



АНГИАНСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ

Лайонел Корбетт

СВЯЩЕННЫЙ КОТЕЛ

*Психотерапия
как духовная
практика*



COGITO
CENTRE

Юнгианская психология

Лайонел Корбетт

**Священный котел. Психотерапия
как духовная практика**

«Когито-Центр»

2011

Корбетт Л.

Священный котел. Психотерапия как духовная практика /
Л. Корбетт — «Когито-Центр», 2011 — (Юнгианская психология)

Основная идея книги заключается в том, что процесс психотерапии является по-настоящему духовной работой как для терапевта, так и для пациента. Психика становится пространством выражения сакрального и формирует особое трансперсональное поле, внутри которого осуществляется терапевтическая работа. В этой книге описаны различные варианты того, как чувствительность к духовному становится важной составляющей практических аспектов психотерапии.

Содержание

Священный котел	6
Предисловие	6
Введение. Психотерапия как сакральная деятельность	7
Глава 1. Психотерапия как духовная практика	16
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Лайонел Корбетт

Священный котел. Психотерапия как духовная практика

* * *

© Chiron Publications, 2011

Original Title: *The Sacred Cauldron: Psychotherapy as a Spiritual Practice.*

Russian translation rights arranged with Chiron Publications LLC Asheville, NC.

© Когито-Центр, 2014



Посвящается Рэйчел и Лауре

Священный котел

То обстоятельство, что Божество на нас воздействует, мы можем констатировать лишь посредством психики...

К. Г. Юнг. Ответ Иову

Предисловие

Название книги «Священный котел» отсылает нас к многочисленным аналогиям между психотерапией и гексаграммой, известной как «Котел» или «Жертвенник» и стоящей под номером 50 в «Книге перемен». Этот образ – часть парадигмы, описывающей процессы «избавления от всего старого и нахождения или обретения нового». Былые причины печали уходят, и мы должны уловить дух обновления (Karcher, 2003, p. 350). Коль скоро наша работа во многом опирается на религиозные труды Юнга, отметим, что именно эту гексаграмму он описал в своем вступлении к переводу «Книги перемен», сделанному Рихардом Вильгельмом. Котел – это священный сосуд, контейнер, обозначающий нашу связь с духовным измерением и предками. В древние времена ритуальные чаши использовались, чтобы вопрошать божества о том, когда и как следует действовать. С психологической точки зрения котел символизирует более глубокое исследование обстановки; мы «медленно осматриваемся и изучаем все, что вокруг нас» (там же, p. 357), высвобождая тем самым энергию преобразования и обновления. Образ котла символизирует также наказ, удел, посланный нам небесами, который есть наша «обязанность и ответственность» (там же, p. 356). Если мы, вслед за Даурли (Dourley, 1981), признаем, что психика священна, поскольку она раскрывает нам нуминозное, то тогда психотерапия неизбежно окажется духовной практикой для всех задействованных в ней сторон.

Введение. Психотерапия как сакральная деятельность

Одна из идей этой книги состоит в том, что психотерапевтическая работа имеет сакральное измерение. Я утверждаю, что, рассматривая психотерапию в качестве духовной практики, мы отводим ей законное место в истории культуры, которое соответствует ее сущности. Мысль эта не нова; еще Бион (Bion, 1979) писал, что психоанализ – а я бы отнес это к психотерапии в целом – располагается на пересечении двух осей, медицинской и религиозной. Медицинская ось занимает главенствующее место в психотерапевтической литературе, однако связывать психотерапию исключительно с естественными науками – значит несправедливо забывать о духовном измерении терапевтического процесса. Важность духовной оси начала всерьез осознаваться только последними поколениями терапевтов.

Я взялся за эту работу во имя процесса, названного Маслоу «ресакрализацией» (Maslow, 1971, р. 284), ради понимания того, что личность можно рассматривать не только с точки зрения развития, генетики, поведения и психодинамики, но и через призму духовности. Признание божественной составляющей внутри нас или того, что каждый индивид есть выражение Абсолюта, может изменить нашу точку зрения на психотерапию.

Многие психотерапевты и их пациенты хотели бы иметь возможность включить духовное измерение в терапевтическую работу, но они ограничены убеждением, что традиционные религии – единственная доступная форма духовности. Подобная позиция привязывает их к предвзятым идеям о духовности и бессознательно подводит к богословским представлениям о том, какие формы *должна* принимать духовность индивида. А ведь было бы важно понять, какую форму она принимает *на самом деле*. Пациентами психотерапевта зачастую становятся те, кто обладает персональным ощущением сакрального, которое не может быть контейнировано традиционными религиозными институтами¹. Даже если проходящий терапию человек принадлежит к одной из официальных религиозных традиций, терапевту часто приходится слышать, что происходящее в церкви или храме никак не связано с его повседневной жизнью. И в подобной жалобе нет ничего неожиданного; терапевт работает с теми, кто страдает, а наша духовность не только пробуждается, но и проверяется в периоды эмоционального стресса, в тех ситуациях, которые приводят людей к психотерапевту. В такие периоды жизни человек как никогда открыт для новых форм духовности.

Мой тезис состоит в том, что для многих людей, особенно без религиозной принадлежности, психотерапия служит ценным источником поиска ответов на духовные вопросы, возникающие в тяжелые периоды их жизни. В такие моменты нам не стоит радикально разделять психотерапию и духовность, потому что дух проявляется через психику, порождая душевный опыт. Подобная духовность укоренена в нашем теле и в нашей повседневной жизни и имеет мало общего с институциональной религией.

В этой книге мы проводим общепринятое ныне разделение между религией как социальным институтом, предписывающим вероучение и практики, и духовностью в более широком смысле. Это может означать субъективные, личные отношения с сакральным, которое каждый понимает по-своему, или же просто признание трансперсонального измерения, стоящего за повседневной реальностью и нашим собственным «Я» (Zinnbauer et al., 1997). Природа этого измерения, возможно, не совсем ясна; под словом *трансперсональное* можно понимать как нечто божественное в традиционном смысле этого слова, так и признание существования духовных сил, недоступных человеческому пониманию. В этом широком смысле под духов-

¹ Согласно данным различных опросов, 90 % американцев утверждают, что верят в существование Бога или универсального духа (см.: <http://www.religioustolerance.org/godpoll.htm>). В США, в отличие от Европы, религия продолжает оставаться мощной социальной силой. В среднем число приверженцев основных вероисповеданий, т. е. католиков и протестантов, уменьшается, а количество баптистов, евангелистов и сторонников восточных религий растет.

ностью можно понимать то, как каждая отдельно взятая личность пытается отвечать на предельные жизненные вопросы, или же высшие ценности индивида. В обоих случаях намерение установить связь с сакральным может не осознаваться (эти вопросы обсуждаются в работе Pargament, 1997). Под духовностью также может пониматься особый вид осознанности, восприятие всей сложности жизни и связей между различными ее сторонами, а не конкретная система верований. В некоторых духовных традициях острое внимание считается знаком высокого уровня духовного развития. Учитывая все эти аспекты, можно сказать, что духовность по своей природе есть понятие, не поддающееся строгому, сжатому определению.

Однако у этих принципиально разных подходов есть нечто общее – важность эмоционального переживания индивидуальной духовности, позволяющей человеку обрести смысл, глубину, значение, цель в жизни. Но из-за своей глубоко индивидуальной природы духовность конкретного человека может не совпадать с традиционными моделями, предлагаемыми институциональными религиями; поэтому многие люди воспринимают свою духовность как нечто глубоко личное, никак не связанное с организованной религией. Зачастую индивидуальная духовность такого рода раскрывается именно в процессе психотерапии. Порой для этого необходимо помочь человеку освободиться от навязанных ранее религиозных моделей, вызывающих чувство стыда и вины, или открыть понимание сакрального, далекое от традиционных трактовок.

Многие поборники традиционной религиозности считают, что психотерапия сбивает людей с пути истинного, способствуя бесстыдству и безответственности, однако подобного рода поведение отнюдь не является побочным эффектом терапевтического процесса. Не приводит открытие собственной духовности и к уходу от социальной ответственности и общения с другими людьми, к превращению человека в затворника, как склонны утверждать некоторые критики психотерапии. Персональная духовность помогает обрести личностно значимый миф, но это вовсе не предполагает социальной самоизоляции. Подобное открытие на самом деле способно кардинально изменить жизненные цели и способ действия человека в мире. Озабоченность тем, что психотерапевтическая установка на развитие нормального чувства собственного «Я» противоречит таким духовным ценностям, как бескорыстие и самоотречение, также ничем не оправдана. Действительно, обладая прочным чувством собственного «Я», способностью выдерживать боль и страдания, человек может на время забывать о себе ради служения другим.

