

Василюк Ф.Е.

ИСПОВЕДЬ И ПСИХОТЕРАПИЯ

Библиографическая ссылка:

Василюк, Ф.Е. Исповедь и психотерапия [Текст] / Ф.Е. Василюк // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2006. – №2. – С. 6-25.

ИСПОВЕДЬ И ПСИХОТЕРАПИЯ

Ф. Василюк (Россия)

Когда я приступил к подготовке этого доклада, раздался телефонный звонок. Звонила моя пациентка (назовем ее Людмила): «Можно я приду на консультацию вместе с адвокатом?» Я был крайне удивлен. (Те из вас, кто знает современную российскую жизнь, меня поймут: адвокаты у нас большая редкость даже в суде, а уж идти на психотерапевтическую консультацию с адвокатом — о таком я не слыхал.)

— Что-то случилось?

— Да, я окончательно решила разводиться с мужем, потому что сегодня выяснилось, что он фактически меня обокрал.

— Вы возмущены и вам очень горько оттого, что вы так доверяли ему...

— Я пожертвовала для него всем, а он отплатил мне просто предательством. Это очень больно, а, кроме того, через два дня, в Великий Четверг, у нас будет исповедь за всю жизнь (Людмила

Василюк Федор — канд. психол. наук, профессор, декан факультета психологического консультирования МГППУ.

проходила в этом году катехизацию). Не простив, я не имею права идти на исповедь, а простить я не могу.

— Это пока невозможно, потому что рана слишком глубока?

— Да, мне очень больно. Я многое прощаю, но этого не могу.

— Знаете, Людмила, а вы сможете то же самое сказать Богу, что говорите мне?

— Как это?

— Ну, вот вы будете готовиться к исповеди, рассматривать ваши отношения с мужем. И, возможно, вы найдете что-то, что вы уже сейчас в силах простить ему, и тогда вы можете сказать: «Господи, вот это я ему отпускаю, и вот это, а предательство — простить не могу. Я бы хотела, но не могу. Слишком больно». Принесите на исповедь все, что будет в вашей душе: и возмущение, и обиду, и боль, и одиночество. И когда будете говорить, помните, что Он — Тот, Кому вы говорите и от Кого ждете исцеления — в тот же самый четверг тоже страдал от предательства, боли и одиночества. И просил учеников побыть с Ним, бодрствовать, а они засыпали. Может быть, у вас это получится лучше, потому что у вас такая же боль, такая же рана.

Вы знаете, как прививают ветку к дереву? Делают надрез на дереве и прикладывают к нему срезанную ветку — «ранку» к «ранке», чтобы они смогли срастись. Мне трудно представить, что чувствует ветка, но через это место, где соединились два надреза, начинают течь живительные соки, общие для дерева и новой ветви. А без надрезов они не смогли бы соединиться...

Мы помолчали. Людмила больше не говорила про адвоката.

Это случай, когда психотерапия и исповедь сказались в отношениях соработничества. Психотерапия помогла снять внутренние барьеры на пути к исповеди, а исповедь, хочется верить, поможет ей сделать шаг в решении той жизненной проблемы, которой была посвящена психотерапия — если не спасти брак, то, по крайней мере, восстановить достойные человеческие отношения после развода.

При обсуждении темы взаимоотношений исповеди и психотерапии очень часто говорят об их конкуренции в контексте современной культуры, где психотерапия якобы заняла место исповеди. В этом, вероятно, есть доля истины, но сегодня мне хотелось бы поставить вопрос совсем в иной плоскости: **что может опыт современной психотерапии дать нам для дела исповеди и покаяния.**

Покаяние — не отдельный акт, но целый путь («И настави нас на путь покаяния», — молимся мы в Покаянном каноне). Смысл пути определяется его целью. И конечная цель и смысл покаяния вовсе не плач, не сокрушение, не слезы, а радость примирения и

встречи. Этому посвящен доклад владыки Антония. Встреча эта происходит, конечно, отнюдь не потому, что мы такие опытные путешественники и сами достигли цели. И даже вряд ли дело выглядит как в старых арифметических задачах, где из пунктов А и В навстречу друг другу отправились два путешественника с разной скоростью. В задачках спрашивалось обычно, где они встретятся. Пройденный нами отрезок пути не дает нам повода возгордиться нашими туристическими дарованиями, порой мы больше напоминаем не бодрого туриста, а — мокрую, испуганную овцу, весь вклад которой во встречу с пастухом состоял в том, что она не забывала жалобно блеять. Но как бы то ни было, без этого встреча могла не состояться. И мне кажется, смысл нашей конференции в том и состоит, чтобы поделиться опытом этого блеяния, опытом блужданий и поиска ориентиров на пути покаяния.

Самое опасное для заблудившегося человека — не отсутствие дороги, а ложные тропинки, очень похожие на настоящие. Отец Александр Шмеман назвал две такие ложные покаянные тропинки опасностью «юридизма» и опасностью «психологизма».

Человек уклоняется в сторону «юридизма», когда рассматривает покаяние по преимуществу дисциплинарно и считает поводом к нему нарушение нормы, закона. Наоборот, он уклоняется в сторону «психологизма», когда поводом к исповеди считает переживаемое душевное неблагополучие, тревогу, дискомфорт.

Юридизм склонен сводить грех к преступлению и видеть средство разрешения греха в наказании, а конечную цель — в восстановлении справедливости. Психологизм хочет редуцировать грех к вине, средство разрешения греха видит в оправдании, а конечную цель — в успокоении.

