

Владимир Завьялов

АРЕТЕ-ТЕРАПИЯ
ПСИХОТЕРАПИЯ ВЫСОКИМ СМЫСЛОМ

Владимир Завьялов

**Арете-терапия. Психотерапия
высоким смыслом**

«РИПОЛ Классик»

2021

УДК 159.923
ББК 88.37

Завьялов В. Ю.

Арете-терапия. Психотерапия высоким смыслом /
В. Ю. Завьялов — «РИПОЛ Классик», 2021

ISBN 978-5-386-14249-0

В своей новой книге профессор Владимир Юрьевич Завьялов обращается к идее «арете» первого русского психотерапевта доктора А. И. Яроцкого (1908), чтобы на современном уровне истолковать, что такое «выбор мировоззрения с великой идеей», и что такое «психологический идеализм», с помощью которого А. И. Яроцкий предлагал лечить душевные и соматические болезни человека. Сравнивая арете-терапию с логотерапией В. Франкла, а также с собственным методом «дианализ», основанным на «абсолютной диалектике А. Ф. Лосева», автор предлагает новую мировоззренческую философию и показывает, как можно в наше трудное время «постправды» извлекать целительные смыслы в простых человеческих беседах, где нет места спорам о «правде», где никто никого не побеждает в интеллектуальном «поединке», где здравый смысл и сердечность решают любые проблемы современных людей. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923

ББК 88.37

ISBN 978-5-386-14249-0

© Завьялов В. Ю., 2021
© РИПОЛ Классик, 2021

Содержание

Предисловие	6
Введение: «Зачем?»	9
Глава 1. Арете – этика этики или этика добродетели	12
Значение и смысл арете	12
Арете-терапия А. И. Яроцкого	15
Идеал	17
Идеальное	19
Идея	21
Великая идея	22
Идея – прообраз действия	24
Духовность[11]	26
Апофатическое определение арете-терапии	33
Арете-терапия как ответ на глобальные проблемы	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Владимир Завьялов
Арте-терапия. Психотерапия
ВЫСОКИМ СМЫСЛОМ

© Завьялов В. Ю., 2021

© Издание, оформление. Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2021

* * *

Предисловие

Считается, что только несколько процентов людей на Земле способно менять мир, что их окружает. Очень похоже, что и в любой профессии только немногие способны создать что-то действительно новое, уникальное и двигающее профессию вперед – к большей эффективности и полезности. Именно такие эпитеты возникли у меня в голове при чтении книги моего земляка, друга и учителя – профессора Владимира Юрьевича Завьялова. Попробую проанализировать и структурировать возникшие при чтении мысли и комментарии.

1. Психотерапия как умное занятие.

Книга «Арете-терапия: психотерапия высоким смыслом» будет интересна читателю прежде всего тем, что известный и многоопытный психотерапевт, ученый и практик открывает секреты своего мастерства, показывает, как именно он работает со своими пациентами. Обычно психотерапевты и психологи с большой охотой рассказывают о своём методе, прикрываясь авторитетами, но не показывают то, как они сами решают многочисленные задачи, возникающие в процессе психологической помощи.

С сократовской иронией Владимир Юрьевич начинает каждый сеанс психотерапии, т. е. как бы с нуля, с позиции полного незнания обсуждаемой темы, хотя, конечно, он знает много, но никак не «давит» своими обширными познаниями своего пациента. Наоборот, он почти мгновенно превращает любого пациента в умного человека, которому довольно легко понять, что ему необходимо делать, чтобы стать нормальным и здоровым. Он вовлекает пациента в увлекательное интеллектуальное путешествие в поисках великих идей и глубокого смысла. Этот метод, названный автором дианализом, действительно есть терапия смыслом. Я знаю, что профессор Завьялов владеет обширной палитрой технических приёмов из многих методов психотерапии, но они все глубоко спрятаны и практически не видны в атмосфере душевного разговора. Вопросы, которые он задаёт свои пациентам, совершенно непредсказуемы.

Эти вопросы часто ставят пациента в новую для него позицию, в которой нет ни уныния, ни беспомощности, ни страха, ни самой проблемы, с которой тот обратился за помощью. Эту позицию сам автор называет «арете-состояние».

2. Арете – лучшие качества человека.

Главное в методе дианализа профессора Завьялова – опираться на лучшие качества человека, на силу его личности, помогая ему справиться с «трудным вопросом жизни». В. Ю. Завьялов много лет преподавал психиатрию, работал вместе с одним из лучших психиатров современности – Цезарем Петровичем Короленко, знает психиатрию до тонкостей, является признанным экспертом в области судебной психиатрии и часто приглашается в суды для пояснения заключений психиатров, но в своей работе он не пользуется психиатрическими диагнозами и называет различные нервно-психические болезни современного человека (невроты, психосоматозы, кризисы, зависимости, расстройства личности и др.) понятным каждому человеку термином «трудные вопросы жизни». Он верит в то, что любой человек может справиться со своими трудностями, но для этого ему надо стать умнее себя сегодняшнего, надо честно осознать то, как ты мыслишь, как ты фантазируешь, как принимаешь решения, как переживаешь прошлые события, как организуешь свою внутреннюю жизнь, внутренний диалог, какой «персональный миф» в тебе развивается и в каких символах и знаках он выражается. Всё это он анализирует в процессе беседы, поэтому достигает невероятно точного понимания чужой души. А лучшее в душе каждого человека – это умение созерцать жизнь, как говорил Аристотель: высшая доблесть человека – уметь созерцать мир с высоты абстрактного мышления. Автор так определяет понятие «арете»: «Абстрагирование – замечательная способность

человеческого ума возвышаться над частностями, над единичными случаями, над чувственными данными, которые очень часто складываются в обманчивую картину мира, над самой видимой реальностью ради установления истинных причинных связей между объектами мира. Абстрагирование – часть той высшей функции человеческого ума, которую Аристотель называл созерцанием, или арете. Другой частью созерцания является „принятие сердцем“ всего того, что есть хорошего на Земле и в Космосе, это – позиция идеального Наблюдателя, который не вмешивается в гармонию и красоту мира. Третьей частью будем считать „нравственный закон“ (И. Кант), который побуждает человека активно оберегать гармонию и красоту мира, смело вмешиваться в процессы распада и разрушения этой гармонии и красоты, осуществляя принцип сопротивления энтропии. Это наиболее абстрактное, философское определение арете».

3. Мироззренческий подход.

Плодотворно развивая идеи доктора А. И. Яроцкого о роли правильно выбранного мировоззрения («арете») в сопротивлении любым болезням, профессор В. Ю. Завьялов практически создаёт новую мировоззренческую философию. В ней нет привычных конструкций типа «религиозное», «научное», «мифологическое», «житейское, обыденное». В основе лежит персонализм – человек, чтобы жить в обществе, должен стать личностью и быть ею. По мнению автора, в мировоззрении существует некое философское ядро, отвечающее на вопрос «что есть психика?». Как показано в приложении № 3, до сих пор нет общепринятого определения психики. Психотерапевт или психолог должен точно знать, на какое определение психики он опирается: психика как отражение реальности, рефлекс (теория И. П. Павлова); психика как создание модели реальности (теория П. К. Анохина); психика как переработка внешней (психической) энергии (теория В. М. Бехтерева); психика как «заговорившая действительность» (феноменологическая диалектика А. Ф. Лосева); психика как одно из воплощений космической энергии (буддизм, который в книге понимается как первая форма психотерапии). Оказывается, что опора на одно из этих философских определений помогает найти спасительную «терапевтическую идею» для каждого конкретного пациента.

4. Интегративная психотерапия – дианализ.

Когда-то давно, в конце 80-х годов, мы вместе с профессором В. Ю. Завьяловым изучали новый, казавшийся тогда «революционным» подход нейролингвистического программирования – НЛП. Он один из первых советских психотерапевтов стал успешно применять НЛП в клинической практике, но скоро убедился, что русские люди обладают гораздо более сложным и противоречивым менталитетом, чем англоговорящие люди. «Вы с нами говорите как-то не по-русски», – сообщали пациенты психотерапевтам, использующим техники НЛП. Сначала профессор В. Ю. Завьялов вместе с некоторыми энтузиастами хотел разработать русскоязычную модель НЛП, но вскоре, как он рассказывал мне лично, прекратил эти попытки и окунулся в изучение русской философии – от первого философа Российской империи Григория Сковороды до последнего русского философа-идеалиста А. Ф. Лосева. Он взял от каждого из этих философов по восемь идей и сформировал интегративный подход, назвав его дианализом, сокращенно от «диалектического анализа» переживаний личности. В этом новом подходе был решительный отказ от всяких «теорий личности» и причин «развития определённых форм психопатологии». В дианализе основная теория – «теория помощи». Нормальный человек есть продукт эволюции его социальности, умения жить с другими людьми, умения помогать другим и принимать помощь. Это – понятая на современном уровне теория графа Петра Алексеевича Кропоткина «взаимопомощь как фактор эволюции». В настоящее время идеи Кропоткина получают совершенно новое развитие у Дэниэла Сигела под названием «межличностная нейробиология». Дианалитическая психотерапия, таким образом, есть восстановление

этой эволюционно выработанной системы взаимопомощи и самопомощи. Здесь нет попыток внешней «психокоррекции», принудительного «исправления неправильного поведения» или «улучшения характера» человека, как и нет «патологии личности». Есть, конечно, признание того, что у некоторых людей формируются патология характера, «коррозия», «психопатические черты» и т. д., однако автор убеждён, что никакой «патологии личности» не существует, поскольку личность человека – это не «высшее свойство психики», а культурный образец и смысл жизни для свободного уподобления. Каждый человек свободен уподобляться любому культурному идеалу личности, к которому у него имеются «средство», психологическая близость, понятность, желательность или даже страсть.

Итак, начинаем погружаться в богатый мир энциклопедической мыслительной культуры и многолетней практики профессора Владимира Юрьевича Завьялова – учимся у него и получаем интеллектуальное удовольствие.

*Алексей Ситников,
профессор, доктор психологических наук, доктор экономических наук,
МВА, автор международного краудсорсингового проекта Karmalogic
(www.sitnikov.com, www.karmalogic.net)*

Введение: «Зачем?»

Зачем нам высокие идеалы, высокие смыслы и высокие чувства? Могут ли высокие смыслы «лечить» или просто помогать человеку, который выбился из сил, стараясь не отстать от других в тяжком жизненном марафоне в борьбе за ресурсы, среди которых главный – деньги? Могут ли высокие смыслы размывать страхи, нейтрализовать стрессоры, улучшать характер, предотвращать развитие разнообразных зависимостей и охранять физическое здоровье? Кто-то говорит «нет», я говорю «да»!

В 20-е годы XXI века человечество окончательно погружается в эпоху «постправды» и долгожданный Шестой технологический уклад. Основные отрасли этого уклада: нано- и биотехнологии, наноэнергетика, молекулярная, клеточная и ядерная технологии, нанобиотехнологии, биомиметика, нанобионика, нанотроника; новые медицина, бытовая техника, новые виды транспорта и коммуникаций; инженерия живых тканей и органов, восстановительная хирургия и медицина. Достижение уклада – индивидуализация производства и потребления, резкое снижение энергоёмкости и материалоёмкости производства, конструирование материалов и организмов с заранее заданными свойствами. Всё это – высокие технологии. Нужна ли здесь истина? В технологии – нет. В самой технологии и правды нет, там сплошная эффективность, там всё работает, там всегда есть достижение цели, даже если в этом нет никакого смысла.

В наше время сам вопрос об истине – это метафизика, как её когда-то точно определил Аристотель – «после физики», т. е. после всех достижений материальной культуры и техники, а значит, только «для души», для правды! А как жить без правды, без веры в то, что истина есть, хотя абсолютная истина абсолютно недостижима.

Главное качество человека – его способность следовать образцу, идеалу, уподобляться этому идеалу, быть на него похожим, пусть даже чуть-чуть. В этом и была всегда сила искусства, сила высокого примера, к которому надо обязательно стремиться, сознавая всё своё человеческое несовершенство, как об этом проникновенно писал Фёдор Достоевский. Его Сонечка Мармеладова в совершенно ужасающих обстоятельствах сохраняет высоту духа. Ведь именно ей Раскольников обязан своим духовным возрождением, именно бескорыстная любовь Сони спасла его.