Некоторые терапевты, включающие духовное измерение в свою практику, принадлежат к той или иной теистической традиции, например, иудаизму или христианству. Подобная принадлежность подразумевает веру в Высшее Существо (теистический взгляд на человеческую природу и его влияние на терапевтический процесс хорошо описаны в работе Richards, Bergin, 2005). Другие признают важность личной духовности и считают традиционный теизм несостоятельным; для них слово *Бог* неприемлемо из-за его перегруженности смыслами и коннотациями (это справедливо и для слова *духовный*, однако ему едва ли возможно найти альтернативу). К счастью, нет прямой необходимости привносить исконные богословские или теистические понятия в психотерапию. Например, терапевт может придерживаться какого-нибудь варианта «вечной философии» (Nuxley, 1945 / Хаксли, 1997), более широкого понятия о существовании некоей духовной реальности или основы, влияющей на нашу жизнь и наше сознание, признавать присутствие Абсолюта в каждом из нас и способность познать этот уровень реальности, по крайней мере, интуитивно. Подобное отношение освобождает от необходимости придерживаться традиционных теистических образов божественного, таких как небесный град, создатель всего сущего или издатель нравственных законов, имеющий свои планы на спасение человечества. Психотерапевт без конкретной религиозной принадлежности может также держаться в стороне от богословских споров между разными традициями, считая приводимые в них аргументы человеческими проекциями на неизвестное. Мы должны принимать во внимание тра-

диционные верования только тогда, когда они важны для проходящей терапию конкретной личности.

Некоторым терапевтам достаточно просто знать, что психике присуще свое внутренне духовное измерение, способное порождать или опосредовать переживания сакрального. Эти переживания могут соответствовать, а могут и не соответствовать традиционным религиозным представлениям о формах проявления сакрального². Трудность состоит в том, что необходимо следить за повседневными формами проявления этого измерения психики, каковыми являются, например, сновидения. Психотерапия, по крайней мере, в юнгианской традиции включена в более широкое поле – в область сознания трансперсональной Самости, которая напрямую влияет на результат терапевтической работы. В рамках этой традиции психология неотделима от духовности, потому что личность, помимо природных человеческих аспектов и приобретенного в результате развития, имеет также архетипическое, или духовное основание. Таким образом, терапевт работает одновременно в двух сферах: психологической и духовной.

Терапевт может чувствовать неловкость из-за присутствия духовного измерения в своей работе, особенно если его профессиональное обучение было сведено к чисто материалистическому пониманию психики (будь то когнитивно-бихевиоральный, биологический или психодинамический подход). Тем не менее, называя психотерапию духовной практикой, мы не открываем ничего нового. В течение тысячелетий физическое и психологическое исцеление были вотчиной шаманов, знахарей, жрецов и жриц (Ellenberger, 1970; Bromberg, 1975; Koenig, McCullough, Larson, 2001). Обычно ими становились люди, много лет страдавшие от тяжелой и зачастую неведомой болезни, телесной или душевной, которую впоследствии им удавалось победить (Eliade, 1951). За время болезни будущий шаман занимался поисками ее смысла. Даже будучи в состоянии выполнять свои привычные социальные обязанности, он продолжал мучиться от уединения и тревог, связанных с болезнью. Иногда ему удавалось пройти через это в одиночку, иногда – с помощью наставника. В конце концов, чаще всего неожиданно, эта вынужденная «творческая болезнь» прекращалась, и индивид приобретал способность видеть и понимать духовную реальность. Этот опыт навсегда преобразовывал личность и впоследствии осознавался как период долгого духовного кризиса, подготавливающего человека к будущему призванию. Сильное страдание ускоряло процесс духовной и психологической эволюции, и люди приобретали способность помогать другим. Они становились «ранеными целителями» (Jung, 1951b, pag. 239). Болезнь считалась «божественным даром», зачастую нежеланным, но неотвратимым (Lukoff, 1985). Другими словами, та или иная болезнь или долгий период эмоционального страдания может оказаться переживанием, приводящим к более высокому уровню психологического и духовного здоровья. Многим современным психотерапевтам приходится сражаться с собственными трудностями, но это подготавливает их к возможности помогать другим. Осознанно или нет, в процессе внутренней борьбы они обретают духовность.

Эмоциональные трудности или тягостная повседневная рутина способны заставить нас всерьез задуматься о смысле и цели жизни. К психотерапевту люди приходят с чувством отчаяния, пустоты, безнадежности и потери своей связи с другими. Духовное измерение этих трудностей может обсуждаться только при том, что обе стороны открыты для этого (Josephson, Wiesner, 2004). Развитая духовная жизнь может помочь в решении подобных вопросов, открыто или неявно присутствующих во всяком страдании. Некоторые люди проходят через периоды эмоционального стресса, сохраняя свои религиозные убеждения или даже

² Я утверждаю следующее: неважно, что, как нам кажется, мы знаем о божественном или что нам говорят богословы, принадлежащие к той или иной религиозной традиции; любой набор характеристик (Бог един, Бог – это любовь) имеет значение только в том случае, если мы лично переживаем божественное именно таким образом. Майстер Экхарт молился так: «Бог, спаси меня от Бога!». Он пытался избегать предвзятых идей о Боге. Для него Бог – это не только присутствие, но и отсутствие; не только бытие, но и ничто; не только земля, но и ее бездонные глубины и т. д. И при обращении к божественному нет никакой надобности использовать какое-либо конкретное имя.

укрепляясь в них, тогда как другим приходится их радикально пересмотреть по причине их полной непригодности. Психотерапевт то и дело сталкивается с подобной ситуацией, болезненно осознавая пределы своих возможностей. Такие периоды жизни заставляют задуматься о предельных вещах: стоила ли жизнь того, чтобы ее прожить, имеет ли она смысл, что есть наша вселенная – глупая шутка или творение высшего разума? Эти вопросы могут возникнуть на любом этапе терапии; иногда – на первом же сеансе, но чаще – на более поздних этапах, когда личность уже чувствует себя в безопасности. Психотерапевт может работать даже с атеистами-экзистенциалистами, считающими жизнь трагичной и бессмысленной. Здесь важно отметить, что терапевтический подход не пытается соревноваться с религиозными традициями; психотерапия – это скорее дополнительный или альтернативный подход, необходимый в тех случаях, когда религиозная традиция не в силах избавить человека от страданий. Паргамент (Pargament, 1997) отмечает следующую наиболее частую жалобу в адрес церквей и синагог: религиозные практики и обучающие программы очень далеки от повседневной жизни.

Несмотря на то, что страдание поднимает духовные вопросы, многие психотерапевты современности касались и касаются этих вопросов с большой осторожностью. Желание сохранить уважение научных кругов стало причиной материалистического, редуционистского, позитивистского подхода в магистральном направлении психологии и психиатрии. Многие психологи пытались игнорировать духовность как нечто постыдное или неподдающееся эмпирическому исследованию. Однако в последние десять – двадцать лет начали появляться работы, в которых делается попытка интеграции психотерапии и духовности. Постепенно эта тема стала вполне приемлемой для исследователей (Richards, Bergin, 2005; Miller, 1999).

Психотерапевт может рассматривать эмоциональные трудности только с точки зрения психологии индивида, однако большинство проходящих терапию людей воспринимают подобные трудности как духовный кризис, в рамках которого психологическая структура личности неотделима от ее духовности. Вооруженный сугубо практическим инструментарием психотерапевт не должен забывать о духовных аспектах эмоциональных кризисов, так как осознание смысла страдания может принести большую пользу (Wong, Fry, 1998). Нынешние способы лечения в целом эффективны, но все-таки далеки от совершенства. Психодинамический подход умеренно результативен при лечении эмоциональных трудностей (Roseborough, 2006), тогда как когнитивно-бихевиоральный и фармакологический подходы дают неоднозначные результаты. При лечении депрессии последние два подхода помогали в 65 % случаев, хотя около 45 % пациентов выздоравливали и без их применения (Walsh et al., 2002). У многих после первоначального улучшения состояния затем, в последующие три года, наблюдается рецидив депрессии (Fava, Rafanelli, Grandi, Conti, Belluardo, 1998). И это не говоря уже о подавленном душевном состоянии, неудовлетворенности жизнью и отсутствии положительных эмоций, столь частых у людей, некогда лечившихся от эмоциональных трудностей. Также существует корреляция с показателями смертности и заболеваемости (Huppert, Whittington, 2003). С появлением в 1950-е годы психотропных препаратов средний уровень удовлетворения жизнью среди населения не повысился (Myers, Diener, 1996).

