагают святые отцы. Рассмотрев понятия греха и страсти, перейдём к описанию самих страстей и этапов их развития.

Восьмеричная схема страстей начинает получать на Востоке и на Западе широкое распространение примерно с IV века. Традиционно, автором, а точнее систематизатором, схемы считается Евагрий Понтийский (345-399 гг.).⁴⁴ Схема состоит из следующих страстей: чревоугодие, блуд, сребролюбие, печаль, гнев, уныние, тщеславие, гордыня. В сочинениях его предшественников встречаются те же страсти, но в разбросанном виде и разном количестве.

На Востоке продолжателями и дополнителями восьмеричной традиции явились преподобный Ефрем Сирийский, блаженный Исихий Иерусалимский, преподобные Максим Исповедник и Иоанн Дамаскин.

Обратимся к трудам святителя Игнатия Брянчанинова. Перечисляя в первом томе «Аскетических опытов» восемь главных страстей, святитель разъясняет их многогранность и многоликость.

1. Чревоугодие заключает в себе неправильное услаждение своей плоти, вследствие чего человек объедается, не хранит посты, пьянствует, лакомствуется, не воздерживается. В результате чего укрепляется самолюбие и становится трудным сохранение верности Богу, Церкви и людям.

2. Любоддеяние, включает в себя блудные грехи. Это блудные желания и ощущение тела, души и сердца человека, беседа и услаждение блудными помыслами. Это нехранение своих чувств, в особенности же, по замечанию свт. Игнатия, осязания. А также так называемые естественные грехи: прелюбоддеяние и блуд. И противоестественные: скотоложство, мужеложство, малакия.

⁴³ *Иоанн Крестьянкин, архим.* Опыт построения исповеди. Пастырские беседы о покаянии в дни Великого Поста. Омск., 2012. С. 9.

⁴⁴ Добротолубие. В 5 Т. Евагрий Понтийский. СТСЛ, 1992. Т.3. С. 603.

3. Сребролюбие. Это желания и стремления к обогащению, владению различными видами имущества. Также это боязнь нищеты, старости или болезни. Неупование на Бога рождает упование на богатство. Всё это толкает человека на воровство, лихоимство, разбой и жестокосердие к нуждающимся.

4. Гнев. Под этим грехом понимается яростное состояние сердца человека, гневные чувства, мысли и вспыльчивость, приводящие к брани, крикам, спорам, жестокости, ненависти, памятозлобию, мщению, обидам. Эти чувства и состояния могут выливаться и в физическое насилие, провоцируя человека к убийству или рукоприкладству.

5. Печаль. Испытывая чувства тоски и огорчения, человек теряет надежду на Бога и Его промысел. Для такого состояния характерны чувства малодушия, ропота, нетерпеливости. Человек не благодарит Бога и не самоукоряет себя, а пытается снять с себя крест Христов.

6. Уныние. Человек впадает в лень, нерадение, невнимание и забвение к делу спасения души. Проявляется неблагоговение в молитве и в других делах. Постоянное желание праздности и упокоения своего тела. Шутки и кощунства. Человек ожесточается, теряет страх Божий и становится нечувственным.

7. Тщеславие. Это любовь и искание славы земной во всех её проявлениях. Стремление и расположение сердца ко всему приятному, забывая о духовном. Боязнь показаться при людях ущербным и униженным. Стыдливость исповедать свои грехи. Также это лукавство, притворство, человекоугодие, зависть, самооправдание.

8. Гордость. Полная противоположность смирению. Человек впадает в прелесть, теряет простоту сердца и действует по своему эгоизму и воле. Также это полное неверие и безбожие, хула на Бога, впадение в ересь. Человек живет, находясь в явном самолюбии⁴⁵.

В творениях преподобного Филофея Синайского мы находим схему – цепочку последовательного развития страсти в человеческой душе⁴⁶. Первым эта-

⁴⁵ *Игнатий Брянчанинов, свят.* Аскетические опыты. В 7 т. М., 2006. Т.1. С.189-191.

⁴⁶ Добротолубие. В 5 т. Преп. Филофей Синайский. СТСЛ, 1992. Т. 3. С.417

пом к возникновению страсти в душу является прилог. Этим термином называется первое касание греха человеческого сознания. Прилог проникает в душу на мысленном уровне так же, как и еще четыре последующие стадии развития страсти. Прилог проявляется в тех греховных образах, которые мы воспринимаем из окружающего мира посредством органов чувств или которые всплывают в сознании в результате работы памяти или воображения. Толчком к прилогу, то есть к возникновению мысли о грехе, может быть увиденное действие по телевизионной передаче, шутка друга, прочитанная в газете заметка, просто на фоне размышлений о жизни, вещах и так далее. Прилог ни в коей мере еще не является грехом, поскольку, несмотря на то, что представление уже касается человека, это происходит помимо его воли. Прилог является пробным камнем для нашего свободного произволения. Святые отцы призывали быть бдительным и отвергать грех именно на уровне прилога. На обнаружение присутствия зла в самом человеке указывает тот факт, что человеческое сердце с легкостью может откликнуться на искушение. Далее всё зависит от того, в какой мере душа чиста и насколько привычен для нее грех, прилог отвергается человеком с большим или меньшим трудом.

