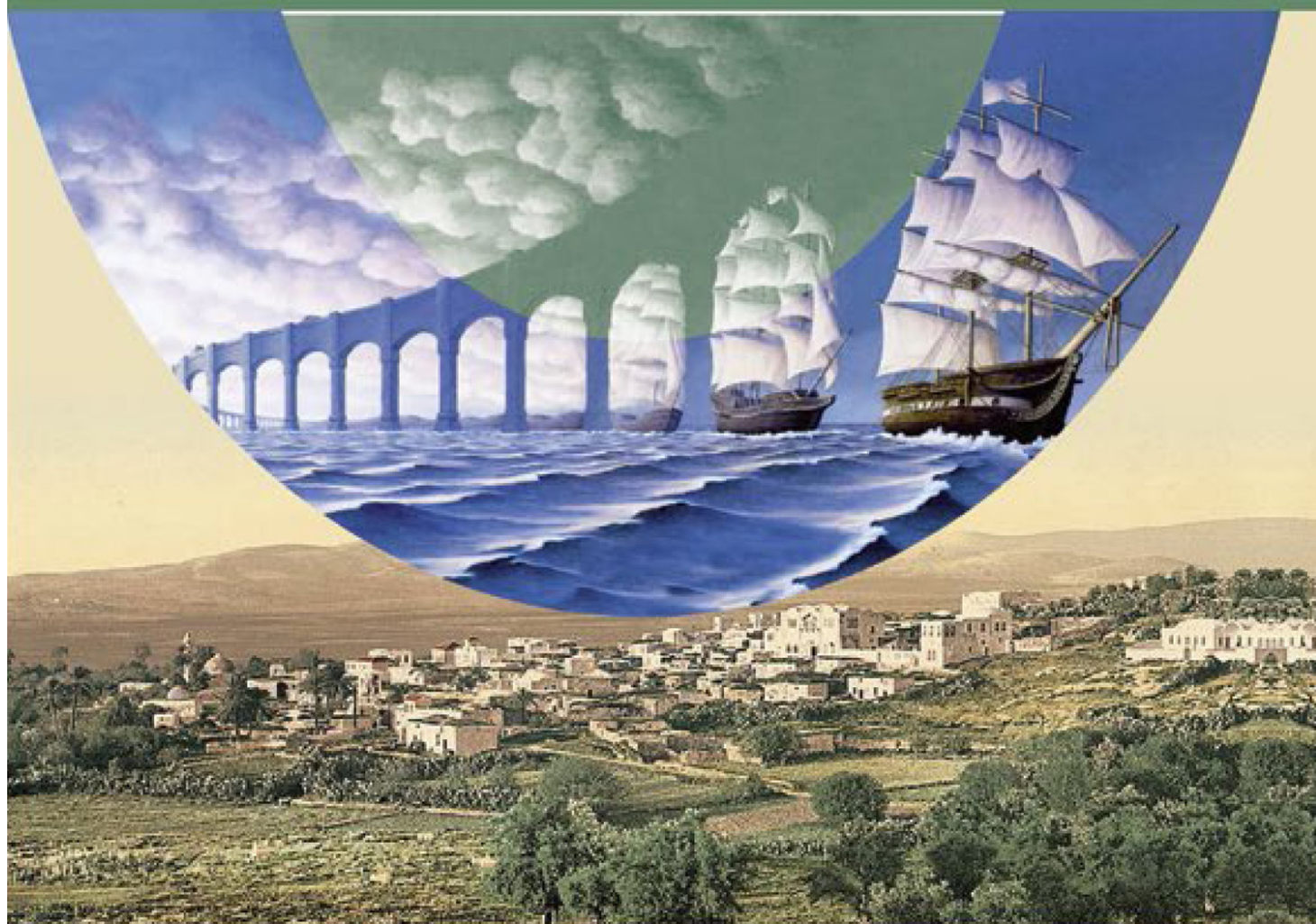


Марина  
Легостаева

# Очерки православной психотерапии



На пути в землю Обетованную

Марина Легостаева

**Очерки православной  
психотерапии. На пути  
в землю Обетованную**

«Московское Троицкое Подворье Свято-Троицкой  
Сергиевой Лавры Русской Православной Церкви»

2018

УДК 271.2+159.9  
ББК 86.372

**Легостаева М. В.**

Очерки православной психотерапии. На пути в землю Обетованную  
/ М. В. Легостаева — «Московское Троицкое Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры Русской Православной Церкви», 2018

ISBN 978-5-7789-0306-7

Автор рассматривает развитие направления православной психотерапии как возможность наиболее полно разрешить проблему внутриличностного конфликта человека. Помимо теоретического обоснования, опирающегося на святоотеческую антропологию, и анализа основных психотерапевтических направлений, в книге приведены живые конкретные примеры из опыта работы православного психолога-психотерапевта. Книга предназначена тем, кто интересуется христианской антропологией и душепопечением. Доступный и простой язык изложения позволяет рекомендовать ее читателю, ищущему ответы на вполне конкретные психологические вопросы.

