

Василюк Ф.Е.

ФЕНОМЕН ДУХОВНОГО СОВЛАДАНИЯ

Библиографическая ссылка:

Василюк, Ф.Е. Феномен духовного совладания [Текст] / Ф.Е. Василюк // Церковное слово. – 2013. – № 47. – С. 10– 11; 2013. – № 48. – С. 10–11.

ФЕНОМЕН ДУХОВНОГО СОВЛАДАНИЯ

В конце сентября в Москве прошла 3-я Международная конференция, посвященная наследию митрополита Суражского Антония. Прозвучали доклады российских и зарубежных гостей конференции, посвященные наследию владыки Антония и осмыслению важных вопросов современной церковной жизни. Одним из докладчиков был профессор Федор Ефимович ВАСИЛЮК, специалист по проблемам христианской психологии. Его доклад «Феномен духовного совладания» с минимальными сокращениями предлагаем вашему вниманию.



Доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой индивидуальной и групповой психотерапии факультета консультативной и клинической психологии Московского городского психолого-педагогического университета. Работает также главным научным сотрудником Лаборатории научных основ психологического консультирования и психотерапии Психологического института РАО. Член Ученого совета

Института синергичной антропологии под руководством проф. С. С. Хоружего. Преподает в МГППУ, МГУ им. Ломоносова, Российском православном университете, Институте христианской психологии, Сретенской семинарии.

Как человек переживает беду, что он делает, чтобы справиться с несчастьем? В психологии эта тема обсуждается под именем совладания (*coping*), совладающего поведения. Мне кажется, продумывание опыта совладания, переживания кризисных ситуаций вводит нас в самую сердцевину церковности как таковой.

Говоря о совладании, я буду иметь в виду все те действия, внутренние и внешние, которые человек предпринимает, чтобы справиться с бедой, с болезнью, потерей, кризисом. В свое время я предложил для обозначения этого процесса использовать термин «переживание» — не в смысле испытывания тягостных эмоций, а в ином смысле, по которому пережить — значит совершить душевную работу и благодаря ей справиться с испытанием судьбы, внутренне преодолеть несчастье. Далее я буду использовать термины «переживание» и «совладание» как синонимы.

В церковном контексте тема переживания связана, прежде всего, с темой утешения. Каждому человеку приходится иногда помогать другому в совладании с выпавшим на его долю страданием, болью, разрывом. Это не только дело священства или психологов, врачей, социальных работников, которые все больше участвуют в церковной жизни, утешение — общее человеческое дело.

Нужно подчеркнуть, что речь идет именно о помогающей позиции. При всем желании невозможно за другого человека совершить некоторые важные вещи — что-то понять, выздороветь, совершить выбор. Так и пережить кризис он должен и может только сам, никто его заменить не в состоянии, но тот, кто хочет его поддержать и утешить, решается не на «монологическую» акцию, а на особое сотрудничество, на личностное соприсутствие и помощь в его тяжком душевном труде.

Итак, чему именно мы помогаем, как мыслить этот процесс совладания/переживания, — вот главный вопрос. В западной психологической и медицинской литературе в последние годы все чаще стала обсуждаться проблема *spiritual coping* — духовного совладания. Общий подход большинства исследований таков, что духовное совладание ставится в один ряд с другими способами преодоления несчастья и получает явное инструментальное звучание. Все средства равно хороши, массаж ли это, молитва или формирование полезной привычки, лишь бы они способствовали выздоровлению, приспособлению и выходу из кризиса. Нет в этом, кажется, ничего дурного, а все же какое-то философско-методологическое смущение возникает: не слишком ли приземленно-утилитарным становится понятие духовного совладания, если это просто использование, эксплуатация духовных актов, в частности молитвы, пусть для вполне объяснимых человеческих целей?

Попробуем разобраться, почему возникает интуитивное ощущение снижения понятия. Приведем несколько примеров духовного совладания, которые не вписываются в эту прагматическую логику. Одна католическая монахиня, много потрудившаяся в России, тяжело заболела и вынуждена была вернуться на родину. Рассказывая о том, как она справляется со все нарастающим недугом, она упомянула такой эпизод. Их монастырь находится в красивом лесу. Раньше она ходила до храма пешком, сейчас для нее это не по силам, ее подвозят на машине. Она выходит на крыльцо и ждет, пока придет машина. «Когда-то, — рассказывает она, — я быстро пробежала к храму, всегда торопилась. А теперь болезнь подарила мне несколько минут в день, когда я ничего не должна делать. Эти несколько минут посвящены созерцанию красоты и благодарению за нее...» Слушая ее рассказ, понимаешь, что такие вспышки благодарности здесь и там вплетены в ее нынешнюю жизнь, когда она должна ежедневно справляться с болью и множеством ограничений. Сама она не называет это «совладанием с болезнью», она обобщает свой опыт совсем иначе: «Когда выпали такие обстоятельства, их нужно пережить с Богом».

