

Н. В. Миколенко

Православная психотерапия. Попытка анализа

Статья содержит теоретический обзор литературы по проблеме православной психотерапии. Сделана попытка анализа исходных положений и представлений о человеке в православной психотерапии, а также целей психотерапевтической работы, позиции психотерапевта, ожиданий и требований к клиенту, психотехники.

Постановка проблемы

В условиях происходящего массового заимствования западных психотерапевтических техник и приемов все больше отечественных психотерапевтов говорят о необходимости обратиться к традициям собственной культуры и развивать психотерапию как помощь соотечественнику, носителю целостного внутреннего мира с присущими ему ценностями. Согласно мысли Л. Ф. Шеховцовой, отечественной психотерапии, развивающейся в культуре страны с многовековой традицией восточного христианства, естественно обратиться к представлениям о духовной сущности человека в христианском, православном мировоззрении [21].

Само понятие «православная психотерапия» неоднозначно; более того, с правомочностью его существования согласны далеко не все члены научного сообщества. Вопреки распространенной традиции использования терминов «христианская психология», «христианская психотерапия», «православный психотерапевт», В. Ильин считает подобные словосочетания абсурдными и безграмотными, указывая на то, что слово «православная» определяет конфессиональную принадлежность, а профессия (психолог, психотерапевт) – социальную функцию. Поэтому ни психология или психотерапия, ни психолог или психотерапевт не могут быть «православными» или «неправославными», равно как не могут быть таковыми дворник, парикмахер, космонавт. Однако те или иные психологические школы могут быть совместимыми или несовместимыми с православным вероучением, иметь христианскую антропологию в качестве своей теоретической и методологической основы. Термин «духовно-ориентированная психология и психотерапия», по мнению В. Ильина, наиболее адекватно отражает это явление [7]. Позиция М. В. Розина по отношению к понятию «православная психотерапия» еще более категорична. Он обосновывает «принципиальную невозможность христиански-ориентированной пси-

хологии, сохраняющей специфические черты современной психологии». Отмечая родство, схожесть функций и возможность заимствований между религией и психологией, М. В. Розин утверждает, что психологическое мировоззрение и религиозное отношение к жизни принципиально различны, а в некоторых аспектах противоположны друг другу – и потому несовместимы. В частности, несовместимы христианское понятие греха с постулатом о ценности всех чувств и желаний человека и их безусловном принятии как пути к гармонии и развитию. Несовместимы пути обретения целостности в религии – победа одной части человека (нравственного закона) над другой (греховной плотью), и в психологии – за счет интеграции всех частей. Религия предписывает человеку «путь спасения», в противоположность этому психология побуждает человека найти свой собственный путь и следовать ему, что отражено в понятиях «самоактуализация», «обогащение внутреннего опыта», «личностный рост» и т. п. «Образно говоря, религия открывает для человека путь к Богу, психология – путь к себе. И их совместить вряд ли возможно», – заключает М. В. Розин. Внесение в психологию идеи Бога или даже просто нравственной системы, нарушает психологический принцип безоценочного принятия, превращает психологию в «вид религии или этики» [14].

В противоположность этой точке зрения, М. Базиятова и о. Вячеслав (Переверзнецов) обосновывают необходимость и правомерность существования православной психологии и психотерапии потребностью религиозного человека в психологической помощи, которая не навредила бы его духовному развитию. Невозможность для верующего человека (а также его духовника или приходского священника) оценить, насколько те или иные предлагаемые ему методы и приемы психотерапии согласуются с основами его религии, обуславливает, по мнению авторов, необходимость в православном психологе как специалисте, «к которому священник при необходимости может направить человека, нуждающегося в психологической помощи, будучи уверенным в том, что это не навредит его духовному чадю» [3, с. 158]. Соглашаясь с абсурдностью использования определения «христианский» по отношению к другим наукам, священник Виктор (Гусев) настаивает на возможности и необходимости существования христианской психологии, поскольку вероисповедание человека, лежащее в основе его мировоззрения и миропонимания, существенно для проявлений личности и взаимодействия личностей [8].