Как эти установки проявляются в нас во время исповеди? В первом случае покаяние превращается в рассудочный поиск расхождений своего поведения с готовым кодексом. По форме это напоминает отчет. И мы бываем даже смущены, если недовыполнили план по грехам, так же, как неловко беспокоить врача, если температура всего тридцать семь, вот если сорок — все в порядке. Само таинство начинает мыслиться по образцу судебного делопроизводства, где кающийся сначала при подготовке к исповеди выступает как детектив, который должен к определенному сроку открыть достаточное количество преступлений, далее, уже в ходе исповеди, он выступает как обвиняемый и одновременно как прокурор (а порой и как свидетель защиты, ищущий смягчающие обстоятельства), а священник при этом подталкивается к роли судьи, а то и к роли адвоката («Я вот себя не щажу, батюшка должен это учесть»).

Но чем, собственно, такой образ покаяния плох? Тем, что он скользит по поверхности, не затрагивает сердечной глубины, не ищет корней греха, и оттого не происходит собственно метанойи — перемены ума, и раз за разом один и тот же душевный сорняк надоедливо вырастает на том же самом месте.

Эта «юридическая», формальная тенденция особенно угрожает захватить нашу исповедь, когда нет в душе живого покаянного чувства — она оцепенела, окаменела. («Покаяния несть во мне», «Не имам покаяние, не имам умиления, не имам слезы утешительныя» — Молитва после Покаянного канона). Что мы можем противопоставить этой тенденции, чтобы углубить нашу исповедь?

Вот здесь нам может кое-что подсказать психотерапия. Среди методов психотерапии есть прием, который я называю «психотерапевтической майевтикой». Само слово «майевтика», напомним, означает родовспоможение. Сократ уподоблял свои философские беседы повивальному искусству, потому что не стремился в них сообщить готовую истину, а помогал собеседнику выносить и породить истину. В психотерапии смысл майевтического метода — в том, чтобы помочь человеку включить рефлекссию и по-новому, свежим взглядом, посмотреть на свои внутренние установки, которые всегда казались слишком самоочевидными, чтобы в них можно было усомниться. Вот пример, из которого станет ясно, как работает майевтика в психотерапевтической беседе.

Мой пациент — Филипп — с юношеских лет всерьез увлекался восточными учениями, занимался йогой, бывал летом в ашраме где-то в Сибири — словом, жил напряженной духовной жизнью и все время занимался саморазвитием. Но вот он влюбился. И его душа стала разрываться между двумя влечениями — к йоге и к любимой девушке. Когда начинала перевешивать йога, и он воображал, что уходит в ашрам и полностью посвящает себя пути самосовершенствования, перед его глазами всплывала картина дома, семейного тепла, любви и он думал: «Неужели я навсегда останусь один?» И привлекательность ашрама гасла. Когда же он начинал представлять семейную жизнь — дети, хлопоты, быт, то тут же пугался, потому как там не находилось места для долгих упражнений, медитаций и чтения мудрых трактатов. «Как же я буду тогда развиваться?», — делился он со мной своими сомнениями. Однажды, когда я понял, что он уже в десятый раз пошел в этих колебаниях по одному и тому же кругу, я задал ему майевтический вопрос: «Филипп, правильно ли понимаю, что вы убеждены, что каждую минуту вашей жизни при любых обстоятельствах вы обязаны развиваться?»

Я не ожидал такого эффекта. Филипп немного отшатнулся и застыл в изумлении примерно на полминуты. В терапевтическом времени это очень долго. Только потом, обдумывая, что произошло, я понял причину этого изумления. Идея «саморазвития» стала для него настолько самоочевидной, что он перестал ее замечать и, естественно, не мог видеть, как она стала для него кумиром, управляющим его жизнью. И вот когда в майевтическом, немного преувеличивающем зеркале он увидел самого себя, как слугу этого идола развития, он был поражен. Это позволило Филиппу углубить свое осознание себя как свободной личности, которая хочет и может развиваться, но вовсе не обязана всей своей жизнью обслуживать идею развития.

Что можно вынести из подобного психотерапевтического опыта при подготовке к исповеди, чтобы помочь собственной душе от формального внешнего называния грехов уйти вглубь, к корню греха?

«Согрешил ложью, осуждением, раздражительностью...», — опять и опять повторяет человек на исповеди. Как остановить скользящее по поверхности сознание и дать ему возможность пойти внутрь?

Вообразим такой внутренний сократический диалог с самим собой.

— Ты был раздражен? Но подумай, какова была причина, почему ты так раздраженно разговаривал сегодня со своим подчиненным?

— Потому что он ленив и не выполнил распоряжения.

— Но что именно тебя в этом особенно задело?

— Пожалуй, то, что это мое распоряжение, и он тем самым проявил неуважение ко мне.

— Ты убежден, что на неуважение ты обязан реагировать раздражением?

— Нет, конечно, не обязан.

— Но если ты сам свободно такого решения раздражаться не принимал, то что есть в тебе, что заставило тебя проявить раздражение в ответ на неуважение?

— Ну, видимо, ожидание, что все меня будут уважать, а уж особенно подчиненные.

— То есть в душе есть убеждение, что ты, безусловно, заслуживаешь уважения и все обязаны тебе его выказывать?

— Логически выходит так, но я не согласен с таким убеждением, оно мне неприятно.

— Чем же?

— Это не я! Это какой-то толстый, надутый от важности отвратительный властолюбец!

Здесь уже внутренний Сократ может отступить, а мы взглянем на результаты этого диалога. Я думал, что мне нужно каяться в раздражении, а оказалось — дело во властолюбии и тщеславии. Я начинал с формального осуждения раздражительности, но, по сути, считал ее оправданной, нормальной реакцией на этих нерадивых подчиненных. (И в этом покаянии виделось даже нечто благородное: вот хоть и справедливо я на них разозлился, а, тем не менее, каюсь в этом.) А оказалось, что нет никакой справедливости и естественности, потому что не интересы дела меня взволновали, и не забота о ком-то, а лишь задетое тщеславие. Я начинал с холодного отчета, а теперь горячий стыд залил мою душу: потому что мне думалось, что я смиренно склонил голову, а обнаружилось, что я стою на исповеди перед Господом, подбоченясь, украшая себя каким-то папуасскими перьями и надувая щеки от сознания собственной значительности. Как стыдно! Это не я, не я, я этого не хочу, помоги мне, Господи, содрать это все с себя! Еще минуту назад я мыслил себя высокой прекрасной пальмой, грациозно склонившей свои ветви, а обнаружилось, что на самом деле я бледный росток картофеля, который лежит в подвале и вся надежда которого в том, чтобы дотянуться до маленького оконца, из которого пробивается луч света.