Уверенность в том, что причинами эмоциональной подавленности являются неправильное функционирование мозга или же искаженные когнитивные представления – всего лишь тонко навязываемый культурой материализм, не принимающий в расчет духовное измерение личности и духовные вопросы, возникающие в периоды эмоциональных трудностей. Признание духовности отдельной личности может стать большим вкладом в эту область, и я надеюсь показать, насколько органично это понятие может влиться в традиционную психотерапию.

Все чаще и чаще терапевты признают важность здоровья, счастья и положительных аспектов человеческих переживаний (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Linley, Joseph, 2004; Cloninger, 2004), которые, безусловно, включены в контекст нашей духовной жизни. Акценты на этих сторонах жизни улучшают ее качество и помогают избежать эмоциональной подав-

ленности, ощущения пустоты и бессмысленности. Все чаще признается тот факт, что исключительно психопатологический подход искажает картину личности. Психотерапия больше не может воспринимать положительные эмоции и такие атрибуты личности, как творческое воображение, надежда, мудрость, храбрость и духовность, как нечто само собой разумеющееся. С другой стороны, они больше не могут считаться лишь производными от «глубинной» эмоциональной динамики – мнение, высказанное одним из классиков психоанализа. Непосредственный акцент на положительных эмоциях и чертах характера, способствующих здоровому самоощущению, помогает улучшить повседневную жизнь (Emmons, McCullough, 2003) и свести к минимуму беспомощность и бессилие тех, кто страдает от эмоциональных трудностей (Fava, Rafanelli, Cazzaro, Conti, Belluardo, 1998; Fava et al., 2005). Подобным образом работа с духовностью не только помогает справиться с враждебностью, но и способствует обретению умиротворения, терпимости, доброты по отношению к другим. Мы говорим «работа» именно потому, что непроработанная духовность, навязанная традицией или церковной иерархией, противоречащая индивидуальной структуре характера, может стать лишь источником чувства вины и недовольства. Работать можно только с аутентичной духовностью, органически протекающей из глубин индивидуального бытия. Духовность не должна быть навязана традицией, не принимающей в расчет уникальность личности. Подобная проблема может возникнуть в процессе терапии, когда человек пытается избавиться от религиозных императивов своего детства. Такое освобождение понимается в рамках той или иной традиции как грех, ведущий к Божьей каре. Определяя, что греховно, а что нет, традиция предлагает способы лечения ею же порожденных болезней. Так, для многих причиной душевных страданий стал вопрос сексуальности. Множество духовных «квадратных колышков» до сих пор пытаются вбить в «круглые отверстия» религиозных традиций.

Верующие, принадлежащие к иудео-христианской традиции, склонны считать, что акцент на личном, а не коллективном ведет к субъективности, враждебной божественному откровению. Но кто знает, откуда наша субъективность берет начало? Из какого источника мы получаем смысл и цель жизни? Духовность, поначалу кажущаяся неким личностным построением, может на самом деле происходить из глубинной связи души с сакральным. Откуда бы она ни происходила, такая духовность, как правило, намного действеннее набора заданных извне верований. Психотерапевт может поспособствовать духовному развитию личности, научив человека ценить свой внутренний мир. Формирование нового уровня осознанности и самосознания способствует как решению насущных терапевтических проблем, так и развитию связи личности с трансперсональным измерением.

Существует множество описаний мистического опыта, позволяющих предположить существование трансцендентной реальности. Эти описания соприкосновения с сакральным не могут убедить скептиков в его существовании; тем не менее, использование «гипотезы существования Бога» – подход весьма разумный. Разнообразные описания мистического опыта очень схожи между собой, несмотря на то, что их авторы жили в разные эпохи, в разных уголках земного шара. Исследователь человеческой психики не может не принимать этого в расчет. Психология как наука не может не изучать опыт переживания сакрального, хотя и невозможно доказать, что эти переживания являются трансперсональными. Так или иначе, в этой работе я исхожу из того, что переживание сакрального, подобно любому другому переживанию индивида, является некоей данностью: ощущением или просто чувством присутствия. Важно, чтобы в процессе терапии индивид воспринимал каждое свое переживание как сакральное. Психотерапевта интересуют субъективные переживания конкретного человека, с которым он в данный момент работает. Повторю еще раз: нет необходимости фиксироваться на образе Бога, принятом в одной из традиционных религий. Более того, при работе с бессознательным ни одно богословское утверждение уже не может пониматься буквально; все важные для верующего верования и догматы могут многое сказать о его психологии.

Понятно, что в этой книге такие понятия, как сознание или психика, не сводятся исключительно к работе мозга (Chalmers, 1996; Kandell, Schwartz, Jessell, 2008). Сегодня в психиатрии и психологии господствует материалистический редукционизм, объясняющий все человеческие переживания деятельностью мозга. Научное сообщество продолжает придерживаться той точки зрения, что абсолютно реальными можно считать только факты, поддающиеся материальному объяснению. Материалистическое видение мира очень часто встречается среди людей науки, поэтому им непросто бывает признать наличие у себя духовной жизни, как будто речь идет о чем-то постыдном. Однако идея о том, что человеческое существо – просто биологическая случайность, живущая посреди безразличной, чисто материальной вселенной, может вызвать тревогу и эмоциональный дискомфорт даже у самых стойких. Для людей, оказавшихся в трудной ситуации, понимание того, что кроме удачи и собственных сил им больше положиться не на что, может стать причиной депрессии, тревоги, замыкания в себе и отчаяния. Эти эмоции разрушают душу и тело. В такой ситуации даже насилие объяснимо: жизнь теряет смысл и человек вымещает свой гнев на других. Учитывая все это, вряд ли стоит удивляться нынешней популярности антидепрессантов и транквилизаторов.

Такой человек приходит к психотерапевту, и первое, что он переживает, – это шок. Ведь материалисту трудно сознательно обсуждать духовное измерение психики, выражающееся в мистическом опыте, «больших» снах или синхроничных событиях, не поддающихся рациональному, материалистическому объяснению. Подобные случаи будут описаны во второй главе. Достаточно сказать, что само такое переживание может быть целительным. Юнг пишет: «... работа с нуминозным – это и есть настоящая терапия» (Jung, 1973–1975, vol. 1, p. 377). Зачастую люди не видят выхода из ситуации, пока сами не переживут подобный опыт, ведь сегодня чужие аргументы мало для кого имеют значение. Логические доказательства существования области духа отсутствуют, однако непосредственное переживание сакрального или священного в высшей степени убедительно. Хотя само переживание и не является прямым доказательством существования области духа, оно как бы увлажняет пересохшую душу, заставляет признать важность и ценность сакрального опыта для психологической жизни индивида и психотерапевтической практики. Этих размышлений недостаточно для того, чтобы убедить психолога-позитивиста, приверженца эмпирических методов или психоаналитика-традиционалиста, убежденного в том, что религия – просто защитный механизм. Тем не менее, я являюсь сторонником идеи, что духовное переживание указывает нам на реальность, хотя и преломленную через призму наших мыслей и ограничений.

Рациональной, материалистической метафизике противоречат не только наши личные переживания, но и некоторые открытия: например, нелокальность, или принцип неопределенности из квантовой физики³. Но хватка материализма так сильна, что только сейчас, после долгих лет пребывания на задворках науки, понятие бессознательного возвращается – и то лишь потому, что были открыты области мозга, функционирующие бессознательно и влияющие на наше поведение. Возможность соотносить некоторые психодинамические принципы с функциями мозга взбудоражила профессиональное сообщество, как будто именно это требовалось для того, чтобы подтвердить существование бессознательного или, по крайней мере, возродить к нему интерес (Mancía, 2006)⁴. С точки зрения нейробиологии бессознательное – лишь

³ В классической физике считается, что частицы влияют друг на друга потому, что находятся под влиянием переходящей между ними информации. И эта информация должна перемещаться со скоростью, не превышающей скорость света. Также в классической физике причина всегда предшествует следствию, а реальность локализуется. В квантовой физике описан нелокальный уровень реальности, на котором состояние соединенных квантами частиц меняется так быстро, что перемещение информации становится возможным только со скоростью, превышающей скорость света. На уровне квантовой реальности вселенная кажется неделимым целым. Согласно принципу неопределенности квантовой механики, невозможно измерить одновременно и точные координаты, и импульс частицы. А это означает, что классический детерминизм – когда предсказание будущего всецело основано на прошлом – непригоден для этого уровня реальности.