Сторонники «православной психотерапии» определяют ее как «нравственно-религиозное направление психотерапии», которое базируется на христианских духовных ценностях: «Православная психотерапия – совокупность форм и подходов к врачеванию души, имеющих в основании мировосприятие, покоящееся на православной вере, ду-

ховном, аскетическом и литургическом опыте Единой, Соборной и Апостольской Церкви (конфессионально определяемой как Православной)» [5, 14]. В. М. Снетков указывает на междисциплинарное происхождение православной психотерапии, объединившей в себе, с одной стороны, достижения светской психологии и психотерапии, а с другой – опыт пасторского богословия, гомилетики и пасторской аскетики [17].

С. А. Ершов, В. Ф. Зверев, Г. И. Григорьев выделяют две формы православной психотерапии: церковную, под которой понимается психотерапевтическое воздействие практики церковного душепопечения, таинств, обрядов и дисциплины, и научно-практическую, осуществляемую профессиональными врачами и психологами, которая не заменяет собой церковную практику, но отражает «тенденцию к взаимодействию с религиозным опытом православной духовности» [5].

Процедура и методика исследования

Для описания основных направлений консультативной и психотерапевтической психологии А. Ф. Бондаренко выделяет следующие позиции: представление о человеке; исходные предпосылки и основные понятия; описание консультативного и психотерапевтического процесса: цели психологической помощи, позиция психолога, требования и ожидания от клиента, психотехника; общая оценка концепции [4]. На наш взгляд, эти перечисленные позиции целесообразно использовать для анализа православной психотерапии.

Результаты исследования

Представление о человеке. Структура личности.

В концепции православной психотерапии человек рассматривается как созданный по Образу и Подобию Божию. Причем, в противоположность западному христианству, православие рассматривает выражение «по Образу и Подобию Божию» не в смысле утраченного совершенства человека, а как участь, которая должна быть реализована в будущем – стать Богом впоследствии посредством совершенствования. Целью и назначением человека, направлением его развития является обожение. Выражение «по Образу и Подобию Божию» также означает в Православии, что Бог наделил человека не частью своих свойств, а всей полнотой потенциального совершенства¹. Бытие человека в православном

¹ Истоки идеи про единство и соразмерность Бога и человека, по мнению В. Ш. Сабирова, можно найти в неприятии православием филиокве (в переводе с греческого – «и от сына»), в результате чего в нем постулируется исхождение Святого Духа только от Бога-

понимании лично, то есть уникально, как часть, несущая в себе черты целого, и обожение происходит не как недифференцированное слияние, а с сохранением личности и индивидуальности. Отношения человека и Бога могут быть определены как сотрудничество. Соответственно отношения человека и Бога, отношения личности с обществом определяются принципом соборности: будучи тесно взаимосвязанным с индивидом, общество не поглощает его индивидуальность, «для православного индивида участие в жизни целого определяется не повиновением, а свободой и спонтанностью» [9].

Учение об образе и подобию включает в себя представление о троичности человеческой природы, подобной Святой Троице, на дух, душу и тело, с принципиальным различием между духом и душой. Дух представляет собой высшее начало в человеческой природе, тело – средоточие земной природы. Душе отводится роль посредника, связующего звена между духом и телом. Отношения составных частей подлинно здоровой личности определяются как единство и гармония, образцом для них выступают отношения между членами Святой Троицы. С другой стороны, утверждается их иерархическая организация по закону подчинения меньшего большему, слабейшего сильнейшему: тело должно подчиняться душе, душа духу, а дух должен быть погружен в Бога. Духовная сфера мыслится как доминирующая, как совершенное и здоровое начало в человеке, принадлежащее по своей природе к «миру горнему». Назначение же души и тела – устроить временную жизнь. Согласно учению о первородном грехе, уже в момент рождения человека душа духовно нездорова, повреждена грехопадением прародителей. Изначальная раздвоенность между грехом и образом Божиим является источником внутриличностных противоречий и конфликтов, а в случае усиления раскола – личностных расстройств и психических патологий. Поэтому целью духовной жизни личности является преодоление изначально раздвоенности [7].