Если же в человеке не происходит моментальной реакции на появившийся прилог, то грех переходит в свою следующую стадию, которая называется сочетание, то есть, уже соединение воли с греховным помыслом. На данном этапе человек принимает помысел в свое сердце, его ум сосредоточивается на нем и человек получает удовольствие от этих мыслей. Далее, чтобы остановить развитие страсти, требуется уже большее усилие воли: человек должен с решимостью отказаться от представления греха и более к нему не возвращаться. Если на первом этапе человеку, к примеру, пришла в голову мысль: мне может помочь воровство, то на следующем этапе его мысли заняты размышлением, как хорошо было бы действительно украсть.

Далее следует соизволение: состояние, когда страстный помысел достаточно глубоко проник в душу. Из простых мыслей о грехе помысел перерос в реальную цель, которую при возможности человек постарается осуществить.

На этом этапе можно сказать, что грех уже осуществился, так как, если до этого воля еще управляла чувствами, то теперь она порабощена страстному желанию.

Человек ещё может бороться с собой и еще может остановиться, но воля уже настолько во власти страсти, что почти всегда страсть, допущенная до этой стадии развития, побеждает. Если же грех — обычное состояние личности, то развитие страсти переходит сразу к следующему этапу — пленению. Человек на этой стадии находится в плену страсти и переходит к осуществлению задуманного на деле. Таким образом происходит проникновение греховной страсти в душу человека.

Страсть с этого момента обретает власть над человеком и влияет на его поступки и на образ его жизни и судьбу в целом. Происходит постепенное отнятие духовной свободы и превращение борца со страстями в раба страстей. Далее, страсть не искореняется, а всё больше начинает распространяться и усваиваться человеку так, что отрешение от страсти приравнивается к отрешению от самого себя.

Согласно христианской антропологии даже у человека, пленённого страстями сохраняется свобода воли и способность борьбы со страстями. Залогом этого является такой момент аскетического делания как трезвение (осознание). Руководствуясь учением святых отцов об излечении души от греховных страстей, мы видим, что после осознания греховной страсти необходимо прибегнуть к покаянию. Перейдём к определению что такое покаяние и что говорят о покаянии святые отцы. Начало духовного пути для человека, желающего стать другом Христовым (Ин. 15:15) начинается со слов Иоанна Крестителя: «покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное» (Мф. 3:2). Сам Господь Иисус Христос установил Таинство покаяния, обращаясь к апостолам после Своего Воскресения: «...мир вам! как послал Меня Отец, так и Я посылаю вас. Сказав это, дунул, и говорит им: примите Духа Святого. Кому простите грехи, тому простятся; на ком оставите, на том останутся» (Ин.20, 21-23). Покаяние в христианстве есть фундаментальный камень всей духовной жизни. Покаяние — это осознание человеком своих грехов перед Богом и решение об отказе от гре-

ха. Слово покаяние, греч. (μετανοία) переводится как перемена, изменение ума, переосмысление и несет в себе глубокий смысл – переживание всей библейской истории и устремление к первоначалам своего бытия, стремление радикальным образом пересмотреть свои взгляды и систему ценностей. «Сын мой! Отдай сердце твое мне» (Притч. 23:26) – ветхозаветное обращение Господа к человеку проливает свет на предвозвестие евангельского слова и раскрывает глубинную суть Божественного желания о спасении человека.

«Раскаяние есть возвращение, путем подвижнической жизни и трудов, из противоестественного состояния в состояние естественное и от дьявола к Богу»⁴⁷. Покаяние дает нам восстановление нашего доброго первоначального состояния, некогда обретенного нами благодаря крещальной купели. Покаяние часто называют «вторым крещением», обновлением крещения. Недаром преподобный Ефрем Сирийский говорит, что «покаяние есть лестница, возводящая нас туда, откуда мы ниспали»⁴⁸. Мы верим, что каждому православному христианину, искренне живущему по установлениям Православной Церкви, Бог даёт опытно пережить или увидеть, как меняется человек после исповеди, покаяния, если оно конечно совершалось от чистого сердца. Радость, просветлённое состояние человеческого духа, мир и особая тишина в душе являются удостоверением прощения от Бога. Благодаря плодам покаяния вновь возрождается та взаимная святая любовь, что родилась прежде — в таинствах крещения и миропомазания — между Богом и христианской душой и была перечеркнута человеческим грехом⁴⁹.

О ценности исповеди или покаяния свидетельствуют и многие современные психиатры.⁵⁰ Важно то, что человек не затворяется в себе, а открывается

⁴⁷ *Иоанн Дамаскин, преп.* Точное изложение православной веры. М., 1992. С.115.

⁴⁸ *Малков П.Ю.*, «Введение в Литургическое Предание: Таинства Православной Церкви: Таинство Покаяния. Духовный смысл Таинства Покаяния» [Электронный ресурс] / ПРАВОСЛАВИЕ.ВУ.- Электронная.ст. – Режим доступа: URL: http://www.pravoslavie.by/page_book/tainstvo-pokajaniija-duhovnyj-smysl-tainstva-pokajaniija (дата обращения; 25.05.2015). Заглавие с экрана.

⁴⁹ Там же.

⁵⁰ *Иерофей (Влахос), митр.* Православная психотерапия. СТСЛ, 2004. С.281

навстречу Богу и духовнику. При этом необходимо мужество: «Обнажай струп свой врачу сему», необходимо помнить, что на исповеди нужно обвинять только себя, не перекладывая вину на других.