«Пережить с Богом» — в таком переживании есть какое-то важное отличие и от простого совладания, и от использования молитвы для совладания. Духовный акт благодарного созерцания красоты в данном случае вы-

полняет не утилитарную, вспомогательную функцию, он ощущается как самоценный.

Другой пример. Старушка 86 лет, страдающая от надвигающейся слепоты, бессонной ночью, когда особенно разболелась нога и со всех сторон обступили страхи за близких, начинает про себя шептать: «Пусть у меня еще сильнее будет болеть нога и пусть я еще хуже буду видеть, только бы моей внучке было легче с мужем и только бы внук выздоровел».

Похоже, у нее есть странная идея — но простим ей это, — будто страдания распределены в мире так, что на ее семью приходится некий определенный объем. И если она возьмет на себя больше страданий, то ноша ее близких уменьшится. В данном случае не важна степень реалистичности этой идеи, важен внутренний душевный акт. Этот парадоксальный акт совладания не бежит от страдания, не пытается его смягчить, а напротив — идет навстречу страданию, готов даже его добровольно увеличить, потому что усматривает в усилении собственно страдания важный смысл — помощь близким.

Последний пример привел на конференции о. Сергей Овсянников. Человек попал в заключение и там уверовал. Ему посчастливилось встретиться с духовно опытным человеком, по совету которого он внутренне превратил свою камеру в келью, превратил вынужденное заключение в добровольное отшельничество, в котором он может учиться опыту одинокой молитвы. Это тоже акт духовного совладания. И в этом случае также нет установки на уменьшение страдания, на борьбу с самой эмпирической реальностью, доставляющей страдание, реальность не отменяется и не преодолевается, она преображается изнутри.

Перед нами два типа духовного совладания. Вдумаемся в отличия между ними. В первом, стремясь справиться с несчастьем, пользуются для этого разными средствами, в том числе духовными. Можно назвать этот тип «инструментальным» потому, что духовные акты оказываются здесь в одном ряду с прочими орудиями совладания с ситуацией. Проблема может быть разрешена или нет, но в любом случае она остается в той же плоскости бытия, а именно в плоскости, которую можно обозначить по главной ее цели как *плоскость адаптации*. Известный специалист по проблеме духовного совладания К. Пергамент пишет, что религиозное совладание является «значимым средством адаптации». Он анализирует с помощью специально разработанной шкалы разные способы духовного совладания с точки зрения их вклада именно в приспособление. Второй тип духовного совладания, к которому относятся все наши примеры, можно назвать «ценностным». У ценностного совладания совсем другое отношение к социальной и физической реальности, где властвует принцип адаптации. Похоже, ценностное совладание не загипнотизировано этой реальностью, не считает ее последней словом бытия, последней его границей. Действия ценностного совладания не совершаются в плоскости адаптации, они дают шанс вывести человеческую ситуацию в другое измерение.

Еще одно отличие — отношение к страданию. В первом случае — неприятие страдания, стремление его уничтожить, устранить, упразднить. Во втором — его принятие, но особое. Монахиня увидела в своей неспособности самостоятельно двигаться открывшийся ей дар красоты. Пожилая женщина готова усилить свою боль, чтобы облегчить тяготы близких. Заключенный нашел в одиночной камере место уединения и встречи с Богом.

Ограниченность в движении остается ограниченностью, боль — болью, а тюрьма — тюрьмой. Страдание не исчезает, но оно перестает быть врагом, чем-то чуждым,

отторгаемым, изгоняемым из жизни и из сознания. Усилиям духовного совладания страдание вводится в горизонт той или иной ценности — благодарности и красоты в первом случае, добра и жертвы во втором, молитвы и веры в третьем, и в этом горизонте не просто получает смысловое оправдание, но оборачивается условием и средством обретения и осуществления этой ценности.