Стадии развития

С точки зрения православной психотерапии, детство человека рассматривается как подготовка к взрослой жизни. Причем, каждый возрастной период является подготовкой к определенным действиям в дальнейшем. А. Гармаев выделяет в детстве два периода: от зачатия до 12 лет, и от 12 до 24 лет. «Цикл в 24 года (с подциклами по 12 лет) затем повторяется несколько раз до самой смерти человека, – пишет А. Гармаев – А в составе 12 лет человек проходит два круга триад, когда в нем идет становление духовного, душевного и телесного». [16, с. 3].

Отца, но не от Бога-Сына, то есть подчеркивается человечность Христа, тогда как в католичестве подчеркивается его божественность.

От зачатия до 12 лет – «период запечатлений» – ребенок запечатлевает в себе внутренний образ действий и внешнего поведения взрослых людей. Внутри этого этапа выделяется следующая периодизация:

- внутриутробное становление – запечатление духовных и душевных сил матери;
- от рождения до 3-х лет – запечатление образа отношения к человеку, характера общения; период душевного развития;
- от 3-х до 5-ти – запечатление смыслов взрослой жизни (в игровой деятельности), возраст телесного развития;
- от 5-ти до 7-ми – запечатление труда, способности к труду; этап воспитания духа, время строгого послушания; занятость трудом ребенка на этом этапе формирует тягу к труду, желание трудиться на всю жизнь;
- от 7-ми до 10-ти – период запечатления учебной деятельности, на котором приобретаются резерв душевных сил и способность учиться на всю жизнь;
- от 10-ти до 12-ти – последний период запечатления, активизация способностей; период телесного становления. В этот период происходит становление ложного (мотивированного тщеславием и ориентированного на успех, похвалу) либо истинного (как отклика на нужду) трудового действия, усвоение его этапов.

Согласно взгляду А. Гармаева на психическое развитие ребенка, к 12-ти годам способность к запечатлению ослабевает, возникает «резкая перестройка в психике ребенка». На следующем 12-летнем отрезке жизненного пути самой актуальной потребностью будет потребность в самостоятельности, в собственном действии. Теперь все запечатленное до 12-ти лет должно быть опробовано в самостоятельном поступке, но в прямо противоположной последовательности: начиная от активизации способностей в 12–14 и заканчивая воспроизведением запечатленных от своих родителей отношений и характера общения в 21–24 года. [16, с. 3–52].

Исходные предпосылки и основные понятия

Согласно православному мировоззрению, в основании любого заболевания, тем более психического или психологического неблагополучия, лежит **грех** («духовные корни есть у всякой болезни» [1]), который понимается как любое отступление от заповедей Божьих или их нарушение (делом, словом, мыслью; чаще осознанное, хотя существуют и грехи по незнанию или по легкомыслию). Согласно учению о первородном грехе, грех произошел от злоупотребления человека его волей и нарушения воли Божьей, что привело к повреждению природы

человека, как телесной, так и духовной, искажению в человеке образа Божьего. Как отмечает И. Халил, Православие не рассматривает последствия этого падения столь трагично, как это принято на Западе, поскольку Адам пал не с высоты познания и добродетели, а из «состояния неразвившейся простоты». Спасение человека рассматривается как драматическая битва между Богом и силами зла, и человек судится не столько за вину Адама, а за то, насколько он в своей жизни следовал примеру Адама [9].

В развитии греха В. К. Невярович различает несколько стадий:

1. **помысел** (чаще всего горделивая мысль);
2. **прилог** (или **приражение**) – «помысел, коснувшийся души и вызвавший у нее сочувствие»;
3. **сочетание (сдружение)** – «беседа» с греховным помыслом;
4. **сложение** – сосредоточение внимания на греховном помысле;
5. **пленение** – порабощение греховным помыслом, принятие решения про его осуществление;
6. **страсть** – «проявление рабства греху, совершить который человек уже готов всеми возможными средствами»;
7. **греховное действие**;
8. **порок** (привычное греховное действие) [14].

Предотвращение возникновения порока тем сложнее, чем дальше зашел процесс его развития. Поэтому лучше всего отсекают греховный помысел в самом начале, для чего очень важным считается развитие «остроты чувства зрения своего греха». Будучи себялюбивым по природе и считая себя «по крайней мере не хуже других», человек склонен искать себе оправдание, искажая себе в угоду истинное положение вещей. Напротив, необходимо анализировать и обвинять самого себя до ясного осознания своего греха и исправления его путем искреннего раскаяния («Надо уметь разделять себя на самого себя и врага, кроющегося во мне» (св. Феофан Затворник)) [14].