По русской пословице — «рыба ищет где глубже, а человек — где лучше». Думаю, что на самом деле все наоборот: это рыба ищет где лучше, а человек — где глубже. И когда нам удастся с помощью майевтики, о которой шла речь, или как-то иначе сделать усилие и от поверхностного «юридического» названия греха сделать шаг вглубь нашей собственной души, то происходят следующие «перемены ума»:

- во-первых, исповедь из безличной становится личной, моей (об этом не раз говорил митрополит Антоний в своих проповедях);
- во-вторых, за поверхностью прегрешения открывается корень страсти;
- в-третьих, теплохладное отношение ко греху сменяется тем, что можно назвать обжигающим холодом;
- и, наконец, главное — у нас появляется шанс за скорлупой греха, за напластованиями грязи встретить какой-то странно знакомый лик — нет, это вовсе не «Троица» Рублева, а картонная самодельная иконка, у которой есть только одно преимущество — это мы сами.

Вот — главное. Нам нужно от плоскости формальной исповеди углубляться и углубляться к корням греха не для того, чтобы ис-

пытать удовлетворенность геолога, открывающего все новые пласты нашей страстной натуры, не для того, чтобы испытать удовлетворенность детектива, раскрывающего разветвленную мафиозную сеть, а для того, чтобы пройти сквозь грех до самих себя. Ведь если мы солидарны с тем, что покаяние венчается радостью встречи, то самое главное в нем отнюдь не сокрушение, не очищение и не исправление, это все лишь средства, главное же — чтобы проснулась наша личность. Иначе кто же будет встречаться с Господом?

Когда Господь придет, плохо, если он застанет нас в не до конца выметенном и убранном доме, но это гораздо лучше, чем прийти ему в чистый, но совершенно пустой дом.

Взглянем теперь на вторую ложную тропинку на пути покаяния, которую мы называли «психологической». Как психологизм может проявляться в исповеди? Женщина сразу после исповеди неудовлетворенно жалуется: «Ну вот, исповедовалась — и ничего, совершенно не полегчало». Конечно, чувство облегчения, освобождения от тяжести, от гнета греха может быть чудесным душевным следствием покаяния. Но в духовной жизни нельзя путать следствия с целью. Душа вообще не выносит по-солдатски прямолинейных предписаний. Если мы хотим испытать радость, мы не можем отдать своей душе приказание: «Равняйся! Смирно! Радуйся!». Она не послушается. Джон Старт Милль писал о «хитрой стратегии счастья» — для того, чтобы достичь счастья, нельзя делать счастье целью, нужно стремиться к достойным целям, и тогда счастье может прийти как награда за усилия. Облегчение, как и любое другое душевное состояние, не может быть целью исповеди.

Так вот, в исповеди психологизм проявляется в том, что мы начинаем слишком большое внимание уделять нашим душевным состояниям, обсуждаем конфликты, отношения с другими людьми, пытаемся «объяснить» грех, например, тем, что мы оказались в ситуации, где приходилось выбирать меньшее из зол, и т.д. Вся эта «задушевная» беседа мотивируется одним: избежать встречи с самим объективным грехом и с объективной ответственностью за грех, а остаться с психологической тенью греха — с чувством вины. В этом есть мотивация избегания наказания: раз уж я признал свою вину, то что же меня наказывать — «повинную голову меч не сечет».

Итак, опасность психологизма состоит в подмене греха чувством вины. Эта тенденция в покаянии зажимает человека в тиски между двумя равно непродуктивными установками, которые в одном психологическом тесте именуются «экстрапунитивностью» и «интропунитивностью». Опасность в том, что всю энергию человек

направляет либо на поиск обвинения другого, либо на поиск самообвинения. Обвинение себя вовсе не лучше обвинения других, потому что оно склонно само чувство вины превратить в страсть. Если бы понадобилось само чувство вины изобразить графически, то это была бы закручивающаяся спираль, которая как бы обвивает грех. В этом коварство: грех в своей грубой правде становится не виден, он скрыт внутри колец чувства вины. Подчиняясь этой страсти, человек становится угодливым, пассивным, он не смотрит в глаза и внешне это может напоминать смирение. Но он все дальше уходит от возможности распрямиться и шагнуть навстречу другому человеку и Богу. И вновь мы возвращаемся к общей идее понимания смысла исповеди и покаяния как встречи. Культивирование страсти вины создает смертельную опасность покаяния без встречи. Это опасность Иуды. Он раскаялся, но не пошел на встречу, не совершил акт исповедания лицом к лицу. Оттого может быть, в чувстве вины ощущается какой-то вирус самонаказания и, в пределе, самоубийства.

Итак, тенденция психологизма может привести к исповеди без покаяния или к покаянию без исповеди, без встречи лицом к лицу. Исповедь без покаяния превращает таинство в душевную комфортную беседу о себе, а покаяние без исповеди — грозит замыканием в чувстве вины, когда страшная, но целительная встреча подменяется душевным самоедством.

Вам может показаться странным, что психолог говорит об опасности психологизма. Но дело в том, что психологизм представляет собой опасность и внутри самой психологии и психотерапии. Вот пример.

В моем психотерапевтическом кабинете молодая женщина лет двадцати шести. Она начинает с очень решительного заявления:

— Я думала, что у меня шизофрения. А потом прочитала справочник и поняла, что это невроз.