Впереди Информационное Общество Постправды (ИОП). Это – отказ от поисков истины в пользу «нужной информации», «полезной информации»; это – изготовление информации для доказательства произвольного мнения; это – изготовление информационных копий материальных вещей; это – создание «дополнительной реальности», реальности, которой на самом деле нет, но такой, которая легко заменяет собою действительную реальность.

Мы переживаем настоящий информационный потоп. Громадные массивы информации, как бурные грязевые потоки, смывают всё на своём пути – традиции, устойчивые системы знаний, научное мировоззрение и даже здравый смысл. Сейчас всё становится «как бы»: как бы «правдой», как бы «на самом деле реальностью», как бы «действительностью». Самым большим интеллектуальным развлечением стало «разоблачать мифы», разоблачать авторитеты, переписывать историю, конструировать новые смыслы всего, вернее, приписывать фактам и событиям новые значения, а не смыслы, но говорят именно о смыслах.

Самым редким вопросом стал вопрос «Что это такое?». Главный вопрос современности – «А смысл?», «Оно тебе надо?», т. е. «Для чего?», «Кому это выгодно?», «Какой смысл в этом?». Уже много лет в СМИ ораторы, эксперты, журналисты нарушают грамматику родной речи и говорят: «Я вижу о том...» Видеть можно нечто, а о чём-то можно думать, мечтать или рассказывать. Почему такой аграмматизм так широко распространён? Я думаю, как раз по этой самой причине – «чтоитность», или ответы на вопрос «Что это такое?», людей интересует в

меньшей степени, чем ответы на вопрос о том, как *это* действует на нервы, как оно представлено в сознании, в мышлении, в речи, в схемах и презентациях.

Одно из последствий этих изменений в устроении людей – свободное и произвольное конструирование смыслов, создание всяких территорий смыслов и т. д. Появляется сомнение в том, существуют ли сейчас «ноогенные» неврозы Виктора Франкла? Раз так легко создавать «смыслы», то главная потребность человека – «воля к смыслу» легко достигается? Пока я лично сомневаюсь в том, что «ноогенные неврозы» исчезают. Да. Стремление, воля к смыслу существует, это – одна из базовых духовных потребностей человека. В эпоху доступности знаний, информационного избытка эта потребность удовлетворяется легко и практически мгновенно. Сейчас редкая консультация подростка или школьника 4–5-го класса обходится без смартфона и обращений к Сири. Современный пациент может проверить любое слово, которое исходит от психотерапевта: «Сири, а что означает ноогенный невроз?»

Чем отличается знание от информации? Информация легко распадается на осколки, любой факт распадается на более мелкие факты. Целостный факт, например, объясняется некой целостной концепцией знаний, а вот осколки этого факта могут объясняться совершенно различными теориями и концепциями. Любую телевизионную картинку реального события можно разбить на «сектора», каждый из которых может обладать совершенно самостоятельным смыслом.

Арете-терапия высоким смыслом похожа на Ноев ковчег, где собраны традиционные идеи целостности человека, его внутреннего мира и его целостного восприятия мира – мировоззрения. Пусть легенда о Ноевом ковчеге служит метафорой арете-терапии. Арете – древняя традиция выделять самое лучшее, самое изысканное, красивое и функциональное из всего того, что создано природой и культурой, это – самые лучшие идеи, обладающие высоким смыслом. Высокий смысл – это обобщение смыслов отдельных событий, включая микрособытия, которые постоянно происходят внутри личности человека, это обобщение высоких чувств и идеалов, которые составляют ядро личности.

В учебниках по истории отечественной психиатрии и психотерапии родоначальником русской психотерапии часто называют А. И. Яроцкого и его «арете-терапию», о которой он писал в своей книге «Идеализм как физиологический фактор» (1908). Странно, но по прошествии более 110 лет в русскоязычной литературе не появилось ни одной книги об этом виде психотерапии. В Интернете в многочисленных ссылках на арете-терапию приводятся одни и те же тексты, взятые из «Википедии»:

А. И. Яроцкий упомянул термин «арете-терапия» всего лишь один раз в своей книге на странице 148 оригинального издания 1908 года: «Таким образом, то, что мы предлагаем как лечебный приём, входит в общее понятие психотерапии. Но это будет новая отрасль психотерапии, пользующаяся для своих целей теми сторонами душевной жизни человека, которая до сих пор игнорировалась не только большинством врачей, но даже и специалистами, посвятившими себя психотерапии. Желая оттенить эту новую сторону лечебного воздействия на душу больного, мы остановились на термине арете-терапии, в виду того, что в греческом слове *arête*, как мне любезно указал проф. Я. Ф. Озе, вложено не только понятие добродетели, доблести, но и стремление осуществить её, нравственно совершенствоваться» (в цитате убрано старое написание слов с «ятями» и «і» и сохранена орфография).

Новая «отрасль психотерапии» под именованьем «арете-терапия» до сих пор не появилась. Вся книга, 310 страниц, посвящена описанию успехов современной Яроцкому медицины и доказательствам того, что сильные душевные устремления к идеалам помогают человеку противостоять болезням, прежде всего инфекционным (холера, сифилис, туберкулёз и пр.), болезням внутренних органов (болезни сердца, почек, желудочно-кишечного тракта и пр.), преждевременному старению, одиночеству (арест, пребывание в тюрьме) и другим несчастьям человека.

В книге А. И. Яроцкого нет более или менее подробного описания хода самой арете-терапии, так называемой «техники» вызывания сильного душевного подъёма. Есть ссылки на литературных героев, кому «психологический идеализм» (выбор мировоззрения с великими идеями) помогал бороться с болезнями в широком смысле этого слова (болезни тела, болезни души, болезни общества), например, Дон Кихот, гвардейцы Наполеона, солдаты Кромвеля. Есть ссылки на исторические периоды Средневековья, когда рыцари, обладавшие «варварской силой», умеряли свою боевую брутальность мечтами о «даме сердца» и прочими романтическими впечатлениями и суждениями. Есть свидетельства известных врачей о том, что угнетение духа, например страх и неверие в себя, ведёт к прогрессированию болезней, а подъём духа, энтузиазм и «полное взятие на себя ответственности за свою жизнь», как мы выразились бы сегодня, наоборот, тормозит развитие многих болезней, помогает, «как физиологический фактор», наряду с гормонами и «питательными соками», справиться со многими известными в то время болезнями.

Настоящая книга восполняет дефицит знаний об арете-терапии, отдаёт должное отечественному авторитету в приоритете внедрения в медицину и образование воспитания человека позитивному воздействию на высокие душевные устремления в целях профилактики и лечения болезней, А. И. Яроцкому главным образом и продвигает отечественные идеи о благополучии и страданиях человека в современную психотерапию, которая, как полагают наши профессора психиатрии и психотерапии, пришла к нам из Европы, из Вены, т. е. заимствована отечественными психотерапевтами у Запада.

Как же на современном уровне определить, что такое арете-терапия и к какому направлению современной психотерапии можно отнести это отечественное изобретение?

Я предлагаю назвать арете-терапию Яроцкого «психотерапией общего назначения». Она может принадлежать, т. е. входить, как некий культурный контекст, в любое направление современной психотерапии: психодинамической психотерапии, когнитивно-поведенческой психотерапии и экзистенциально-гуманистической психотерапии.

В книге обсуждается феномен «арете» как максимум потенции или энергии совершать добрые поступки, творить благо. Эта энергия «благодотворения» может изливаться сама по себе на человека, как благодать, и тогда человек добивается блага индивидуального, например успешно противостоит серьёзной болезни, преодолевает дефект или человеческую слабость. Эта энергия может появиться в процессе психотерапии в тот момент, когда оба участника процесса, психотерапевт и его пациент, перестают анализировать проблему, а каким-то образом возвышаются над ней, видят в самой проблеме вызов стать лучше, интереснее, жить с большим смыслом. Традиционно в психотерапии видят средство *избавления* от проблем, трудностей, симптомов. Это связано, очевидно, с тем, что первой моделью психотерапии была медицинская модель. Эта модель заставляла искать противоядие от психических патогенов. Однако уже первые профессиональные психотерапевты видели, что симптомы неврозов, например, выполняют защитные функции, а само невротическое страдание заставляет человека меняться, отказываться от комфортной адаптации, соглашаться на «позитивную дезинтеграцию» ради нового стиля жизни и нового смысла жизни. Арете-терапия, как психотерапия «общего назначения», это – *целенаправленное вовлечение* ищущего помощи у психотерапевта и психолога человека в состояние подъёма его душевной энергии до точки наивысшей эффективности и наибольшей осмысленности себя самого и своей деятельности, это – вовлечение страдающего человека в духоподъёмные, идеализированные размышления, влекущие его к позитивным изменениям в собственной жизни и жизни окружающих людей.

Глава 1. Арете – этика этики или этика добродетели

Значение и смысл арете

Арете – высшая духовная сила человека и его лучшие личностные, морально-этические качества, которые могут проявиться в самых разнообразных обстоятельствах: борьбе (вооруженной, научной, спортивной, нравственной), защите личного и общественного здоровья, заботе об окружающей среде.

Арете (*греч.* Ἀρετή) в словарном значении есть «превосходство любого рода», включая «моральную добродетель», высшие достижения в спорте, искусстве, военном деле и личном, индивидуальном развитии, когда человек способен достичь самого высокого человеческого потенциала.

В эпоху расцвета греческой философии это понятие превосходства было связано с достижением цели или выполнения функции. Человек в состоянии арете – атлет, воин, философ, оратор, ремесленник – реализовал в избранной деятельности весь свой потенциал. Арете – это наивысшая эффективность человека во всём, даже в малых делах. Арете-реакции¹ проявляются в такой манере достижения целей, когда люди используют:

1) силу, храбрость, остроумие, находчивость, обманные приёмы, финты, догадки для достижения великих целей, как Одиссей;

2) скрытые знания и знаки судьбы, как Эней;

3) умение видеть будущее, как Прометей;

4) познавать непознанное и видеть невидимое, как Фауст;

5) во всём находить срединность и гармонию, как Будда.

Это подробнее будет изложено в 4-й главе. А сейчас о происхождении этого термина, который А. И. Яроцкий использовал для нового направления психотерапии наряду с гипнозом, внушением, психоанализом и другими видами психотерапии, которые существовали в его время [1].

Как пишет Ричард Хукер [2], Аристотель связывал арете с человеческими знаниями, а способность человека познавать мир считал самым высоким потенциалом человека. Важнейшим интеллектуальным свойством и главной добродетелью Аристотель назвал созерцание. Если мы способны точно различать между собой само знание как результат нашей познавательной деятельности, и сам процесс познания, т. е. отделять процесс создания знания от самого знания, тогда мы сможем создавать знание о знании, или метазнание. Это, как мне представляется, и есть созерцание, о чём говорил Аристотель. Созерцание, по Аристотелю, есть настоящее счастье, высшая человеческая способность наслаждаться процессом познания. В созерцании человек предстаёт сам себе в роли Творца, у которого всё получается легко и с наивысшим качеством.

Греческое слово «ἀρετή» и равнозначное ему латинское слово «virtus» употреблялись в идеально-возвышенном смысле. Эти слова означали: способность, талантливость, одаренность, мужество, храбрость, смелость, благородство, доблесть, долг, обязанность, честность, а всё вместе – добродетель. В древних текстах впервые термин «добродетель» встречается у Гомера. У Гесиода понятие «добродетель» является родственным понятию «честь» и выступает как противоположность злу. Аристотель разделил добродетели на два вида: интеллектуальные и нравственные. К интеллектуальным добродетелям Аристотель отнёс мудрость и

¹ См. словарь терминов в приложении № 5.

рассудительность, то есть созерцательную мудрость и мудрость практическую, к которой он относил искусство и знание. К нравственным добродетелям Аристотель отнёс добродетели воли, характера и привычки, то есть мужество, умеренность, щедрость, кротость, стыд, правдивость, великодушие. Обладание добродетелью Аристотель связывал с достижением блага.

Учитель Аристотеля Платон также неоднократно возвращался к вопросу об арете. Он учил о трёхчастности души, в которой каждой из трех частей – уму, воле и чувству – соответствует определенная добродетель. Так, интеллектуальной добродетелью души является мудрость, волевой добродетелью – мужество, эмоциональной добродетелью – воздержание. Его диалоги показывают, что Сократ, учитель Платона, был одинаково одержим этим вопросом. Знаменитый сократовский тезис «добродетель есть знание» на греческом означает «арете» – это знание. Самым высоким человеческим потенциалом является знание, а все другие способности человека являются производными от этой базовой ценности.