В. К. Невярович, С. А. Ершов, В. Ф. Зверев, Г. И. Григорьев указывают именно на **страсть** как на конкретную причину болезни [14, с. 5]. Страсть определяется как сильное и длительное желание, которое, развиваясь в ущерб другим интересам, искажает направление всей жизнедеятельности человека. Страсть «указывает на негармоничное и несвободное состояние сил человека», душа, пораженная страстью, «оказывается вне своего естества, поскольку приводится в движение чем-то чуждым, внешним, а не своим собственным». Все многообразие страстей сводят к восьми главным: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость.

Понятием, противоположным греху, является **добродетель** – положительные нравственные качества, «навык» души, который делает

ее несклонной к пороку, препятствует самой возможности зарождения в ней греха.

Еще одним важным понятием православной психологии является **аскетизм** – образ жизни, связанный с сознательными посильными ограничениями и преодолением препятствий на пути к духовному совершенствованию, в более узком понимании – борьба со страстями [14, 5].

Принципы православной психологии и психотерапии наиболее полно излагает В. М. Снетков :

– принцип **христоцентричности** (определяющий отношение к Богу) является основополагающим. Он означает необходимость соотноситься во всем с Иисусом Христом как с высшим авторитетом и идеалом;

– принцип **экклезиоцентричности** (определяющий отношение к Церкви) – означает необходимость «проверять себя по Церкви, учиться у Церкви, вопрошать Церковь, искать в ней, а не в себе самом, истины» [17, с. 23];

– принцип **антропоцентричности** (определяющий отношение к человеку) – в центре душепопечительского процесса стоит человек – богоподобная развивающаяся личность;

– принцип **духовно-нравственного единства** (определяющий отношение психотерапевта и страждущего к Богу, Церкви и друг другу) означает, что результатом взаимодействия участников психотерапевтического процесса должен быть душевный контакт психотерапевта со страждущим, приводящий к «духовно-эмоциональному созвучию», единодушию и единомыслию. Достижение духовно-нравственного единства возможно в большей степени при условии взаимного воцерковления участников;

– принцип **лично-нравственного аскетизма** (определяющий отношение психотерапевта к себе и своей профессиональной деятельности) требует от психотерапевта собственного духовно-нравственного и профессионального совершенствования, глубокого познания Бога и себя.

Подчеркивается иерархическая организованность принципов православной психотерапии, то есть подчиненность нижерасположенных принципов вышерасположенным [17, с. 20–29].

Описание консультативного и психотерапевтического процесса

Согласно мнению В. Ильина, основным требованием духовно ориентированного подхода к процессу психотерапии является понимание психотерапевтом не только душевного, но и актуального духовно-

го состояния личности, этиологии имеющихся дисфункций на обоих уровнях и построение в соответствии с этим стратегии психотерапии, интегрированной с задачами духовного развития. Поэтому целесообразной является параллельная работа духовно ориентированного психотерапевта и священника [7].

Цели психологической помощи.

Цель психотерапевтического взаимодействия в православной психотерапии чаще всего определяется как обретение человеком целостности. Обретение целостности должно достигаться путем «обретения мира», «восстановления поврежденной связи» или «восстановления гармонии» в отношениях с **Богом**, с **ближними**, с **миром** (природой) и с **собой** [9, 18]. Причем, подчеркивает И. Халил, исцеление возможно только при условии восстановления гармонии во всех перечисленных областях. Под обретением целостности также понимается достижение гармонии составляющих человеческой личности – духа, души и тела [6, с. 53].

И. Влахов в определении целей православной психотерапии делает акцент на коррекции умственной деятельности человека, «лечение и освобождение ума». Разум человека, по его мнению, вследствие первородного греха утратил способность «функционировать правильно», находится в состоянии ослепления, «смешения» с физиологическими процессами, а потому поработен гнетом внешних обстоятельств [13, с. 33].