Я говорю:

— Подождите, подождите, а что собственно вас беспокоит?

— У меня какое-то недоверие к своим чувствам и я утратила вкус к жизни, — отвечает она.

— Так ли я понимаю, что раньше у вас был вкус к жизни?

— Да, когда я училась в институте.

— И как вы это ощущали?

— Ну, я радовалась учебе, у меня была интересная работа и еще у меня была настоящая любовь.

— Скажите, а сейчас у вас есть привлекательные занятия, интересная работа, любовь?

— Нет, ничего нет.

— Значит, ваши чувства вам не врут, и говорят пусть неприятную, но правду о вашей жизни, и вы могли бы поблагодарить их за искренность. Знаете, я почему-то представляю, как к врачу приходит пациент и жалуется на то, что он утратил вкусовые ощущения, не чувствует вкус пищи, а доктор у него спрашивает: «А какой пищи, что вы едите?». «Да вы знаете, доктор, я уже три недели ничего не ем». Скажите, Соня, вы бы согласились, если бы с помощью каких-то хитрых манипуляций вам бы восстановили вкус к жизни, и вы бы радовались и веселились, а жизнь оставалась такой же пустой, как сейчас?

— Нет, — говорит она, — это была бы настоящая шизофрения,

— Ваш ответ вызывает у меня уважение. Можно ли так сказать, что вы стоите не перед проблемой «неправильных» чувств, а перед проблемой «неправильной» жизни, перед проблемой объективной пустоты, смысловой ненаполненности вашей жизни?

Что дает нам этот пример для понимания исповеди? Сходство между невротическим аффектом и тем, что в аскетике называют страстью, состоит в утрате свободы личности, в пленении личности. Мы так и говорим в пассивном залоге «Меня охватила страсть», «Меня обуял гнев». Это не я что-то чувствую, что-то делаю, а гнев и страсть что-то делают со мной, я признаю себя пассивной жертвой. Соня, о которой шла речь, в начале беседы мыслила себя как жертва невроза, а в конце она стала субъектом трагедии. Никакого удовольствия в трагедии нет, но в ней есть какой-то достойный человеческий масштаб. И лучше, в конце концов, прожить трагичную историю жизни, чем вполне благополучную историю болезни.

Как помочь самим себе высвободить из психологических настроений, состояний, эмоций свою активную личность? У меня нет рецепта. Но вот пример, в котором есть небольшая подсказка. Мой крестник в телефонном разговоре мне говорит: «Бог, наверное, на меня обиделся. Я вчера (а это была Страстная Пятница) в кегельбан ходил. Все проигрывал. Потом крестик потерял — и стал выигрывать». Можно было просто ужаснуться и сказать: «Ты поступил ужасно!». Но я успел спохватиться, что сейчас-то я говорю не со страстным игроком, а о страстном игроке. А говорю я с тем, кто пытается осмыслить, что с ним произошло. Это не покаяние и не исповедь, это пока только смутное чувство вины, неправды. И от него было два пути — к бегству в самооправдание и к прямой оценке.

Мне нужно было помочь ему сначала не столько увидеть грех, сколько почувствовать самого себя — того, кто с грехом будет бороться. И я говорю: «Антон, я с тобой абсолютно согласен... Согла-

сен с твоей оценкой этого поступка. В твоих отношениях с Богом этот поступок, в самом деле, думаю, был для него даже не просто обидным, а, может быть, даже по-настоящему оскорбительным, настоящей болью. Так что я думаю так же, как ты...» Я не хотел смягчать ситуацию и говорить о Божьем милосердии. Он должен был дозреть до покаяния. Моя задача состояла в том, чтобы помочь ему отличить себя от греха. Я не мог соглашаться и солидаризироваться с грехом, но я вполне мог соглашаться с тем, кто оценивает поступок как грех. Человек, чувствуя такое подтверждение себя, понимая, что другие не отождествляют его личность с грехом, получает плацдарм для внутренней борьбы.

И последнее, что я хочу сказать про преодоление тенденции «психологизма». Эта тенденция пытается нам внушить, что грех — это только внутреннее, только душевно-духовное состояние, а не что-то материальное, бытийное, объективное. А раз так, то главное для нас — исповедаться, раскаяться, получить прощение, и дело покаяния на этом закончено. Представим такую картину. Расшалившийся мальчишка играет мячом, невзирая на предупреждения взрослых и, в конце концов, разбивает окно. Недовольство родителей — слезы — «я больше не буду» — прощение. Но после всего этого хороший отец возьмет инструменты и позовет сына вместе вставлять новое окно.

«Бог мыслит вещами», мысль Бога — бытийна, онтологична. Так, верится, и прощение Бога — онтологично, отпуская грех, он одновременно начинает работу по исцелению, восстановлению, исправлению нарушенного нашим грехом мира. Мы сами не в силах ни склеить разбитого стекла, ни вставить новое, но стремиться к тому, чтобы подержать гвоздь, пока отец вставляет новое окно, — это наша обязанность. Что я говорю — «обязанность», — это радостный шанс совместного творчества с Богом.

Разумеется, все это вполне очевидные вещи. И весь вопрос не в том, как понять, что покаяние завершается не душевным облегчением, и даже не встречей, а принесением плода, вопрос в том, как это исполнить. Мы слишком хорошо знаем, как зерна нашего покаяния, беспечно брошенные при дороге, не успевают даже прорасти — их склевывают птицы.