Существует мифопоэтическая история с аллегорией² арете, которая была первоначально рассказана в V веке до нашей эры софистом Продиком. Это был рассказ о Геракле, когда будущий герой выбирал смысл жизни и деятельности. На жизненном распутье добродетель арете предстала перед молодым Гераклом в виде молодой нимфы Ареты. Она предложила ему славу и жизнь борьбы со злом. Другая нимфа Какия (κακία, «плохость»), оказавшаяся тут же рядом, предложил ему богатство и удовольствие. Геракл, взвесив оба предложения, решил пойти по пути арете и далее совершил свои знаменитые подвиги.

Будем считать, что Геракл – это один из первых культурных героев, который стал воспроизводить в своей деятельности и арете-реакции и аретесостояния, совершая свои подвиги. Следовательно, понятие «арете» (αρετή) обозначает максимум способности произвести какое-либо мощное, эффективное и эффектное действие, достойное описания в системе древнегреческих мифов. Геракл, как известно, совершил 12 подвигов, каждый из которых можно в целях нашей работы интерпретировать как проявление арете.

Итак, Сын бога Зевса и Алкмены – непобедимый силач Геракл прославился своими выдающимися подвигами, когда находился на службе у микенского царя Эврисфея.

Подвиг 1. Немейский лев. Задушил огромного зверя руками. (**Физическая сила.**)

Подвиг 2. Лернейская гидра. Рубил головы гидре, а его подручный Иолай отогнал от него огромного рака и прижигал отрубленные головы гидры, чтобы не выросли другие. (**Военная выучка и взаимопомощь.**)

Подвиг 3. Стимфалийские птицы. Воспользовался советом Афины Паллады потревожить гнездовье птиц медными литаврами. (**Вдумчивость.**)

Подвиг 4. Керинейская лань. Попросил прощения у Артемиды за то, что ранил её золоторогую лань, и был прощён. (**Душевность.**)

Подвиг 5. Эриманфский вепрь (огромный кабан) и битва с кентаврами. Случайно ранил отравленной стрелой своего учителя и друга Хирона и был сильно огорчён. (**Совестливость.**)

Подвиг 6. Скотный двор царя Авгия. Придумал инженерное решение – сломал стену и впустил потоки двух рек в конюшни, чтобы смыть весь навоз. (**Сообразительность.**)

Подвиг 7. Критский бык. Оседлал бешеного быка и подчинил его своей воле, переплыв море. (**Управление через укрощение.**)

² Аллегория – форма мысли, в которой идея меньше выбранной формы (А. Ф. Лосев). Образы юных девушек Ареты и Какии гораздо насыщеннее и полнее, чем идея моральной добродетели или идея потребления благ. Можно даже предположить, что для молодого Геракла было нелегко понять предложения Ареты и Какии, отрешившись от их внешности и привлекательности. Геракл перед принятием решения «созерцал», пользуясь термином Аристотеля, и тем самым проявил высшую мудрость, интеллектуальное арете. Это тем удивительнее, что масса мышц, перевешивающая маленькую голову Геракла, не помешала ему мыслить.

Подвиг 8. Кони Диомеда. Изумительно точно и решительно вёл коней под уздцы, кони его послушались. (**Мастерство протрептики**³.)

Подвиг 9. Пояс Ипполиты. Дочь Эврисфея Адмета, жрица богини Геры, хотела непременно иметь этот пояс. Ипполита была очарована Гераклом и готова была отдать свой пояс – знак власти над амазонками, но боги потребовали войны. Геракл начал войну с амазонками, но, чтобы спасти оставшихся амазонок, Ипполита отдала Гераклу свой пояс. (**Обаятельность и дипломатичность.**)

Подвиг 10. Коровы Гериона. После победы над хозяином стада Герионом Гераклу пришлось избавлять стадо коров от бешенства, которое послала на коров Гера. (**Талант целителя**⁴.)

Подвиг 11. Пёс Кербер. Геракл растрогал Аида своими рассказами, что «не корысти ради», а только по велению царя Эврисфея пошёл за ужасным псом. (**Кротость силача.**)

Подвиг 12. Яблоки Гесперид. Выведал у царя Нерея тайный путь к Атласу, в схватке с Антеем оторвал атланта от земли, смертельно ослабив его, подержал небесный свод, пока Антей ходил за яблоками, обманул Атласа и завладел золотыми яблоками. (**Подвиг разведчика.**)

Эти двенадцать примеров демонстрируют то, что можно назвать **арете-состояниями** у Геракла в момент исполнения подвигов. Каждый подвиг требовал от Геракла разного рода умений высшего качества, духовного напряжения и высоких чувств. Итак, арете-состояние – это комплекс высших чувств (этических, эстетических, интеллектуальных, практических и религиозных), которые необходимы для выполнения сверхтрудных заданий.

Ещё одно значение термина «арете» – максимум потенции или энергии совершать добрые поступки, творить благо. Эта энергия «благотворения» может изливаться сама по себе на человека, как благодать, и тогда человек добивается блага индивидуального, например успешно противостоит серьёзной болезни, преодолевает дефект или человеческую слабость (современный психотерапевт обязательно добавит, что это так называемая «гиперкомпенсация дефекта», по А. Адлеру). Эта энергия может творить благо и для других людей, и тогда такой человек превращается в героя, а его деятельность подпадает под самые высокие критерии этики. Энергия «арете» может изливаться и на всяческие объекты мира с целью их преобразования или установления гармонической связи между ними, и тогда человек, который имеет дело с этими объектами, представляется творцом, творящим красоту и гармонию. Из этого рассуждения легко вывести, по крайней мере, пять «выходов» духовной энергии «арете»:

Герой (собранность духа, подвиг).

Воин (сила, воля, искусство противоборства).

Творец (собранность мысли, создание нового).

Художник (искусство видеть красоту, сочинять).

Мыслитель-провидец (создание новых метафизических миров, искусство видеть невидимое, будущее). Об этом более подробно будет написано в главе 4.

³ В немецкой психотерапии протрептикой была названа поведенческая терапия с помощью наказания – метафорически вести больного к здоровому поведению как бы «под уздцы», как коня.

⁴ На современном языке бешенство – это заболевание, вызванное вирусом, поэтому Геракла можно было бы назвать Божественным вирусологом. Но можно считать бешенство вариантом одержимости, тогда Геракла надо признать психотерапевтом от Бога.

Арете-терапия А. И. Яроцкого

В статье об истоках российской психотерапии, в частности российской «позитивной психотерапии»⁵, В. Ю. Слабинский так описывает жизнь и научную деятельность Яроцкого: «Коренной петербуржец Яроцкий в 1889 году с отличием окончил Военно-медицинскую академию. В 90–93 годах он работает земским врачом в Новгородской и Тверской областях и дважды стажировался в Париже в клиниках Шарко и Эвальда. В 1898 году Яроцкий защищает в Петербурге докторскую диссертацию „Об изменениях величины и строения клеток поджелудочной железы при некоторых видах голодания“. В 1901–1903 годах вновь работает в Париже, на этот раз в институте Пастера в отделении профессора И. И. Мечникова. Встреча и совместная работа двух русских ученых обогатила не только Яроцкого, но и Мечникова. Результатом для Мечникова стали две книги, посвященные позитивной психологии⁶. Яроцкий же, правда, уже работая в Юрьевском университете под началом профессора Владимира Федоровича Чижа, разработал первую в мире модель позитивной психотерапии, которую он назвал арете-терапией и описал в изданной им в 1908 году книге „Идеализм как физиологический фактор“. Справедливости ради отметим, что в момент рождения „психотерапии идеалами“ Яроцкого личностно ориентированная психотерапия делала свои самые первые шаги. Конечно, с современной точки зрения позитивная психотерапия Яроцкого была скорее опередившей время теоретической новинкой, нежели практико-ориентированным методом, и поэтому не получила большого распространения среди психотерапевтов, чему поспособствовал и отход самого Яроцкого от психиатрии и возвращение его в соматическую медицину. Тем не менее его идеи повлияли на развитие концептуальных представлений Ухтомского, Лазурского, Мяснищева. Так, Яроцкий одним из первых разработал систему представлений о роли отношений в жизни человека и свойствах высшего уровня его отношений к окружающему миру. Ставя перед психотерапией задачу „полного нравственного перерождения личности“ в целях оздоровления организма и достижения личностного расцвета (как тут не вспомнить „мировоззренческий сдвиг“), Яроцкий обосновывает ее на материале исторических и клинических данных (включая не только психогенные, но также соматические и инфекционные заболевания). Кроме того, именно Яроцкий доказал, что душевные переживания изменяют ход химических процессов и деятельность мышц и желез внутренней секреции, и включил эти позиции в свою психотерапию, значительно опередив время и став одним из родоначальников психотерапии психосоматических расстройств» [3].

Яроцкий А. И., назвав термином арете новый для его времени психотерапевтический подход при лечении тяжёлых заболеваний и преждевременного старения, интерпретировал высшие нравственные и этические свойства человеческой души как «психологический идеализм» или стремление к идеалам. Он писал, что речь не идёт о философских системах «идеализма» («субъективный идеализм», «объективный идеализм», идеалистическое мирозерцание в противоположность – материалистическому). «Психологический идеализм» – это духовный подъём и идеалистическое настроение [1]. Вот полная цитата из вступления: «Подъ „идеализмомъ“ въ этой книгѣ разумѣтся не философскій терминъ (т. е. идеалистическое мірозерцаніе какъ противоположность матеріалистическому), а извѣстное душевное состояніе въ стремленіи къ идеалу (идеализмъ психологическій)» [1, v, сноска].

В первой части своей книги «Идеализм как физиологический фактор» Яроцкий показывает, что «идеалистическое настроение» является существенным фактором в вопросах здо-

⁵ В мировой психотерапии термин «позитивная психотерапия» занят Носратом Пезешкьяном (с 1968 г.), а термин «позитивная психология» – Мартином Селигманом (с 1998 г.).

⁶ Эти книги – «Этюды о природе человека. Опыт оптимистической философии», 1903 г., и «Этюды оптимизма», 1905 г.

ровья и болезни, что «глубокое нравственное перерождение является могучей силой, которая может принести человеку выздоровление при самых тяжелых болезнях, что, может быть, сама продолжительность и интенсивность физиологической жизни зависит от степени того, насколько душа человека проникнута идеалистическими мотивами» [1, с. 213].

Во второй части своей книги А. И. Яроцкий определяет, что такое арететерапия, это – *лечение великими идеями*. Он полагал, что круг идей, которые способны одушевлять человека, может быть самым разнообразным по содержанию, «но из этого не следует заключать, что это содержание может быть у каждого человека каким угодно».

Первое условие, которому должно удовлетворять это «идейное содержание», состоит в том, что эти идеи должны строго соответствовать человеку, т. е. соответствовать его культуре, наклонностям, воспитанию, прошлому опыту, характеру и т. д. Это содержание должно быть, как одежда по плечу человеку, как оружие по руке ему [1, с. 218]. Чуждое человеку идейное содержание, которым он не может проникнуться, пишет Яроцкий, содержание, которое не срослось с ним духовно и психологически, не может овладеть человеком всецело, не может поднять его на подвиг и осветить всю его жизнь великим смыслом.

Второе условие – это максимально возможная высота и совершенство этого мирозерцания, т. е. насколько сильно это осуществимо при данных жизненных условиях. Яроцкий полагал, что мирозерцание является главным оружием в борьбе за жизнь, основой жизни его обладателя и оно должно выдерживать самую строгую проверку жизнью. Первые ошибки в поступках и в поведении молодого человека зависят от неправильных решений, и это не сильно бросается в глаза благожелательного наблюдателя. А вот дальнейшее накопление таких ошибок и суммирование последствий неправильного поведения приводит к глубочайшей разнице между тем, что ожидалось, и тем, что получилось.

Если не хватает высоты мировоззрения, то падаешь вниз, как самолёт, которому не хватило высоты для взлёта. Всего два условия, которые необходимо выполнить, чтобы арететерапия осуществилась! Но как сложно эти условия исполнить! Тут закономерно возникает сложные философско-лингвистические вопросы: «А что такое идеал и идея? Что такое мировоззрение, миропонимание и сознание?» Попробую, не залезая глубоко в философию и филологию, по возможности ответить на эти вопросы в рамках задач психотерапии, арете-терапии в данном случае. В приложении № 1 я попробую провести мысленный эксперимент с двумя сознаниями (упрощённый философский эксперимент Д. Деннета «Два чёрных ящика») – психотерапевта и его пациента. А сейчас по порядку.