УДК 271.2+159.9

ББК 86.372

© Легостаева М. В., 2018

© Московское Троицкое Подворье  
Свято-Троицкой Сергиевой Лавры  
Русской Православной Церкви, 2018

ISBN 978-5-7789-0306-7

# Содержание

Предисловие	6
От автора	7
Глава 1	10
§ 1.1. Как возникла идея соотнести психотерапию в ее современном понимании со святоотеческим подходом к человеку	10
§ 1.2. Понятие невроза. Медицинский подход	13
§ 1.3. Психоанализ и другие методы психотерапии в решении проблемы неврозов	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Марина Легостаева**  
**Очерки православной психотерапии**  
**На пути в землю Обетованную**

© Легостаева М.В., 2018

© Московское Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2018

\* \* \*

## Предисловие

Данный труд – это попытка автора внести свой вклад в общее дело по созданию целостной концепции православной психотерапии, мировоззренчески основанной на вероучении Православной Церкви и святоотеческом учении о личности человека. Основная мысль автора заключается в том, что православная психотерапия как духовно ориентированная врачует *всего человека* (Ин. 7:23), а не отдельные проявления его болезни. В силу этого автор, обращаясь к опыту Церкви и церковной жизни, показывает, что основная цель православной психотерапии состоит в одухотворении жизни и внутреннем преображении личности больного силою Духа Святого. Занимаясь в психологической практике невротическими расстройствами личности человека, автор приходит к убеждению, что причина их лежит в духовной сфере человека, в его духовно-нравственной нецелостности, нравственной раздвоенности на добро и зло.

Поэтому согласно мыслям автора православная психотерапия носит глубоко личностный характер и, обращаясь к свободе человека, помогает встретиться человеку самому с собой, ведя его по пути сознательного выбора добра и зла, по пути исцеления его нравственной природы. Автор, обращаясь к своей более чем 20-летней психологической практике, на ярких примерах показывает, как возможно освободиться от власти греха через веру, раскрытие и одухотворение в себе образа Божия.

Грех в согласии со святоотеческим учением у автора – это болезнь души и подлинная причина невротических расстройств человеческой личности. Помогая клиенту осознать это, психолог открывает для него возможность покаяния, а значит, и исцеления его духовно-нравственной природы.

Через свою практику автор показывает, что исцеляющее воздействие православного психолога должно быть движимо чувством милосердия и сострадания; а взаимоотношения между психологом и клиентом должны стать диалогом Любви и привести к духовно-эмоциональному и нравственному созвучию, единомыслию. В этом случае согласно автору врачевание настолько успешно, насколько способно зажечь душу пациента любовью к добру и истине, обратиться к праведной жизни и возблагодарить Бога за болезнь, которая движет клиента по пути духовно-нравственного возрастания.

Опираясь на положительный опыт своей практической работы, автор подчеркивает, что эти результаты достигаются благодаря духовно-нравственным и смысловым ориентирам, которые дает святоотеческое учение о человеке. И любые попытки секулярной психотерапии освободиться от нравственных понятий о добре и зле, спасении и гибели, добродетели и греха – это движение не навстречу науке, а в сторону духовно-нравственного разрушения и гибели человека.

Данная работа написана вдохновенно, материал изложен последовательно, мысли сформулированы ясно и доступно для широкого читателя. Все это стало возможным благодаря тому, что автор сам глубоко пережил и выстрадал тот опыт, которым он делится в своей книге. Думается, что данный труд имеет и миссионерское значение и будет интересен не только психологам, но и всем, кто интересуется проблемой исцеления человека и задумывается о пути его духовно-нравственного совершенствования, который автор емко и образно сравнивает с 40-летним странствием по пустыне в землю Обетованную.

Остается пожелать автору благодатной помощи Божией и дальнейших творческих успехов.

*О.Э. Мандельштам*

## От автора

В настоящее время в России активно развивается новое психотерапевтическое направление. Весь исторический контекст, в котором существует наша страна последние 100 лет, является тому предпосылкой. Трудности и испытания, выпавшие на долю наших соотечественников, приводят к пробуждению духа. Касается этот процесс не только отдельно взятых людей, но и целых семей, за которыми стоят уже не личные, но социальные драмы нескольких поколений. Октябрьская революция, Гражданская война, Великая Отечественная война, сталинские репрессии, так называемые времена застоя и перестройки, мировые конфликты последнего времени – все эти события уложились совсем в небольшой исторический период – менее чем в одно столетие.

Традиционно опираясь на восточное христианство, Россия имеет все возможности (исторические и духовные), которые могут явиться благодатной почвой для расцвета такого уникального и интересного направления в психотерапии, как православная психотерапия.

Уникальность этого направления связана с тем, что оно опирается на вполне конкретную духовную традицию – досконально разработанное учение о человеке, изложенное святыми отцами.

Возможно, именно сейчас, когда наука психология и психотерапия накопили большое количество эмпирического материала о человеке, мы можем проследить, как два этих направления (практическая психология и поиск духовности) тяготеют к тому, чтобы пересечься в одной точке.

Более чем вековое активное развитие психотерапии приводит нас к пониманию того, что человека нельзя изучать в отрыве от его духовной составляющей. Читая святоотеческие тексты, мы узнаем о том, что уже на заре христианства стало выстраиваться не просто теоретическое учение, а постоянно подтверждаемое опытом многих и многих людей направление – святоотеческая аскетика.

Так что же это такое – православная психотерапия?

Предлагаемые очерки – попытка ознакомить читателя с этим новым направлением. Развитие его не было бы возможным, если бы Россия оставалась изолированной от своего тысячелетнего духовного наследия так, как это было в годы советской власти. В то же время открытость и доступность в изучении психотерапевтических направлений, развитием которых занимались на Западе, позволило российским психологам и психотерапевтам творчески переосмысливать опыт своих западных коллег. Это не могло произойти без учета особенностей нашего исторического развития, нашего менталитета, наших духовных корней.

Большое количество людей прямо или косвенно участвовали в создании этих очерков. Иногда одна-единственная встреча с человеком, одна фраза, произнесенная в нужный момент, давала импульс к развитию мысли и новому осмыслению психотерапевтической работы.