С точки зрения психологии проблема воплощения, реализации результатов покаяния — это проблема не столько нашего безволия и нашей забывчивости, сколько установки. Понятие установки, то есть внутренней готовности действовать определенным образом, является одним из важнейших в психологии. Один из психологических законов гласит: если человек попал в напряженную социально-

психологическую ситуацию, он будет действовать чаще всего по логике сил этой ситуации, а не по логике своей свободной воли. Возможность остаться верным себе состоит в том, чтобы избежать попадания в подобную ситуацию, либо войти в нее с внутренней интенсивной установкой, заранее развитой в себе готовностью действовать определенным образом. Установка может оказаться не просто мыслью, а силой, и послужить проводником свободной воли, стать в гуще сил мира.

Мы корим себя, что всякий раз нам не хватает воли и героизма, чтобы после исповеди удержаться в подвиге чистой жизни. Но, может быть, стоит принять менее романтический образ огородника, который получил в покаянных трудах несколько зерен и их нужно сохранить, укрыть, поливать и постепенно выращивать. Вот установка и дает нам такую возможность.

Установка — психологический орган, который объединяет в себе внутреннее и внешнее, сознание и поведение. Создание духовной установки идет через объединение молитвы и действия. Как этого с точки зрения психологических закономерностей можно добиться технически?

Например, одним из результатов покаянного самоанализа могут быть маленькие простые обещания Богу и себе — попросить прощения у обиженного, навестить забытого, поблагодарить того, к кому мы оказались неблагодарны. Как сберечь от суеты и забывчивости эти маленькие обеты? У нас есть для этого чудесный духовный инструмент — молитвенное правило. Почему бы, например, в число коротеньких молитвословий св. Иоанна Златоуста из молитв на сон грядущий не включить среди просьб об избавлении от вечных мук и кое-что попроще: Господи, дай мне сил навестить Ирину Александровну, Господи, дай решимости попросить прощения у Миши.

Но для создания духовных установок можно не только желанное действие включить в молитву, но и молитву включить в действие.

Моя пациентка Светлана располнела. Она укоряла себя в обжорстве и много раз давала себе зарок не есть так много пирожных. Но всякий раз она заставляла себя за тем, что поглощает очередное пирожное. Поскольку она была человеком воцерковленным, я мог спросить ее: «Вы обычно молитесь до и после еды?»

— Да.

— Тогда можно вам предложить такое психотерапевтическое задание. На одну неделю оставьте, пожалуйста, свою борьбу и ешьте столько пирожных, сколько захотите. Вы ведь любите пирожные — так ешьте их медленно, сознательно, как дегустатор, вслушиваясь

во вкус каждого кусочка. Но только молитесь не после всей еды, а после каждого кусочка, поблагодарите Бога за радость именно этого кусочка. Постарайтесь только делать это неформально, чтобы ваша молитвенная благодарность была связана с реально и сознательно пережитой радостью от сладкого.

Светлана согласилась. Как вы можете догадаться, количество пирожных, которые она смогла осилить за эту неделю, было значительно меньше обычного.

Подведем итоги нашей беседы. Психотерапия дает нам некоторые подсказки в двух вещах — во-первых, как помогать другому человеку и самому себе, каким образом от поверхностного называния греха и от обволакивающего чувства вины пробиваться вглубь, к корням и истокам греха, и еще дальше к ядру нашей личности, не затронутому грехом. И во-вторых, как потом выращивать плод покаяния в реальной повседневной жизни. И главное. Для того, чтобы ВСТРЕЧА могла состояться, нужно напоминать себе, что задача покаяния — не найти грех, а найти в себе того, кто готов ко встрече с Господом. И это нужно не только нам. Господь продолжает обращаться к нам с просьбой: «Побудьте здесь и бодрствуйте со мной».

На этой закономерности основан психотерапевтический метод парадоксальной интенции Виктора Франкла. Например, человеку, который страдает от невротической фобии, предлагают не бороться со страхом, а наоборот, заставить себя так бояться, так дрожать, еще сильнее, чтобы у всех волосы встали дыбом, чтобы началось хоть бы небольшое землетрясение. Он смеется: у него ничего не получается.

Вопрос (о. Андрей): Меня интересует, прежде всего, понимание переживания. Переживание встречается и на той стадии покаяния, когда человек впервые задумывается о своем грехе, когда испытывает чувство вины, когда готовится к исповеди и когда вслух произносит что-то — кается. И потом, за сегодняшний доклад Вы употребили несколько раз описания нескольких состояний переживания: освобождения, облегчения, вины, стыда и т.д. Позвольте все-таки в этот психологизм углубиться и попытаться выяснить, какова психологическая роль переживания? Разные эти роли на разных стадиях покаяния? Одно здесь прозвучало: переживание чувства вины может быть разрушительно.

Ответ: Мне пришлось слишком много (больше, может быть, чем я бы хотел) заниматься переживанием, и когда нормальному человеку говорят слово «переживание», он понимает, что за этим стоит, а когда я слышу это слово, зная десяток концепций и имея свои соображения, то начинаю путаться и не понимать, о чем речь.

Поэтому я думаю, что психология переживания — это палка о двух концах, и плохо, когда переживанием подменяется реальность и когда человек ищет переживаний. Когда человек ищет душевных состояний (любых — вина не специфична), это плохо даже с прагматической точки зрения, потому что, если искать прямо, то это лучший способ не найти это состояние. Состояния должны всегда быть подарком, наградой или следствием чего-то. Но в переживании есть особая ценность, и мы должны каким-то другим, не прямым способом стремиться к нему и не успокаиваться на сухом, интеллектуальном, безжизненном взаимодействии — в частности, с Таинствами. Получается парадоксальная задача: хорошо бы, чтобы переживание было, но прямо мы не можем к нему стремиться. Как возникает в жизни переживание? Когда мы попадаем в какую-то значимую для нас ситуацию, то она рождает в нас переживания. Думаю, что нужно стремиться к тому, чтобы ситуация (в частности, исповеди) была значимой, и думать о том, что мы можем прибавить своими усилиями, чтобы сделать ее значимой. Нужно исповедоваться не умом только, не чувствами, а жизнью. Не в том смысле, что мы приносим биографические подробности на исповедь, а мы должны из жизни и жизнью отвечать на то, что возникнет покаяние: поступками, отношениями, переменами реальных обстоятельств. Мы говорим о метаноии как перемене ума: не нужно это понимать только как перемену интеллекта. По моей интуиции, это не «ум полководца», а онтологичный ум, который совершает какие-то жизненные перемены. Тогда мы обеспечим большую вероятность переживаний, а значит, и реальных изменений. Без реальных переживаний в человеке ничего не происходит: в нем что-то должно перевернуться, произойти, его что-то должно потрясти. А для того, чтобы это произошло, нужен такой настрой, чтобы человек отвечал за слово жизнью.