В. М. Снетков различает «высшую стратегическую» и «земную» цели деятельности православного психотерапевта, конкретизируя последнюю в ряде задач, а также определяет предмет воздействия в православной психотерапии – преодоление искаженного отношения человека к самому себе и к другим людям, которое проявляется в гордости и самодостаточности, в отсутствии осознания греховности и искаженности своего мышления, своих чувств и поведения, в отсутствии смирения, покаяния и любви к Богу и ближнему.

С точки зрения В. М. Снеткова высшая стратегическая цель деятельности православного психотерапевта – спасение души человека и обретение им вечной жизни, а земной целью является способствование воцерковлению и обожению человека и восстановление его как члена общества для активной трудовой деятельности и творчества. Задачами православной психотерапии выступают:

- исцеление унаследованной поврежденности восприятия, чувств, мышления, отношения, состояния и поведения человека ;
- восстановление целостности и иерархичности взаимодействия духа, души и тела (ума, чувства и воли) человека под духовно-нравственным началом;

- раскрытие богодарованных человеку талантов и способностей;
- укрепление семьи и семейных отношений человека;
- обретение человеком православного мировоззрения;
- преобразование плотского в душевное, душевного в духовное через глубину и силу христианской жизни;
- воцерковление, обожение человека, обретение им истинной веры и утверждение в ней через соблюдение заповедей господних и церковной жизни [17, с. 19–20].

Роль психотерапевта и его позиция.

В рассмотренных выше принципах православной психотерапии заложены некоторые требования к психотерапевту. Принцип экклезиоцентричности предполагает, что у православного психотерапевта должно быть ясное понятие о Церкви, ее назначении, высокой значимости при исцелении людей и на пути к спасению. Принцип антропоцентричности требует от психотерапевта любви к человеку, веры в него, основанных на видении в нем сил, данных каждому Богом. Согласно принципу личностно – нравственного аскетизма, психотерапевт должен представлять собой достойный образец христианина и пример личного благочестия, ответственности за свою профессиональную деятельность, требовательности к себе, подражания во всем Иисусу Христу [17, с. 20–29].

С. А. Ершов, В. Ф. Зверев, Г. И. Григорьев выделяют три основополагающие черты православного врача-психотерапевта:

- исповедание православной веры;
- чуждость антропоцентрическому гуманизму, в основе которого лежат утверждение самодостаточности человека и представление о мире, который есть и должен быть только областью жизнедеятельности человека;
- чуждость «психологическому монофизитству», со свойственным ему гнушением человеком и миром как созданием Божиим и приверженность к понятному неверно неумеренному аскетизму. Другими словами, речь идет о наличии у психотерапевта адекватной православной вере оценки мира [5].

Для определения позиции психотерапевта Б. Д. Карвасарский предлагает 2 параметра: **авторитарность – партнерство** в выборе целей и задач психотерапии и **директивность – недирективность** в их технической реализации [10, с. 359–360]. Рассмотрим позицию православного психотерапевта по отношению к этим параметрам.

Согласно принципу экклезиоцентричности, носителем истины является только церковь, эту функцию не может выполнять отдельный человек, кем бы он ни был. В этом отношении психотерапевт и его пациент равны, что предполагает осуществление **партнерского** подхо-

да, базирующегося на отношении к пациенту как к равноправному субъекту психотерапевтического процесса. Дополнительным доводом в пользу позиции партнерства в отношениях между психотерапевтом и пациентом может служить аналогия с отношениями православного священника и его «пациента», которые описывает И. Халил: «Практика исповеди отличается от принятой в Западной церкви. Священник не сидит как судья, а стоит вместе перед иконой как свидетель. В разрешительной молитве священник просит Бога о прощении, но не провозглашает прощения, исходящего от собственной персоны. Для восточных христиан источником прощения является только Бог через ходатайство Церкви» [9].

Способы реализации целей и задач в православном мировоззрении строго предписаны, предполагают существование единственно возможного пути истинного излечения – через покаяние [1]. Следовательно, позиция православного психотерапевта является однозначно **директивной**.

Требования к клиенту и его активность.