В связи с этим автору хочется выразить благодарность отцу Владимиру Цветкову, который прочитал материал первой статьи, одобрил, но и приоткрыл возможность более глубокого исследования темы. Он благословил продолжать работу в концепции православной психотерапии, отметив, что в настоящее время эта тема как никогда актуальна. Выражаю благодарность отцу Сергию Белькову и отцу Валерию Швецову за оказание духовной поддержки. Семинары и личные встречи с отцом Валерием, несомненно, оказали влияние на осмысление как внутреннего опыта автора, так и событий, связанных с внешними жизненными обстоятельствами. Благодарю отца Павла Красноцветова, настоятеля Казанского собора Санкт-Петербурга, и отца Григория Григорьева за то, что они нашли время для внимательного ознакомления с очерками и дали им положительную оценку. Благодарю насельника Иоанно-Богословского Черемнецкого монастыря монаха Илию (Ручка В.). Наш разговор на тему православной психотерапии

оставил ощущение радости и взаимопонимания. Благодарю Зенько Ю.М. за его терпеливое участие и внимательное отношение к тексту, за возможность обсуждения некоторых тем. Благодарю Брылёву Л.Г. за ее редакторское участие в некоторых разделах очерков и конкретные полезные советы. Благодарю Лялинова А.Н., д.т.н., профессора; психолога Андриюшину Н.А. за помощь и человеческую поддержку тогда, когда это было особенно необходимо автору.

Несомненно, хочется тепло поблагодарить своих самых родных и близких: благодаря тому, что они были и есть рядом, автору удалось понять и прочувствовать глубже многие вопросы. Роль дочери, жены, матери, сестры дает опыт возрастания в любви. Этот важнейший опыт, как и опыт личностного и духовного взросления, у психолога-практика не может быть отделен от его профессионального опыта.

И, конечно, огромная благодарность тем людям, которые обращались за помощью ко мне как психологу. Благодаря их мужеству и доверию мы совместно продвигались в решении их проблем. Каждый случай, оканчивающийся положительным результатом, укреплял нашу веру, расширял понимание возможностей православной психотерапии. Мы опытно находили для себя ответы на вопросы: каковы ее особенности и преимущества в общем ряду большого многообразия психотерапевтических направлений. Одновременно расширялись наши границы в восприятии неизъяснимой и неисчерпаемой глубины и красоты православия...

Очерки состоят из нескольких глав, структурно и логически связанных между собой. В первых главах дается ответ на вопрос, какое место может занимать православная психотерапия среди других направлений психотерапии. Этот вопрос не только рассматривается теоретически, но и иллюстрируется примерами из практики лечения невротических расстройств.

В контексте данной книги само понятие невроза рассматривается намного шире, нежели тогда, когда этот термин применяют в качестве диагноза. К сожалению, другого, более подходящего термина, используемого в психотерапевтической литературе, подобрать не удалось.

Исследуя внутриличностные конфликты, работая с различными человеческими проблемами в своей практике православного психотерапевта, автор предлагает рассматривать невротические расстройства как заболевание, в которое вовлечены все уровни человеческой личности: духовный, психологический, социальный и телесный. Исходя из этого меняется и подход в исцелении от невроза. Любые попытки лечить невроз, игнорируя вопрос о смысле человеческого бытия, не учитывать того факта, что человек обладает не просто высокоразвитой психикой, но и душой, высшей частью которой является дух, не способны привести к длительному устойчивому результату. При работе с невротическими нарушениями мы предлагаем не только рассматривать, но и опытно включать в психотерапевтический процесс такие духовные понятия, как покаяние, смирение, примирение с родителями, прощение обид и другие.

В шестой и седьмой главах рассматривается святоотеческий подход в работе со страстями. Наряду с теоретическим изложением аскетической практики борьбы с помыслами сделана попытка продемонстрировать, как такой подход может быть использован практикующим психологом.

В восьмой главе рассматривается вопрос формирования православного мировоззрения у клиента в процессе терапии и на примере случая из психотерапевтической практики показано, что этот процесс является совершенно необходимым для получения положительного результата.

Материал изложен в форме живого повествования, что обусловлено внутренним личным поиском автором ответов на поставленные вопросы. При описании внутренних состояний человека, случаев из практики автор не желал излишне загружать читателя дидактическим подходом к проблеме. Везде, где это было возможно, предлагается вариант совместного размышления, поиска ответов на поставленные вопросы, уход от общепринятых схем и жестких определений. Зачастую именно в определениях, схемах, психиатрических диагнозах уже

присутствуют ярлыки, ограничивающие возможности и клиента, и терапевта, не позволяющие вырваться за рамки этих понятий.

Надеюсь, что автору удалось отразить в этой работе свою увлеченность этими вопросами и желание получить вполне конкретные ответы, подтверждаемые опытом, а также что этот интерес найдет отклик в сердцах равнодушных и ищущих читателей.

# Глава 1

## Необходимость возникновения духовно ориентированной психотерапии, основанной на православных традициях

*Пошли, Господь, Свою отраду  
Тому, кто в летний жар и зной  
Как бедный нищий мимо саду  
Бредет по жаркой мостовой.*

**Ф.И. Тютчев**

### § 1.1. Как возникла идея соотнести психотерапию в ее современном понимании со святоотеческим подходом к человеку

Практикующие психологи и психотерапевты зачастую сталкиваются с тем, что психотерапия невротических расстройств – это сложный процесс, который далеко не всегда приводит к положительным результатам. Несмотря на применение всего арсенала психотерапевтических практик и всех возможностей широко развитой фармацевтической промышленности, зачастую лечение дает весьма скромный результат, а иногда состояние человека даже ухудшается.

Психотерапевтам приходится работать не только с неврозами, но и с другими проблемами. Однако именно на примерах невротических расстройств, которые напрямую связаны с внутрличностными конфликтами, мы можем увидеть, что для успешного проведения психотерапии нам не хватает чего-то очень важного. И это «самое важное» все время как бы ускользает из поля зрения секулярного (светского) психотерапевта, какой бы психотерапевтической школы он ни придерживался.