Всегда проявляющийся в виде конкретного злого поступка, грех, по определению преподобного Максима Исповедника, есть по своей сути «отпадение человеческого произволения от блага ко злу». Мы видим: через грех человек сам добровольно отделяет себя от Бога⁵¹. Покаяние, исповедь есть путь, труд возвращения потерянной души к своему Создателю, Источнику всех благ. Цель покаяния состоит в прощении грехов, которое приносит свободу от страстей. Говоря о покаянии, мы можем ошибочно полагать что после исповеди человек может, так сказать, «отдохнуть», на память приходит образ «почивания на лаврах». По учению святых отцов Церкви такое представление о покаянии называется заблуждением или прелестью. Рассмотрев, что такое покаяние, необходимо далее понять, в чём нужно приносить покаяние. Обратимся к святым отцам, какие действия они предлагают для исцеления греховных страстей.

Лечение страстей состоит преимущественно в их умерщвлении, а затем и преображении. При грехопадении человека естественные, непорочные и бесстрастные страсти подверглись искажению, следовательно нам необходимо вернуть их в первоначальное состояние. Главным образом в этом и состоит лечение страстей. Об этом и говорит апостол Павел: «Итак, умертвите земные члены ваши: блуд, нечистоту, страсть, злую похоть и любостяжание, которое есть идолослужение...» (Кол.3, 5-10), и далее уже о развитии в себе добродетелей: «Облекитесь во всеоружие Божие, чтобы вам можно было стать против козней диавольских, потому что наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесной» (Ефес.6,11-12). Когда происходит умерщвление

⁵¹ Малков П.Ю, «Введение в Литургическое Предание: Таинства Православной Церкви: Таинство Покаяния. Духовный смысл Таинства Покаяния» [Электронный ресурс] / ПРАВОСЛАВИЕ.ВУ.- Электронная.ст. – Режим доступа: URL: http://www.pravoslavie.by/page_book/tainstvo-pokajaniija-duhovnyj-smysl-tainstva-pokajaniija (дата обращения; 25.05.2015). Заглавие с экрана.

страстей и дальнейшее их преображение, тогда человек освобождается от прежнего образа жизни с его похотями и деяниями и облекается в нового, который становится образом и подобием Бога, то есть личностью. Здесь необходимо сказать о том, что необходимо правильно понимать термин «умерщвление страстей», о чём говорит авва Пимен: «мы научены быть не убийцами тела, но убийцами страстей» - выражение «убийцы страстей» нужно понимать в смысле их исправления⁵².

Следует помнить, что целью подвижничества и лечение души от страстей и недугов не является стать хорошими людьми, приносить пользу для общества, научиться общаться и взаимодействовать с людьми, цель лечения заключается в исцелении страстей и вследствие этого приближения к своему Творцу, жизни в Боге и с Богом. Также необходимо отметить, что лечение страстей является синергией Бога и человека. Бог и человек являются соработниками в деле исцеления. Для ведения успешного лечения страстей человек должен получить благодать Христову, посредством которой совершается исцеление, и получив её, человек может освободиться от мира греха. Об этом и говорит апостол Павел: «Я говорю: поступайте по духу, и вы не будете исполнять вождельный плоти». Получив благодать Божию, человек получает силы от Бога для борьбы со страстями: «Но те, которые Христовы, распяли плоть со страстями и похотями. Если мы живём духом, то по духу и поступать должны» (Гал.5,24-25). Задача человека - сражаться со страстями и грехом, бороться, наносить и получать удары, дело же зависящее от Бога – умертвить и преобразить страсти. Задача состоит в превращении расположенности души ко злу в любовь к Богу, а не в затворе страстной части души (неподвижной и бездейственной) в себе самих, чтобы не совершать грехов.

При данном делании крайне важно приобрести самопознание, чтобы знать своё собственное духовное состояние. Важно отметить, что зрение своих немощей и страстей святые отцы вменяют в начало доброделания. Также нельзя во всём доверять самим себе, но быть обращённым к Богу: «Будучи страст-

⁵² *Игнатий Брянчанинов, свт.* Отечник. В 7 т. М., 2006. Т.6. С.101.

ными, мы отнюдь не должны верить своему сердцу, ибо кривое правило и прямое кривит»⁵³. Ещё одна рекомендация состоит в том, чтобы бороться и пресекать страсти, пока они ещё не успели развиться: «пока проступок ещё мал и не созрел, истреби его, прежде нежели распространится и созреет»⁵⁴. Действительно, «иное дело вырвать малую былинку, и иное – искоренить большое дерево»⁵⁵. Намного легче бороться с молодыми страстями.

Требуется отсекал причины и прилоги, которые вызывают страсти. Кто отсекает причину, тот «за один раз пресекает всё остальное»⁵⁶. Если ум человека задерживается на чём-либо чувственном, то естественным образом это порождает или возбуждает в нём страсти. Следует пренебрегать тем, что вводит в плен наш ум. Если же человек «не вменит ни во что той вещи, то не может освободиться от страсти»⁵⁷. Для данного духовного подвига требуется «чтобы мы воздерживались от пакостных желаний и действий, навсегда отвернулись от них»⁵⁸. В самом начале лечения от человека требуется две брани: необходима упорная борьба, для того чтобы умалить страсти, далее требуется духовное трезвение, чтобы не умножились они, и новая брань, для того чтобы стяжать добродетели, а после того бодрствование, чтобы сохранить их⁵⁹. Также в данной духовной брани недопустимо смущение, так как смущение производит большое зло в подвизающейся душе. Не следует смущаться, когда некая страсть доставит нам беспокойство, потому что это «есть дело неразумия и гордости, и происходит оттого, что мы не знаем своего душевного устройства и избегаем труда», необходимо терпеть, подвизаться и молить Бога⁶⁰.