⁴ В 1996 г. группа итальянских нейробиологов открыла «зеркальные нейроны» – группу нервных клеток, активность

часть эволюции человеческого мозга, помогающая организму выживать за счет быстрых реакций на вызовы окружающей среды, которые сознательно выполнялись бы значительно медленнее. Получается, что главная ценность сознания – расширение набора возможных реакций на ту или иную проблемную ситуацию, особенно новую, требующую нестандартного, нетипичного для нас ответа. В рамках этой модели человеческого поведения, базирующейся исключительно на мозговой деятельности, эмоции служат лишь механизмом повышения или снижения вероятности использования той или иной структуры поведения (Rolls, 2005). Управляя фокусом сознания, эмоции позволяют бессознательным процессам модулировать сознательную реакцию на внешние условия. Так, если нас что-то злит, мы будем реагировать уверенно и настойчиво; если что-то нас пугает, – мы будем действовать осторожно; и т. д. Такой подход сильно отличается от воззрений Юнга на бессознательное и эмоции. Он считал сознание одной из самых великих тайн природы, а бессознательное отождествлял с неизвестным. По Юнгу, бессознательное имеет духовное измерение, а эмоции представляют собой переживания духа телом.

Даже представители тех школ психотерапии, которые всегда были сторонниками эмпирического научного метода, все чаще начинают признавать важность духовного измерения личности (Tan and Johnson, 2002; D'Souza and Rodrigo, 2004). В рамках когнитивно-бихевиорального подхода делаются попытки помогать развитию духовности, для чего используют некоторые принципы психобиологии (Cloninger, 2004). На противоположной стороне психотерапевтического спектра существует подход глубиной психологии, позволяющий трансперсональной психике говорить самой за себя. В юнгианской традиции – это особое внимание к сновидениям, синхроничным событиям и нуминозным переживаниям.

Ортодоксальные иудаизм и христианство сконцентрированы на организации богослужений, ритуальных практиках, толковании Писания и нравственных императивах, а не на изучении внутренней жизни с помощью сновидений и воображения – это взяла на себя глубинная психология. Люди Запада, принадлежащие к традиционным монотеистическим религиям, мало внимания уделяют психике, зато среди них очень популярны типично восточные медитативные практики и комплексные методы работы с сознанием. Однако эти методы базируются на мировоззрении, которое сильно отличается от западного. В процессе медитации переживается непосредственный опыт сознания, в то время как его содержание (симптомы, эмоциональные проблемы, отношения, образы сновидений) в расчет не принимаются.

В рамках юнговской модели психики человеческое сознание насквозь пронизано духовными элементами (Corbett, 1996, 2007). Таким образом, западной традиции глубинная психология предлагает нечто вроде особой формы йоги, специфического способа установления связи с божественным. Однако спонтанные образы, производимые психикой, могут быть, а могут и не быть типично христианскими, что объясняется осторожным отношением к мистическому опыту. Представители Церкви зачастую не одобряют непосредственное переживание сакрального, которое может противоречить общепринятому вероучению.

Современное пренебрежение спонтанными проявлениями психики объясняется еще и тем, что средневековое богословие находилось под сильным влиянием философии Аристотеля, который отрицал возможность прямого контакта с областью духа. По его мнению, мы воспринимаем реальность только с помощью пяти чувств и разума. Последовавшая за научной революцией XVII века эпоха Просвещения также отрицала существование нематериального мира. Рациональная, научная картина мира постепенно вытеснила богословские объяснения реаль-

которых соотносится с переживанием эмпатии по отношению к другим людям. Эти нейроны проявляют импульсную активность, когда индивид наблюдает за неким действием, производимым другим человеком, как если бы он смотрел на себя в зеркало (Gallese et al., 1996). Эта система, очевидно, очень важна для социальной адаптации, так как связана с нашей способностью эмпатически понимать других людей.

ности, и религиям пришлось «с мечом в руках» сражаться за свои убеждения – взять хотя бы постоянные споры об эволюционной теории.

По всем вышеперечисленным причинам современное христианство предпочитает заниматься вопросами вероучения и богослужения, а не внутренней работой, например, со сновидениями. Хотя в раннем христианстве сны считались посланиями из духовного мира: например, сон Иосифа, описанный в Евангелии от Матфея, в котором говорилось о необходимости бежать от гнева Ирода, или другой его сон, в котором говорилось о том, что Иисус зачат от Духа Святого. В наше время фундаменталисты полагаются исключительно на текст писания, а не на сны. Однако если вспомнить понятие «сна, посланного Богом», сна-откровения (Sandford, 1951), то становится очевидным, что в работе со сновидениями нет ничего противоречащего христианству.

Итак, западные религиозные традиции игнорируют психику, поэтому нет ничего удивительного в том, что многие люди избирают подход глубинной психологии к вопросам внутренней жизни. В юнгианской традиции переживания бессознательного являются важнейшими духовными показателями. Юнг помещает божественное не в некое трансцендентное пространство, а в самые глубины нашей субъективности. Переживание божественного – внутреннее переживание, опосредованное или даже совпадающее с трансперсональными уровнями психики. Работая в рамках этой парадигмы, индивид уделяет внимание бессознательному материалу, особенно трансперсональным уровням, т. е. он проводит духовную работу. Коль скоро психика – это среда для переживания божественного, то она, как отмечает Даурли (Dourley, 1981), священна сама по себе. Для меня это означает следующее: психотерапевтическая работа со сновидениями и комплексами – это в прямом смысле работа со священными текстами. История жизни человека – это священная история.

Очевидно, что такое понимание психотерапии неприемлемо для тех, кто не хочет смешивать ее с духовностью. Однако я уверен, что глубинная психология, которой уже около ста лет, достаточно созрела для того, чтобы интегрировать духовное измерение. Приращение духовного измерения – это логическое расширение нашего переживания трансперсональных уровней психики, происходящего в процессе психотерапии. Заостряя внимание на этом аспекте работы, я не пропагандирую создание новой религии, а призываю описывать духовность языком психологии.

Даже вечные истины можно высказать по-новому. Новые подходы к духовному измерению постоянно появлялись в ходе истории, и всегда есть риск посчитать новый подход последней истиной. Позволяя психике говорить за себя, психотерапевт исключает опасность подобной инфляции и появления каких бы то ни было догм в области психотерапевтической практики. Единственное наше допущение состоит в том, что духовное измерение проявляется в процессе психотерапевтической работы. Такая позиция кажется разумным развитием психотерапии в целом, предотвращающим застой и стагнацию. Если мы не позволим нашей профессиональной области эволюционировать органически, то окажемся перед лицом опасности, что институциональные структуры, обеспечивающие обучение и повышение профессионализма, со временем станут ригидной структурой, мешающей духовной работе. Такое происходит, когда тот или иной институт начинает уделять больше внимания регламентам и порядкам, а не развитию души тех, кто трудится внутри этого института.

Несомненно, наши религиозные традиции содержат вековую мудрость, и каждая из них помогает нам понять человеческую духовность. Проблема любого нового подхода к духовности заключается в том, чтобы решить, что еще может быть релевантно этому понятию, что нужно сохранить из традиционного подхода. Всякая традиция претендует на знание конечной истины, и в спорах с психологией может использовать следующий аргумент: наш подход, в отличие от вашего, проверен веками. Однако все наши западные традиции имеют дело исключительно с сознанием и сознательным поведением. Они просто не приспособлены к работе с бессозна-

тельным, которое, с исторической точки зрения, является сравнительно новым открытием. Наши духовные предки, оттачивавшие концептуальную базу религиозных традиций, попросту не знали понятия бессознательного в том смысле, в котором мы понимаем его сейчас. И если правда, что духовный опыт опосредован бессознательным (это начали признавать уже во времена Уильяма Джемса), то подход глубинной психологии оказывается вполне логичным. Наши духовные праотцы ничего не знали также и о квантовой реальности, но даже в современной психологии эти открытия используются постольку поскольку.

Важнейшее открытие Юнга – утверждение независимости и автономии психической реальности. Я считаю, что психика и духовное измерение нельзя рассматривать как две различные сущности. Аналогичным образом восточная религиозная традиция рассматривает сознание, или трансцендентный разум как предельный, ни к чему не сводимый принцип реальности. Этот подход привлекателен тем, что альтернативный взгляд, предполагающий онтологическое различие между психикой и духовным измерением, вынуждает нас объяснять способы и типы их взаимодействия.

Поскольку я считаю, что психология и духовность – два разных подхода к одной и той же реальности, то не вижу необходимости синтеза. По этой причине я не пользуюсь терминами *духовная психология* и т. п., которые пытаются объединить два понятия лишь на уровне языка. Нет смысла примирять или объединять то, что исходно существует как целое. Разделение психологии и духовности условно настолько же, насколько условна начерченная на карте граница между странами.

В этой книге мы предлагаем подход к духовности, основанный во многом на опыте, а не общепринятых учениях. Так, наша духовность получает возможность дышать и свободно вращаться, не ограничиваясь жесткими формами выражения. Конечно, мы можем неправильно истолковать духовный опыт, но ведь и каждая религиозная традиция подразумевает только одно толкование. Психотерапевт, принимающий идею Юнга о внутренне присущей психике религиозной функции, признает, что откровение – это постоянно продолжающийся процесс, что божественное проявляется через психику, что в кабинете психотерапевта всегда присутствует нечто духовное. Психотерапевт, осознающий все это, способен по-другому слушать и видеть, так как для него любой материал имеет одновременно и психологическую, и духовную ценность.

