



# Молитва в контексте личностного саморазвития человека

Низовских Нина Аркадьевна,  
д. психол. н., доцент кафедры психологии  
Вятского государственного университета



# План

1. Понятие личностного саморазвития.
  2. Проблема психотехники саморазвития.
  3. Молитва в личностном саморазвитии человека
-

# Понятие саморазвития в психологии

Специфическая особенность и фундаментальная способность человека (В. И. Слободчиков)

Одна из высших человеческих потребностей (А. Маслоу)

Архетипическое стремление человека (К. Г. Юнг)



Петр Федорович Каптерев

1849-1922

**П. Ф. Каптерев рассматривал понятие саморазвитие в двух значениях:**

- ✓ спонтанное развитие человека
- ✓ самостоятельно организованное человеком развитие себя



## Два подхода к трактовке саморазвития

- Саморазвитие как результат творческой самодеятельности
  - Саморазвитие как активность человека, направленная на самоизменение
-

## Первый подход

---

«Субъект в своих деяниях, в актах своей творческой самодеятельности не только обнаруживается и проявляется, он в них создается и определяется» [1986, с. 106].

«Есть только один путь <...> для создания большой личности: большая работа над большим творением» [там же].



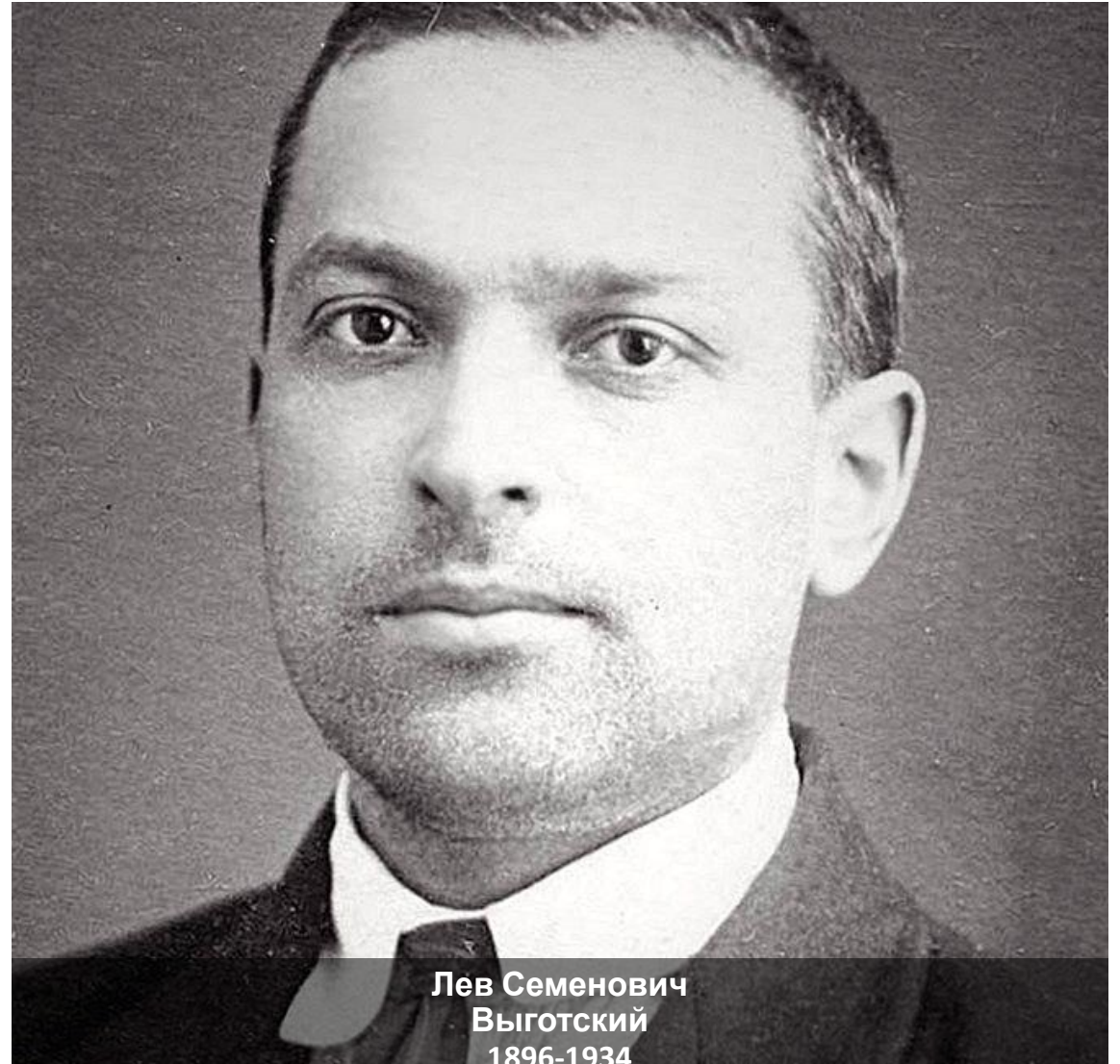
**Сергей Леонидович Рубинштейн**

1889-1960

## Второй подход

---

Концепция самодвижения, в частности, «воплощается в теориях творческой эволюции, направляемой автономным, внутренним, жизненным порывом целеустремленно саморазвивающейся личности, волей к самоутверждению и самосовершенствованию» [1984, с. 247–248].



Лев Семенович  
Выготский  
1896-1934

## Феномен «внутренней позиции личности» В. С. Мухиной

---

Внутренняя позиция личности определяется «телесными самоощущениями, переживанием соединенности тела, психики и духа, а также присущим человеку чувством личности» [Мухина, 2007, с. 739].