Идеал

Конечно, надо было бы начинать с «идеи», потому что идеал – это особое, качественное выражение некой идеи. Идея, следовательно, первична по отношению к способу её выражения. Но в психотерапии способ выражения идеи гораздо более важен, чем сама идея. Например, идея защитного поведения, когда организм и личность находятся в опасности и необходимо как-то защищаться от угроз, сама по себе эта идея является благодетельной, несёт благо человеку, её можно обозначить словом с большой буквы – Спасение. Однако известно к сегодняшнему дню, что есть способы оборонительного поведения и мышления, коих насчитывается более двадцати, которые сами становятся большой психологической проблемой, сущностью неврозов⁷. Вот, например, самый первый, описанный ещё З. Фрейдом вариант психологической защиты «вытеснение»: неприятные воспоминания, мысли и намерения, вызванные определёнными обстоятельствами, вытесняются из сознания человека, как будто для него они перестали существовать. Иногда это – важный материал для осознания, но его в сознании нет, и человек впадает в локальное, избирательное беспомыслие. Это, конечно, не истинное расстройство памяти, а функциональное, но всё равно это дефект, который воспринимается им самим и окружающими как симптом болезни. Если бы этот материал не вытеснялся, то причинял бы человеку значительно большие страдания, например, была бы невыносимая тревога или даже паника. Дефект памяти и осознанности каких-либо важных, но неприятных событий спасает человека от сильных переживаний. А что значит «идеальное спасение» или «идеальная психологическая защита»?

«Идеальное спасение» – это, конечно, не реальное, действительное в этой жизни спасение, а спасение «в идее», превращение материального объекта в идеальный объект размышления. В науке «идеальный объект» – это некая концепция, понятие или мысле-образ, парадигма – образец идеальной мысли. Мышление ученого необходимо отвлекается от конкретной реальности в область идеального представления объекта познания, где он свободен достигать невидимую сущность явлений. В религии «идеальное спасение» – это пребывание после смерти в божьем царстве, в вечном блаженстве, т. е. реально нигде, а только в мыслях, в мечтах и молитвах ещё живущего человека.

«Идеальная психологическая защита» в контексте размышлений об арете – это гармония, как об этом говорил ещё Пифагор: здоровье, всякое благо и сам бог есть гармония. В гармонии всё уравнивается: недостаток – избытком, преувеличение – преуменьшением, тяжесть – лёгкостью, низость чувств духовной возвышенностью и т. д. И это Пифагор называл «арете».

Идеал психотерапии – быстрое и чудесное исцеление. К предикату «чудесное» надо прибавлять операторы «вроде», «как бы», «как будто» и «как если бы», иначе психотерапию признают религиозной деятельностью. Альфред Адлер почти 100 лет назад изобрёл свой «чудесный вопрос»⁸, в котором предполагается мгновенное мысленное избавление от невроза чудесным образом: раз, и нет невроза, а что дальше? А дальше – некое идеальное существование пациента, как он себе это представляет, а чаще всего вообще не представляет, поэтому Адлер и считал самым главным препятствием излечения-исцеления от невроза отсутствие в сознании пациента идеи жизни без жалоб и «невыносимых» страданий, без поиска утешения и обезболивания, без обвинений какого другого, но не себя, во всех несчастьях и бедах. Получается, что главная причина невроза и неврозоподобных эмоциональных расстройств у человека

⁷ Имеются в виду так называемые «психологические защиты», открытые Анной Фрейд и принятые современной психиатрией и психотерапией.

⁸ Пациенту надо предложить представить себе такую ситуацию: у врача есть чудесная таблетка, приняв которую, можно в ту же минуту избавиться от всех симптомов невроза. «Примите чудесную таблетку, а теперь скажите мне, что вы будете дальше делать в жизни без невроза?»

– отсутствие идеалов! Нет, конечно, можно жить припеваючи и без всяких идеалов, особенно высоких идеалов. Но тогда надо научиться совсем не выходить за рамки «обезьяньих» потребностей: еда, секс, доминирование. Как только обладатель «простого биологического» счастья выходит за эти рамки, окунается, например, в человеческую борьбу за ресурсы, обеспечивающие такое счастье, он сразу же начинает блуждать в социально-психологическом проблемном поле, в котором все ресурсы ограничены, а способов справедливого и равномерного распределения как не было, нет и не предвидится.

Идеальное

С точки зрения обычной формальной логики и здравого смысла «идеальное» есть полная противоположность «материальному». Если, например, мы начнём описывать любой материальный объект, то все мыслимые его признаки – происхождение от другого материального объекта, протяжённость, пространственное положение и форма, физические свойства, масса, «тяжесть», вес, плотность, состав вещества и т. д. – отсутствуют в идеальном объекте. Вот я смотрю на дерево. Дерево – материальный объект, существует независимо от меня, часть реальной действительности. Этот объект штучный, единственный в своём роде, точно такого же дерева нет нигде в мире. Это – единственный экземпляр яблони, т. е. единичный представитель деревьев класса «яблони». Класс деревьев «яблони» – это идеальный объект. Такого «класса» в природе нет – там бесконечный ряд «экземпляров», конкретных единичных объектов, похожих на образец из каталога деревьев «яблоня». Вроде бы он возникает при чтении каталога, хранится и живёт в моей голове. Если это так, то «идеальное» тождественно с «психическим»! Но каталог не есть «психическое», это – культурный объект, весьма материальный. Как говорил мой одноклассник-двоечник в 5-м классе, глядя на любую толстую книгу: «Этой штукой убить можно!» Если бы он читал эти толстые книги, то у него в голове появлялись бы образы тех объектов, о которых написаны эти книги.

Идеальное не есть психическое, но в психическом «пространстве» существуют именно идеальные объекты. Идеальное также объективно, как и весь материальный мир, а психический процесс – это совершенно уникальный, единичный субъективный феномен. То, как я именно сейчас представляю себе яблоню, совершенно субъективно и непознаваемо другим человеком – другой человек, думая о яблони, представит совершенно другую форму, значение и смысл яблоневого дерева.

Зачем я привожу такие сложные философские рассуждения? Да только потому, что половина современных психологов, проходящих на мои курсы по психотерапии, верят в то, что «мысль материальна» или что «мысль материализуется». Я им говорю вначале, что это – грубая метафора. Лучше сказать, например, что мысленные планы человека могут реализоваться, что план дома в голове при строительстве «превращается» в материальный объект. На самом деле «план в голове» никогда сам по себе не «превращается» в материальный объект. В реальности одни материальные объекты – цемент, песок, железные прутья-арматура, кирпич, доски и фанера с помощью креплений «превращаются», а лучше сказать, «реорганизуются» в новую физическую форму – дом! Потом я говорю им, психологам, что в нашем магическом мышлении (мифопоэтическом) такое «чудесное превращение» бесформенной массы материалов в красивый жилой дом есть, хотя на самом деле и тут одни идеальные объекты превращаются в другие, без всякой предварительной или окончательной «материализации». Материальные объекты могут бесконечно реорганизовываться в другие материальные объекты форм, и идеальные объекты могут бесконечно реорганизовываться в другие идеальные объекты, а вот прямого перехода от материальности к идеальности и наоборот нет.

Послушаем диалектика Эвальда Ильенкова: «Под „идеальностью“ или „идеальным“ материализм и обязан иметь в виду то очень своеобразное и строго фиксируемое соотношение между двумя (по крайней мере) материальными объектами (вещами, процессами, событиями, состояниями), внутри которого один материальный объект, оставаясь самим собой, выступает в роли представителя другого объекта, а еще точнее – всеобщей природы этого объекта, всеобщей формы и закономерности этого другого объекта, остающейся инвариантной во всех его изменениях, во всех его эмпирически очевидных вариациях» [4]. Итак, идеальное – это отношения между двумя материальными объектами, когда один из них указывает на другой. Ботанический каталог (материальный объект духовной культуры) указывает на другой материаль-

ный объект (яблоневое дерево), которого в данный момент может и не быть; я сижу за столом, рассматриваю рисунок дерева в каталоге, никакого дерева рядом нет, но я думаю о яблоневом дереве, а с помощью каталога изучаю его существенные свойства, которые присущи почти всем деревьям этого «класса» в мире: строение и форма листа, характерное ветвление, строение и цвет коры, плоды и т. д. В конкретном дереве, растущем рядом в саду, никаких «существенных признаков» нет. Без каталога я бы не отличил яблоню от сливы или от черешни. Другое дело «по плодам узнавайте их». Я легко отличаю яблоки от слив, а сливы – от черешни. Тогда зачем нам всем «идеальные объекты» в форме образцов деревьев в материальном объекте «каталог»? А затем, что только в идеальном отражении яблони можно выделить существенные признаки этого материального объекта!

Идея

Ид́ея (*др. – греч. ἰδέα* «вид, форма; прообраз») в широком смысле – мысленный прообраз какого-либо действия, предмета, явления, принципа, выделяющий его основные, главные и существенные черты. Открываем философскую энциклопедию. Оказывается, идея – это «многозначное понятие, использовавшееся в философии в существенно разных смыслах. В философии до Платона идея – это форма, вид, природа, образ или способ, класс или вид. У Платона идея – вневременная сущность, динамический и творящий архетип существующего; идея образует иерархию и органическое единство, являясь образцами как для всего, что существует, так и для объектов человеческого желания. У стоиков идея – общие понятия человеческого ума. В неоплатонизме идея истолковываются как архетипы вещей, находящиеся в космическом Уме. В раннем христианстве и в схоластике идея является прообразами вещей, вечно существующими в уме Бога».

Платон был первым, кто отделил мир вещей от мира идей. Идея (эйдос), по Платону, это исток вещи, ее прообраз, лежащий в основе конкретного предмета. Присутствующая в нашем сознании, к примеру, «идея стола» может либо совпасть с конкретным столом в действительности, либо не совпасть, но «идея стола» и «конкретный стол» по-прежнему продолжают существовать в сознании раздельно. Яркой иллюстрацией разделения мира на идейный мир и мир предметный является знаменитый платоновский миф о пещере, в которой люди видят не предметы и других людей, а только их тени на стене пещеры. Пещера для Платона является аллегорией нашего мира, где люди живут, полагая, что тени на стенах пещер – единственный способ познания реальности. Однако на деле тени всего лишь иллюзия, но иллюзия, из-за которой человек не в состоянии отказаться из-за своей неспособности поставить критический вопрос о существовании реальности и перебороть свое «ложное сознание». Развивая платоновские идеи, философы более позднего времени дошли до концепции трансцендентного и «вещи-в-себе».

В Новое время, в XVII–XVIII вв. понятие «идея» субъективируется, и идеи отождествляются с понятиями человеческого ума. Согласно Р. Декарту и Дж. Локку, идея означает «образ вещи, создаваемый духом», представление, которому реальная вещь соответствует лишь несовершенным образом. В немецком идеализме на первый план выдвигается динамический, нормативный аспект идеи: если идея правильна, она, несмотря на препятствия, непременно реализуется. Для Гегеля идея является объективной истиной и одновременно истинным бытием; идея – это развертывающееся в диалектическом процессе мышление, а действительность есть развитая идея. Запомним все эти определения идеи и пойдём дальше.

Великая идея

Что такое «великая идея», которая способна исцелять от болезней или предотвращать заболевание, о чём говорит А. И. Яроцкий в своей книге? Наверное, на первое место надо поставить идею гармонии человека и среды, в которой человек живёт. Ещё ранее эту идею выразил Григорий Сковорода, когда говорил о том, что в гармонии с природой должен жить человек⁹. У Яроцкого эта довольно абстрактная идея конкретизируется в этиологию здоровья: быть здоровым – это сохранять динамическое равновесие организма со средой: «Здоровье, согласно точкѣ зрѣнія которую я развиваю здѣсь, будетъ называться такое состояніе, когда между организмомъ и окружающей средой существуетъ извѣстное соотвѣтствіе, гармонія. Когда это соотвѣтствіе нарушено, наступаетъ болѣзнь; если же это нарушеніе соотвѣтствія достигаетъ черезчуръ большихъ предѣловъ, то живое существо погибаетъ» [1, с. 67].

Здесь концепция «человек и среда» редуцирована до концепции «организм и среда». Нас же интересует полномасштабное отношение человека с природной и социальной средой. Социальная среда – это государство, общество в целом, профессиональные группы, семейные группы, группы по интересам, включая политические и т. д. Социальная среда – это знаки и символы, т. е. знаково-символьная среда, в которой человек как личность обитает, созревает, развивается, адаптируется или дезадаптируется по патологическим мотивам или по творческим.