В. М. Снетков определяет пациента в психотерапевтическом процессе как «развивающуюся богоподобную личность с присущими ей социальными, психовозрастными, половыми и наследственными особенностями». Ему предоставляется свобода воли и выбора своего поведения, от него ожидается приложение личных усилий [17, с. 18, 30]. С. А. Ершов и др. отмечают, что православной психотерапией страждущий пациент воспринимается и как подвижник, и как грешник, человек, плененный страстями [5]. Пациент для православного психотерапевта – ничем не хуже и не лучше других людей, психическое заболевание не умаляет достоинства человека, являясь лишь частным случаем повреждения человеческой природы [2, с. 370–372].

От клиента в православной психотерапии требуется, во-первых, исповедание православной веры, поскольку «при изменении веры неизбежно меняется и лечение», во-вторых, «ощущение болезни», поскольку, если больной не осознает, что болен, то не может обратиться за помощью. Таким образом, самопознание является одной из первых ступеней лечения [13, с. 39–40].

Психотехника в православной психотерапии.

Ведущим методом православной психотерапии считается **пастырская беседа** или **православный диалог** [17, с. 21]. Психотехническое наполнение этого основного метода, другими словами, вопрос о том, какие приемы и техники светской психотерапии может использовать христиански ориентированный психотерапевт, обсуждается мно-

гими авторами, на наш взгляд, без значительных расхождений во мнениях. Основной предпосылкой этого обсуждения является утверждение, что православная психотерапия может опираться на любые *работающие* подходы и методы различных направлений практической психологии, экологичные с точки зрения православной антропологии [6, с. 43].

Для оценки используемых психотерапевтом методов воздействия на человека разработаны 2 группы критериев, которые дают возможность оценить используемые методы как допустимые либо недопустимые. Первая группа – «православные критерии» – повторяют принципы православной психотерапии:

- критерий христочентричности – направленность на то, чтобы мысли, чувства, воля и действия человека были постоянно сопричастны Иисусу Христу;

- критерий экклезиоцентричности – направленность на усиление желания быть воцерковленным, находиться во внутреннем согласии с Церковью;

- критерий антропоцентричности – осознание человеком своей греховности, необходимости обожения; изменения образа жизни и покаяния перед Богом и перед Богом (противоположностью антропоцентричности является усиление гордости и самонадеянности, продолжение греховной жизни и отвлечение от дела спасения души);

- критерий духовно – нравственного взаимодействия – приумножение взаимной любви между участниками, соединение по благодати с Богом и между собой (противоположное явление – возникновение отчуждения или зависимости, отсутствие единства);

- критерий лично – нравственного аскетизма – специалист представляет собой достойный образ христианина и пример личного благочестия (противоположная ситуация – психотерапевт, находящийся в начале воцерковления или обожения).

Вторая группа критериев – «специальные». К ним относятся:

- снижение остроты проблемы или состояния человека, восстановление взаимодействия человека с окружающим миром;

- глубина воздействия на человека: на духовную сущность и иерархическую целостность человека в противовес поверхностному, внешнему, локальному (на поведение, восприятие, память и т. п.);

- вовлеченность сознания человека, его активизация и расширение (противоположный негативный процесс – сужение, отключение сознания); необходимость собственных, личных усилий человека;

- свобода воли и выбора человеком своего поведения [17, с. 22–30].

Таким образом, недопустимыми в практике православного психотерапевта как связанные с лишением пациента свободы, «насилием

над личностью, ложью, лицедейством» оказываются психоанализ З. Фрейда, а также все виды измененных состояний сознания: медитации и йога, все виды суггестии и аутосуггестии (гипноз, аутогенная тренировка), ребефинг, нейролингвистическое программирование. Методами, которые могут быть наполнены христианским содержанием, признаны арт-терапия и логотерапия В. Франкла [20, с. 33–36; 2, с. 350]; приемы сказкотерапии и метафоры, приемы когнитивной и поведенческой психотерапии, методы саморегуляции, групповые методы работы [3, с. 159]. Однако, анализируя НЛП, Н. Н. Лепехин делает вывод, что вне православного мировоззренческого контекста практические методы и приемы НЛП придают общению манипулятивный характер; рассматриваемые же внутри этого контекста, они, за исключением направленных на использование бессознательного, могут быть использованы православным психотерапевтом [11].