Терминологические замечания

На протяжении всей работы для обозначения человека, проходящего терапию, вместо терминов «пациент» и «клиент» я буду стараться использовать слово «личность». Я также не буду различать понятия психики и души, так как считаю, что исследование психики – одна из форм работы над душой.

Такие термины, как «бессознательное», «духовная сущность» и «Самость», я использую только потому, что они удобны и общеприняты. Под этими словами я не подразумеваю некое бытие, как если бы это были психологические эквиваленты для слова «Бог» или попытки внедрить терминологию традиционных теизмов в психотерапию. Этот профессиональный жаргон нужен мне для более точного описания того, что переживает психотерапевт. Точно так же, если я и буду говорить о сакральном так, будто бы оно представляет собой некое автономное измерение, то только ради ясности. Имеющий глаза увидит, что сакральное неотделимо от мира повседневности.

Глава 1. Психотерапия как духовная практика

Личная позиция психотерапевта несоизмеримо важнее, чем теории и методы психотерапии.

К. Г. Юнг. Психотерапевты или духовенство

Страдания, потери, травма и злоупотребление алкоголем и наркотиками порой заставляют нас пересмотреть наши убеждения, и тогда в процессе психотерапии возникают духовные вопросы (Fallot and Neckman, 2005). Духовные страдания и другие экзистенциальные трудности ставят перед нами проблемы, неподвластные методам эмпирической психологии; они вынуждают терапевтов выходить за рамки учебников и книг и строить свою работу на основе собственного глубинного опыта. Терапевт, который ежедневно сталкивается со страданиями, не может не рассматривать их в более широком духовном контексте. Страдание можно рассматривать как действие закона кармы, или как некую божественную тайну, или просто как неудачу, трагическую сторону жизни. Каково бы ни было наше отношение к страданию, попытки рассматривать его в более широком контексте выводят нас за рамки чисто технических сторон психотерапии. Отношение терапевта к страданию неизбежно окрашивается в цвета его метафизических воззрений, и потому каждому терапевту крайне важно иметь о них достаточно ясное представление. За границами психотерапевтической теории находятся наши метафизические взгляды на личность, нормальную жизнь, природу добра и зла, психологическое здоровье. Рассматриваем ли мы психологические проблемы в терминах мозговой деятельности, приобретенных моделей поведения, психодинамики развития, понятия греха или эмоционального конфликта, за нашим отношением к этим вопросам всегда скрывается духовность (Albee, 2000)⁵.

Многие справляются с серьезными жизненными трудностями, опираясь на существующие религиозные модели. Во время личных кризисов люди часто говорят о некоем духовном смысле сложившейся ситуации, ее духовной ценности. И, благодаря этой духовной переоценке, нечто нестерпимое становится значимым. Традиционные верующие используют для этого устаревшие религиозные объяснения – трагедия воспринимается как посланное небом испытание веры или как часть некоего важного замысла. Такие попытки рефрейминга обычно оказываются достаточно успешными. Однако многих из тех, кто проходит терапию, традиционные оправдания страданий не устраивают. То, во что нас заставляет верить традиционная религия, не всегда способно помочь нам справиться с личным страданием. В состоянии стресса многие люди отказываются от веры или, по крайней мере, начинают в ней сомневаться. Для страдающих тяжелыми заболеваниями это может стать важным фактором риска смерти (Albaugh, 2003; Oxman, Freeman, Manheimer, 1995). Поэтому необходим новый подход, тем более что эмпирические исследования показывают – позитивная духовная установка благотворно влияет на состояние здоровья и счастья (Koenig, McCullough, Larson, 2001) и помогает справиться с превратностями судьбы, углубляя таким образом нашу духовность.

Духовность приобретает особую важность именно в периоды страданий, потому что помогает нам справиться с трудностями и увидеть смысл во всем том, что нам предстоит пережить. Другими словами, каждый из нас, даже не веря в Бога в традиционном смысле, обла-

⁵ Например, классический бихевиоризм отдает предпочтение детерминизму, а не свободе воли, утверждая, что поступки «Я» обусловлены приобретенным поведением, не оставляя при этом места для души. Когнитивисты ищут схемы, лежащие в основе смешанного аффективного расстройства; такая схема – организованный набор реакций и переживаний, формирующий относительно связную и устойчивую совокупность знаний и влияющий на восприятие и поведение. Юнг называл это оболочкой комплекса. В юнгианской традиции считается, что всякий комплекс имеет архетипическое, или духовное, ядро, не признаваемое классическим бихевиоризмом.

дает некоей духовностью. По сути, наша духовность – это наш персональный миф, наш способ понимать природу вещей. Наша духовность отражена в наших ценностях, в поисках смысла и в том, что порой мы позволяем чему-то невидимому, неуловимому вести нас. Наша духовность выражается в нашем отношении к этому уровню бытия, в чувстве тайны, в эстетическом чувстве и в отношении к смерти. Наша духовность подразумевает также глубокое познание самого себя. В некоторых традициях такое качество, как внимание, его устремление вглубь, считается показателем высокого духовного уровня. Вполне очевидно, что все эти факторы тесно связаны со структурой характера и тем, как мы поддерживаем целостность личности и храним ее от распада.

Граница между институциональной религией и духовностью зыбка, но обычно под *духовностью* мы понимаем индивидуальное или глубоко личное чувство сакрального, а не подход, основанный на вероучении или догме, определенной богословской системе, предписанных ритуалах и т. п. В нашу эпоху постмодернизма претензии на всеобщую истину не принимаются всерьез. Мы скептически относимся к религиозным лидерам, не имеющим больше морального авторитета. Мало кто верит в абсолютные нравственные стандарты. Многие ищут свой собственный путь, не приемля чью-либо истину; и психотерапия – это один из таких путей.

Зачастую возражают, что личная духовность, оторванная от религиозного института, может приобрести слишком идиосинкразические, эгоистичные и даже опасные формы, не считающиеся с интересами общества. Однако и институциональная религия – палка о двух концах. Ее положительная роль состоит в том, что она удовлетворяет внутренне присущее человеку стремление к единству с чем-то большим, с трансцендентным уровнем реальности. Любая религия дает ответы на глубинные вопросы, связанные со смыслом жизни, ее конечностью, нравственностью. Однако многие отворачиваются от институциональной религии, потому что она способствует распрям, ввязывается в политику, пропагандирует нетерпимость, оправдывает насилие и не занимается вопросами духовности. Сексуальные и финансовые скандалы, то и дело возникающие в среде духовенства, едва ли способствуют тому, чтобы скептики поверили в способность религии изменять поведение людей к лучшему. Религии вполне справедливо критикуются за то, что они способствуют развязыванию войн, исключению целых слоев людей из жизни общества, а также нередко поддерживают гомофобию, расизм и идею о неполноценности представительниц женского пола. Парадоксальным образом религии, призванные освобождать людей от экзистенциальных трудностей, зачастую сами их и создают. Те люди, которые воспринимают религию подобным образом, чувствуют, что им негде удовлетворить свою духовную потребность. Для них это становится началом собственного личного пути.

Если мы признаем присутствие духовной реальности, играющей не последнюю роль в нашей жизни, то ни одну из наших проблем мы уже не будем считать исключительно психологической или исключительно духовной; любая трудная жизненная ситуация предстанет одновременно и с той, и с другой стороны. Отчужденность, изоляция, хронические боли, ощущение пустоты жизни, неспособность ладить с другими или реализовать свой потенциал – все это проблемы и психологические, и духовные. Наша духовность проявляется в нашем отношении к этим экзистенциальным трудностям и страданиям. Терапевт зачастую сталкивается с крайностями: например, к нему приходит человек, который страдает от тяжелой депрессии, поскольку считает, что Бог наказал его за какое-то давнее прегрешение. Во второй главе я еще коснусь вопроса о психодинамическом происхождении этого образа Бога-карателя. Обычно это связано с выстраиванием отношений на ранних стадиях развития; понимание этих вопросов весьма полезно для терапевтического процесса. У такого индивида психологическое и духовное измерения тесно переплетаются в его взгляде на проблему.

Когда просишь человека сформулировать свои духовные убеждения, то в ответ приходится слышать отрывки из традиционных вероучений и догматов, почерпнутых либо у родителей, либо на уроках в воскресной школе, либо из священных текстов. Такие убеждения обычно

чисто рациональны и лишены эмоциональной составляющей. Но сакральное не может быть познано с помощью понятийного мышления – это аксиома. Наша реальная духовность во многом основана на тонком ощущении тела, неописуемом чувстве присутствия, содержание которого необъяснимо. Зачастую мы просто не в состоянии сформулировать или даже осознать нашу истинную духовность, нашу связь с трансцендентным уровнем, лежащим за пределами мысли.