Известно, что когда человек подвизается, чтобы подчинить душу и тело духу, а дух свой Богу, в нём рождаются телесные и душевные добродетели. В

⁵³ *Авва Дорофей, преп.* Душеполезные поучения. СТСЛ. 1900. С.150

⁵⁴ *Исаак Сирин, преп.* Творения. В 2 Т. СПб. 1898. Т.1. С.294

⁵⁵ *Авва Дорофей, преп.* Указ.соч. С.102

⁵⁶ Добротолубие В 5 Т. Преп.Ефрем Сирин. СТСЛ. 1992. Т.2. С.374

⁵⁷ Добротолубие. В 5 Т. Преп.Максим Исповедник. СТСЛ. 1992. Т.3 С.177

⁵⁸ *Григорий Палама, свят.* Триады. СПб. 2007. С.183

⁵⁹ Добротолубие. В 5 Т. Указ.соч. С.179

⁶⁰ *Авва Дорофей, преп.* Душеполезные поучения. СТСЛ. 1900. С.150

падшем человеке тело получает пищу из материального мира, а душа от тела, надобно же совершенно противоположное. Необходимо освободиться от данного противоестественного состояния, чтобы душа научилась получать пищу от Божественной благодати, а тело от благодатной души. В этом случае весь организм придёт в равновесие. Данное состояние приобретается усердием к добродетелям: поста, любви, смирения, молитвы, подвижничества, послушания и так далее. Рассмотрим указания святых отцов относительно лечения отдельных страстей. Как говорит Иоанн Кассиан Римлянин, существует восемь порочных помыслов соответствующие восьми страстям: чревоугодия, блуда, сребролюбия, гнева, печали, уныния, тщеславия и гордости.

Лечение чревоугодия заключается в воздержании от объедения, постом и избеганием получения удовольствия от вкуса пищи. Блуд лечится соблюдением сердца от нечистых помыслов, сокрушением сердца, постоянным изучением Священного Писания, усердной молитвой Богу, трудолюбием и рукоделием. Сребролюбие лечится нестяжанием и довольствованием необходимых только для жизни вещей. Гнев лечится проявлением незлобия к окружающим людям, изгнанием не только внешних проявлений гнева, но гневных мыслей, молчанием во время искушений, очищением сердца от помыслов осуждения и памятозлобия. Печаль лечится бодрствованием, противодействием помыслам отчаяния, и обращением её в печаль покаянную, печаль по Богу. Понуждением себя к делам милосердия и терпением в скорбях. Уныние не лечится ничем кроме молитвы, воздержания от праздных слов, терпения искушений и размышления о божественных Писаниях, также необходим и телесный труд. Тщеславие лечится избеганием похвалы людей, отвержением восхваляющих помыслов, окаянством перед Богом. Гордость исцеляется смирением соединённой с верой и страхом Божиим. Наконец, брань должна вестись в основном против главной страсти: «Кто видит в себе какую-нибудь господствующую страсть, тому

должно прежде всего противу ней вооружаться... ибо если мы не победим сей страсти, то от победы над прочими не будет нам никакой пользы»⁶¹.

Всегда следует помнить о том, что страсти обычно легко возвращаются, и возвратившись они усиливаются: «Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и не находит; тогда говорит: возвращусь в дом мой, откуда я вышел. И, придя, находит его незанятым, выметенным и убранным; тогда идёт и берёт с собою семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого» (Мф.12,43-45). Поэтому достигнутое благодатное состояние необходимо хранить в себе и оберегать. Если же на нас нападают одновременно две страсти, нужно согласиться с легчайшей из них, для того чтобы не допустить одержать победу самой сильной. Такой пример приводит преподобный Иоанн Лествичник: однажды, когда он находился в городе и был приглашён за стол, на него напали помыслы тщеславия и чревоугодия. Преподобный предпочёл согласиться со страстью тщеславия, то есть он проявил воздержание и заслужил похвалу в качестве постника, потому что больше опасался пресыщения: «Боясь исчадия объядения (то есть блуда), я рассудил лучше быть побеждённым тщеславием»⁶². Также следует помнить, что до тех пор, пока мы находимся в этой жизни и несём на себе груз тления и смерти, нам должно продолжать постоянную брань. Бог для нашего смирения позволяет диаволу нападать на нас в течении всей нашей жизни.

Итак, святоотеческая психотерапия исходит из следующих положений. Человек одновременно существо и богоподобное и греховное: он создан по образу Божию, а с другой стороны, после грехопадения первого человека как следствие нарушения Божественного установления природа человека поражена грехом.

Краеугольным камнем святоотеческой психотерапии является представление о тримерии человека, то есть представление о человеке как телесно – ду-

⁶¹ *Иоанн Лествичник, преп. Лествица. М., 2010. Слово 15, 41. С.119.*

⁶² *Указ.соч. Слово 26,69-70. С.187-188*

шевно – духовном существе. Норма и достоинство человека проявляется в превалировании духовного уровня над душевным и телесным. Это возможно в том случае, когда человек придерживается Божественного Закона. Извращение этой иерархии, нарушение Божественного Закона рассматривается как грех. Грех по мере повторения становится привычкой и превращается в страсть. Овладевая человеком, греховные страсти поработщают его и становятся причиной многих заболеваний, как психических, так и телесных. Чтобы вернуть и восстановить в человеке соответствующее норме и достоинству состояние, необходимы большие усилия и труды по высвобождению пленённого страстями духа и поставление его в главенствующее положение.