Поиску ответа на вопрос, что является этим «самым важным», его описанию и возможностям использования в терапии посвящены эти очерки.

По форме изложения материала и по своему содержанию эта книга ни в коей мере не претендует на статус научной работы. На это следует обратить внимание, поскольку цель, которую преследует автор, – не давать точные, дидактически выверенные определения тех или иных состояний человека, а найти язык для описания этих состояний, понятный каждому, кто так или иначе обращает внимание на свою внутреннюю жизнь. Поэтому не следует в этой работе искать безупречных определений, которые можно было бы свободно использовать вне контекста всего изложенного материала.

Данные очерки – это скорее попытка осмыслить сущность такого распространенного сейчас явления, как невроз, и поделиться опытом работы в направлении православной психотерапии. Осмыслить не только с точки зрения науки (психологии и психиатрии), но и с позиции православия. Это невероятно трудная задача уже и потому, что не выработан общий язык, на котором можно описывать динамику внутренних процессов человека, приводящих к исцелению личности. Не существует даже общего языка между психотерапевтическими направлениями, не говоря уже о том, что язык православной аскетики практически непонятен неподготовленному читателю. Путаница в терминологии не только мешает изложению материала, но и допускает возможность искажения в его восприятии. Чтобы как-то справиться с поставленной задачей, автору временами приходится говорить сухим научным языком, иногда переходя

на язык, понятный верующему, но не воспринимаемый светским человеком. Одна из задач, которую поставил перед собой автор, – излагать материал доступным и понятным языком. К сожалению, не удалось совсем избежать научной психотерапевтической терминологии. Читатель, который не знаком с ней, возможно, будет иногда испытывать неудобство. Но из контекста изложенного материала многое станет понятным. Тем более что практически везде, где это необходимо, приводятся примеры из опыта работы. В ряде глав намеренно приведены некоторые биографические факты, которые повлияли на представление автора о сути неврозов и их лечении. Для лучшей иллюстрации материала мы обращаемся и к наследию русской классической литературы, поскольку она формировалась в рамках православной культуры. Такое смешение стилей не случайно. В данной книге оно предоставляет автору оптимальную возможность выразить свою мысль о том, что живая вера познается опытным путем, что поиск отношений с Богом неотделим от личной истории человека. Присутствие Его мы можем увидеть во всей полноте нашего ежедневного бытия, в том числе и в факте возникновения невротического расстройства.

Понятно, что православная психотерапия не может избежать влияния на нее опыта православной аскетики, опыта людей, которые внимательнейшим образом рассматривали своего «внутреннего человека».

Познание самого себя, истинное и глубокое, может стать той точкой отсчета, с которой начинается изменение человека. И не просто изменение, а в прямом смысле трансформация личности, открывающая дверь к внутренней свободе.

Приступая к изучению психоанализа, многие рассматривают его как возможность обучиться самопознанию. Для светского человека зачастую этот способ самопознания представляется единственно возможным и доступным. Но это – заблуждение. Восточное христианство ставит познание человеком самого себя как одно из самых важных, приоритетных положений аскетики. К примеру, Климент Александрийский писал: «Прекраснейшей и важнейшей из всех наук, несомненно, является самопознание. Потому что, кто сам себя знает, тот дойдет до познания и Бога»<sup>1</sup>.

Это высказывание будет восприниматься нами органично, если мы разделяем концепцию святоотеческой антропологии (науки о человеке). Согласно ей человек – это творение Божие, созданное Им по Своему образу и призванное осуществиться в подобии Ему. И начинается это осуществление еще при земной жизни человека. Жития святых – это примеры исполнения антропологической заданности замысла Божия о человеке.

Святоотеческая аскетика дает нам не только утверждения такого рода, но и тщательное описание этого процесса, а также и «инструменты», позволяющие направлять процесс в заданном векторе. «Будем непрестанно испытывать и исследовать самих себя со всем вниманием и тщанием каждый день и каждый час, и, приводя на ум одну за другой заповеди, по каждой из них осматривать и осуждать себя. Если найдем, что исполнили какую-нибудь, – возблагодарим Господа Бога нашего и постараемся соблюдать ее и в последующее время. Если же окажется, что не исполнили какой-то, покаемся в этом и постараемся исполнить ее...»<sup>2</sup>.

Каким же образом и при каких условиях происходит процесс осуществления человека в Божием подобии?

Начало его, как уже было сказано, в самопознании.

Характерно, что классик психоанализа отрицает возможность самопознания, проводимого без аналитика. Действительно, это необыкновенно трудный процесс, способный привести человека не только к неврозу, но и к более серьезным психическим расстройствам. Святые отцы тоже предупреждают нас об опасностях на этом пути. «Всего труднее познать и исцелить

---

<sup>1</sup> Климент Александрийский. Педагог. М., 1996. С. 213.

<sup>2</sup> Симеон Новый Богослов, прп. Слова. М., 2001. Ч. 2. С. 191.

самого себя, потому что вместе с человеком рождается самолюбие и каждый, по пристрастию к самому себе, извращает истинный суд»<sup>3</sup>.

И все-таки при определенных условиях это возможно. Познание человеком самого себя возможно, если оно осуществляется без отрыва от Бога и церковных таинств.

Что дает самопознание современному человеку?

Важным результатом самопознания является открытие себя как личности, которая лишена целостной психической структуры. В процессе самопознания нам начинает открываться глубокая наша нарушенность, болезненность, внутренняя расщепленность. Это касается и чувств, и мыслей, и мотивов, определяющих наши поступки.