В. К. Невярович подробно описывает основанные на святоотеческой литературе методы и приемы борьбы со страстями как источником болезни, с разными видами неврозов. Они состоят, прежде всего, в постоянном самоконтроле, внимании к своим мыслям и чувствам, в постоянной готовности немедленно пресечь нежелательные мысли, желания, видения, в том числе и во сне, внешние воздействия (так называемые «трезвения»). Так, для пресечения нежелательных мыслей В. К. Невярович рекомендует использовать «слово-тормоз», например: «Не соизволяю»; после торможения мгновенно перевести своё внимание на другую тему и немедленно обратиться с молитвой за помощью к Господу, испрашивая у Него помощи и поддержки. Органы чувств следует использовать избирательно для восприятия наиболее полезного и важного (например, созерцания природы, избирательного просмотра телепередач, сохранение слуха от пустословия, злословия, псевдомузыки, от бранной речи, выдумок, пересудов и т. п.). Важной составляющей систематической работы над собой является самопознание как осознание собственных недостатков и пороков, для чего предписывается ежедневный самоотчет о своих поступках и ошибках. Перед выходом утром из дома рекомендуется проанализировать все случаи, которые могут произойти в течение дня и дестабилизировать душевный мир, подготовиться к ним, выбирая продуманную тактику поведения. Святоотеческие рекомендации по избавлению от нервности и неврастении таковы:

– избегать повышения голоса без крайней нужды, грубых слов, споров по пустякам, многословия;

– отучить себя кого-либо осуждать, обсуждать и обвинять во всем, что бы ни случилось, только самого себя, считая себя вполне достойным промахов, а еще лучше, осознавая себя хуже и недостойнее других;

- принимать уже произошедшее, как случившийся факт;
- избегать всевозможных «надумок», фантазий, бесплодного воображения, особенно чувственного характера;
- по возможности оздоровить свой образ жизни.
- необходимыми являются молитвы, посещение богослужений, особенно в воскресные и праздничные дни, чтение Священного Писания и святоотеческой литературы [14].

С. А. Ершов, В. Ф. Зверев, Г. И. Григорьев приводят определенный епископом Варнавой порядок в призывании врача: 1) раскаяться в душе своей во всех прежних грехах, без всякого самооправдания и самовыгораживания; 2) дать торжественное обещание исправить свою жизнь к лучшему; 3) призвать священника и закрепить, освятить эти новые душевные расположения в таинствах покаяния, елеосвящения и святого причащения; 4) наконец уж, чтобы не понуждать Господа на явное чудо и не давать повода к возрастанию в себе скверного тщеславия и гордости («Бог сам мне поможет»), смириться под крепкую руку Всевышнего и призвать земного врача. По мнению этих авторов, Православная психотерапия предшествует этому порядку, «приготавливает человека к его восприятию, ее задача – привести страждущего к покаянию через осознание им психологических (страстных) механизмов болезни, активизацию значимых эмоциональных переживаний, пробуждения резервных возможностей для восстановления в нем Образа Божия» [5].

Выводы: общая оценка концепции

Сторонники православной психотерапии утверждают, что, несмотря на различия, богословие восточного Православия и теория психотерапии совместимы в основных положениях, касающихся целостности человека, и считают православную психотерапию в своих основах близкой к личностно-ориентированной психотерапии. Преимущество православной концепции психотерапии находят в стремлении анализировать человеческую личность как целое, во всей полноте ее физических, психических и духовных проявлений, как духовную личность.

Православная психотерапия является ненаучной концепцией психотерапии, основанной на мифологии религии и оперирующей понятиями греха, добродетели, страсти, порока, одержимости. Таких категорий ни в медицине, ни в психологии или психотерапии не существует, их заменяют другие, совершенно не тождественные по своей сути понятия.

Обращает на себя внимание диссонирующая с основами православного мировоззрения прагматичность позиции православной психо-

терапии по отношению к приемам и техникам светской психотерапии, необоснованность их разделения на допустимые в практике православного психотерапевта и недопустимые.