Для того чтобы стать и быть личностью, человеку нужна другая личность, которую он признаёт, с которой общается, обменивается материальными и духовными (идеями) предметами, с которой строит гармоничные или конфликтные отношения. Наиболее гармоничные отношения человека с человеком, личности с личностью, это – сотрудничество и взаимопомощь, когда человек человеку друг, товарищ и брат. Это, на мой взгляд, и есть Великая идея для психотерапии. Это и есть основная теория психотерапии – теория помощи! Зачем теоретизировать по поводу «теории личности» или «теории психопатологии»? Оставим эти теоретические изыскания специалистам-учёным, психологам и психиатрам. Психотерапевт – это представитель «прикладной науки», т. е. науки наук, или практики применения различных фундаментальных научных данных к задачам помощи человеку во время психотерапии.

Граф П. А. Кропоткин в своей известной книге «Взаимопомощь как фактор эволюции» доказал на собранных им фактах, что в природе и в человеческом обществе, кроме жесточайшей борьбы за выживание и отбора сильнейших особей, существует и взаимопомощь, которая является важнейшим фактором эволюции, особенно у высших животных [5]. Во введении П. А. Кропоткин пишет: «По мнению Кесслера, помимо закона *Взаимной Борьбы*, в природе существует еще закон *Взаимной Помощи*, который для успешности борьбы за жизнь и в особенности для прогрессивной эволюции видов играет гораздо более важную роль, чем закон *Взаимной Борьбы*. Это предположение, которое в действительности явилось лишь дальнейшим развитием идей, высказанных самим Дарвином в его «Происхождении человека», казалось мне настолько правильным и имеющим такое громадное значение, что с тех пор, как я познакомился с ним (в 1883 году), я начал собирать материалы для дальнейшего развития этой идеи, которой Кесслер лишь слегка коснулся в свой речи и которой он не успел развить, так как умер в 1881 году». Профессор Кесслер был деканом С.-Петербургского университета, на лекции которого Кропоткин услышал об идее взаимопомощи. Эта идея оказалась Великой, и она первая в нашем списке Великих идей, важных для эффективной психотерапии. В прило-

⁹ Главное в учении Г. Сковороды есть его концепция о двух натурах и трёх мирах. Исходя из главной темы его философии, о проблеме человеческого счастья, эта концепция конкретизирует понимание пути к достижению поставленной цели.

жении № 2 даны в форме «карт ума» 8 идей Г. Сковороды и 8 идей А. Ф. Лосева, которые были использованы в дианализе, а также некоторые другие материалы по этой теме.

Идея – прообраз действия

Я занимаюсь айкидо боле 25 лет. Сначала я ходил в группу Айки-кай (Кристиан Тесье 7-й дан, Сафронов 6-й дан, Михайлов 4-й дан). Потом из-за травмы колена прекратил эти классические занятия, получив 2-й дан. Мне сейчас по силам джо-до (фехтование палкой против меча – 4-й дан). Третий год хожу в группу энтузиаста, который выдумывает свой стиль айкидо на основе знаний карате, просмотрев видео и другой информации, а главное – собственной фантазии. Обычная тренировка по утрам состоит из показа какого-то выдуманного движения в соответствии с «общей гармонией» и вопросом: «Идея понятна?». Никому из присутствующих «идея» никогда понятной не бывает. Почему? Невозможно заглянуть в череп креативщика и точно понять, что он имеет в виду. Объяснить предлагаемое движение на русском языке он не может. Быстрый показ движения не способствует запоминанию и повторению. Сначала он показывает, как работать палкой или мечом, а потом тут же переводит эти движения в работу с «пустыми руками». Сообразить такой «перевод» одного действия в другое практически невозможно. Все его ученики теряются. Но Учитель торжествует: эти новые движения, по его мнению, (он – врач, кандидат мед. наук) формируют правильные мозговые структуры – чем сложнее движение, тем интенсивнее работа мозга, а значит, тренировка правильная, т. е. здоровье и профилактика преждевременного старения удалась на сегодня!

Главное, чему я научился за эти три года утренних тренировок, это очень осторожное использование вопроса «Идея понятна?». Я такой вопрос практически вообще не использую. Какой смысл в этом вопросе? Каждый человек волен понимать что-то совершенно по-своему, оригинально или банально, творчески или совершенно по-дурному всё, что ему сообщается. Он как-то что-то понял. И что? Что это меняет? Что это означает, кроме свободы воли конкретного человека? Ничего из того, что нас вместе интересует. Если мы с ним начнём обсуждать понятое индивидуально, то у нас возникнет перспектива понять нечто совместными усилиями, т. е. объединить свои способности понимать совместно.

Идея и действие тождественны и различны одновременно. Как это может быть? Как говорили психологи-классики – Выготский, Гальперин, Леонтьев и другие, генезис мысли всегда идёт от внешнего действия к внутреннему. Ребёнок с самого рождения самопроизвольно повторяет некоторые действия, сосёт грудь, например, расширяет эти элементарные действия; если речь о сосании, то прибавляет к этому автоматизму покусывание, поддержку ручкой, игру с соском, доставание груди через одежду матери, раздевание матери и т. д. Эти повторяющиеся действия постепенно осмысливаются с помощью речевого сопровождения родителя, а затем интериоризируются, т. е. превращаются во внутреннее действие, действие в уме. Для чего я описываю эти прописные истины? Чтобы подойти к сложному диалектическому понятию «самотождественное различие». Подробно об этом в 5-й главе, а сейчас о действиях и идеях действовать определенным образом. Итак, привычные действия, эффект которых подкрепляется чисто физиологически (удовлетворение голода, убаюкивание, радость и «комплекс оживления» при виде родителя), осмысливаются и могут повторяться не в реальности, а в умственных представлениях. Это те же самые действия по содержанию, но они уже не реальные действия, а отражение этих действий в уме, как впечатления, а далее – в словах и знаках об этом действии. Представления о действии тождественно реальному действию, которое не раз и не два осуществлялось ребёнком, но это уже не само действие, а некая элементарная мысль, акт визуального мышления, схема действия, основанная на моторном воображении и воспоминании, просто воспоминание о действии и, наконец, описание действия в словах. Действие реальное и действие мысленное кардинально различаются друг от друга, но остаются самотождественными. Это кажется парадоксом. Но парадокс возникает только при описании этого феномена на естественном языке: действие, отражённое в мысли не является действием, но это то же

самое действие, что и не отражённое. Я всё правильно сказал, но получился парадокс: одно и то же действие является одновременно и действием и не действием. Формальная логика запрещает такие суждения, Закон Тождества запрещает заменять одну сущность на другую, т. е. нельзя подменять реальное действие на действие в уме и отождествлять эти разные сущности. Но в жизни именно так и есть! И психологи правы! Есть интериоризация, переход от внешнего к внутреннему, например от внешнего говорения во внутреннюю речь. Этот процесс невероятно важен для формирования психики. Он осуществляется всю жизнь, он формирует душевную жизнь человека, его личность.

За рубежом, где мало знакомы с работами советских, русских, российских психологов, этот процесс называют красивым научным термином «ментализация»¹⁰. Фактически это продолжение процесса интериоризации. В результате ментализации человек приобретает навык переводить сложные социальные взаимодействия (обмен дарами, обмен впечатлениями и рассказами, взаимное заражение эмоциями и прочее) в мысль, оформленную словами, знаками и символами. Считается, что ментализация определяет социальное развитие человека и его личностную автономию. Фонаги и соавторы назвали это функцией межличностной интерпретации. Эта функция включает в себя такие сложные навыки, как регуляция эмоций, внимание и контроль, навыки сотрудничества. Более того, ментализация формирует и «социальную совесть», способность человека к социальной, психологической и духовной саморегуляции.

Как видим, концепция «ментализации» претендует на полное описание душевной жизни человека, включая и то, что входит в понятие «духовность». Сейчас модно стало среди части психологов и психотерапевтов привлекать к своим теоретическим построениям ещё и «духовное измерение». На конференции ОППЛ в 2018 году было много докладов о «духовности в психотерапии». Я стал задавать вопросы докладчикам, в речах которых постоянно мелькало слово «дух», что они подразумевают под этим термином: Святой Дух, Троицу? На меня зашипели со всех сторон «измерители духовности»: «Это теология, а не психотерапия. Зачем вы такое спрашиваете? Сидите и слушайте, что вам говорят». Так что такое «духовность» и можно ли вот запросто, по-научному, технически, использовать этот феномен?

¹⁰ Термин «ментализация» ввёл в научный оборот психоаналитик Питер Фонаги. См. Фонаги П., Моран Дж. С., Таргет М. Агрессия и психологическая самость. Журнал практической психологии и психоанализа – М.: Институт практической психологии и психоанализа, № 2, 2004.

Духовность¹¹

Амир Нагуманов (А): Отправной точкой нашей беседы о духовности я предлагаю взять фильм режиссёра Павла Лунгина «Остров» (2006). На мой взгляд, это лучшее на сегодня произведение, отвечающее на вопрос: «Что такое духовность?» Этот фильм зримо, тонко и точно воплощает все аспекты этого сложного понятия «духовность». Но давайте начнём с другого вопроса: «Почему сегодня обретение духовности и вообще тема духовности стала так активно обсуждаться?»

Владимир Завьялов (В): С моей точки зрения, это стало по причине того, что само понятие «духовность» сейчас как-то затемнено или даже заменено другими понятиями и объяснениями. Духовность часто объясняют психологическими аспектами жизни человека – например, обращённость внутрь себя называют «духовностью», то, что ранее называли «метафизикой», т. е. мир понятий и категорий, тоже называют «духовностью», даже обращение к своему Эго, к своим страстям называют «духовностью». Люди ищут бога в собственной душе и говорят: «Бог внутри меня». Не образ бога, не имя бога, а сам Бог! Я уже не говорю о том, что «духовностью» называют и апелляцию к духам, «духовидение»! Настоящая духовность – это всё-таки другое. Скажем, духовная культура – это памятники, это память о наших предках и их великих делах. Через эти предметы культуры мы можем узнавать, какая духовность была в прошлом, во что люди верили, чем дорожили. А утилизация, т. е. использование таких предметов в качестве лечения, развлечения или саморазвития, также называется сейчас «духовностью».

А.: Столь частое упоминания этого понятия «духовность» затемнено по смыслу и значению, поэтому люди стремятся очистить это понятие?

В.: Я не вижу, что люди «хотят очистить» это понятие от привнесённых чуждых смыслов, но, может быть, фильм «Остров» выполняет такую общественную функцию восстановления истинного смысла духовности, и это удачная попытка очистить данное понятие от наслоений, перетолкований, путаницы.

А.: Итак, психологический аспект духовности, когда под этим термином понимают обращённость к самому себе, своей душе, не есть сама духовность. Что ещё не есть духовность?

В.: Морально-нравственные категории также не есть сама духовность. Нравственное поведение может быть следствием духовности, например, глубоко верующий человек чаще всего ведёт себя безупречно в морально-нравственном плане, но это не значит, что неверующий в бога, атеист не может быть глубоко моральным человеком. Мораль и нравственность может быть тесно связана с духовностью, но не есть сама духовность, а способом жить среди людей. Необязательно иметь религиозное мировоззрение, чтобы быть вежливым, тактичным, ценить и уважать других людей. Всеобщая декларация прав человека, принятая Генеральной Ассамблеей ООН в 1948 году и вошедшая в Конституцию РФ в 1993 году, это декларация о законах жития с людьми, где нет религиозности, но есть право на свободу совести, т. е. право иметь любой тип религиозности или атеизма.

А.: Нагорная проповедь Христа с её заповедями. О чём она?

В.: Это моральное учение Христа, заповеди Блаженства – закон нравственности, образцы морального поведения, но исполнение этих заповедей не есть сама духовность¹².

А.: Жить по нравственным законам.

¹¹ Последняя из 40 бесед цикла «Простые истории», записанных на областном радио в Новосибирске в 2005–2006 годах. Эти беседы построены по списку Польти, в котором зафиксированы «вечные сюжеты».

¹² В Нагорную проповедь входит также молитва «Отче наш», т. е. способ осуществлять духовную деятельность посредством богообщения. Сама молитва, её текст на русском, греческом, старославянском и других языках, также не есть сама по себе «духовность».