Духовное переживание – это эмоциональное переживание, воплощенная эмоция. Монотеистические традиции всегда принижали важность и значение человеческого тела, но духовное присутствие мы часто ощущаем именно как некую телесную энергию⁶. Порой в процессе психотерапии терапевт чувствует это едва заметное присутствие как некое соматическое прозрение или телесное знание. Чаще всего это чувствуют обе участвующие в психотерапии личности, два тела становятся созвучны друг другу. И этот резонанс может быть как духовным, так и психологическим. Лимбические системы двух людей постоянно резонируют (Lewis, Amini, Lannon, 2000), а во время важных взаимоотношений наши автономные нервные системы и движения тела начинают координироваться. Выражение лица, поза, тон голоса – все это очень важно, но при этом настолько незаметно, что воспринимается бессознательно. Распознавание духовности в другом человеке обычно опосредовано этим бессознательным соматическим уровнем и уровнем соматической эмпатии. Способствовать этому процессу может особая поза терапевта – поза принятия – и осознание по ходу разговора любого напряжения мускула и других реакций.

Иногда истинная духовность индивида остается тайной. Она не формулируется в процессе терапии, но все равно присутствует на заднем плане. Терапевт зачастую сталкивается с особым типом духовности, которая не сконцентрирована на образе Бога. Подобная духовность проявляется в общении, в творчестве, в сновидениях, через тело, через служение другим людям или отношение к природе. К сожалению, многие люди подавляют свою духовность, если она не совпадает с ее общепринятыми формами. Как бы ни выражалась духовность, понимание того, что вселенная полна смысла и что мы можем положиться на некий высший разум, может очень помочь в различных жизненных ситуациях. Для психотерапевта такое внутреннее знание или воспоминание о личном переживании сакрального очень полезно, так как оно помогает чувствовать вместе с индивидом его страдание, но при этом не дает ему захватить себя. В основе такой способности лежит не просто поверхностное допущение о том, что страдание благотворно для личности. Наоборот, мы глубоко вчувствуемся в страдание. Про подобные ситуации Юнг говорил, что «душа должна работать над душой» (Jung, 1928a, par. 544). Ориентация на духовность помогает терапевту соучаствовать в страдании другого человека. Сам этот процесс и есть то, что мы называем духовным присутствием.

Находясь рядом со страдающим человеком, терапевт рассматривает ту или иную проблему через призму своих метафизических воззрений. Так, один терапевт считает, что страдания индивида – это просто неудача, стечение обстоятельств, другой воспримет боль человека как часть его судьбы, необходимую часть некоего большого замысла. Такой тип принятия – одна из форм выхода в трансцендентное, которая, однако, не является бегством в другой мир.

Целительный потенциал страдания может быть реализован за счет создания контейнера для терапевтических отношений. Терапевтический контейнер очень важен, особенно если личность, с которой мы работаем, утратила веру в жизнь. Даже когда терапевт верит в существование трансперсонального процесса, искать смысл в тяжелой болезненной ситуации всегда трудно для обеих сторон. Поиск смысла сильно отличается от обычных подходов, направленных на то, чтобы как можно быстрее и проще избавиться от симптомов. Возможно, в такой

⁶ По словам Лизель Реймонд (Lizelle Reymond, 1972), индийский духовный учитель Шри Анирван утверждал, что духовное переживание – это телесное ощущение.

ситуации самое время вспомнить, что все наши традиционные ролевые модели – Моисей, Иисус, Мухаммед и Будда – подразумевают, что сначала надо пройти через трудности и лишь потом обрести нужное направление. Всем им приходилось справляться в одиночку, двигаясь против течения, ориентируясь на собственное чувство духовного, а не на какое-либо установленное традицией вероучение.

Каждая религиозная традиция предлагает свой «рецепт», помогает людям найти смысл перед лицом страданий. Данные многих эмпирических исследований показывают, что справиться со страданием помогает его духовное принятие (Jenkins, Pargament, 1988). Религия позволяет традиционным верующим переоценить, пересмотреть ситуацию, убедив себя в том, что «это – проверка моей веры» или «часть Божьего плана, который должен сделать меня сильнее» и т. п. Для некоторых христиан всякое страдание – это соучастие в страдании Иисуса, толчок для духовного роста. Подобное отношение может помочь принять и заглушить страдание. Однако, как я уже говорил, это палка о двух концах. Порой религия объясняет страдание как наказание за грех, добавляя к нему чувство вины. Зачастую такие объяснения накладываются на интроекцию строгих и категоричных родителей. Некоторые религиозные верования, как, например, идея о всеобщей греховности, отягчают и так непростую ситуацию стресса. В таких случаях перед терапевтом стоит задача смягчения строгого Супер-Эго, спроецированного на образ Бога-карателя («Должно быть, я совершил что-то ужасное, раз заслужил эти страдания»). Психотерапевтическое преобразование черт характера, а также прошлых взглядов, ценностей и самоощущений, может сопровождаться также и духовной трансформацией индивида. Проходящая анализ личность начинает осознавать свои проекции образа родителей на образ божественного и затем уже становится способна избавиться от них. Однако ригидный характер, как правило в сочетании со стойкими религиозными убеждениями, может и устоять, несмотря на все наши попытки. Мне довелось наблюдать такой крайний случай: женщина была настолько убеждена в том, что ее рак – это божественная кара, что отвергала всякое лечение и просто ждала смерти.

К счастью, терапевты могут обойтись и без использования конкретных религиозных объяснений причин страдания. Пути избавления от страдания могут быть найдены и внутри самой психотерапии. Порой достаточно прочных отношений с терапевтом, поддерживающим человека в трудной ситуации. Сочувствия и ощущения поддержки иногда бывает достаточно. Терапевт может отправиться вместе с пациентом на поиски личностного смысла в дебри бессознательного, этого богатейшего источника духовных переживаний. Как отмечал Юнг, психика обладает естественной религиозной функцией, способной создавать образы, непохожие на те, которыми оперирует традиционная религиозность (Jung, 1944, par. 14 / Юнг, 2008, с. 33–34). Смысл возникает из прямого контакта с трансперсональными уровнями психики как некое переживание сакрального (подробнее об этом – в главе 4). Такое переживание может выражаться в форме сновидений, синхроничных событий и видений, позволяющих нам узреть, что за всем стоит некий разум.

Каждодневные психологические проблемы, если подойти к ним максимально серьезно, имеют глубинный духовный смысл. Сакральное живет в обыденном. Например, некто постоянно перерабатывает, потому что только так может отвлечь себя от страха смерти или потому что не видит никакого смысла в жизни – это проблемы не только психологические, но и духовные. Женщина рассказывала мне, что всю жизнь чего-то боится. Ее мать была крайне тревожной, и вообще родители сформировали у нее образ очень опасного мира – она никогда не чувствовала себя защищенной. То, что в детстве она была изнасилована, лишь усилило ее страхи и тревоги. Но, несмотря на это, она – ревностная христианка и верит в то, что любящий Бог ее защищает. Духовная проблема в этом случае такова: как она может быть такой боязливой и при этом чувствовать себя защищенной Богом. Другая женщина, из-за строгого религиозного воспитания и «внутренних объектов», чувствовала, что должна постоянно жертвовать собой и

не имеет права на веселье и радость. Она считала, что любое действие «для себя» – это эгоизм. Добродетель – это только нужда и лишения. Она боялась, что если не будет жертвовать собой, то попадет в ад и будет мучиться там вечно. Подобный материал показывает нам тесное взаимодействие между трудностями развития и духовностью личности. Когда мы сталкиваемся с таким случаем в психотерапии и пытаемся использовать индивидуальный подход, то наша работа неизбежно превращается в сакральную практику.

Люди должны чувствовать, что могут спокойно обсуждать свои религиозные убеждения и ничего не бояться – например, того, что скептически настроенный терапевт посмеется и устыдит их. Духовный материал не проявится, пока человек не ощутит, что терапевт готов с ним работать. Порой люди чувствуют, что во время терапии разговоры о духовном просто неуместны, хотя на самом деле они могли бы помочь. Допустим, что человек говорит: «Я молюсь, чтобы это произошло», или «Я наказан заслуженно», или «В том, что происходит, есть смысл», или «На все воля Божья». И терапевт может использовать подобные замечания для того, чтобы начать обсуждение духовного материала, например спросив: «Что для вас означает положиться на волю Бога?» Если же таких зацепок нет, то можно просто спросить: «Что помогает вам побороть страдание?» или «Есть ли у вас какие-либо духовные убеждения?» Иногда людям становится легче после подобных вопросов, особенно если у них есть чувство вины за грехи. В таких ситуациях духовность личности окрашена строгим Супер-Эго и снижение внутренней критики сможет повлиять на всю систему религиозных убеждений.