Быть личностью – созидание самого себя, творческая, ответственная, нескончаемая работа души и духа.

Внутренняя позиция личности – позиция человека, включенного в творчество как деятельность





ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Н.А. Низовских

ЧЕЛОВЕК  
КАК АВТОР  
САМОГО СЕБЯ

OZON.RU

СМЫСЛ

## Личностное саморазвитие

«Специфическая деятельность человека по созданию качественно нового в своем сознании, отношениях, переживаниях и поведении, осуществляемая в соответствии с жизненными задачами и внутренними побуждениями при помощи специальных психологических средств» [2007, с. 9].

БАКАЛАВР • МАГИСТР

В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина

# ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ

УЧЕБНИК и ПРАКТИКУМ

2-е издание

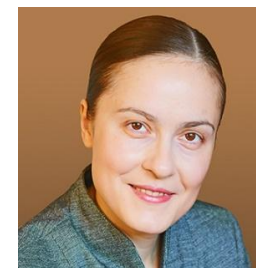
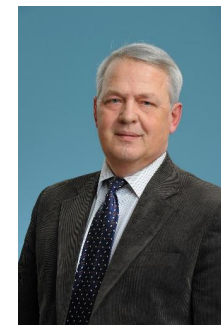


УМО ВО рекомендует



СООТВЕТСТВУЕТ  
ПРОГРАММАМ  
ВЕДУЩИХ НАУЧНО-  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ШКОЛ

**Юрайт**  
ПРАВОВЕДЕНИЕ  
8 800 342 43 43  
www.yurayt.ru



# Мотивы саморазвития

- Связанные
  - с другими людьми
    - подражание
    - потребность в любви и признании
    - стремление к независимости
  - Направленные
    - на себя
      - самопознание, самопонимание
      - самоактуализация, самореализация
      - самоутверждение, самовыражение
  - Экзистен-
    - циальные
      - стремление к обогащению своих сущностных сил, ответственность, вина, совесть, свобода,
      - стремление к смыслу, идея смерти

## 2. Проблема психотехники саморазвития

## Л. С. Выготский о психотехнике

Л. С. Выготский считал, что одна из главных целей психологии – это «психотехника – в одном слове, т.е. научная теория, которая привела бы к подчинению и овладению психикой, к искусственному управлению поведением» [Выготский, 1982, с. 389].