В.: Да, жить по Писанию. Тут надо отделять Ветхий Завет от Нового Завета. По Ветхому Завету необходимо исполнять эти законы, а по Новому Завету надо жить по «духу закона», а не по «букве», т. е. не слепо, из-за страха, например, исполнять нравственный закон, а по духу, т. е. без страха, без всякого принуждения, а именно по любви, по любви к ближнему. Ещё одно отличие по Новому Завету: «И не думай что-то неподобающее совершить». А где это самый «дух» закона? Как его воспринимать, понимать? В чём он заключается? Само слово «дух» как-то связан с дыханием («перевести дух»), с чем-то...

А.: Неосязаемым.

В.: Может, и осязаемым, но с каким-то очень малым временным интервалом, как время между вдохом и выдохом. Это такой малый промежуток, в котором ничто мирское не вмещается, я так думаю. Уместится только какое-то впечатление о чём-то возвышенном, о нематериальной идее! В фильме «Остров» главный герой очень часто вглядывался куда-то в даль, в небо, туда, где ничего земного уже нет, где пребывает «бестелесные существа, Ангелы», для того чтобы оторваться от того, что тебя окружает здесь, на земле. Выражение «бросить взгляд» для меня есть нечто, близкое к духовности. Глубокий взгляд в «иной мир», на цель далёкую, недостижимую. Духовность – это стремление глянуть на великую цель, которая не видна, которая находится за горизонтом!

А.: Да. Герой картины это постоянно пытается делать – заглянуть за горизонт. И так, говоря о духовности, мы затронули психологические аспекты и поняли, что обращение к душе – это ещё не духовность, душа – это ещё не духовность, как и нравственные законы жизни. Но есть ещё аспект теологический, религиозный, который очень подробно и точно представлен в фильме «Остров».

В.: Теологический аспект¹³. Ну, вот смотрите, есть церковь, есть служители, т. е. те люди, которые посвятили жизнь служению церкви и Богу...

А.: Отец Анатолий, отец Филарет, отец Иов.

В.: Да, но оказалось, что служение Церкви тоже не есть духовность. Знать Библию не есть духовность.

А.: Даже жить по законам Библии не есть духовность.

В.: Вся эта братия, живущая по церковным устоям...

А.: Они осознают, что живут по этим законам, но смотрят на Анатолия, главного героя, как на подлинно духовного человека. Сами же они понимают, что они совершенно бездуховные люди, но пытаются прикоснуться к его духовности, побыть рядом с ним. У каждого есть свои мотивы. Мы ещё коснёмся этого, почему они пытаются приблизиться к нему.

В.: Воцерковление – это путь к духовности, но ещё не духовность.

А.: Религиозность – это тоже ещё не духовность. Духовность – более широкое понятие, чем психологическая, нравственная или религиозная концепция.

В.: В религиозном догмате нет самой духовности. Догмат настраивает ум на принятие...

А.: То есть тебе предлагают путь, как двигаться к духовности, но это ещё не значит, что ты этим путём сможешь пройти или захочешь пройти.

В.: Достижение духовности идёт через громадный труд. Душа трудится... «душа обязана трудиться день и ночь»¹⁴. Но сам труд тоже не есть духовность. Это как бы основа того, что ты достигнешь чего-то...

А.: При условии что ты знаешь цель. Труд только тогда становится средством достижения, когда у тебя есть цель. И сейчас мы можем перейти к реалиям этого фильма, вспоминая героев повествования, проанализировав каждого на предмет того, насколько он духовен. Вот вы сей-

¹³ Теология – наука о Боге, теологический аспект здесь – это всё, что связано с Церковью, Писанием и служением Богу.

¹⁴ Стихотворение Н. А. Заболоцкого «Не позволяй душе лениться». Не позволяй душе лениться! Чтоб в ступе воду не толочь, Душа обязана трудиться И день и ночь, и день и ночь! Гони её от дома к дому, Тащи с этапа на этап, По пустырю, по бурелому...

час сказали, может, это даже кого-то покоробит, два служителя церкви не так духовны, как отец Анатолий. Фильм начинается с военного эпизода 1942 года, на захваченной фашистами барже двое пленённых – кочегар и капитан. Немецкий офицер заставляет кочегара стрелять в своего командира. Кочегар, находящийся в сильнейшей истерике, стреляет. Командир падает за борт. Действие переносится в 1976 год. Уцелевший на войне кочегар принял монашество и теперь носит имя Анатолий. Он трудится в маленьком монастыре на Севере истопником. К нему, как к блаженному старцу, с разными нуждами и болезнями приезжают люди, так как он обладает даром прозорливости и способностью исцелять при помощи молитвы. Отец Анатолий много лет пребывает в уверенности, что убил командира, своего друга. Он отмаливает свой грех на маленьком безлюдном острове, куда ездит каждый день на лодке.

В.: Да, начнём с Анатолия. Этот человек наиболее близок к тому, что мы называем «духовностью». Ему из мирских благ ничего не нужно, он ведёт образ жизни...

А.: Отшельника!

В.: Практически Анатолий действительно отшельник, хотя он не один в монастыре. Он ночует в кочегарке в одиночестве и трудится, трудится.

А.: Кроме тяжелой работы, никаких радостей у Анатолия нет. Он взял эту работу как послушание.

В.: Он работает и беспрестанно молится о прощении. Духовность на этом примере – это большая внутренняя работа просить о прощении. Но просить прощения не у людей, а у Всевышнего, у того, кто не может при жизни простить!

А.: Да. Вы точно сказали – Бог при жизни не прощает. Анатолий во время войны по наущению немецкого офицера и из страха смерти совершает военное преступление и смертный грех – стреляет в своего же командира. Он живёт с этим и молится о прощении. Когда он узнаёт, что он не убил своего командира, то это облегчения ему не приносит, прощения он не получает. Грех этот остаётся в душе Анатолия. Прощения у человека он не просит. Командир же приезжает к нему с просьбой вылечить его внучку, а Анатолия он сам давно простил.

В.: Да, это очень интересный эпизод – встреча с якобы убитым командиром. Почему Анатолий не обрадовался? Да потому, что у него был грех в душе, а не заблуждение ума, типа, «думал, что убил человека, а на самом деле только легко ранил». Никакого заблуждения ума не было. Он сознательно, хотя и в паническом страхе, стрелял в товарища, спасая свою жизнь. Немецкий офицер, словно бес, сунул ему пистолет с одним патроном и приказал стрелять в товарища. Воплощение бесовщины!

А.: Да, действительно, как бес, сунул кочегару в руку пистолет и стал искушать: либо ты выстрелишь, совершив грех, и останешься жить, либо погибнешь. Анатолий был искушён бесом. Он потом много раз говорил разным людям: «О, этого беса я хорошо знаю!»

В.: «Я с ним лично знаком!»

А.: Да, «лично знаком». Это не фигура речи, это подлинное искушение, которому поддался Анатолий.

В.: Встреча с бесом, освобождающим от смерти, но влекущим к смерти другого! Почему же Анатолий не обрадовался тому, что он всё-таки не убил никого? Мне кажется, потому что Анатолий взял грех убийства на себя самого за всех, кто убивал, как Иисус Христос, который взял на себя все грехи человечества и искупил их страданиями и собственной смертью. Анатолий, конечно, подражал Иисусу, только в своём человеческом масштабе, как мог. Анатолий через собственный личный грех вошёл в грех всех людей, поэтому он пытался освободить от греховности других людей, с которыми жил в монастыре и кто приезжал к нему за помощью и советом. Люди понимали, что отец Анатолий способен помогать избавляться от греховных мыслей и намерений, поэтому они шли и шли к нему. Вот молодая женщина, почти девочка, пришла к нему. Анатолий сразу понял, от чего та хочет освободиться – от беременности, которая возникла из-за мимолётной любви. Он очень быстро освободил её от греховных мыслей

убить «сыночка». А на её жалобу о том, что никто её замуж не возьмёт с ребёночком, добродушно сказал: «Тебя и так никто не возьмёт. Вон, на роду написано. А ребёночек будет утешением! Всю жизнь себя проклинать будешь – невинное дитя убила». Сказал так проникновенно-искренне, что той стало всё сразу понятно: она свободна от греховных мыслей, но не свободна от беременности. Он очень хорошо знал, что такое грех, греховные мысли. Он знал, что можно каким-то образом освободиться от греховных мыслей – забыть, утопить их в вине, рационально оправдаться и т. д. Но от самой греховности это не освобождает.

А.: Да. Он узнал, что в кого он стрелял на войне, жив. Можно было сказать себе: «Ну всё, я свободен!»

В.: Или прийти к психотерапевту и рассказать, что много лет был в заблуждении, напрасно думал, что убил человека, и зря мучился. И психотерапевт, например, применявший рациональную психотерапию, сказал бы: «Ты стрелял? Стрелял. Хотел убить? Нет. Тебе вложили в руку пистолет? Вложили, насильно, под страхом смерти. Ты виноват? Нет. Ты был жертвой страшных обстоятельств войны». Это – рационалистическое оправдание греховного поступка. Ведь психотерапевт грехами не занимается. Это – личное дело самого человека, это составляет его свободу совести.

А.: Да. Это на сегодняшний день самое популярное средство освобождения от ответственности: «Бес попутал», «Поддался чужой воле», «Меня заставили», «Обстоятельства непреодолимой силы».

В.: Анатолий прекрасно знал, что есть «первородный грех». От него никому нельзя освободиться. Никакие индульгенции, раскаяния, оправдания не помогут. Надо учиться жить с этим. Как? Вот тут и надо определить, что такое «духовная жизнь человека»...

А.: Обратите внимание. Анатолий совершает много благих дел, помогает многим людям. Он делает всё это, но не считает, что освобождается от греха.

В.: Он не откупается!

А.: Да, он не откупается от греха.

В.: Он продолжает свою работу, своё служение, следовательно, он освобождается не от своего личного греха, а от общего греха, вообще от греха!

А.: Да, вот этот момент интересный: освободиться от своего личного греха или от общего греха, от греха вообще.

В.: Получается, что «духовность» – это не борьба со своей страстью, со своим прегрешением, со своими грехами в юности и глупостями детства, а принятие греховности всех. Один за всех! Это и есть духовность.

А.: Очень интересно в фильме выглядят фигуры тех, кто воцерковлён. Это служители церкви, два отца, Филарет и Иов. Они якобы живут по всем канонам и правилам монашеской жизни. Рядом с истинно духовным человеком Анатолием интересно всматриваться в эти персонажи. Они религиозны и думают, что они и духовны. Но рядом с таким, как Анатолий, их духовность выглядит как бы с червоточинкой и изъянами. Обратите внимание, насколько того и другого гнетут совершенно мирские страсти. Отец Филарет хочет заполучить себя Анатолия, пригласив его жить с ним. Зачем? Об Анатолии пошла слава святого. А вдруг благодать сойдёт и на него, Филарета?! И к нему, как и к святому Анатолию, пойдут люди.

В.: Мы видим впервые Филарета за очень приятным занятием: он свежим яичным желтком чистит живописную икону, освобождает лик Христа от грязи! Но надо знать способности актёра Сухорукова, играющего роль Филарета, благодетным лицом выражать совершенно иезуитские наклонности характера, страсти и неутолённые желания довольно подлого человека.

А.: Вот она, мирская гордыня. Захотелось в лучах славы достойного человека примостить свои эгоистические желания и намерения, погреться в этих лучах славы...

В.: Или приручить эту чужую славу истинно духовного человека, сделать управляемым мощный духовный процесс, который есть у Анатолия.

А.: Может, научиться у Анатолия «быть духовным»?

В.: Можно ли этому научиться? Скорее нет. Можно приобщиться или даже причаститься к тому, что уже есть вне тебя.

А.: Когда становится понятным, что Анатолия заманить к себе в покои не получится, тогда Филарет делает большое «духовное» усилие над собой и идёт жить к Анатолию в кочегарку. Но как идёт? Он приходит в грязную кочегарку в замечательных яловых сапожках, очень мягких и удобных, с великолепной периной, которую прикупил на Афоне во время паломничества к святым местам. Анатолий показывает ему, что всё это смешно...

В.: Анатолию самому-то не смешно. Всё это и есть материализованная греховность, греховность в мелочах. Он очень серьёзно воспринимает проявления греха у того, кого он любит, у того, кто его любит. Он точно знал, что Филарет его любит и прощает ему всякие непотребные для монаха выходки, когда он, например, мажет сажей ручки дверей, пускает игрушечные кораблики, бьет без нужды в колокола, ни с того ни с сего громко запекает песни, т. е. ведет себя как юродивый.