Опыт психотерапевтической практики показывает, как трудно бывает человеку описать свои чувства. Они противоречивы, неустойчивы, полярны (амбивалентны). Внимательно наблюдающий за своим мышлением человек обязательно заметит, что мышление наше разорвано, фрагментарно: мысли прерываются, не додумываются до конца. Ну и, конечно, все знают, как временами бывает тяжело принять решение, сделать выбор.

Как правило, это – обычное состояние человека. Оно может иметь разные степени: от очень легкой невротизации до серьезных нарушений – таких, как биполярные расстройства, шизофрения, различного рода фобии.

Легкая степень невротизации нами практически не замечается, принимается за норму. Она может компенсироваться различного рода вполне социально допустимыми формами зависимостей: к примеру, курением, шопингом, пристрастием к сериалам, коллекционированием, увлеченностью социальными сетями и Интернетом, непомерным стремлением к карьерному росту, трудоголизмом и т. д. Человек замечает свою невротизацию уже тогда, когда она начинает причинять ему неудобства в виде напряженных отношений с другими людьми, соматических нарушений, внутренних психологических тяжелых состояний.

Нам важно понять сущность этих состояний и найти способы исцеления от них с учетом христианского мировоззрения и опыта святоотеческой аскетики. Также важно увидеть результаты работы по преодолению этих состояний в практике индивидуальных психотерапевтических сессий и психологического консультирования. Однако для последовательного изложения материала следует уделить внимание некоторым аспектам теории.

---

<sup>3</sup> *Василий Великий, свт.* Творения. Ч. 5. Сергиев Посад, 1901. С. 378.

## § 1.2. Понятие невроза. Медицинский подход

Что же это такое – невротическое состояние современного человека? Состояния, которые мы относим к разряду невротических, проявляются по-разному. Обычно человек хорошо осознает, что с ним происходит «что-то не то». Эти состояния могут доставлять массу неудобств.

Человек способен описать свое состояние довольно точно, но справиться с ним не может. Прилагая невероятные усилия, он все больше попадает в ловушку невроза.

В целом к невротическим расстройствам можно отнести неврозы навязчивых состояний, различного рода фобии, депрессии, повышенную тревожность, мнительность.

Выглядит это иногда довольно странно для человека обычного. К примеру, молодая девушка жаловалась, что боится ездить в маршрутных такси. Прежде чем сесть в маршрутку, она всегда внимательно осматривает пассажиров. У нее возникает страх, что кто-то из этих пассажиров может оказаться террористом. Само по себе ее опасение не вызывает недоумения. Да, вероятность этого не исключена. Однако степень ее тревожности такова, что доставляет ей массу неудобств. Во всех других сферах своей жизни эта девушка вполне адекватна.

Среди православных клиентов встречались такие, которые невротически привязывали себя к той мысли, что если они не совершат определенное количество поклонов, то Господь на них «обидится» и «накажет». И вот в результате такой доминирующей установки им каждый раз трудно выходить из храма. Навязчивая потребность подойти к каждой иконе, совершить определенное количество поклонов приводила их к ощущению, что они что-то недоделали для Бога, не проявили должным образом свое почтение, не были достаточно благочестивы. Святые могут на них «обидеться» и «наказать»... Таким образом, их жизнь постепенно начинает превращаться в постоянное «подсчитывание баллов», которыми они определяют свои «заслуги» перед Богом.

Автору пришлось работать с молодой женщиной, которая боялась заходить в большие магазины. У нее был страх, что охранники ее в чем-то заподозрят и начнут обыскивать. При этом вдруг случайно найдут что-то, чего она не покупала.

Эта женщина боялась расплачиваться у кассы, опасаясь того, что с деньгами что-то может случиться. Причем рационально объяснить этого она не могла. Страх же был просто неконтролируемый, вплоть до потери сознания.

Другие типы состояний – это чувства тоски, печали, бессмысленности жизни. Иногда это довольно мягкие формы; иногда же очень серьезные. В последнее время часто стали встречаться состояния, которые характеризуются острыми приступами страха, тревоги – так называемые панические атаки. Сам человек не в состоянии понять их причину. Часто эти состояния усугубляются ожиданием того, что они могут возникнуть внезапно. И вот вроде бы нормальный человек постоянно находится во внутреннем напряжении в ожидании этих панических атак. Понимая абсурдность и иррациональность своих состояний, эти люди вынуждены скрывать их от коллег по работе и даже от близких.

Варианты этих состояний настолько многообразны, что описать их все и классифицировать просто не представляется возможным. Условно их можно разделить на *психогенные* (их связывают с различными комплексами, мнительностью, тревожностью) и *ноогенные* (неврозы, которые связаны с утратой смысла жизни). В дальнейшем будет показано, что если мы хотим достичь устойчивого результата в психотерапии, то вопросов о смысле человеческого бытия нам просто не обойти.

Многие из невротических состояний сопровождаются функциональными нарушениями различных органов тела. Все чаще к психотерапевту на прием попадают люди, обошедшие многих специалистов. Проведенные ими клинические обследования не выявляют органических нарушений. Врач, к примеру, говорит: «Да, может болеть голова, может болеть сердце, но не до

такой степени». Приходит момент, когда врач только разводит руками, будучи не в состоянии поставить точный диагноз. Видя причину в расстройстве нервной системы, он рекомендует обратиться к психотерапевту. Мы уже привыкли говорить, что все болезни от нервов. Опыт показывает, что это так. Но, если пойти в своих исследованиях глубже, то вероятная причина возникновения многих невротических состояний отыщется в другой сфере – в духовной.