Культурно-историческая концепция была с момента своего возникновения психотехнической теорией, способной вести человека к овладению психикой и управлению поведением

## Значение слова «средство» в языке

- прием, способ действия для достижения чего-нибудь;
- орудие (предмет, совокупность приспособлений) для осуществления какой-нибудь деятельности;
- лекарство, предмет, необходимый при лечении;
- деньги, кредиты;
- капитал, состояние (Ожегов, 1986, с. 660)



# Психологические средства личностного саморазвития

- это приемы и способы действий, психологические орудия и инструменты, используемые личностью для создания нового в своем сознании, отношениях, переживаниях и поведении



# Психотехника саморазвития

- комплекс психологических средств как социокультурных орудий и способов воздействия человека на самого себя и свою жизнедеятельность с целью достижения целенаправленных изменений



# Инструменты (средства) личностного саморазвития человека

## • Речь

- Образы
- Действия
- Символы
- Произведения искусства

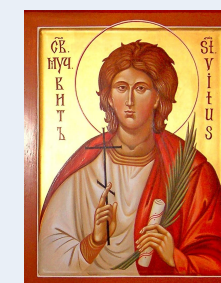
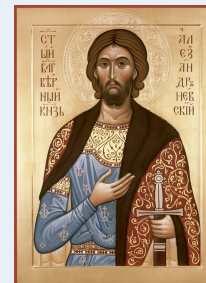
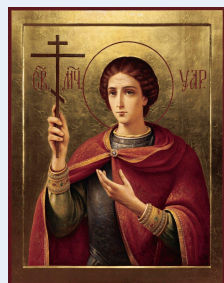
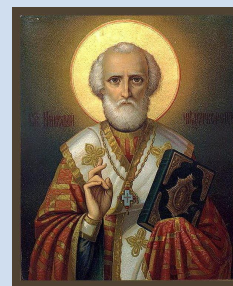
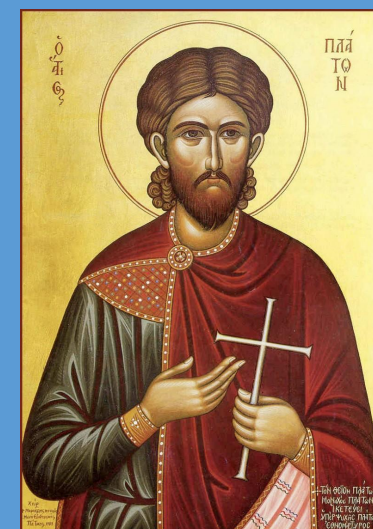
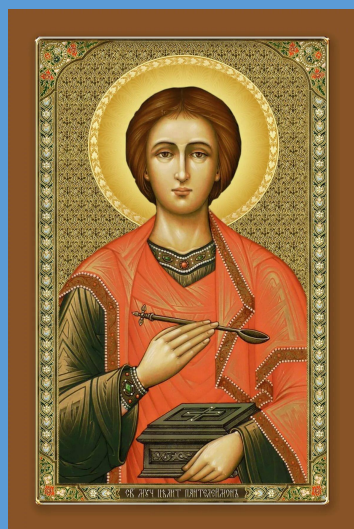
# Образы как средство личностного саморазвития

Образ как средство личностного саморазвития соотносится с понятием *образец* в значении «то, чему нужно следовать, подражать» (Ожегов, 1986, с. 372)

М. К. Мамардашвили, размышляя об ответственности человека за его способность к различению добра и зла, связывает эту способность с совестью и «сцепленностью» человека «в некотором завершенном плане бытия» с воображением или с образами, например с образом Христа

А. Маслоу: «Каждый век, кроме нашего, имел свой идеал. Все они были выдвинуты культурой: **святой, герой, джентльмен, рыцарь, мистик**. А то, что предложили мы, – **хорошо приспособленный человек без проблем** – это очень бледная и сомнительная замена. Может быть, нам вскоре удастся использовать как образец и модель растущего и самодостаточного человека, чьи возможности нацелены на полное развитие, чья внутренняя природа выражает себя свободно, а не извращается, подавляется или отрицается» (Цит. по: Гобл, 1999, с. 388).