Превращение страдания из самозамкнутой на себе реальности в средство и условие реализации ценности принципиально меняет и отношение к нему, и его переживание. Когда человек пытается изгнать страдание, отвергнуть его, он парадоксальным образом оказывается заморожен им, привязан к нему. Когда же страдание занимает позицию средства, эта плененность страданием исчезает, и человек обретает ясность зрения и свободу действия. Монахиня любит природу, пожилая женщина помогает близким, заключенный углубляется в молитву, — все это свободные, добровольные действия, смысл которых перерастает породившее их страдание. Эти действия не подчинены страданию и не посвящены ему.

Важным психологическим критерием ценностного типа духовного совладания является чувство благодарности. Это не значит, что человек каким-то извращенным образом благодарит за боль или страдание как таковые. Но и неточно считать, что это благодарность за обретенный в результате преодоления страдания позитивный смысл. Благодарность распространяется на весь целостный опыт, куда включено и страдание, и смысл, открывшийся во время страдания. В этом целостном опыте страдание и смысл становятся неотторжимы друг от друга, взаимно пронизывают друг друга, сплавлены между собой, как Крест и Воскресение.

Корневое отличие двух типов духовного совладания можно выразить, воспользовавшись введенной Габриелем Марселем оппозицией понятий проблемы и тайны, которая позволяет различить две принципиально разные ситуации. Проблема — то, что предстоит мне, требует своего решения, но полностью остается вне меня и что потенциально может быть познано и разрешено рациональными актами. Тайна, напротив, вбирает меня в себя, мое собственное бытие оказывается задетым ею, вовлеченным в нее, и я не могу постичь ее чисто рациональным путем. Можно попытаться выразить эти отношения такой формулой: проблема ставит вопрос передо мной, тайна ставит меня самого под вопрос.

Инструментальное духовное совладание саму кризисную ситуацию рассматривает как *проблему*, как то, что необходимо разрешить, устранить, исправить, преодолеть, ибо она мешает мне продолжить ту жизнь, которой я жил до сих пор. При ценностном духовном совладании ситуация беды воспринимается под знаком *тайны*. Несчастье, боль, болезнь остаются самими собой, но они мыслятся не как нечто случайное, внутренне не связанное с моей судьбой, а как какой-то геологический разлом в бытии, который открывает невидимые до того корни и слои моей жизни, как нечто чреватое глубинным смыслом, новым поворотом в жизни, как вызов и зов. Такое восприятие позволяет человеку в глубине страдания, как бы по ту сторону его, сквозь него усмотреть то, что открывается только через этот узкий путь и что без него не могло быть понято или сделано.

Проблема — препятствие на пути, тайна — дверь в другую реальность. Инструментальное совладание борется с неблагоприятными обстоятельствами как с сопротивлением реальности, ценностное открывает в этих обстоятельствах вход в новую реальность, в которой эти обстоятельства обретают, быть может, и трагичный, но значимый для жизни смысл.

Окончание в следующем номере

ФЕНОМЕН ДУХОВНОГО СОВЛАДАНИЯ

Окончание. Начало в №47

Когда мы слышим слова «человек переживает», перед нашим мысленным взором встает картина: он в одиночестве, молча склонил голову на руки, погрузился в себя и там, внутри, в его душе совершается невидимое миру переживание. Действительность заметно отличается от этой воображаемой картины.

Во-первых, в работу переживания включаются отнюдь не одни лишь душевные, психические движения, но и внешние действия. Вот студентка, которая совсем не знала отца, неожиданно получает известие, что он недавно умер и похоронен в далеком городе. У девушки начинается работа по переживанию горя. В эту работу входят внутренние чувства и движения души (печаль, чувство осиротелости, вина за то, что не смогла встретиться с ним при жизни...), но не только они. Она решает отыскать могилу отца. Для этого нужно заработать деньги на поездку, купить билет, разыскать родственников, которые, возможно, там остались, приехать на могилу и привести ее в порядок. Все это внешние, материальные действия, но, очевидно, что они вместе с душевными актами также входят в целостную картину работы переживания.