Согласно современному определению, принятому в нашей стране, *невроз* – это психогенное (как правило, конфликтогенное) нервно-психическое расстройство, которое возникает в результате нарушения особо значимых жизненных отношений человека и проявляется в специфических клинических феноменах (навязчивые мысли и поступки, уныние, тревожность, страхи) при отсутствии психотических явлений (человек при этом находится в реальности, осознает то, что с ним происходит).

Проще говоря, невроз развивается тогда, когда человек в силу различных причин не может найти подходящий выход из сложного положения, разрешить психологически значимую ситуацию или перенести тяжелые жизненные обстоятельства. Это приводит к состоянию хронически неразрешимого внутреннего конфликта. В чем же суть этого конфликта?

Далеко не всегда можно определить причину невроза, если мы будем искать его корень в межличностных конфликтах. Очень часто приходится работать довольно долго, прежде чем удастся найти причину, которая вытеснялась на протяжении длительного времени из сферы сознания. В то же время, занимаясь практической работой, автор приходит к выводу, что и детские психологические травмы – это далеко не всегда очевидная причина невротического состояния человека. К сожалению, этот стереотип настолько укоренился в сознании, что, приходя на консультацию, зачастую клиент сразу начинает жаловаться на непомерно тяжелые условия своего детства, тем самым как бы снимая с себя всякую ответственность за свое состояние.

Однако сейчас уже имеются данные о том, что примерно каждый пятый невротический случай имеет ноогенную основу. Это означает, что корень его кроется в расстройстве на смысловом и ценностном уровнях личности. Проще говоря, человек не сформировал для себя понятие смысла своей жизни или сформированные им смыслы вступают в противоречие с его духовной сущностью. В действительности мы убеждаемся, что едва ли не каждый невроз имеет духовные корни. Опираясь на опыт работы с невротиками, мы постараемся показать это наглядно, а также обосновать, почему формы работы, принятые в секулярной (светской) психологии и медицине, не дают значимого результата в работе с неврозом.

Зачастую причина возникновения невротического состояния выпадает из поля зрения человека.

И даже если ему и удастся связать свои болезненные ощущения с психологической травмой или внутренним конфликтом, невротическое состояние его не проходит. Оно отражается на телесном здоровье. Естественно и решение этой проблемы предлагается ему при помощи лекарственных препаратов. Дальше этого, как правило, врач не идет.

Обыкновенно терапевт не рассматривает человека в его целостности. И хотя эта целостность была нарушена в грехопадении, связь и взаимное влияние духа, души и тела в человеке сохранились.

Вдобавок, узкая специализация приводит к тому, что один врач лечит желудок, другой – боли в суставах, третий выписывает препараты от давления... Фрагментарный подход к проблеме желаемого результата не дает. Тело перестает справляться со своими функциями. Создается такое впечатление, что все органы начинают «взывать о помощи». О чем этот призыв? Нам предстоит ответить на этот вопрос.

Посмотрим, как решается проблема невроза в психиатрии. Основное место приложения сил психиатрии – это психотические расстройства (психозы). Но есть такая зона, которая называется *пограничной*: это те расстройства, которыми могут заниматься как психиатры, так и психотерапевты. Некоторые невротические состояния относятся к этой зоне.

Психиатрический подход отличается от психотерапевтического тем, что при лечении расстройства применяются лекарственные препараты. При этом невротическое расстройство рассматривается как результат нарушения биохимического баланса головного мозга или других органов человеческого организма.

Практическое знакомство автора с различными проявлениями невротических и пограничных расстройств началось в 1994 году и совпало с началом работы клиническим психологом в психиатрической больнице. У психологов имелась возможность присутствовать на клинических разборах сложных случаев, наблюдать ход суждений врачей-психиатров. Психиатр прежде всего заботится о правильной постановке диагноза. Но диагноз – это всего лишь условная маркировка. Здесь очень многое зависит от опыта врача, от того, на какой позиции он стоит. Если врач, который ведет больного, отвергает наличие души и духа у человека, то пробуждение духовности он примет за патологию и всячески будет стараться купировать это состояние лекарственными препаратами.

Часто приходилось наблюдать, как религиозные переживания пациентов, соприкосновение с миром духовным воспринимались врачами именно как патология, от которой человека следует обязательно освободить.

В трудах святых отцов много внимания уделяется состоянию прелести. Она присутствует в нас иногда в скрытой (латентной) форме, иногда в явной и открытой. Святитель Игнатий (Брянчанинов) в своих «Аскетических опытах» приводит беседу старца с учеником. Старец разъясняет ученику взгляд на природу человека, принятый в аскетике: «Мы родимся такими; мы не можем не быть такими: и потому все мы, без всякого исключения, находимся в состоянии самообольщения и бесовской прелести. Из этого воззрения на состояние человека в отношении к добру и злу, на состояние, которое по необходимости принадлежит каждому человеку, вытекает следующее определение прелести, объясняющее ее со всею удовлетворительностью: прелесть есть усвоение человеком лжи, принятой им за истину. Прелесть действует первоначально на образ мыслей; будучи принята и извратив образ мыслей, она немедленно сообщается сердцу, извращает сердечные ощущения; овладев сущностью человека, она разливается на всю деятельность его, отравляет самое тело, как неразрывно связанное Творцом с душою. Состояние прелести есть состояние погибели или вечной смерти»<sup>4</sup>.

Состояние прелести сопровождается высшей и очень тонкой формой лести самому себе, мечтательностью, самообманом, гордыней и мнением о своем совершенстве. В крайних случаях прелесть выражается субъективными ощущениями уподобления себя Богу. Это очень опасное состояние – крайняя степень гордыни. В прелесть человек может впасть не только из-за гордыни, но и по своей духовной неопытности. Человек, душа которого не очищена от страстей покаянием, соприкоснувшись с духовным миром, принимает от него образы, помыслы, состояния. В его сознании происходит искажение реальности. Выглядеть это может как серьезное нарушение психики. К сожалению, при таких состояниях сразу назначаются лекарственные препараты, что приводит к подавлению этих духовных проявлений в человеке.