# Святой (первые 12 картинок на Яндекс. 23.05.2020)





## Христианская психотехническая культура саморазвития

---

«Смысл исповеди в том, чтобы, осознав губительное для души, покаявшись в этом, стремиться больше этого не делать. Исповедь сопряжена с ответственностью и волей человека» (Василюк, 2005, с. 55)

# Символы как средство личностного саморазвития

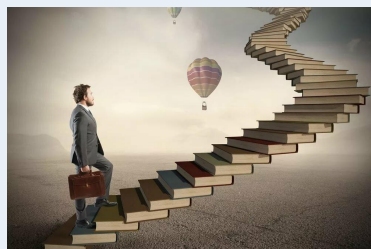
Процессы личностного развития и саморазвития человека обеспечиваются символической функцией речи, образов, действий. Но символы выступают и как самостоятельные средства личностного саморазвития.

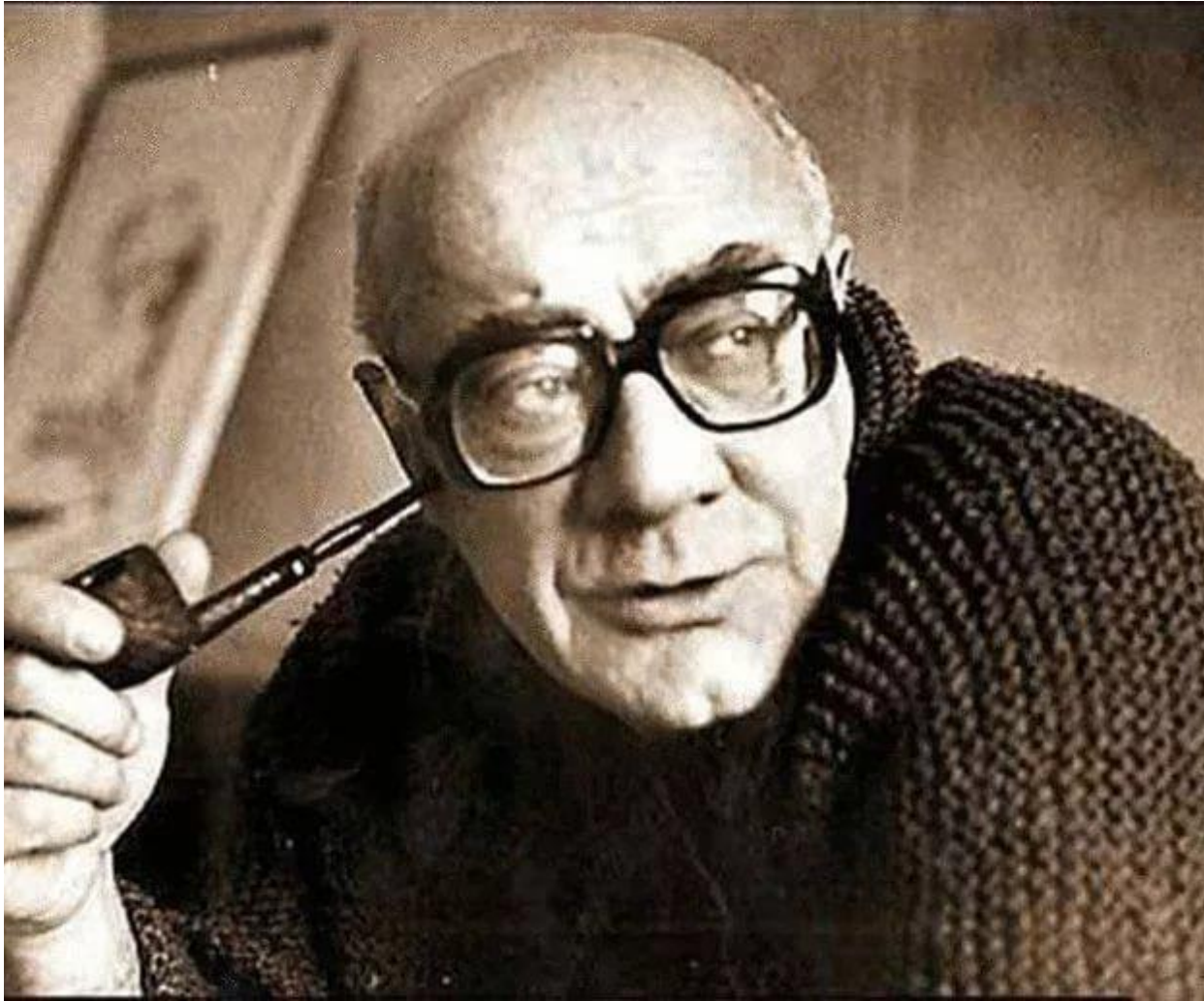
Р. Мэй проясняет связующую функцию символа указанием на то, что «слово *символ* происходит от двух греческих слов: *συν*, “с”, и *βαλλειν*, “бросать, кидать”, – и означает буквально “соединять”.