Целью и смыслом человеческого существования является уподобление Богу и спасение души. Основной путь спасения - это непрерывная борьба с греховными наклонностями и страстями. Святоотеческое наследие содержит скрупулёзное описание страстей и борьбы с ними. Условием исцеления человека является осознание своей греховности и покаяние, которые невозможны без жизни в Церкви.

Глава 3. Оценка светских направлений психотерапии с позиций святоотеческого опыта

Как отмечалось выше, во всех трёх направлениях светской психотерапии присутствует разная мировоззренческая позиция и разные представления о человеке, каждое направление психотерапии формулирует собственное понимание природы и назначения человека, целей психотерапии и нормы развития личности, претендуя при этом на универсализм. Так, в бихевиоризме целью психотерапии является адаптация человека для жизни в окружающем его мире, в психоанализе - осознание вытесненных переживаний, в гуманистической психологии – самоактуализация.

Большой проблемой для светской психологии является определение понятия «нормы личностного развития». Обычно указывается на существование нескольких подходов к определению нормы. Они отсылают нас либо к выраженной патологии (раз не болен, то здоров), либо к статистике (раз «как все», то нормален), либо к адаптивным свойствам (здоров, если хорошо приспособлен), либо к требованиям культуры (нормален, если исполняешь все ее предписания), либо к совершенным образцам (здоровье личности как атрибут выдающихся, творческих представителей человечества и так далее).

Выбор того или иного направления как основы психотерапевтической практики в значительной степени определяется личным вкусом психолога, но, как уже отмечалось, оказывает несомненное влияние на мировоззренческие взгляды обратившегося за помощью клиента через используемые психологом методики, рекомендации.

Сопоставим основные понятия, используемые в светских психотерапевтических школах, с ключевыми понятиями святоотеческой психотерапии.

Начнем с представлений о человеке. Православная аскетика рассматривает человека с позиций тримерии. В православной аскетике сложилось представление о человеке как существе, состоящем из духа, души и тела, при этом подразумевается, что здоровое состояние наступает тогда, когда дух (устремлённый к Богу), преобладает над душой и телом и занимает главенствующую

позицию. Бог сотворил человека бессмертным и обладающим в перспективе возможностью бесконечного развития и совершенствования при условии синергии с Богом и исполнении данных ему заповедей. Человек был призван усовершенствовать мир, быть помощником Богу. Обладая свободной волей и возможностью выбора, человек склонился ко греху через нарушение данной ему заповеди. Посредством склоненности воли человека ко греху дух потерял своё главенствующее значение. Следствием греха явились болезни и смерть. Грех является источником болезней, которые поражают всего человека, его дух, душу и тело. По пришествии в мир Спасителя человек получил возможность максимально возможного приближения к Богу, источнику жизни и радости. Условием жизни с Богом является преобразование греховных страстей и навыков (естественные и непорочные страсти, которые были до грехопадения), а также в любовь к Богу и людям. По учению святых отцов преобразование страстей возможно с помощью аскетического делания. При аскетическом образе жизни (которое включает в себя изменение образа мышления, мировоззрения, через осознание своей греховности и покаяния) человек приближается к Богу, Источнику жизни, а следовательно выздоравливает.

Норма и достоинство человека состоит в главенстве духа над душой и телом, а также в выполнении задач, которые поставил перед ним его Творец. Такая «норма и достоинство» может быть достигнуто при условии ведения аскетического образа жизни. в высвобождении духа из под помрачающих и приземляющих его греховных страстей. Подтверждением действенности данного образа жизни с целью уподобления Богу являются бесчисленные сонмы мучеников за Христа, которые настолько возвысились духом, что посчитали за ничто жестокие мучения тела.

Аскетика указывает путь исцеления поврежденного грехом естества человека через аскетическое делание, включающего покаяние, трезвение, борьбу с греховными наклонностями и страстями.

Все три направления светской психотерапии, с точки зрения святоотеческого опыта, можно отнести к душевно – телесному уровню, они не рассматри-

вают духовного уровня, а поэтому не дают целостного представления о человеке и истинных причинах личностных нестроений.

Обратимся к сопоставлению некоторых моментов практики светской и святоотеческой психотерапии.

Начнём с рассмотрения психоанализа. Психоаналитический сеанс проводится в условиях, создающих максимальную расслабленность пациента в целях снижения контроля сознания, облегчения доступа к бессознательному. Пациент, лежа в удобной позе на кушетке, говорит все, что ему придет в голову. Психоаналитик интерпретирует речь пациента по специальной схеме и направляет его к осознанию проговариваемого. Таким образом, пациент пассивен, а психотерапевт максимально активен, выполняя вместе с пациентом работу по осознанию вытесненных в подсознание влечений. Согласно методике психоанализа, само осознание произвольных мыслей, слов и действий пациента уже приводит к выздоровлению.