Проводя психодиагностику, клинический психолог находится в непосредственном контакте с врачом. Однако диагноз как таковой – это не самое главное, что интересует психолога. Важно понять, какое нарушение личности стоит за этим, как оно возникло, возможно ли проведение психокоррекции и каким именно образом ее проводить.

В то уже далекое время «закрытая» советская психиатрия стала понемногу приоткрывать свой тяжелый занавес. Однако сознание руководителей этой больницы все еще оставалось на позиции психиатрии советского периода. Несмотря на то что к нам стали приезжать специалисты из-за рубежа, а наши врачи начали ездить в командировки для знакомства с зарубежным опытом (в основном это были скандинавские страны), тяжелое колесо отечественной психиат-

---

<sup>4</sup> Игнатий (Брянчанинов), свт. Полн. собр. творений. Т. 1. С. 213–214.

рии продолжало вращаться по инерции. Роль психолога в психиатрии по-прежнему оставалась больше декоративной. Но вот наступило время, когда, кроме проведения психодиагностики, нам, психологам, начинают доверять вести психотерапевтические группы, заниматься индивидуальной психотерапией.

Для одной из конференций мне было поручено сделать сообщение по результатам арт-терапии, проведенной с больными в отделении. Своим сообщением я пыталась донести мысль, что человеку, оставленному наедине с собой, с собственными мыслями и тревогами, сложно выбраться из своего состояния при помощи одних только препаратов. Добавление групповой арт-терапии в тех условиях могло привести к более эффективным результатам. Выражать свои чувства и мысли через проекцию творчества легче и безопаснее, если нарушены функции мышления. В то же время, опираясь на рисунок, легче выразить свое эмоциональное состояние в словесной форме. Для человека очень важно общение с другими участниками группы и группой в целом. (Групповые психотерапевты знают выражение: группа как целостное образование всегда здоровее самого здорового члена группы.) Рисунки больных от занятия к занятию менялись. В них появлялись другие цвета и сюжеты. Они наполнялись определенным содержанием. Все это было представлено на конференции психиатров. Сейчас такой взгляд на проблему вряд ли кем-то будет оспариваться, но тогда мое выступление воспринималось врачами, мягко говоря, с недоверием.

И, хотя я наблюдала жизнь и работу психиатрической клиники изнутри, у меня возникало больше вопросов, чем ответов. Присутствуя на одной из конференций, я обратила внимание на то, что за рубежом от больного не скрывают его диагноза. Сообщение делала молодая женщина-врач, недавно вернувшаяся из Швеции. Видимо, ее очень сильно поразил этот момент: больного призывают *сознательно участвовать* в борьбе со своим заболеванием, объясняя суть происходящего внутри него психического процесса. Предполагалось, что человек должен понимать, что с ним происходит, и внутренне, сознательно содействовать своему исцелению.

Для православной психотерапии момент осознанности происходящего внутреннего процесса совершенно необходим, как и понимание того, каким образом этот процесс выстраивать, с какими трудностями встретится человек на этом пути. Процесс исцеления происходит одновременно с осознанием и выстраиванием христианского мировоззрения. В процессе православной терапии человек рассматривается с позиции дихотомии – единства души и тела. Однако при этом всегда учитывается наличие духа как высшей части души. (Иногда для простоты изложения материала мы будем говорить о трехсоставности: дух, душа, тело.) И в каждой из этих составляющих рассматриваются нарушения, обнаруживается взаимосвязь и предлагаются пути выхода из болезненного состояния. При этом сам человек должен принимать активное участие в своем исцелении.

Важным фактором, от которого зависит исцеление, является для человека вера в то, что он справится со своим состоянием, что это возможно. А также что при определенных условиях это возможно сделать без лекарственного вмешательства. Знание об этом укрепляет мотивацию человека и придает ему силы не оставаться в стороне от процесса своего исцеления, а быть его активным участником.

В середине 90-х годов прошлого века в той больнице, где начиналась моя практическая работа в качестве клинического психолога, психотерапия проводилась исключительно психологами. Молодые врачи тоже с интересом и энтузиазмом брались за это дело. Однако практикующие психотерапевты с медицинским психиатрическим образованием склонны ускорять этот процесс назначением препаратов. Это действительно очень большой соблазн – скорее убрать симптом, не разобравшись с причиной его возникновения. Ведь зачастую, чтобы получить результат, приходится работать довольно долго. Процесс психотерапии временами напоминает детективный роман, временами – археологические раскопки. Чтобы довести этот процесс до

логического завершения, необходимо обладать достаточным терпением. Терапевту требуется даже некоторое дерзновение, позволяющее ему не останавливаться, продолжать искать причину симптома, предлагать разные формы и варианты того, как с этим справиться.

В рамках темы, которая нас интересует, уместно добавить, что терапевт должен обладать не только терпением и дерзновением, но и верой в то, что если такое состояние человеку поупущено Богом, то в этом есть определенный смысл (послание). И без ответа на вопрос, в чем же заключается смысл этого послания, мы рискуем не получить желаемого результата. Или же результат будет недостаточно устойчив, как дом, выстроенный на песке, который в любой момент может рухнуть (см.: Мф. 7:26–27). При стрессовых ситуациях или длительных психических нагрузках симптом, как правило, возвращается.