Вопрос: Вы говорили, что сама исповедь, покаяние — двусторонний процесс. С Богом поговорить напрямую не получается (непосредственного ответа не получишь), а священник вроде как проводник. Какие-то психологические приемы священник может использовать? Когда человек приходит «со списком», то иногда не знает, что делать. Он хочет покаяться, у него много наболевших тем внутри, но не знает, с чего начать. Священник должен идти ему навстречу и как-то пытаться грехи поднять из человека наружу?

Ответ: Я, может быть не уполномочен отвечать на этот вопрос, но его можно переформулировать: можем ли мы, как психологи, опираясь на наш профессиональный опыт, давать какие-то подсказки, идеи священству в деле помощи кающемуся во время испо-

веди? Разумеется, такой источник духовного совершенствования священства, как психология, не самый важный и без него священство на протяжении многих тысяч лет обходилось и обошлось бы. Первое, из чего здесь нужно исходить — понимание расположения «участников» в Таинстве. Перед кем исповедуется кающийся? Перед Богом. И в этом смысле, разумеется, никакой прямой ответ не гарантирован, но возможен и, более того, желанен и чаян. Человек предстоит перед Богом и священник здесь не проводник, а свидетель: он делает шаг в сторону, оставляя возможность прямой встречи, но он должен быть рядом, подхватывая чувства, мысли, сокрушения кающегося и сам в этот момент совершает свою внутреннюю молитву за этого человека. Если говорить о внутренних энергетических потоках, то они идут по двум каналам: прямо от кающегося и через священника, т.е. он не обязательно посредник. Из истории развития церковного Таинства исповеди мы знаем, что раньше исповедь в церкви была только публичной и исповедание происходило перед всей общиной, а сейчас священник являет собой церковь, свидетельствующую о происходящем. Разумеется, у него есть возможность участия и с психологической точки зрения. Главный пункт здесь, на мой взгляд, это различие в личности, стоящей перед священником, греха и кающегося (личности, которая в этот момент противостоит греху). Психологическая техника такого разграничения человека и его чувств/поведения довольно отработана. Опытному, духовно просвещенному священнику это может быть и избыточно, но молодому может быть полезно пройти какой-то психологический тренинг по различению личности и поступка, чтобы в таинстве исповеди помочь и самому человеку разотождествиться с собой греховным и отождествиться с собой, не принимающим грех. Если это даже не будет им сказано прямо (чаще всего священство тактично себя ведет и не вмешивается в наши попытки), то само удержание в своем уме благодатно разделенного человека очень важно: с тем, кто кается священник может солидаризоваться. Иногда и кающегося удивляет, как это его священник утешил, обласкал: «я же недостойн!» В том-то и дело, что священник уже произвел в себе различие: пожалел того, кто кается, а не грех; поддержал того, кто борется с грехом, а не того, кто согрешает. Тем не менее, у священства достаточно других источников, чтобы научиться этому без помощи психологов.

Комментарий: Священник, на мой взгляд, является стражем молитвенного состояния, а психолог является стражем «ключей» и приемов, помогающих человеку в его жизни. Таким образом, психологические приемы уже не имеют значения. Человек, приходя в

храм, уже понимает, что ему нужно и получает молитвенное состояние, которое является источником утешения и силы. Не нужно, по-моему, как-то искусственно сближать психолога и священника, если только не появится естественный запрос.

Ответ: Когда священник пронизан благодатью, то, конечно, все совершится как-нибудь без нас. Но речь идет о реальной практике, в которой священник, я думаю, бывает в очень разных состояниях: усталости невыносимой, озлобления, раздражения, ему может быть надоели толпы, имитирующих покаяние, — мало ли что еще. Бедное наше священство нуждается не столько в нашем благоговейном почтении, сколько в невыносимой жалости. Мы все должны так молиться за всех священников! Потому что это тяжелейшее испытание: человек понимает, что он призван и благодатью, и таинством, и своим желанием быть духоносным, а Господь не всегда это дает, и священник вынужден терпеть и усталость, и сухость души и раздражение. Мы можем махнуть на себя рукой (от нас мало кто зависит), а священнику сложнее. Поэтому не страшно иногда им искусственно подсобить в трудные духовные минуты и каким-то психологическим знанием, приемом. Когда Господь все открывает, тогда, конечно, ничего не нужно.

Вопрос о. Андрея к спрашивающей: Вы сказали, что священник — страж молитвенного состояния, а тот, кто исповедуется, имеет возможность наполниться этим состоянием. А вот как Вы себе представляете это наполнение, что это такое?

Ответ: Доверие.

Вопрос о. Андрея: А что приходит внутрь человеческой души, которая наполняется благодатью?

Ответ: Приходят силы к человеку для решения каких-то вопросов, с которыми он самостоятельно не мог справиться или не видел. Силы для того, чтобы началась внутренняя деятельность.

Вопрос о. Андрея: Может ли священник участвовать в этой деятельности человека?

Ответ: Да, безусловно. А он и участвует напрямую.

Вопрос о. Андрея: Значит, священник может быть соучастником, а для этого ему нужны методики. Священник должен обладать навыками духовной работы, душепопечения. Вот об этом мы и говорили. Так почему же психолог не может сотрудничать со священником?

