

Денискова Е.С. Психологическая антропология в психотерапии и православной аскетике: к проблеме психического здоровья / Актуальные проблемы современной экзистенциальной психологии и психотерапии. Сборник статей IV научно-практической конференции с международным участием, 23-24 ноября 2016 г. – Одесса: Издательство ХГЭУ, 2016, С. 32-39

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АНТРОПОЛОГИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И ПРАВОСЛАВНОЙ АСКЕТИКЕ: К ПРОБЛЕМЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Денискова Е.С., аспирант Херсонского государственного университета

Херсонский государственный университет, г.Херсон, Украина

В современной классической психологии на сегодняшний день не существует единого определения психического здоровья. Несмотря на попытки систематизировать наиболее общие представления о психическом здоровье и выделить его уровни нет четкого понимания, того что есть психическое здоровье, а так же каковы его критерии [1, 11].

Отчасти отсутствие общего взгляда на проблему психического здоровья связано с многообразием психологических теорий имеющих разные, и во многом, противоречивые взгляды на природу человека. Например, психоаналитический, гуманистический и экзистенциальный взгляды сущностно отличаются представлением о том, какова первичная природа человека. Психоанализ указывает на изначальную отрицательную характеристику этой природы: человек движим темными силами бессознательного, воплощенными в инстинктах и именно инстинктивная природа является исходной. Гуманистические теории, напротив,

склоняются к тому, что человек изначально хорош и добр, в каких бы сложных отношениях с жизнью он не находился. Экзистенциальный взгляд состоит в отрицании какой-либо изначально заданности этой природы. Человек в экзистенциальном понимании от рождения ни хорош и ни плох, и только момент выбора определяет его.

Представления о здоровье и болезни в этих теориях так же отличаются. И основаны эти различия на том, что именно данные теории считают наиболее важным в функционировании человеческой личности. Однако общее место всех подходов к пониманию психического здоровья сводится к таким его характеристикам как гармоничность и целостность.

Восстановление психического и психологического здоровья происходит в современном мире с помощью различных психотерапевтических практик, предлагаемых различными направлениями психотерапии. Все они сходны во мнении о том, что нездоровье вызвано наличием внутриличностного конфликта. Одно из определений психологического здоровья дает понимание сущности того, что понимается под здоровьем в психологической науке: «способность индивидуума свободно, без ограничений реализовывать свои психологические потребности, адаптироваться к новым условиям». Понимание внутриличностного конфликта (ВЛК) в каждом из подходов имеет свои особенности и ограничения. И связано это с наличием специфической теоретической конструкции в каждом из направлений психотерапевтической практики.

С.Б. Есельсон обращает внимание на то, что за каждым представлением о здоровье и болезни в рамках разных направлений стоит философско-религиозная, а не психологическая онтология [3]. Именно эта онтология рассматривает возникновение конфликта и пути его разрешения и преодоления. Из философско-религиозной онтологии вырастает психотерапевтическая практика.

Мировоззренческая позиция основателей различных направлений практики играет здесь важную роль. Например, Фридрих Перлз, основатель гештальт-терапии, испытывал значительное влияние дзен-буддизма [10, 27]. Позиция дзен-буддизм состоит в признании того, что все едино и любые противоречия – иллюзия нашего сознания. Разрешение внутренних противоречий состоит в отказе от представлений о добре и зле. Как только это станет возможным для человека – его противоречия разрешаться. В этом смысле гештальт-терапия Ф. Перлза выросла из его личной практики дзен-буддизма. И не может существовать в отрыве от нее. Поэтому можно говорить, что для того, чтобы стать гештальт-терапевтом в перлзовском понимании этой практики, нужно вначале стать дзен-буддистом, понять, принять и практиковать это мировоззрение.