Вопрос духовности все чаще обсуждается в психотерапевтической литературе (Sperry, Shafranske, 2005; Cornett, 1998; Peteet, 1994). Появились методы исследования религиозности, религиозных пристрастий и духовного влияния психотерапии (Richards, Bergin, 2005, p. 232–249), однако стоит заметить, что все эти исследования основаны на теистическом подходе к духовности. В подобном росте интереса к вопросам духовности нет ничего удивительного; вопросы сексуальности, смерти и старения необходимо включать в более широкий контекст мировосприятия, часто связанного с духовностью. Даже терапевты, не интересующиеся вопросами духовности, признают, что порой бывает важно обсудить с человеком его веру, религиозные взгляды, так как это – существенная часть его личности. Необходимо попытаться уловить саму основу уникального вероучения конкретной личности. Это может стать ключом к пониманию ее отношения к аборт, браку, чувству стыда или вины. Индивидуальная система верований может многое рассказать о внутренних психических структурах, так как наши взгляды на реальность часто отражают наш внутренний мир.

Некоторые практикующие терапевты включают «оценку духовности» в свое первое интервью; им кажется, что эту информацию нужно сразу же прояснить, чтобы потом она не всплыла неожиданно⁷. Они задают прямые вопросы: «Есть ли у вас религиозные убеждения, помогающие в периоды кризиса?», «Что придает смысл вашей жизни?», «Вы верите в высшее бытие?», «За что вы бываете благодарны?», «Являетесь ли вы членом религиозного сообщества, которое поддерживает вас?». Особенно важно узнать, какую роль духовность играет в жизни людей, утверждающих, что потеряли веру в Бога, т. е., скорее всего, находящихся в депрессии. Терапевт может также попросить человека сравнить образ Бога, преподанный в воскресный школе, с его индивидуальным опытом переживания божественного – обычно эти образы сильно расходятся. Терапевт может также поинтересоваться, как человек молится, получает ли ответ и откуда знает, что ответ исходит именно от Бога. Можно также попросить объяснить, почему некоторые ситуации воспринимаются им как воля Божья, каким представляются ему Божий замысел или какова роль Бога в той или иной ситуации. Думает ли человек, что Бог гневается на него? Воображает ли он, что Бог испытывает его? Ответы на все эти вопросы позволяют оценить уровень духовной зрелости личности.

⁷ Существует несколько исследований оценки духовной истории, например, см.: Anandarajah, Hight, 2001.

Некоторые психотерапевты считают оценку духовности слишком личной процедурой. Хотя для некоторых людей разговоры на духовные темы благотворны, другие, наоборот, стесняются обсуждать то, как они молятся, как если бы речь шла о том, как они занимаются любовью. Если человек отрицает наличие какой-либо духовной жизни, то можно спросить его о том, как он оценивает красоту или в чем он видит смысл жизни. Можно также попросить его вспомнить наиболее сильные, яркие переживания или моменты ощущения трепета или благоговейного страха.

Для терапевта крайне важно выяснить такую «духовную историю» личности, но попытки получить ее с помощью стандартных вопросов при первой же встрече выглядят слишком грубо. Зачитывание списка вопросов воспринимается людьми таким образом, что вы их экзаменуете или сомневаетесь в их «нормальности». Я предпочитаю узнавать духовную биографию человека постепенно, задавая вопросы от сеанса к сеансу, особенно если это согласуется с обсуждаемыми в данный момент психологическими проблемами. Не думаю, что кто-то способен на скорую руку сформулировать свою глубинную духовность, и потому на стандартные вопросы будут получены поверхностные ответы. Но духовность личности присутствует всегда, хорошо это или плохо. Например, женщина чувствует, что Бог во всем поддерживает ее, или же она убеждена в том, ее депрессия – наказание за грехи. Человек может считать свои страдания последствием закона кармы, что приводит к фатализму. Понимание духовности помогает нам понять мировоззрение человека, а также проникнуть в структуру его личности.

Психотерапия как научная дисциплина не способна ответить на противоречивые вопросы о существовании Бога или природе реальности, но эти вопросы так или иначе могут вставать в процессе терапии. Обращая на них внимание, люди скорее смогут найти ответы. Терапевт может быть обеспокоен тем, что не является духовным авторитетом; однако если под духовным авторитетом понимать того, кто знает ответы на все вопросы, я вообще не верю в существование подобных людей. В идеале творческий ответ возникает из непосредственного духовного переживания, внутреннего знания или бессознательного, которое является более глубоким источником мудрости, чем Эго.

Что же делает терапевт для того, чтобы помочь человеку, привязанному к религиозной традиции и потерявшего веру или ощущающего бессмысленность и пустоту жизни? Ведь для того, кто всю жизнь придерживался традиционных религиозных взглядов, такое переживание может быть очень болезненным. Человек будет жаловаться: «Я молился, медитировал, просил о помощи, но боль не уходит. Я не понимаю, что это за болезнь, что она означает, что происходит со мной и какой я должен извлечь из этого урок. Я спрашиваю, но Бог не отвечает». В случае серьезной болезни или хронической боли люди чувствуют, что Бог предал или оставил их. Они чувствуют себя покинутыми, беспомощными, не видят смысла в жизни. Порой только отношения с близкими удерживают их, но все равно тяжело найти того, кто смог бы понять все, что ты чувствуешь. Страдалец устает от добрых советов, зачастую бесполезных, которые его знакомые дают под давлением проективной идентификации. Страдалец всегда чувствует негодование и гнев, потому что его не понимают, и начинает чуждаться остальных еще сильнее. Действительно, никто не может полностью встать на его место и почувствовать то, что чувствует он. Терапевт может эмпатически вообразить ситуацию или вспомнить собственный опыт страдания и боли. Болезнь превращает тело в бремя, а не вместилище радости и покоя. Телу перестают доверять; оно становится чужим, опасным и разрушительным. Уже невозможно планировать свою жизнь, потому что тело непредсказуемо и ненадежно, и человек замыкается, сфера его деятельности сужается. Как в такой ситуации можно сохранить веру в милосердное проведение?

Хронические боли и болезни не только ограничивают способности, но и деморализуют. Они ослабляют наши привычные механизмы борьбы – поддержку друзей, надежду на будущее и чувство контроля над собственной жизнью. Хроническая боль, которую невозможно облег-

чить, очень сильно влияет на личность. Она приводит к отчаянию, горечи и замыканию в себе. Боль очень сильно изолирует, ведь она становится единственной реальностью страдальца, но при этом недоступна другим⁸. Хроническая боль забирает у жизни смысл и радость, убивает будущее. Очень важно, коль скоро больше ничего сделать нельзя, просто быть рядом с человеком, понимать его эмоционально, не давать советов, не высказывать суждений – просто быть свидетелем, товарищем, объектом самости. Иногда только понимание может облегчить страдание. Принятие такой роли – важная духовная практика для терапевта, так как это требует веры.

Эти состояния тела и духа, являясь тяжелыми экзистенциальными кризисами, очерчивают границы того, что человек может вытерпеть. Проблема в том, что отчаяние и потеря надежды приводят к ослаблению иммунной системы и усугубляют болезнь. Эмпирические исследования показывают, что поддержание значимых отношений с другими помогает бороться с хронической болезнью, а изоляция – ухудшает состояние. Социальная изоляция и пессимизм ускоряют развитие рака. Духовность и религиозная принадлежность способствуют стойкости в борьбе с болезнью (Sperry, Shafranske, 2005, p. 11–12; Griffith, Griffith, 2002, p. 266–268). Возможно, при этом модулируется некая эмоциональная и психологическая реакция на болезнь, хотя точный механизм непонятен.

Некоторым христианам бороться со страданиями помогают слова апологетов и защитников веры, таких как Клайв Льюис (Lewis, 1940), о том, что боль – это призыв от Бога, необходимое напоминание о нашей конечности, выход за пределы физического мира. Однако многие из тех, кто тяжело страдает, уже духовно пробужден; к тому же, стоит заметить, что все эти аргументы не слишком помогли самому Льюису, когда его жена умирала от рака. Тогда он описывал Бога как мучителя, то воскрешающего, то убивающего его надежду. Такая реакция на страдание может привести к радикальной переоценке ценностей и образа Бога. Молитва не помогает, а иллюзии разрушаются. Некогда молитва считалась важным целительным методом, но технологичная медицина постепенно заменила молитву научными методами. В последние годы все больше вспоминают о целительной способности просительной молитвы, но это утверждение, конечно же, противоречиво и недоказуемо.