Вполне понятно желание врача, которому хочется быстрее убрать симптом. Многие психотерапевты, имея медицинское образование, искушаются этим желанием. И в результате проблема, оставаясь не решенной, как бы глушится лекарственными средствами. Назначение препаратов приводит к снижению тревожности, в некоторых случаях убирает депрессию. Однако в целом эмоциональная сфера человека становится беднее, «уплощается». Он перестает чувствовать радость, развивается «окамененное нечувствие». Возможен вариант, когда пациент из состояния депрессии переходит в состояние мании. И этот циклический процесс закрепляется. Сгладить такую цикличность без лекарственного вмешательства становится очень трудно и требует огромного мужества и внутренней работы со стороны пациента. Это напоминает ломку у наркомана. К приему лекарств необходимо относиться осторожно. Если мы начинаем принимать препараты, то тем самым мы даем возможность своему организму не участвовать в «производстве» необходимых ему гормонов и ферментов. Органы, отвечающие за их выработку, как бы атрофируются. Таким образом, возникает зависимость от препаратов. В особо тяжелых случаях человек просто становится регулярным пациентом психиатрических клиник, получает инвалидность.

О малой эффективности лечения препаратами можно судить по тому факту, что количество невротических расстройств с годами не уменьшается. Не меньше и расстройств психотических. А количество препаратов продолжает расти. И разнообразие их увеличивается год от года.

Этот факт уже должен настораживать психологов и врачей. Что-то мы не до конца поняли о человеке. И, похоже, поиск идет не в том направлении.

Пока не будет в целом пересмотрено отношение к человеку как к телесно-душевно-духовному существу, этот процесс будет продолжаться. И будут продолжаться жестокие попытки купировать пробуждающийся дух в человеке лекарственными препаратами.

## § 1.3. Психоанализ и другие методы психотерапии в решении проблемы неврозов

Лечением неврозов занимаются врачи: терапевты и психиатры, а также психотерапевты различных направлений. Количество этих направлений таково, что точной цифры никто не назовет. Если вы возьмете в руки «Психотерапевтическую энциклопедию» под редакцией Б.Д. Карвасарского, то скорее всего вы просто растеряетесь в этом море названий. Их уже невозможно ни сосчитать, ни классифицировать. В одной статье называлось число более 200. Все время «изобретаются» какие-то новые психотерапевтические методы лечения. Это свидетельствует о том же самом, о чем нам говорит успешное развитие фармацевтической промышленности: очевидно, что проблема не находит решения. И причина кроется в том, что мы не имеем целостной концепции возникновения этой проблемы.

Для прояснения вопроса нам следует хотя бы частично рассмотреть некоторые из широко известных психотерапевтических направлений.

**Психоанализ**, в сущности, видит в неврозе результат психодинамических процессов. Психоаналитик в соответствии с этим пытается лечить человека, приводя в действие новые психодинамические процессы, например, «перенос». (Под этим термином понимается перенос пациентом на психоаналитика чувств, испытанных им к другим людям в раннем детстве, то есть проекция ранних детских отношений и желаний на другое лицо.) Таким образом выявляются и прорабатываются внутренние конфликты, приводящие к невротическим расстройствам.

Все аналитически ориентированные психотерапевтические методы направлены главным образом на то, чтобы прояснить в сознании пациента первичные причины возникновения условного рефлекса – именно внешнюю и внутреннюю ситуацию при первом проявлении невротического симптома. Предполагается, что корни проблемы прячутся в детских вытесненных на бессознательный уровень переживаниях. Поэтому психоаналитическая терапия невротических расстройств может длиться годами. В этом процессе происходит медленное и последовательное распознавание причин их возникновения. К сожалению, длительность процесса не всегда является гарантией результата. Известно, что далеко не всегда проведенный психоанализ освобождает человека от невротических симптомов.

Есть даже анекдот, который любят рассказывать психоаналитики, осознающие ограниченность своего метода. Встречаются два психоаналитика, которые не виделись 10 лет. Завязывается разговор, как обычно, о работе, о клиентах. Один спрашивает другого: «Слушай, а как тот твой пациент, которого ты так долго лечил от энуреза (ночного недержания мочи)? Поправился?». На что другой уверенно отвечает: «Нет, но теперь он этим может гордиться!».

Трудности в лечении неврозов, навязчивых состояний и фобий обусловлены еще и тем, что эти состояния усугубляются стремлением избежать ситуаций, вызывающих тревогу. Но, чем больше человек стремится убежать от чувства страха, тем больше он попадает в зависимость от этого состояния. Попытка избавиться от страха путем избегания вызывающей страх ситуации играет решающую роль в формировании невротического симптома, иными словами, фобии. Такое представление о неврозе находит подтверждение как в психоаналитическом подходе, так и у поведенчески ориентированных терапевтов.

**Поведенческая психотерапия**, связанная с теорией научения, определяет невроз как результат процессов научения или обусловливания. И в соответствии с этим предлагает воздействовать на невроз, организуя своего рода переучивание, переобусловливание. Сложности возникают в том, что невроз как таковой – явный, фиксированный невроз – порождается не только первичными условиями, но и вторичным закреплением. Закрепляется же условный рефлекс страхом ожидания возникновения симптома. И если мы хотим, так сказать, разо-

мкнуть закрепившийся рефлекс, важно прежде всего устранить страх ожидания. Сама терапия осуществляется как медленное переучивание.

Поведенческий терапевт выстраивает свою терапию, определяя с клиентом иерархию фобий. К примеру, клиент боится ездить в лифте. Работа проводится таким образом, что начинается с преодоления самого слабого страха. Человеку дается задание: подойти к лифту, открыть, зайти, выйти. Если с этим заданием клиент справляется, то ему предлагается подняться сначала на один этаж. И так далее. Понятно, что такой способ тоже имеет свои ограничения.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.