Процессуальная терапия Арнольда Минделла несет на себе печать влияния неодаосизма, которому был подвержен А. Минделл. С его идеями «недеяния» и «потока» [8]. В понимании процессуальной терапии разрешение внутриличностного конфликта состоит в исчезновении причины конфликта. Упрощенно говоря, человеку должно стать безразлично, неважно то, что было важным и поэтому беспокоило. Помочь в этом может практика «недеяния» и ощущение «потока» Дао, которому необходимо отдаться, плывя по его течению.

Фрейдисты и неопрейдисты видят проявление внутриличностных конфликтов в легких формах психических расстройств, таких как, например, неврозы. Для основателя фрейдизма, корни этих конфликтов находятся в прошлом человека и сам конфликт представлен как противоречия между различными структурами психики человека [21]. Но, так или иначе, в чистом виде внутриличностный конфликт не существует, поскольку это всегда конфликт между внешним миром и человеком, который потом разворачивается во внутреннем мире. Концепция фрейдистского понимания конфликта между инстинктами человека и

общества с его требованиями это не конфликт между Эго и супер-Эго или между Я и Оно [22]. Ребенок, переживший инцест испытывает конфликт между представлением о правильном и неправильном, между возможным и невозможным. И это реальная драма. Это уже не конфликт с самим собой, а конфликт с миром, в котором существует такой ужас. В этом смысле практика З.Фрейда была гораздо шире его теории.

В. Франкл, бывший психоаналитик, а в последствии экзистенциальный психотерапевт и мыслитель, критиковал фрейдизм и связывал причину глубинных противоречий человека не только с прошлым, а во многом с будущим [19]. С представлениями, мечтами, желаниями и целями человека, которые не оправдываются в жизни. Это конфликт между образом своего будущего, себя будущего с тем, что есть сейчас. Кем хотел быть, но не стал. Что хотел, но не осуществил. Вина, как конфликт себя сегодняшнего с собой вчерашним. Но этот конфликт разворачивается в настоящем. Подобный диссонанс вызывает различные расстройства. Один из видов таких расстройств, выделенных и описанных В.Франклом – ноогенные неврозы, неврозы утраты смысла жизни [20].

Экзистенциализм видит причину внутриличностного конфликта в этических установках человека, которые не совпадают с его желаниями и потребностями. Философия и этика стоиков, на которую опирается С. Кьеркегор, Ф. Ницше и П.Тиллих рассматривают жизнь как напряжение и вызов [4, 18]. Задача человека – научиться справляться с этим напряжением, принимать вызов и держать удар. Жизнь в их понимании устроена так, что человек неизбежно ощущает свой конфликт с ней. Этот конфликт с жизнью выражается в тревоге. Тревога – это выражение конфликтов, которые уже пришли в нашу жизнь или ожидаются. Тревога, таким образом, – часть жизни, а не что-то противоестественное, с чем нужно бороться. Мир небезопасен и это - реальность. На вопрос как с этим жить, начиная с С.

Кьеркегора и вплоть до Э. Ван Дорцен ответ был - перестать бояться, принять вызов жизни и пытаться выстоять[2, 6].

Экзистенциалисты не размышляли о противоположных движениях в душе человека, противопоставленных друг другу. Хотя из всех современных направлений психотерапевтической практики они ближе всего подходят к тем вопросам, на которые ищет ответы религия. В том, как понимали внутренние противоречия экзистенциалисты, нет того, что есть в святоотеческом наследии. Там нет направленности на преобразование – когда меняется в человеке его внутренний и внешний образ.

Этическая жизнь, так как она описана у С. Кьеркегора, по сути – жизнь невротическая [4, 5]. Когда человек имеет этические установки, но не может привести свою жизнь в соответствии с ними. Помочь такому человеку можно двумя способами: либо упростить жизнь, сведя ее к эстетическому существованию, где смыслом становится удовлетворение желаний и получение удовольствия. Либо усложнить переходом в религиозную, когда человек перестает опираться на себя, а начинает уповать на Бога.