Во-вторых, дело не только в различении внешнего и внутреннего, но и в различении одинокого и диалогического, совместного. Вопреки обычным представлениям, переживание по природе диалогично. Мальчик у К. Чуковского («От двух до пяти») плачет не просто *отчего-то*, но и *кому-то*, и не хочет утешиться, если ему сочувствует кто-то другой: «Я плачу не тебе, а тете Симе». Смех здесь вызывает то, что маленький страдалец ясно осознает и настоятельно требует совершенно определенного адресата для своих слез. Позвольте привести пример психотерапевтического случая, который дает возможность более подробно взглянуть в тему диалогизма переживания. У моего давнего пациента, которому я время от вре-



мени оказываю психологическую помощь, обнаружили тяжелое заболевание. Это известие поставило его в острую экзистенциальную ситуацию, и он обратился с просьбой помочь ему в обдумывании тех изменений, к которым его призывает болезнь. В течение года параллельно с его лечением у нас шла психотерапевтическая работа, и я стал свидетелем не только «внутренней картины болезни», но и «внутренней картины» процесса совладания с кризисом, порожденным заболеванием.

Вот некоторые важные акты этой работы переживания.

Узнав о пугающем диагнозе, он, человек воцерковленный, почувствовал потребность в исповеди — не рядовой, обычной, а большой исповеди, за всю жизнь. Мысли о смерти изменили оптику: в фокусе покаянного внимания оказались не отдельные поступки, но вся жизнь в целом. Однако когда он пришел на исповедь, то, к своему удивлению, не стал каяться в своих прегрешениях, а ощутил, что ему важнее всего сейчас выговорить всю благодарность, которая у него накопилась за долгие годы: благодарность родителям, близким, друзьям, сотрудникам, которые рядом с ним шли по жизни, учителям, многим и многим людям и даже животным, которые жили в разное время в его доме. Священник оказался мудрым и чутким, он не прервал его и принял это выражение благодарности как «исповедь», как то, что изнутри поведал

человек перед Богом, невзирая на то, что покаянного чувства он в тот раз словесно не выражал.

Благодарность, как мы уже замечали, — это первая отличительная черта ценностного духовного переживания, оно «евхаристично» по своему внутреннему духу.

Дело, однако, не ограничилось одной благодарностью. Он попросил священника еще об одной встрече и заново, теперь уже именно в покаянном залоге прошел по всей своей жизни. Особенность этой новой исповеди состояла в том, что она была пронизана реальным желанием изменений. Он, как и мы все, конечно, знал, что идея «метанойи», переменны ума, входит в сердцевинную суть этого Таинства. Но обычная практика все-таки чаще всего ограничивается локальными, косметическими мерами, инерция потока повседневной жизни по устоявшемуся руслу оказывается слишком большой и легко смывает мечты о переменах. А здесь его исповедь, как он рассказывал, с самого начала была связана с тем, что он действительно *захотел* изменений. Он с самого начала почувствовал, что болезнь — не просто нечто чуждое и случайное, но что это важное событие, которое не извне привнесло требование перемен, а обнажило давно изнутри назревший вопрос об изменении жизни. В его сознании сама болезнь предстала не препятствием к продолжению предыдущей жизни, но как бы зазвучавшей трубой, которая

звала к чему-то новому, пока непонятно к чему.

Это вторая черта ценностного духовного совладания — *желание метаноии*, изменения образа жизни, желание обновления, фундаментальных перемен в жизни, а не просто временных заплат и текущего ремонта.

Мой пациент попросил в своем приходе, чтобы его соборовали. Когда он пришел к назначенному времени, то увидел, что в Таинстве будут участвовать еще несколько прихожан. Ожидая начала, они узнали об обстоятельствах и недугах друг друга. Мой пациент рассказывал, что для него это было совершенно особое богослужение, внутренне отличавшееся от соборования, в котором он участвовал ежегодно во время Великого поста. Эти пять человек составили подлинно собор — не собор священников, служил один священник, а собор болящих, страдающих. Мой пациент чувствовал, что в нем ожила молитва не только о себе, но и о каждом, кто стоял рядом, особенно, когда кого-то помазывал священник, вся его душа сосредоточивалась на мольбе о ниспослании здоровья этому человеку. После этого, встречаясь в храме, они с теплом, участием и солидарностью узнавали о состоянии друг друга, предлагали свою помощь, и каждому было ясно, что другой взял его в свою молитву. Они ощущали принадлежность как будто бы к некоему «тайному обществу». То есть Таинство соборования соединило их, породило сообщество поддерживающих и молящихся друг о друге людей.