Здесь необходимо отметить, что «представления психоанализа о бессознательном похожи на христианские представления о страстях, который действуют в душе, хотя сам человек может это не сознавать. Но Фрейд предлагает совсем другие средства, чтобы решать эту проблему! Для психоанализа средство – это осознание этих подсознательных вещей, вытаскивание их на уровень сознания. А дальше всё уже не очень понятно. Вот осознал и что? В психологии ведь нет понятия покаяния»⁶³.

В аскетике же начальным этапом исцеления является покаяние, которое подразумевает активную работу самого человека по анализу и осознанию своих мыслей, поступков, слов и в устранении греховных навыков. Следующим этапом является исповедь. Священник при этом является только свидетелем, помощником, советником. Далее покаяние предполагает активные действия человека по исправлению ситуации, включающие борьбу со страстями и

⁶³ Причины недоверия. Интервью со священником Андреем Лоргусом. // Журнал «Нескучный сад». 2004.-№1(8). С.22-25

доброделание, исполнение которых сопряжено с титаническими усилиями и являет результат в обновлении духа человека и его уподоблении Богу.

Второе важное положение психоанализа состоит в том, что инстинкты либидо и мортидо являются источниками энергий для действий, но поскольку они противоречат общественным и моральным нормам и ценностям, они вытесняются в подсознание.

В контексте православной аскетики данные инстинкты являются греховными страстями, которые подлежат преображению: «Хороши бывают и страсти в руках ревнителей о добром и спасительном житии, когда, мудро отторгши их от плотскаго, употребляем к стяжанию небеснаго; именно: когда вожделение соделываем стремительным движением духовнаго возжелания Божественных благ; сластолюбие – живительным радованием под действием восхищения ума Божественными дарами; страх – предостерегательным тщанием о том, как бы не подвергнуться будущему мучению за прегрешения; печаль – раскаянием направленным на исправление настоящего зла; и коротко сказать, когда страстями этими будем пользоваться к уничтожению или предотвращению настоящего или ожидаемого зла, равно как к стяжанию и сохранению добродетели и ведения, подобно тому, как мудрые врачи уничтожают или предотвращают сущее уже в теле повреждение от яда, или имеющее проявиться, телом ядовитого зверька ехидны»⁶⁴. Такое преображение возможно при восстановлении утраченного в грехопадении приоритета духовного уровня над душевно-телесным.

Следующее положение психоанализа - психологическая защита, которая в рамках данного подхода помогает человеку избавиться от тревоги, страха путем искаженного восприятия реальности. Преодоление психологической защиты в психоаналитической сессии позволяет осознать вытесненные влечения и исцелиться.

В аскетике описываются аналоги психологической защиты. Так, Авва Дорофей, видя одного, весьма незлобивого брата, спросил у него, как ему удаётся с таким долготерпением переносить насмешки и оскорбления от братьев,

⁶⁴ Добротолубие. В 5 Т. Преп.Максим Исповедник. СТСЛ. 1992. Т. 3. С.258.

совершенно не смущаясь, каким образом он приобрёл такую добродетель. Тот же ответил ему с презрением, что не обращает внимания на их недостатки и не принимает от них обид, так как считает их за лающих псов⁶⁵. В данном случае психологическая защита скрывала не добродетель, а грех.

Обратимся теперь к представлениям, лежащим в основе гуманистической психотерапии.

В представлениях гуманистической психологии о человеке признаётся только доброкачественность человеческой природы, т.е. априори утверждается, что человек от природы добр. С точки зрения православной антропологии, природа человека двойственна: с одной стороны это образ Бога, призванный стать Его подобием, с другой стороны он подвержен греховному влиянию. Носящий в себе образ Бога человек имеет свободу выбора, в какую сторону направить свою волю, жизнедеятельность. Чтобы достичь подобия Божия, человеку необходимо совершать действия, преобразующие его греховную природу в добрую.

Второй важный момент – представления о структуре человеческих потребностей. Согласно А.Маслоу, нормой развития человека является потребность самоактуализации, проявляющаяся в стремлении человека максимально полно реализовать себя, развить свои таланты и потенциалы, при этом, условием возникновения и удовлетворения потребности самоактуализации является удовлетворение потребностей более низкого уровня: биологических и социальных.

Православная аскетика говорит о необходимости удовлетворения прежде всего потребности духа как единственно верном условии для выстраивания правильной иерархии в триаде человека для его исцеления, о чём и говорит Христос всем, кто теряет самое важное: «Иисус же сказал ей в ответ: Марфа! Марфа! ты заботишься и суетишься о многом, а одно только нужно; Мария же избрала благую часть, которая не отнимется от неё» (Лк.10, 41-42).

Далее, условием самоактуализации является опора на самого себя, человек ищет в самом себе источники вдохновения и силы для максимального полного раскрытия, реализации и развития своих возможностей и способностей.

⁶⁵ *Авва Дорофей, преп.* Душеполезные поучения. СТСЛ., 1900. С.89

Православная аскетика говорит о необходимости недоверия самому себе во всём, то есть человеку необходимо не доверять своим мыслям, умозаключениям, а руководствоваться Божественным откровением. Условие совершенствования и развития человека заключается в синергии Бога и человека, соработничестве: «Я есмь лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нём, тот приносит много плода; ибо без Меня не можете делать ничего» (Ин.15:5). Преподобный Максим Исповедник называет самолюбие матерью всех зол, при искоренении которого уничтожается и всякий другой грех⁶⁶.