Религиозная жизнь предполагает наличие того, что в православной аскетике принято называть «духовной бранью» или «борьбой со страстями» [9]. Этот вид внутренней борьбы не имеет отношения к внутриличностному конфликту. Так как источник борьбы, как и источник противоречий, лежат в душе самого человека и не имеют прямого отношения к нормам, ценностям и этике мира в котором человек живет. Борьба со страстями понуждается не конфликтом человека с миром, а разногласиями со своей совестью, поскольку в душевных страстях человек возводит свой эгоизм в главный принцип жизни. Одна из существенных идей в отношении борьбы со страстями – это представление о том, что человек не является источником собственных мыслей. Отсюда возникло представление о

помыслах. Однако человек должен учиться управлять приходящими мыслями во благо своему духовному развитию.

Представления о духовной брани, собранные в трудах святителя Феофана Затворника, Игнатия Бринчанинова и др., это отголоски византийской интеллектуальной традиции, собранные по крупицам в трудах св. Григория Паламы [7].

В психологической литературе понятие страсти встречается у профессора С.Л. Рубинштейна. Он определяет страсть как «сильное, стойкое, длительное чувство, которое, пустив корни в человеке, захватывает его и владеет им...Страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель» [14, с. 174].

Волевой момент стремления, ярко выраженный в страсти, в сочетании с эмоциями роднит страсть с таким психологическим понятием, как мотивация. По мнению Л.Ф. Шеховцовой, если рассматривать страсть как эмоционально-волевое напряжение, стремление к реализации определенного мотива, то такое представление можно считать общим для психологии и аскетики [25].

Сегодня многих психологов как отечественных, так и зарубежных волнует вопрос о возможности существования пути интеграции научной психологии и православного богословия [26]. По сути это вопрос о самой возможности христиански ориентированной психологии. Эта интеграция видится в пересечении христианской антропологии, как предельном откровении о сущности человека с психологической антропологией, понимаемой как психологическое учение о развитии человека во всех его духовно-душевно-телесных аспектах [17]. Выдвинутый В.И. Слободчиковым тезис о том, что «всякая практика может считаться гуманитарной, если она является практикой становления именно

«человеческого в человеке» ставит множество вопросов к тому, что понимается под «человеческим» в современной психологической теории и практике [16]. Человек здесь выступает «индивидом», «субъектом» познания, действия, социальных отношений и т.д. Знания о человеке, основанные на субъект-объектном подходе исключают возможность иметь для человека целостное представление о собственной самости и тем более приблизиться или хоть как-то удержать полноту человеческой реальности.

Зачатки этой антропологии заложены еще в 13 веке в учении св. Григория Паламы, носителя святоотеческой традиции [7]. Его учение стало основой Византийской традиции христианства, которое после разгрома турками Константинополя в 1453 году было утеряно на долгое время и только в 18 веке, благодаря усилиям преподобного Никодима Святогорца стало доступно очень узкому кругу исследователей. До сих пор интеллектуальная жизнь средневековой Византии остается едва разработанной областью. В отличие от религиозно-философских воззрений средневекового Запада, интенсивно развивавшихся вплоть до Нового времени, у Византийского Востока не было прямых приемников, способных продолжить интеллектуальную традицию Византии или хотя бы опубликовать труды мыслителей и богословов прошлого.

Сегодня эта религиозно-философская традиция и в особенности та ее часть, которая касается борьбы со страстями и противостояния помыслам не осмыслена психологической наукой. Хотя уже существуют некоторые попытки к этому осмыслению. И некоторые, на наш взгляд неудачные попытки освоения практики борьбы со страстями, пытающиеся превратить ее в психологическую методику, вырванную из религиозного контекста жизни верующего человека. А при том, осмысление Византийской традиции имеет значительные перспективы для расширения психологической теории и практики. Например, в таких аспектах, как

становление и развитие человеческой личности, расширение представлений о психическом здоровье человека.