Некоторые обращаются к терапевтам, когда оказываются перед лицом трудноразрешимой дилеммы (Griffith, Griffith, 2002), ситуации, когда человеку приходится сделать обязательный выбор между двумя неприятными вариантами, но он должен скрывать свое отношение к этому выбору. Например, девушкой руководит жестокий начальник, но она не может об этом говорить, так как боится увольнения. Или человеку приходится работать в семейном бизнесе, хотя ему это не нравится. Или отец заставляет сына заниматься видом спорта, который ему совсем не по нраву. Или человек любит кого-то, хотя знает, что объект его любви совершенно недоступен. Подобные дилеммы вызывают соматизацию – телесные симптомы страдания, например боль, не обусловленную органическим заболеванием.

В процессе терапии таких ситуаций часто открываются духовные убеждения личности, а терапевт может проанализировать, насколько важную роль эти убеждения играют в том, как человек справляется с трудностями. Например, человек чувствует, что Бог его испытывает, или какая-то другая история придает смысл всей ситуации, поддерживает его, дает надежду. Бывает важно обсудить моменты счастья и все то, что к ним приводит. Нужно отыскать те эпизоды из жизни страдальца, за которые он чувствует благодарность. Духовное сообщество, которому принадлежит человек, может либо помогать ему, либо его осуждать. Такие болезни, как СПИД, могут из-за религиозных взглядов вызывать чувство вины. А, к примеру, вера в жизнь после смерти может в известном смысле успокаивать.

Обычно, однако, личные взгляды индивида на жизнь, смерть и смысл страдания – его личная мифология – не рассматриваются, хотя сильно влияют на его поведение и жизненную

⁸ О проблеме боли см. Good, 1992; Scarry, 1985.

позицию. Люди иногда скрывают эту информацию от терапевта, так как им кажется, что она будет плохо принята. При этом подобные сомнения обычно не осознаются. А терапевты, со своей стороны, никак не могут изменить эту ситуацию, так как сами зачастую не готовы обсуждать вопросы, связанные с духовностью. В целом психологи, как некая социальная группа, как правило, не религиозны; многие из них не принимают религию, потому что она противоречит научному мировоззрению и эмпирическим данным. Некоторые психологи считают, что религия делает слишком большой упор на вере, под которой подразумевается слепое следование всему, что проповедуется с кафедр. И хотя сегодня позитивизм уже не так влиятелен в научных кругах, многие психологи до сих пор руководствуются позитивистской моделью науки, согласно которой факт есть лишь то, что дано нам в ощущениях. Из этого следует, что любые утверждения о Боге бессмысленны. Психотерапевты с такими воззрениями ограничивают свою практику только тем, что эмпирически измеримо, объективно, и обращают внимание на религиозные вопросы только в том случае, если именно с ними связаны эмоциональные трудности личности. Некоторые из них считают духовность и религиозность исключительно защитными механизмами.

Среди психотерапевтов можно встретить множество атеистов. И хотя большинство американцев верит в Бога (95 %, по данным «Гэллуп пул» за 1993 г.), около 21 % психиатров и 28 % клинических психологов считают себя атеистами. Многие из них имеют также и психоаналитическое образование (Bronheim, 1998, p. 20) и истолковывают духовность в терминах психодинамики. Бихевиористы-традиционалисты считают духовность всего лишь приобретенным поведением. Ранний бихевиоризм был основан на натурализме, не признававшем никаких духовных или сверхъестественных объяснений вселенной и происходящих в ней процессов. Из всех современных психологов, так или иначе интересующихся вопросами духовности, 51 % выбирает не религиозные, а альтернативные объединения по интересам (Shafranske, Malony, 1990).

Несмотря на то, что большинство терапевтов – атеисты или агностики, духовные вопросы составляют важную часть психотерапии. По данным одного исследования, каждый шестой человек поднимает во время терапии религиозные и духовные вопросы, а 29 % психотерапевтов считают эти темы важными для излечения некоторых пациентов (Bergin, Jensen, 1990). Однако профессиональная подготовка терапевтов носит исключительно светский характер, поэтому они не чувствуют себя готовыми заниматься проблемами духовности. Тем не менее, сознательно или нет, каждый человек имеет некие метафизические допущения о сущности предельной реальности и существования (или отсутствия) духовного измерения. Подобные убеждения обычно остаются непроработанными, они являются результатом развития, детского религиозного воспитания и характерологических факторов. Все это неизбежно влияет на то, как терапевт будет справляться с серьезными экзистенциальными дилеммами.

Многие психотерапевты сами испытывают нечто вроде духовного голода, такого же, как и у тех, кто приходит к ним за помощью. Психотерапевты тоже нуждаются в чувстве цели, смысла и удовлетворения. Таким образом, у терапевтов существует интерес к духовным вопросам, хотя многие из них отрицательно относятся к традиционной религии (исключая, естественно, представителей пастырской психотерапии). Самые радикальные терапевты-атеисты считают религию пережитком магического мышления, суеверием и догматизмом, подходящим только для эмоционально незрелых людей. Такие терапевты считают всякие разговоры о Боге защитной реакцией, формой сопротивления, а иудео-христианские верования считают отражением естественных психологических потребностей. У некоторых терапевтов отрицательное отношение и даже ненависть к религиозному культу сохранились со времен их пребывания в приходской школе и полученного там негативного опыта. В детстве многие могли натерпеться от представителей духовенства или религиозных родителей, а некоторые, например, до сих пор сражаются с собственным амбивалентным отношением к религиозным родителям или слиш-

ком ранним обращением в веру. Если же психотерапевт отказался от принятой в детстве религиозной традиции, то его может мучить чувство вины. В таких случаях надо опасаться проецирования собственных сомнений на другого человека. Скептическое отношение к убеждениям другого обычно основывается на личном духовном конфликте. Эти факторы могут стать причиной контрпереноса и негативных реакций на духовные вопросы в целом, которые не были вовремя проработаны и отрефлексированы психотерапевтом.

Даже будучи верующими, многие современные психотерапевты четко разделяют свою духовность и свою работу, потому что считают себя «учеными-практиками». Им трудно включить духовный подход в процесс терапии, ведь, по их представлению, методы науки сводятся к сбору данных и опровержению гипотез. Однако существует и альтернативное понимание сущности психотерапии. На критические аргументы позитивистов и материалистов духовно ориентированный терапевт может ответить, что духовность необходимо связана с субъективными переживаниями, страстью, любовью, доверием, радостными и болезненными чувствами, ощущением тайны и красоты жизни, которые приводят к некоему внутреннему знанию. Это то неуловимое, что делает нас людьми и не может быть исследовано с помощью количественных методов естественных наук. Духовность включает также и мысли, но не просто как набор идей, ведь, в конце концов, священное невозможно поймать в сети наших понятий. Как заметил Барт, знание о Боге не похоже на другие типы знания (цит. по Bromiley, 1979). Чувство присутствия божественного – это то субъективное знание, которое нельзя проверить какими-либо внешними средствами. Для терапевта крайне важен личностный смысл подобного, а не философские вопросы типа «как такое знание может быть подтверждено логически или эмпирически».

Духовно ориентированные терапевты признают, что суть человека не сводится к мозговой деятельности, приобретенным моделям поведения, внутриспсихическим конфликтам и т. п. Мы чувствуем, что всякий человек есть выражение трансперсонального измерения реальности. Мы считаем необходимым включить этот уровень в психотерапевтическую работу, хотя ни психология, ни наука в целом никак не объясняют его существование, равно как не могут они и помочь нам понять смысл нашего существования. Хотя с точки зрения многих людей науке удалось окончательно подорвать авторитет традиционных религий, она не способна доказать или опровергнуть существование сферы духовного. Во времена эпохи Возрождения наука была отторгнута от религии: тогда это было необходимым условием для свободных исследований и изысканий. В наше время наука дает ответы на многие вопросы, которые ранее относились к сфере религии. Западная культура, начиная с эпохи Просвещения, постепенно утрачивала чувство сакрального. Многие верят, что мы становимся свидетелями заката христианской цивилизации (на эту тему написано немало исторических работ; см., например, Smith, 1995, p. 27–33). Раньше любили говорить, сильно упрощая, что религия основана на вере, а наука – на разуме и доказательстве, и посему эти подходы прямо противоположны (Lindberg, Numbers, 1986). Сейчас мы понимаем, насколько искусственно и негибко это разделение – ведь у науки тоже есть свои учения и догматы, свои метафизические допущения, такие как материалистическая картина мира, в то время как богословие и вера тоже используют разум, хотя один разум не способен породить наше чувство сакрального⁹

⁹ Обзор постпозитивистской философии науки дан в работе Jones, 1996.

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.