Условием самоактуализации является безусловное принятие человека, от психолога требуется эмпатия (вчувствование во внутренний мир пациента) и конгруэнтность (искреннее расположение с полным принятием всех поступков человека), при этом подразумевается безоценочный подход относительно нравственных и моральных границ. Православная аскетика принимает всего человека, рассматривая его как образ Божий, но отделяет грех как несвойственный и неестественный человеку: «Люби человека, ненавидь его грех»⁶⁷.

Обратимся к бихевиоризму. Бихевиористская психология рассматривает адаптацию к внешней среде как норму развития человека, а отклонение от этой нормы как результат неправильного научения. Задача психотерапевта этого направления – научить человека правильному поведению. Это может быть полезно в решении некоторых частных задач. Как считает Андрей Лоргус, священник и психолог, Церковь не может избавить человека, например, от страха высоты, но может дать благодать, чтобы победить грех. И здесь помощь психолога может быть действенной, можно, действительно научить человека не бояться высоты или темноты⁶⁸.

Православная аскетика не отрицает роль научения, переучивания, но использует целостный подход к человеку в деле исцеления его духа, души и тела.

⁶⁶ Добротолубие. В 5 Т. Преп.Максим Исповедник. СТСЛ., 1992. Т. 3. С.252.

⁶⁷ Добротолубие. В 5 Т. Преп. Авва Исаия. СТСЛ. 1992. Т.1. С.289.

⁶⁸ Причины недоверия. Интервью со священником Андреем Лоргусом.//Журнал «Нескучный сад». 2004.-№1(8). С.22-25

Аскетическое делание включает в себя и глубокую внутреннюю работу по осознанию своих грехов, приводящую к покаянию, и конкретные действия борьбы со страстями, которые никак не ограничиваются научением. Бихевиористская методика ущербна тем, что ограничивается внешним телесным уровнем, исключая духовный уровень. Односторонний подход, касающийся только одной стороны человеческого бытия, приводит к ущербности процесса лечения и даже к потере приобретённых в ходе лечения результатов. Это подтверждают и слова Спасителя: «Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и, не находя, говорит: возвращусь в дом мой, откуда вышел; и, придя, находит его выметенным и убранным; тогда идёт и берёт с собою семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там, - и бывает для человека того последнее хуже первого» (Лк.11, 24-26). Без целостного подхода, не основывающегося на представлении о тримерии человека, теряется полнота процесса исцеления и проблемы не решаются в своём основании.

Подводя итог, отметим явное преимущество православной аскетики перед светскими подходами в деле исцеления души человека. Православная аскестика основывается на целостном мировоззрении, составной частью которого являются представления о природе человека, его назначении, норме и достоинстве человеческого существования, причинах отклонения от этой нормы и способах возвращения к ней. Человек рассматривается как образ Божий, в то же время и как носитель поражённой грехом природы, призванный преобразить её посредством синергии с Богом. Плоды и результаты действительного исцеления доказываются огромным количеством людей, которые прошли путь, указанный Господом Иисусом Христом по умерщвлению страстей, преобразении падшей человеческой природы и достигли святости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе оценки и сравнения современных подходов в психотерапии и коррекции личности было выявлено, что светские подходы не имеют единой мировоззренческой и нравственной позиции, также имеют разные представления о человеке, причем каждый подход формулирует своё специфическое понимание природы и назначения человека, целей лечения, при этом претендуя на универсализм. Большой проблемой для светской психотерапии остаётся определение «нормы личностного развития». Бихевиоризм считает целью психотерапии адаптацию, психоанализ – осознание вытесненных влечений, гуманистическая психология – самореализацию.

Святоотеческая психотерапия, содержащаяся в трудах отцов-аскетов, исходит из целостных представлений о природе человека, его назначении, смысле жизни, причинах душевных нестроений и их лечении. С точки зрения представлений о тримерии человека, его духовно-душевно-телесной организации, нормой и достоинством человеческого существования является приоритет духовного уровня над телесным и душевным. Извращение этой иерархии есть следствие греха (нарушения Божиих заповедей), поэтому исцеление человека достигается путем борьбы с грехом и греховными страстями.

Светские психотерапевтические подходы не учитывают духовного уровня человека, они исходят из представлений о человеке как душевно-телесном существе, то есть фактически считают нормой падшую природу человека. Так, для психоанализа осознание и есть исцеление, а для святоотеческой терапии это только начало покаяния. Представления о доброкачественности человеческой природы, сложившиеся в гуманистической психотерапии, контрастируют с представлениями святоотеческой психотерапии о богоподобии человека и одновременной поврежденности его грехом. Бихевиоризм видит задачу человека в научении эффективным навыкам, а святоотеческий опыт – в обожении путем аскетического делания.

Светская психотерапия ведёт борьбу не с причиной – грехом, а с последствиями, не приводя человека к настоящему выздоровлению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