Ответ: Может. Если есть естественный запрос, а не искусственный. Запрос дает, прежде всего, тот, кто приходит в храм. Если у священника не хватает навыка, то, безусловно, он будет сотрудничать с психологом и этот навык приобретать.

О. Андрей: Конечно. Искусственно психолог, конечно, не пойдет к священнику, но если священник скажет: «помоги, не понимаю», то почему бы и нет.

Вопрос Дениса Новикова: Когда Вы говорили о юридическом уклоне и о психотерапевтической майевтике, то говорилось, что за одним грехом стоит какой-то другой грех. Т.е. майевтика помогает человеку перейти от одного греха, который он видит, к другому, который он не видит. Не становится ли в таком случае психотерапевтическая работа техникой осознания в себе и простым перебеганием по цепочке грехов?

Ответ: Я не имел в виду специальный психотерапевтический сеанс, который готовит человека к исповеди, хотя, вполне возможно, в катехизаторской и миссионерской работе что-то похожее может быть. Я говорил скорее о заимствовании майевтического опыта из психотерапии для личных нужд кающегося — как бы обучение покаянию. Хотя существует довольно много книг о подготовке к исповеди, но мне кажется, что не хватает тут специальной психологической литературы, которая бы описала некую технологию. Когда есть покаянное чувство, технология тоже не нужна — душа сама найдет, как покаяться, а когда этого нет, то вполне возможно применение чего-то в духе майевтики. Но есть опасность, что мысль может ходить по кругу и откуда у нас уверенность, что то, что найдено, и есть подлинный грех? Конечно, такой уверенности нет и быть не может, потому что в человеке мы сталкиваемся с тайной и некоторой духовной бесконечностью, соразмеримой с Божией бесконечностью. Поэтому, нигде остановиться нельзя, но каждый духовный момент конкретен и в конкретности «здесь и сейчас» являет пусть и не абсолютно развернутую, но все же вполне явленную в символически свернутом виде безусловную истину. По отношению к покаянию возникает момент узнавания, когда человек находит какое-то решение и внутри себя в этом трудно усомниться. Это значит, что на данный момент грех найден и должен быть исповедан. Это не значит, что на нем может быть поставлена точка (исповедано значит из-поведано: открыто и поведано) и мы не гарантируем, что сказали истину, но мы уже сказали то, что есть истина о нас и она предстоит перед лицом Того, к Кому мы обращаемся и уже дальше не в наших силах в этом участвовать.

Вопрос: Часто бывает, что на терапию клиент приходит не к священнику, а к психотерапевту, желая внутреннего покаяния, т.е. исповедаться, поделиться своим страданием, и интересно, каковы, на Ваш взгляд, возможности духовной работы психотерапевта с клиентом? Насколько он может глубоко погружаться и соучаство-

вать с клиентом в духовном переживании? Есть ли общее и отличное в духовной работе психолога и священника?

Ответ: Я согласен, что внутри психологической консультации есть иногда мотив покаяния и в этом отношении психолог попадает в трудную ситуацию: либо он должен отвергнуть это чувство, а оно сейчас живое, либо принять, но тогда кто он такой? Он же не священник, не может принять исповедь. Мне думается, что позиция психолога может быть очень смелой, решительной и выступать под духовным покровительством святого Иоанна Предтечи: он тот, кто готовит путь. А в деле подготовки пути работы предостаточно и мы можем заходить достаточно глубоко. Потом, это не мы с вами решаем, как глубоко заходить, а клиент принимает решение, как глубоко открыться. Клиент, допустим, открылся глубоко и мы не по чину войдем в какие-то духовные области, и здесь придется смириться с нарушением, но если мы искренне сопереживаем, участвуем, то, в конце концов, нам тоже дана благодать священства в таинстве крещения и, разумеется, психолог не должен к этому стремиться, но церковная практика разрешает мирянину принимать исповедь, если обстоятельства таковы, что нет рядом священника. Мэру определяет сам человек, а наше дело, откликнемся мы на эту меру или нет. Мы рискуем.

Вопрос: Как Вы считаете, насколько психолог может заниматься духовной работой в рамках консультирования/психотерапии? Считается, что психолог помогает человеку сделать осознанный выбор и перейти к каким-то практическим действиям в этой жизни.

Вопрос встречный Ф.Е. Василюка: А он может не заниматься духовной работой? Есть ли такая техническая возможность? Психоаналитик, который профессионально ненавидит все религиозное, независимо от конфессии, занимается ли он духовной практикой? Это риторический вопрос, потому что мне кажется, что занимается, прививая особое настроение, особое отношение к жизни, близким, мировоззрение и т.д.

Ответ: На мой взгляд, работа с чувствами, эмоциями — душевная работа. А если речь идет о духовности, то это вопросы морали, нравственные ценности. Мои коллеги в основном работают в области душевной, не касаясь духовных вопросов.

Комментарий о. Андрея: Да можно, конечно. Я думаю, что у каждого священника или психолога в его практике есть не только своя духовная жизнь, но и своя духовная работа.