А.: Да, странное поведение – обращаться к Богу с помощью частушек!

В.: К частушкам ещё вернёмся. В фильме показан экзерсис, изгнание дьявола или беса, лично знакомому Анатолию. Анатолий любит Филарета и помогает ему очиститься от скверны. Он решительно режет яловые сапоги Филарета и бросает их в печку, бросает в печку какую-то церковную книгу про грехи человеческие (по таким книгам ведь духовным не станешь) и устраивает земной вариант чистилища. Он сам в этом «чистилище» главный кочегар.

А.: Кочегарка – как символ и воплощение чистилища!

В.: Он себя очищает огнём и тех, кто к нему приходит в кочегарку за духовной помощью. Он снимает греховность и с главного руководителя монастыря, Филарета. Тот задыхается в дыму, а бесов лучше изгонять в дыму, плачет и высказывает искреннюю благодарность отцу Анатолию За что? За то, что Анатолий очищает его от религиозного фанатизма!

А.: Да, точно. Хорошее определение тому, чем занимаются Филарет и Иов, – «религиозный фанатизм». Этим религиозным фанатизмом легко прикрыть свои личные страсти и пристрастия.

В.: Особенно отец Иов. Он использует религию и служение для достижения личных целей. Иов явно завидует отцу Анатолию, его способностям духовно лечить, просвещать и помогать людям. Самому Иову «Бог не дал» эти способности. Он не работал над собой. Хотел получить такие способности в дар, «за так». Это и есть религиозный фанатизм.

А.: Религиозность, не освобождённая от человеческих страстей, есть религиозный фанатизм. Хорошее определение вы дали. Очень точно подходит ко многим сектантам. Да, фанатизм. Да, религиозный.

В.: В сектах используется догмат, религиозные тексты и обряды, обращённые якобы к богу...

А.: Но в основе этой деятельности лежат обычные человеческие страсти, например, стремление доминировать, управлять другими людьми...

В.: А это уже утилизация, использование религиозного мировоззрения для достижения личной власти, удовлетворения плотских желаний...

А.: Для получения каких-то выгод для себя лично, духовной власти. Вот это и есть религиозный фанатизм, религиозность, отягощённая человеческими страстями, не освобождённая от страстей.

В.: В религиозном фанатизме есть земные цели, а у отца Анатолия не было земных или приземлённых целей. Можно было ожидать, что командир, который выжил после выстрела, простит Анатолия, собственно, он и простил. Как оказалось, такой цели у него не было. Не такого прощения ждал сам Анатолий. Ему этого прощения не надо было. Он очень решительно отказывался от мирских целей. Он хотел получить прощения от Бога.

А.: Анатолий – образец решимости в отличие от других персонажей.

В.: Он делает то, о чём говорит, и говорит о том, что делает. Например, говорит, что «освобожу от болезни», и освобождает. Он надеется только на Бога, поэтому такой решительный. Он не ищет других, дополнительных путей. В конце концов он получает прощение.

А.: А вы считаете, что он получает прощение? В фильме есть такая фраза, сказанная Анатолием: «Смерти не боюсь. Боюсь предстать пред Ним!» Он не до конца уверен, что получит прощение?

В.: Анатолий получает земное прощение за те мелкие бытовые грехи, иронию и внешнюю несерьёзность религиозных отправлений. За бытовые, вульгарные грехи можно получить прощение от окружающих, а вот за те грехи человечества, которые он взял на себя, получить прощение не просто, а может быть, и невозможно. Поэтому Анатолий боялся встречи с Богом. Перед лицом Абсолюта придётся просить прощения абсолютно за всё! Получается, что духовность связана с абсолютной целью, которая недостижима при жизни. Эта абсолютная цель вбирает в себя всё, она есть абсолютная ценность и благо. Что это за цель? Что ценнее всего на свете? Наверное, спасение человечества! Это и есть высшее проявление духовности, когда ты обо всех думаешь и готов за них на самопожертвование, но это практически недостижимое состояние. Анатолий не достиг этого, но шёл к этому, а смерть – не освобождение от греха, поэтому Анатолий самой смерти не боялся и не радовался, что смерть якобы освободит его от всех земных страданий. Конечно, странно от такого духовного человека слышать частушки о боге, когда он их запросто поёт на колокольне. Ведь он, как и все монахи, участвует в церковных обрядах, в серьёзном служении. Что это такое? Издевательство? Кошунство? А почему бы и нет? Почему нельзя петь по-народному, искренне молитву «Господи прости!»?

А.: Это радостное общение с Богом!

В.: Да! Я думаю, что это самое важное определение богообщению – оно должно быть радостным. В состоянии возвышенном, в духовности, кроме радости, нет ничего более! В духовности нет никакого удовольствия, приятности, блаженства и неги, удовлетворения, сытости.

А.: Это всё мирские, плотские чувства и желания.

В.: Радость очень проста: ты всегда перед лицом Господа. Для такой радости нет никаких материальных причин – приобретений, наград, удовлетворения потребностей.

А.: В фильме Анатолий, «проказник», как про него говорил отец Филарет, был по-настоящему радостным, когда был перед лицом Бога и пел свои частушки-молитвы.

В.: Да, «проказник», от слова проказа. Проказа – отвратительная по внешним признакам и по исходам болезнь. Проказник – нелепый, грязно одетый, юродивый, поющий не псалмы, а Иисусову молитву на манер крестьянского танца. Но это внешняя сторона, обращённая к такому же грязному и нелепому миру. А вот внутренняя сторона – это божественная радость и прямодушие, обращение к Лику Божьему, стремление к Абсолюту, к Очищению.

А.: Подведём итоги нашей беседы. Что меня больше всего впечатлило и удивило в наших рассуждениях? Меня огорошила, даже испугала мысль, к которой мы пришли, что подлинное прощение человек при жизни получить не может!

В.: Меня тоже удивила эта мысль своей простотой: грех, от которого никак нельзя освободиться при жизни и который тебя гнетёт, тянет к земле, как земное притяжение, без которого нельзя удержаться на земле. Вот гордыня, например, отрывает тебя от земли, от родной почвы, от реальности и уносит в какие-то псевдодуховные дебри. А Анатолий постоянно пригибался к земле, ходил согнутый, валялся в своей кочегарке на угле.

А.: Он был показан согбенным в течение всего фильма.

В.: Его тело тянулось к земле, а дух освобождался через радостную частушку-молитву...

А.: Церковное пение строгое, серьёзное...

В.: Но, оказывается, и частушка-молитва освобождает дух человека не менее эффективно. Меня, конечно, удивило и то, что настоящая радость не вмещает в себя ничего, кроме радости, а это и есть проявление духовности.

Апофатическое определение арете-терапии

В беседе о духовности с Амиром Нагумановым мы с ним использовали приём под названием «апофатическое мышление», или попросту «апофатику». Апофатика – это производное от «апофатического богопознания»¹⁵, превратившееся в особый стиль мышления и рассуждения. В апофатическом богопознании существует два способа размышления о Боге: катафатический и апофатический. Первый способ – это думать о Боге позитивно, вернее, «позитивистски», т. е. давать какие-то положительные определения, как будто на свете есть точное знание о том, что такое Бог, и важно к этому знанию приближаться шаг за шагом, придумывая «подобающими Ему предикатами», вроде «Всемогущий», «Благой», «Сущий», «Вездесущий», «Отец Небесный». Какое бы имя ни дали, ни присвоили Богу, Имя никогда не будет самим Богом, а только «энергией сущности Бога» (А. Ф. Лосев). На самом деле никто не может знать, что есть Бог. Нет такого знания вообще. Поэтому любые определения Бога будут ложными. Самое ложное определение Бога, на мой взгляд, это определение бога, которое даётся в 12-шаговой системе самопомощи Анонимных Алкоголиков: «Бог, как мы его понимаем». Как хочешь, так и понимай. Например, богом можно назвать коллектив выздоравливающих алкоголиков или неясные ощущения в теле в ответ на «правильные» или «неправильные» мысли. Наши классические алкоголики, наверно, приверженцы пантеизма, так и говорили: «Природа шепчет, возьми и выпей!»

Апофатическое богопознание отрицает любые определения, любые предикаты и любые положительные суждения о Боге. Оно всегда начинается с вопроса «Что Бог не есть?». Понятно, что сначала на любой вопрос обыденное человеческое мышление спешит найти ответ, положительный ответ в данном случае: Бог есть то-то и то-то. Этот и любой другой ответ необходимо осознанно, осмысленно, т. е. разобравшись, что не так, отбросить, отрицать, погрузить в апофатическую бездну. Как говорят святые мужи (Ареопагит и другие отцы церкви), апофатический метод познания Бога погружает ум верующего в «Божественный мрак», из которого таинственным образом начинает проявляться подлинный образ Бога, его Лик. Но в этот самый момент «богопознание» полностью прекращается, а на его замену приходит «богообщение».

Если применять апофатический метод к делам земным, например, к рассуждению о том, что такое «духовность», то последовательное отрицание «Что не есть духовность?» не погружает собеседников в «божественный мрак», а открывает перед ними, как выражался Алексей Федорович Лосев, «апофатическую бездну смысла» [6], в которой ум может нащупать Истину. Эта истина, конечно, никогда не будет абсолютной, а всегда только относительной, правильной лишь в некотором, совершенно определённом контексте.

Что мы по ходу беседы отрицали, т. е. нашли «Что не есть духовность?» прямо по списку:

- это не психическое образование или психический процесс, например, фантазия;
- это не обращение к самому себе, к своему «внутреннему Я»;
- это не «Образ Бога внутри меня» или, что гораздо хуже, «частица Бога внутри»;
- это не поклонение образцам духовной культуры (памятники, иконы, Библия);
- это не следование нравственным идеалам, завещанным Иисусом Христом;
- это не «муки совести» и не стремление получить при жизни прощение за грехи;
- это не способность «видеть» невидимые бестелесные сущности – ангелов;
- это не воцерковление и не соблюдение религиозных ритуалов;
- это не интеллектуализация по поводу «невидимых сил и сущностей».

¹⁵ Впервые об апофатическом богопознании заговорил афинский мыслитель, христианский святой, первый епископ Афин и, по церковному преданию, ученик апостола Павла Дионисий Ареопагит.

Вот это последнее отрицание я сейчас намеренно выделил, хотя в беседе это чуть присутствовало, но не было точно оформлено в словах. Я имею в виду использование термина «духовность» или «духовное измерение» в интеллектуальных играх некоторых современных психотерапевтов (я их имена не называю, чтобы не рекламировать их тексты и высказывания). Более двух тысяч лет существует термин «метафизика», существует сборник текстов Аристотеля под названием «Метафизика». Что это такое? Это то, что существует за пределами видимого, материального мира. Это – учение о первоначалах, которые составляют предмет мудрости. Это учение о Боге? Нет. Вот четыре первоначала Аристотеля: Форма, Материя, Цель и Перводвигатель. Можно, конечно, интерпретировать Перводвигатель как Божественного Механика, запускающего движение во Вселенной, но это будет наивной детской метафорой. На самом деле у Аристотеля Перводвигатель – это сфера неподвижных звёзд, с которых начинается «первое движимое». Метафизику никак нельзя сводить к учению о Боге или «духовности». Смысл чего-то не тождественен ни Духу, ни духовности. Психотерапия и её язык, насквозь психологический, а как известно, психология – это служанка философии, а философия – служанка богословия! Служанка служанки не может навязывать своё мнение древней науке – Богословию.

Что же мы с Амиром увидели в «апофатической бездне смысла» понятия «духовность»? Мы открыли относительную истину, применимую к содержанию киноповествования: духовность киногероя Анатолия – это стремление к неосуществимой высокой, Абсолютной цели, а именно – спасти всех людей от греха. Это тяжёлая душевная работа, заключающаяся в том, чтобы перестать размышлять о личном прощении Бога, а сосредоточиться на всепрощении всего человечества, всех людей, понимая, что Бог при жизни никого не прощает, надо лично предстать пред Ним! Духовность сама по себе нуждается в радостном богообщении даже тогда, когда личность вынуждена жить с тем нравственным отягощением, что есть в душе, каким бы оно трагическим и греховным ни было. Это – жизнь без всяких обезболивающих процедур и без искусственных психотерапевтических индulgенций. Из этого определения вытекает вывод: психотерапевт не может быть «духовным наставником» своему пациенту, а так называемое «духовное измерение» психотерапии – это рекламно-коммерческий, маркетинговый ход для привлечения наивных плательщиков услуг.