І. Источники

1. Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. - М.: РБО, 2011. – 1376 с.
2. *Авва Дорофей, преп.* Душеполезные поучения / преп. Авва Дорофей — 4-е изд. — М.: Московский Сретенский монастырь, 2010. — 432 с.
3. «Добротолюбие». В 5 т. Т. 1. / Преп. Максим Исповедник. М.: Изд-во СТСЛ, 1992. - 639 с.
4. «Добротолюбие». В 5 т. Т. 3. / Преп. Максим Исповедник. М.: Изд-во СТСЛ, 1992. - 440 с.
5. *Игнатий Брянчанинов, свят.* Отечник. В 7 т. Т.6. / свят. Игнатий Брянчанинов. — М.: Изд-во «Ковчег», 2006. — 576 с.
6. *Игнатий Брянчанинов, свят.* Аскетические опыты. В 7 т. Т. 1. / свят. Игнатий Брянчанинов. — М.: Ковчег, 2006. — 671 с.
7. *Игнатий Брянчанинов, свят.* Аскетические опыты. В 7 т. Т. 2. / свят. Игнатий Брянчанинов. — М.: Изд-во «Ковчег», 2006. — 495 с.
8. *Игнатий Брянчанинов, свят.* Избранные письма. В 7 т. Т. 7. / свят. Игнатий Брянчанинов. — М.: Ковчег, 2006. — 720 с.
9. *Игнатий Брянчанинов, свят.* Аскетическая проповедь. В 7 т. Т. 4. / свят. Игнатий Брянчанинов. — М.: Ковчег, 2006. — 560 с.
10. *Иоанн Дамаскин, преп.* Точное изложение православной веры / преп. Иоанн Дамаскин – Репринт. – М.: Изд-во «Лодья», 2004. – 465 с.
11. *Иоанн Лествичник, преп.* Лествица / преп. Иоанн Лествичник – М.: Изд-во «Сибирская благовонница», 2010. – 573 с.
12. *Исаак Сириин, преп.* Творения: в рус.пер. В 2 т. Т.1 / преп. Исаак Сириин. – Изд. 2-е. – СПб.: Изд. СПб. Д.А., 1898. – 480 с.
13. *Максим Исповедник, преп.* Избранные творения / преп. Максим Исповедник – М.: Изд-во «Паломник», 2004. – 495 с.

14. *Феофан Затворник, свят.* Что есть духовная жизнь и как на неё настроиться / свят. Феофан Затворник - М.: Изд-во «Правило веры», 1996. – 414 с.

II. Литература

15. *Братусь Б.С.* Аномалии личности / Б.С. Братусь. - М.: Изд-во «Смысл», 1988. – 348 с.

16. *Варнава (Беляев), еписк.* Основы искусства святости. В 4 т. / еписк. Варнава (Беляев). – Москва, 1998. - Т.1. – 208 с.

17. Введение в профессию «психолог»: учеб. пособие для вузов / Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С.; Московский психолого-социальный институт. - Воронеж, 2004. – 484 с.

18. Влияние современной американской психологии на практическую психологию в России//Спец.приложение к «Журналу практического психолога» за 1998 г. – М.,1998.

19. *Василюк Ф.Е.* Методологический анализ в психологии / Ф.Е. Василюк. - М.: Изд-во «Смысл», 2003.—240 с.

20. *Епифанович С. Л.* Преп. Максим Исповедник и византийское богословие / С.Л.Епифанович - М.: Изд-во «Мартис», 1996. - 220 с.

21. *Иерофей (Влахос), митр.* Православная психотерапия / митр.Иерофей Влахос. – М.: СТСЛ, 2004. – 367 с.

22. *Иоанн Крестьянкин, архим.* Опыт построения исповеди. Пастырские беседы о покаянии в дни Великого Поста / архим. И. Крестьянкин - Омск.: Изд-во Омской митрополии РПЦ МП, 2012. - 190 с.

23. *Линде Н.Д.* Основы психотерапии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / — М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 123 с.

24. *Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П.* Большой психологический словарь / - М.: Изд-во «ББИ», 2003. - 672 с.

25. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред.Б.Д.Карвасарского 2-е изд. СПб.: Изд-во «Возрождение», 2002. – 418 с.

26. Причины недоверия. Интервью со священником Андреем Лоргу-сом. // Журнал «Нескучный сад». 2004.-№1(8). С.22-25.
27. Соколов Л.А. Святитель Игнатий. Его жизнь, личность и морально — аске-тические воззрения / Л.А. Соколов — М.: Изд. Сретенского монастыря, 2003. — 290 с.
28. Франкл В. Человек в поисках смысла. / В.Франкл - М.: «Изд-во» Прогресс, 1990. – 266 с.
29. Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опы-та. // Моск. Психотерапевт. Журнал, 1992, 2. С.21.
30. Шеховцова Л.Ф. Основы православной психотерапии и консультирования. // Московский психотерапевтический журнал. – М., 2009. - №3. С.97-117
31. Шиманский Г.И. Учение святых отцов и подвижников Православной Церк-ви о борьбе с главными греховными страстями и о добродетелях / Г.И. Шиман-ский — М.: Изд. Сретенского монастыря, 2006. Изд. 2 — е. — 672 с.

Электронные ресурсы

32. Малков П.Ю, «Введение в Литургическое Предание: Таинства Православ-ной Церкви: Таинство Покаяния. Духовный смысл Таинства Покаяния» [Элек-тронный ресурс] / ПРАВОСЛАВИЕ.ВУ.- Электронная.ст. – Режим доступа: URL: http://www.pravoslavie.by/page_book/tainstvo-pokajaniya-duhovnyj-smysl-tainstva-pokajaniya (дата обращения; 25.05.2015). Заглавие с экрана. Яз. рус.
33. Энциклопедия Брокгауза и Ефрона «Покаяние» [Электронный ресурс] / Библейские энциклопедии и словари. – Электронная. Ст. – Режим доступа: URL: <http://logosenc.org/brokgauz/pokayanie.html> (дата обращения; 24.05.2015). Заглавие с экрана. Яз. рус.