Это еще одно качество духовного совладания — его *«соборность»*. Не в каком-то величественном богословском смысле, а в простом, но не менее глубоком и важном смысле совместной, солидарной, горячей молитвы, в которой и своя, и чужая беда оказались близки. Кроме того, несколько человек — близких и друзей — образовали группу совместной молитвы, молитвы по соглашению, и стали каждый день молиться о моем пациенте. Когда он узнал об этом, почувствовал, что ему в ответ захотелось благодарно молиться обо всех тех людях, которые собрались его духовно поддерживать.

Последний момент, который стоит выделить из его рассказов. Что-то стало происходить с некоторыми его знакомыми и родственниками. На-

пример, одна из них, когда ему предстояла важная и болезненная медицинская процедура, по телефону напутствовала его по-студенчески: «Ни пуха, ни пера!». Он проглатывал стандартный ответ. Однако, постепенно, видя, что ситуация остается сложной, она стала говорить в таких случаях: «Ну, с Богом!». Одна из его родственниц, которая в детстве была крещена, но отказывалась наотрез от любых приглашений пойти в церковь, вдруг безо всяких миссионерских призывов стала горячо и часто молиться о нем, уповая не на врачей, а только на Бога. Это стало абсолютной неожиданностью для него.

Стало происходить, если угодно, некоторое вовлечение сочувствующих ему людей в церковный организм — не в богослуженном, а в более широком смысле — в «организм любви». Никакими проповедями и призывами не удавалось привлечь их к церковной жизни, а через участие в его беде, душевными актами помощи — материальной и молитвенной — они сами вошли в этот организм. Можно сказать, стало происходить вырастание этого организма, этого тела, прирастание его теми членами, которые еще, может быть, не перешагнули церковную ограду, но сердцем уже оказались внутри самого главного церковного акта.

Какие можно сделать предварительные выводы, продумывая этот случай? Мы видим, что это не была сугубо индивидуальная работа по совладанию с кризисом. Мой пациент оказался включенным в сообщество, объединенное вниманием, заботой, молитвой, любовью. Это сообщество вовсе не отменило и не заменило его в личных усилиях, личном переживании, личной борьбе за здоровье и обновление, но оно образовало то душевное и духовное поле, в котором личное совладание стало синергичным, включенным в оборот совместности, обращенной к Богу.

Можно предполагать, что данный случай выявляет общие черты подобного *синергичного* совладания. Назовем их еще раз. 1) *Евхаристичность*. Такое духовное переживание пропитано чувством благодарности; независимо от того, воплощается ли это чувство в участии человека в Таинстве, и в Таинстве Евхаристии, в частности, благодарность — его неотъемлемая внутренняя черта. 2) *Тенденция к метаноии*. Это

переживание, которое несет в себе импульс личностных изменений, оно требует и ждет от человека перемен, метаморфоз или возрождения, а не простого совладания с обстоятельствами, мешающими вернуться к прошлой, удобной или просто привычной жизни. 3) *Соборность*. На нашем примере видно, что если в совладание с бедой одного человека вовлекаются и душевно, и материально, и духовно другие люди, переживание перестает быть индивидуальным, замкнутым внутренним делом. А сопереживание, соучастие других, особенно скрепленное церковным Таинством и молитвой, перестает быть просто средой, ландшафтом, фоном, на котором продолжает разворачиваться индивидуальное переживание. Последнее становится как бы точкой кристаллизации, вокруг которой начинает вырастать особая общность. При этом меняется характер самого личного переживания, оно включает в свою структуру диалогические акты сочувствия и благодарности, солидарности и взаимности. Переживание приобретает синергичный характер.

И благодаря этому оно становится объективно продуктивным, оно способно производить новую общность, общность людей, объединенных деятельной и сострадательной любовью. Такое синергичное совладание рождает клеточку церковного организма.

Во многих евангельских эпизодах виден этот архетип рождения и роста Церкви как «организма любви». Когда четверо друзей объединились для помощи заболевшему другу и готовы ради него преодолевать любые препятствия, пробиваться сквозь толпу, взгромождать носилки с больным на крышу, разбирать кровлю, Иисус соединяется с ними в любви и освобождает их друга от власти греха и болезни (Лк. 5, 18–25). Евангельское повествование заканчивается исцелением расслабленного, но легко вообразить, что будет с этими людьми после, как объединит их это событие. Их совместное деятельное участие в беде друга и общая радость выздоровления — закваска, на которой может взойти их новое, в подлинном смысле церковное единение, по-скольку Христос посреди них.