Литература

1. *Авдеев Д. А.* Православная психотерапия. – www.fatheralexander.org/booklets/russian/psihoterapia.htm.
2. *Авдеев Д. А.* В помощь страждущей душе. Опыт врачебного душепопечения. 2-е изд. – М.: Русский Хронограф, 2001. – 447 с.
3. *Баязитова М. В., о. Вячеслав (Переверзев).* Опыт работы православного психолога в церковном приходе // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – № 3. – С. 156–165.
4. *Бондаренко А. Ф.* Психологическая помощь: теория и практика: (учеб. пособие для студентов ст. курсов психол. факультетов и отделений ун-тов). – К.: Укртехпрес, 1997. – С. 40–108.
5. *Ершов С. А., Зверев В. Ф., Григорьев Г. И.* Православная психотерапия. – www.reshma.com.ru/psycology/hristianska/teraru_orthodox.htm.
6. *Игумен Евмений.* Принципы пастырской психологии и психотерапии // Расширенное заседание общества православных врачей Санкт-Петербурга 8–10 мая 2001 г., посвященное вопросам православной психотерапии, психологии и церковного душепопечения и проблеме оккультного поражения человека. /Под общ. ред. Филимонова С. – СПб.: Изд-во «Общества святого Василия Великого», 2001. – С. 42–72.
7. *Ильин В.* Православие и Психотерапия. – www.fatheralexander.org/booklets/russian/psihoterapia.htm.
8. Интервью с о. Виктором (Гусевым). Помочь понести тяготы на пути ко спасению. //Московский психотерапевтический журнал. – №3. – 2003. – С. 187–191.
9. *Халил Исса Дж.* Восточное православие и психотерапия (перевод Белорусова С.) – http://centr-spas.narod.ru/page8_orpt.htm.
10. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб.: ЗАО «Издательство «Питер», 1999. – 752 с.
11. *Лепехин Н. Н.* Взгляд православного психолога на НЛП (тезисы доклада) // Расширенное заседание общества православных врачей Санкт-Петербурга 8–10 мая 2001 г., посвященное вопросам православной психотерапии, психологии и церковного душепопечения и проблеме оккультного поражения человека / Под общ. ред. Филимонова С. – СПб.: Изд-во «Общества святого Василия Великого», 2001. – С. 72–80.

12. Мелехов Д. Е. Психиатрия и проблемы духовной жизни. – www.fatheralexander.org/booklets/russian/psihoterapia.htm.
13. Митрополит Иерофей Влахос. Православная психотерапия. Святоотеческий курс врачевания души. – Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2004. – 368 с.
14. Невярович В. К. Терапия души (Святоотеческая психотерапия). – Воронеж: Модек, 1997. – 240 с.
15. Розин М. В. Религия и психотерапия: возможен ли кентавр? // Московский психотерапевтический журнал – 1994. – №2. – С. 191–200.
16. Священник Анатолий Гармаев. Этапы нравственного развития ребенка. – Ивановская обл., Кинешемский район, с. Решма, Макариев-Решемская обитель: Свет православия, 1998. – 127 с.
17. Снетков В. М. Круглый стол // Расширенное заседание общества православных врачей Санкт-Петербурга 8–10 мая 2001 г., посвященное вопросам православной психотерапии, психологии и церковного душепопечения и проблеме оккультного поражения человека. / Под общ. ред. Филимонова С. – СПб.: Изд-во «Общества святого Василия Великого», 2001. – С. 17–30.
18. Современная Жизнь. Православная психотерапия. Выдержки из книги «Духовная сущность психических расстройств. Размышления православного врача».
19. www.holy-transfiguration.org/ru/library_ru/mod_maladies_ru.html.
20. Швецов В., Шеховцова Л. В., Снетков В. М., Ошко Н. В., Бондарев Н. В., Лепехин Н. Н., Любегина Г. В., Рачкова В. А. Критерий применимости психотерапевтических методов с позиции христианского учения о человеке // Расширенное заседание общества православных врачей Санкт-Петербурга 8–10 мая 2001 г., посвященное вопросам православной психотерапии, психологии и церковного душепопечения и проблеме оккультного поражения человека. / Под общ. ред. Филимонова С. – СПб.: Изд-во «Общества святого Василия Великого», 2001. – С. 31–36.
21. Шеховцова Л. В. Самооценка, аутентичность и любовь к себе // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – №3. – С. 87–103.