Ответ Ф.Е. Василюка: Духовная сдержанность психолога заслуживает уважения, но когда мы о чем-то умалчиваем, а в душе у психолога происходит оценка, то это проявится даже через умолча-

ние. Как пример, чувство вины. Мы помогаем горящему справиться с горем, в том числе у него болезненное чувство вины. Вот что значит работа на душевно-психологическом уровне, как это часто мы видим: «У Вас чувство вины? Ну что ж, это понятно, нормально. У всех и должно быть чувство вины; не беспокойтесь — пройдет. У Вас было много намерений — может быть, хороших, добрых к умершему, но Вы не успели их реализовать, и поэтому у Вас чувство вины». Далее, психолог может предложить какой-то прием, например: «Представьте, вот стул, на нем сидит Ваш умерший близкий... скажите, что Вы чувствуете по отношению к нему, представьте, что бы он ответил, поменяйтесь местами... ну что, чувство вины прошло? Ну вот и хорошо». Что происходит при этом? Психолог хотел бы работать, воздерживаясь от духовной работы, но тем самым он пациенту вменил мысль о том, что: «Ваши чувства это только Ваши чувства». Но это чувство вины, а не вина, и психологическими манипуляциями можно справиться с этим чувством. Альтернатива — поставить человека перед вопросом не только чувства вины, а вины: «Ведь Вы же реально виноваты перед умершим!» И тогда человек должен в своем опыте найти то, в чем он реально виноват, т.е. грех, и появляются другие перспективы: исповедаться, совершить реальные покаянные действия, изменить что-то реально в себе. Человек поверит, что за чувством вины не просто игра, психологические механизмы, но реальность. Психология обычно призвана защищать тело и социум: не нужно, чтобы чувство вины проявлялось вовне (агрессия) или уходило внутрь (психосоматика), поэтому его нужно выразить. Можно в воображении развернуть картины воплощения: отомстить обидчику и пр. Это путь хлыстовства, когда чувства выражаются, и наступает душевное облегчение. Но какой ценой! Получается, что душа «все стерпит».

Уточняющий вопрос: Правильно ли я понял, что в практической работе Вы помогаете человеку выйти на уровень осознания его реальных поступков, связи этих поступков с понятием греха в церковном понимании? Иначе как клиент узнает, совершил ли он грех и что он совершил?

Ответ: Я стараюсь воздерживаться от такой прямой назидательности и терминологии. Дело не в слове, а в реальности. Мне кажется, что духовный взгляд просто естественный для человека в его полноте. А взгляд, отрезающий только душевное, редуцирует человека, и это антропологически и онтологически небезопасно.

Вопрос: Мы говорим о грехе, а это понятие с духовной точки зрения совершенно конкретное, оно записано в Евангелии. Поэтому, проводя духовную работу, мы должны на что-то опираться?

Ответ: Мне кажется, что если у психолога на стене будет «прибито» десять заповедей и перечисление всех грехов, то это худшее, что он может сделать, хотя мы в это верим. Это поставит его в позицию юридического защитника заповедей, а не человека, в духе их несущего. Да, грех записан, но разве записано то, как я в шестилетнем возрасте стащил копейку? Мне хотелось воды с сиропом, а на нее не хватало. Воровство записано, но это вообще как-то записано, а вот та копейка, которую я стащил, а потом обратно подсовывал, она нигде никак не записана — такого греха никто никогда во всей истории человечества не совершал и больше не совершит. Что тяжелее, воровство или убийство? Убийство — по законам. Но убийство, которое решается совершить врач, когда умирающий уже человек просит не давать ему лекарств (это не эвтаназия, но решение тут есть), можно ли сравнить с воровством последних медяков у семьи, с которой может потом произойти что-то страшное?

Вопрос психологии и духовной практики не в том, чтобы подвести под категорию, а в том, чтобы открыть личностный, конкретный, духовный смысл греха, желательно не называя специально это грехом. Так мне кажется.

Вопрос о. Андрея ко всем: Мне как священнику на исповеди часто видится в человеке масса лжи, и мне кажется, что надо скорее эту ложь разрушить, причем это не ложь самообмана по данному конкретному случаю, как Федор Ефимович говорил: когда человек за своим раздражением не видит существенного греха, а более существенный грех лжи, когда человек вообще сочиняет себя, придумывает, перелицовывает. Причем, настолько глубоко, далеко и комплексно, что его подлинное добыть, отмыть и раскопать крайне трудно. Мне хочется скорее разделиться с этими лживыми оболочками: одну за другой их расколоть, снять, обнажить и сказать человеку: «погляди на себя!». Я, естественно, так не делаю, но вопрос все равно остается. Можно ли, нужно ли, а если нужно, то, как и что с этим делать? Вопрос болезненный для меня, как священника и не совсем ясный, как психолога. Может быть, вы делегируете Федору Ефимовичу ответить на этот вопрос?

Ответ: Что-то похожее возникает в психотерапии, и только опираясь на этот опыт, можно поразмышлять, так как явного ответа у меня, конечно, нет. В психотерапии есть разные направления: директивное и индирективное. Крайний случай: есть замечательный литовский терапевт Александр Ефимович Алексейчик (работает директивным методом), который срывает маски за десять минут. Он так интенсифицирует (групповой обычно) сеанс, когда за каждый поступок человек должен ответить. Например, он применяет всякие наказания, когда что-то ему не понравилось:

— Стой на одной ноге!

Кто-то этому человеку, стоящему уже десять минут, начинает сочувствовать.

— Ты сочувствуешь? Это просто болтовня! А чем ты можешь пожертвовать ради него? Постой за него час, можешь? Он тогда сядет.

Он всегда так умело, иногда манипулятивно обостряет ситуацию, когда человек должен не высказывать мнения о ситуации, о себе, о других людях, а переводить все на язык действия, при этом открываясь, разоблачаясь и показывая себя истинного. Многие люди негодуют, многие восторгаются и радуются, что во время сеанса они смогли соприкоснуться с какой-то истиной в них самих.

Противоположный полюс — индирективная работа в духе Карла Роджерса. Пациент может часами говорить о себе, обманывать себя, а он слушает — такой доверчивый, наивный «дурачок», который всему верит, все принимает. Но этот опыт показывает, что при долгой кропотливой работе такое доверие к первому слову дает возможность самому человеку снимать с себя маски слой за слоем. Человек запутывается, когда строит сам в себе версии, редакции описания, а наличие другого человека, готового принять в недосказанной истине и ждать, дает возможность пациенту целенаправленно раскрываться.