Литература

1. Братусь Б. С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988.
2. Дорцен Э. ван. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. – Ростов-на-Дону, Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. – 216 с.
3. Есельсон С.Б. Радикальное экзистенциальное мировоззрение (заметки)// Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. - № 1/ (26), 2015. – С.207-217.
4. Керкегор С. Или-или. — СПб.: Издательство Русской Христианской Гуманитарной Академии: Амфора, 2011. — 823 с.
5. Керкегор С. Болезнь к смерти. — М.: Акад. Проект, 2012. — 157 с.
6. Керкегор С. Понятие страха. — М.: Акад. Проект, 2012. — 217 с.
7. Мейендорф И. Введение в изучение св. Григория Паламы. Изд-во: Byzantinorossica, 1997/ [Электронный ресурс] / Режим доступа:http://royallib.com/read/ioann_meyendorf/vvedenie_v_izuchenie_sv_grigoriya_palami.html#0
8. Минделл А. Геопсихология в шаманизме, физике и даосизме. Осознание пути в учениях Дона Хуана, Ричарда Феймана и Лао Цзы. – М.: изд-во Трансперсональный проект; Изд-во: АСТ, 2008. – 362 с.
9. Никодим Святогорец Невидимая брань/ прп. Никодим Святогорец; пер. святителя Феофана Затворника. – 2-е изд., стер. – Краматорск, 2009. – 443 с.
10. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. — Москва, 1995. — 218 с.
11. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина.: Институт психологии РАН; Москва; 2014

12. Репс П. Плоть и кости Дзен. — Харьков, 1991. — 62 с.
13. Роменец В.А. Життя і смерть: осягнення розумом і вірою. Вид. 2-ге. — К.: Либідь, 2003. — 232 с.
14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1989.
15. Савчин М. Духовна парадигма психології: Монографія. К.: «Академвидав», 2013. — 247 с.
16. Слободчиков В.И. Христианская психология – ее возможность и действительность // Элементы православной психологии: Монография / Л.Ф. Шеховцова, Ю.М. Зенько. – М.: Изд-во Московского Подворья Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2012. – 252 с.
17. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности/ В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
18. Тиллих П. Избранное. Потрясение оснований/ Пер. с англ. Сост. С.Я. Левит, С.В. Лезов. М.; СПб.: Центр гуманитарных инициатив, 2015. – 352 с.
19. Франкль В.Э. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия / В.Э. Франкль, пер. с англ. С.С. Панкова. – Новосибирск: Сиб. унив. Изд-во, 2009. – 105 с.
20. Франкл В.Э. Теория и терапия неврозов. СПб.: Речь, 2011. – 234 с.
21. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М.: «Наука», 1989.
22. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия// Психология бессознательного. М., 1990.
23. Шувалов А. В. Антропологический подход к проблеме психологического здоровья // Вопросы психологии. 2011. № 5. С. 3–16.
24. Шувалов А.В. Здоровье личности: методологический и мировоззренческий аспекты // Современная личность: Психологические исследования / Отв. ред. М. И. Воловикова, Н. Е.

Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 76–99.

25. Шеховцова Л.Ф. Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами / Шеховцова Л.Ф., Гришина Е.Н., Легостаева М.В. и др.; О-во правосл. Психологов С.-Петербурга памяти свт.Феофана Затворника. – М.: Изд-во Московского Подворья Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2014. – 351 с.
26. Шеховцова Л.Ф., Зенько Ю.М. Элементы православной психологии: Монография / Л.Ф. Шеховцова, Ю.М. Зенько. – М.: Изд-во Московского Подворья Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2012. – 252 с.
27. Энрайт Д. Гештальт ведущий к просветлению. — Санкт-Петербург, 1994. — 140 с.
28. Социологический словарь [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://grindi.ru/slovo/sotziologicheskiij-slovar/psihologicheskoe-zdorove/265135>