Почему надо начинать с отрицательного, апофатического определения арете-терапии? Почему бы сразу не начать с позитивного, катафатического определения? Ведь в современном мире почти тотально используется катафатическое определение чего угодно и как угодно. В том-то и дело, что любое катафатическое определение арете-терапии будет всегда неполным, односторонним, привязанным к определённом контексту или к проблеме пациента. На то она и «терапия», что должна применяться к человеку, подавленному болезнью или не решаемыми жизненными трудностями, а часто и банальными характерологическими расстройствами. Как его, конкретного страдальца (слово «пациент» образовано от англ. Patientis, «страдающий», причастия от pati, «страдать»), отвлечь от горестных размышлений и воодушевить на борьбу с трудностями? Только через глубокое понимание и сочувствие к его жизни и страданиям, только через конкретный разбор его случая, только через осмысление альтернатив поведения и познания его жизненной ситуации, т. е. через привлечение всего контекста, в котором должна появиться терапевтическая идея и заблистать соответствующая «арете-реакция». А это всегда будет одностороннее, привязанное к конкретному случаю (что крайне важно для психотерапии конкретной личности) определение арете-терапии.

Итак, что не есть арете-терапия?

1. Арете-терапия не есть само по себе лечение идеями, т. е. это не медицинская процедура предупреждения и устранения болезней души и тела, инфекционных заболеваний, дегенеративно-токсических процессов, ведущих к патологии и даже к смерти организма. Идеи не являются лекарством. Их невозможно «предписывать» по рецептуре, дозировать, «принимать» как любое другое лекарство, выявлять «спектр» специфических эффектов и корректив

ровать дозу. Идеи не существуют сами по себе, но они возникают, возникают в уме мыслящего человека, когда он говорит с другим человеком, читает книги или что-то обдумывает, обращается к собственной памяти, сосредоточен на внутреннем диалоге. Если человек мыслить не хочет, то его заставить думать не получится никак, никакими уговорами и словами.

2. Арете-терапия не есть исцеление с помощью мощных идейных скреп Бытия, поскольку интеграция всего организма с его триллионами клеток и миллионами физико-химических процессов совсем не нуждается в таких идеях-скрепах. Равновесие катаболических и каталитических процессов (процессов распада и синтеза) происходит на основе сложнейшей системы саморегуляции организма. Синтез на ментально-психологическом уровне далеко не всегда приводит к долгожданной гармонии. Чаще всего синтетические свойства ума человека приводят к запутанности, парадоксам и абсурду, в котором человек привык жить.

3. Арете-терапия не есть прямое влияние психотерапевта на своего пациента. Арете-терапия – это такие изменения в умонастроении («душевный подъём» и «нравственное пере рождение», по Яроцкому), которые напрямую не зависят ни от психотерапевта, ни от самого пациента, а являются функцией межличностного взаимодействия и полноценного контакта («рабочий альянс») между терапевтом и пациентом (см. приложение № 1, «мысленный эксперимент с двумя чёрными ящиками», где показано, что арете-реакции – это «пограничный межличностный эффект коммуникации»).

4. Арете-терапия не есть проникновение («инвазия») Духа Победы или Духа Здоровья в большое тело пациента и помощь этому телу в сопротивлении болезни или стрессу. «Заразиться Духом Победы или Духом Здоровья» есть метафора, которая может способствовать пониманию возникновения подобного духа у определённой личности, а может, и нет. Любая метафора действует как провокатор внутреннего процесса, который либо начнётся, либо нет, и это никак не зависит от самой метафоры.

5. Арете-терапия – это не «лечение смыслом», хотя это весьма близкое направление к логотерапии В. Франкла. Смысл в диалитической арете-терапии не «ищется», а «извлекается» [7] с помощью «умопостижения сущности проблемы». Термин «лечение» для психотерапии применим условно. Психотерапевт на самом деле не лечит, а помогает справиться с обычной житейской проблемой. Либо он «лечит воображаемую болезнь» совершенно «воображаемым лекарством», что близко к правде. Либо не лечит, а учит, например, психогигиене, адаптивному поведению, справляющемуся поведению. Либо не учит, а свидетельствует о хороших делах своего клиента, который исправляет свою судьбу.

6. Арете-терапия – это не морализирование и не этическое преобразование личности, хотя высшие чувства, морально-этические, интеллектуальные, эстетические и религиозные чувства всегда сопровождают феномен арете – наилучшее, на что способен человек.

7. Арете-терапия – это не использование психофизиологии человека в лечебных целях, хотя базовая психофизиологическая мотивация минимизации угрозы и максимализации вознаграждения обязательно участвуют в создании арете-реакции.

8. Арете-терапия – это не результат внушения и гипнотического транса, хотя изменения сознания необходимо для установления и фиксации арете-состояния.

9. Арете-терапия – это не словесная игра, в которой создаётся словесный образ высшего смысла текущей деятельности или плана деятельности на будущее, хотя нарратив арете необходим для удержания смысла арете-реакций и состояний в сознании пациента, ищущего дорогу к истине и счастью.

Позитивное, «катафатическое» определение арете-терапии будет дано ниже. Оно не является окончательным и абсолютно точным и не включает в себя все мыслимые аспекты этого феномена. Как говорят в таких случаях, это будет «рабочее определение», необходимое для того, чтобы осмысленно заниматься этой деятельностью.

Арте-терапия – это целенаправленное вовлечение ищущего помощи у психотерапевта и психолога человека в состояние подъёма его душевной энергии до точки наивысшей эффективности и наибольшей осмысленности себя самого и своей деятельности, направленной на восстановление, улучшения и сохранения психологического здоровья, биологического и социального благополучия.

Теперь максимально короткое определение, но такое, в котором остаются самые существенные признаки арте-терапии: арте-терапия – это вовлечение страдающего человека в духоподъёмные, идеализированные размышления, влекущие его к позитивным изменениям в собственной жизни и жизни окружающих людей.

Арете-терапия как ответ на глобальные проблемы

Арете-терапия – это главным образом помощь отдельной личности, отдельному индивидууму, который, конечно, имеет свою социальную среду – микросреду. Влияют ли глобальные проблемы человечества на отдельную личность и её микросоциум? Предположим, что влияют, и влияют сильно. Возьмём только три глобальных проблемы: рост народонаселения и все проблемы, связанные с этим (неравномерное распределение благ и др.), рост технологий и рост заблуждений. На рисунке № 1 схематически показана связь между этими тремя глобальными процессами: ростом населения земли, технологиями и заблуждениями. Это были размышления антрополога и философа Грегори Бейтсона ещё во второй половине прошлого века [8].

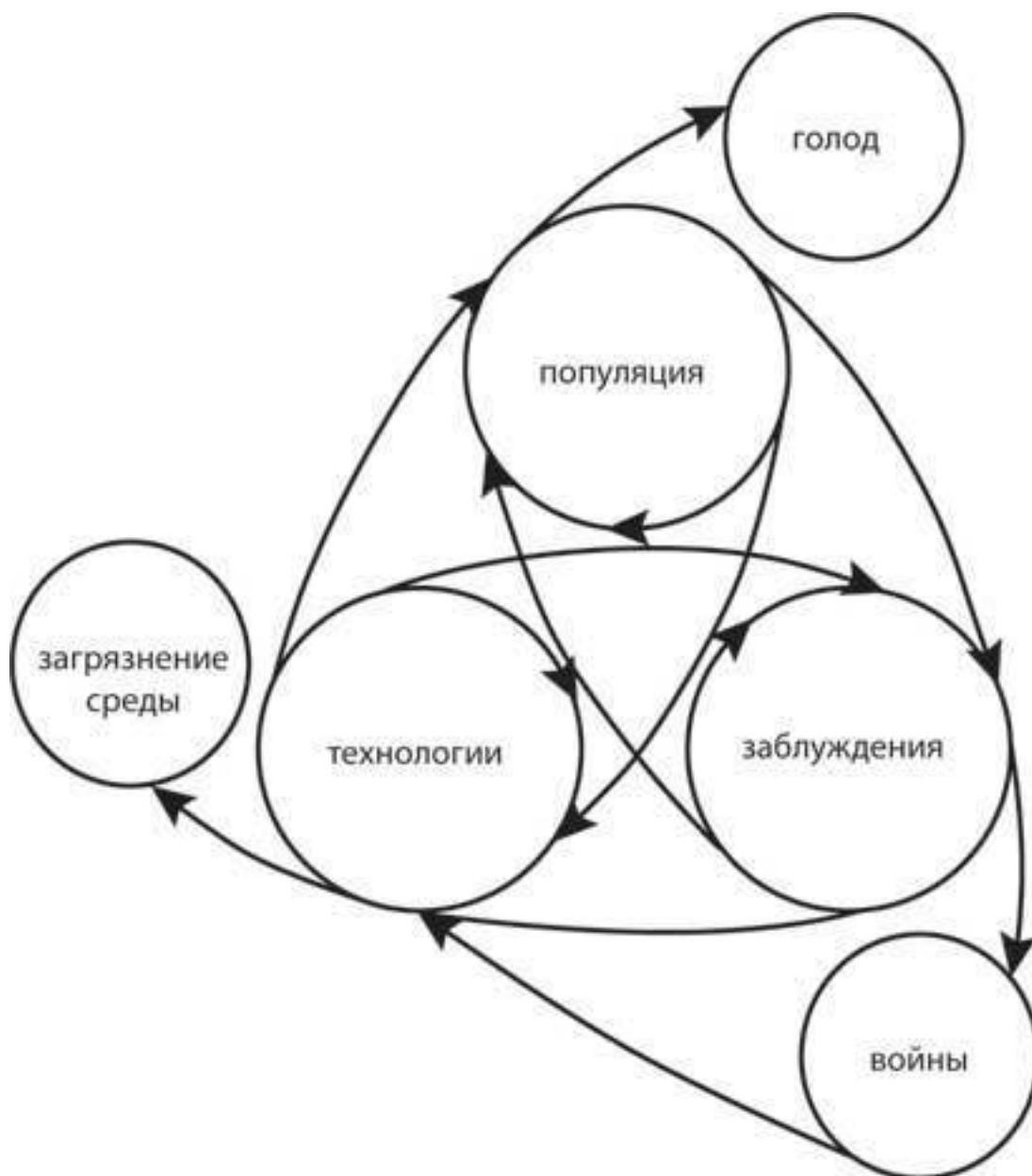


Рис. 1 «Петля Бейтсона»

Три проблемы связаны и определяют друг друга. Растёт популяция людей на Земле. Как следствие, развивается дефицит средств существования (голод). Надо что-то делать, а это воз-

буждает умы мыслителей и прочих «мыслящих». Так рождаются всевозможные концепции, теории, мифы, которые, будучи неверно истолкованы, порождают системные ошибки восприятия реальности. Сами по себе заблуждения, неисправленные в «диалоге культур» и переговорах, ведут к войнам, а также развращают ум человека, вселяют в него ложный оптимизм, веру в то, что «всё можно уладить», что можно «победить природу», создать «сверхчеловека» и сотни других иллюзий ума. Эти иллюзии воплощаются в технологии, материализуются в машины, которые производят всё, что нужно для жизни всё большего и большего количества людей. Технологии загрязняют среду, истощают почву, истощают ресурсы Земли, но обеспечивают выживание даже слабых людей, неспособных жить самостоятельно, без технологий. Рост населения продолжается за счёт слабых и дефектных людей и т. д. Петля затягивается.

Прошло более 50 лет с того времени, как была представлена эта схема, никаких признаков того, что «петля раскручивается» в обратном направлении и указанные проблемы разрешаются, нет. Наоборот, население Земли продолжает увеличиваться, технологии развиваются так, что человечество начинает вытесняться из сферы производства в киберпространство (сетевые электронные структуры, общение онлайн, развлечения онлайн, работа онлайн), роботы занимают всё большее место в производстве и услугах. Человечество не умнеет, наоборот, наблюдается рост когнитивных расстройств у большинства населения, всё чаще и чаще эксперты-политологи и социологи пишут о «дебилизации» населения. Идёт искусственный отбор наиболее податливых, согласных с властями, прячущих свой ум за принятыми стереотипами людей. Умные люди изгоняются из всех сфер деятельности, превращают в маргиналов. Об этом давно и упорно говорит антрополог С. В. Савельев.

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.