Символ связывает воедино разные стороны опыта, такие как сознательное и бессознательное, индивидуальное и общественное, историческое прошлое и непосредственное настоящее. <...>

Поскольку символы приводят к соединению смыслов, они высвобождают огромную энергию» (Мэй, 2001, с. 77–78). «Символ охватывает разные слои реальности и участвует в образовании самой реальности» (*Там же*, с. 272)


# Саморазвитие (первые 12 картинок на Яндекс. 23.05.2020)





**Мераб Константинович Мамардашвили**  
**1930–1990**

Можно организовать себе бытие определенным образом через предоставляемые нам средства, а такими средствами являются произведения искусства, произведения мысли, культурные произведения. Благодаря им и их символам и через их небуквальный смысл мы можем жить человечески

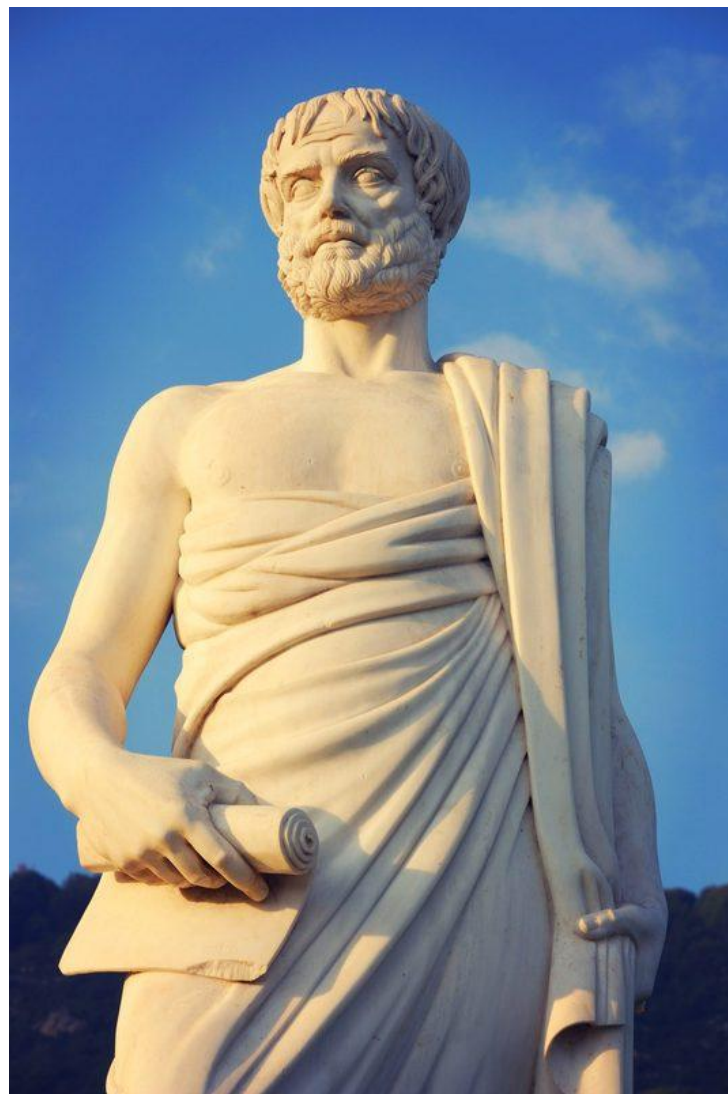


Л. С. Выготский рассматривал речь в качестве центральной и ведущей функции развития

«Речь, являющаяся вначале средством связи, средством общения, средством организации коллективного поведения, позже становится основным средством мышления и всех высших психических функций, основным средством построения личности» [*Выготский*, 1984, с. 223].



*Дело человека – некая жизнь,  
а жизнь эта – деятельность  
души и поступки при участии  
суждения  
Аристотель*



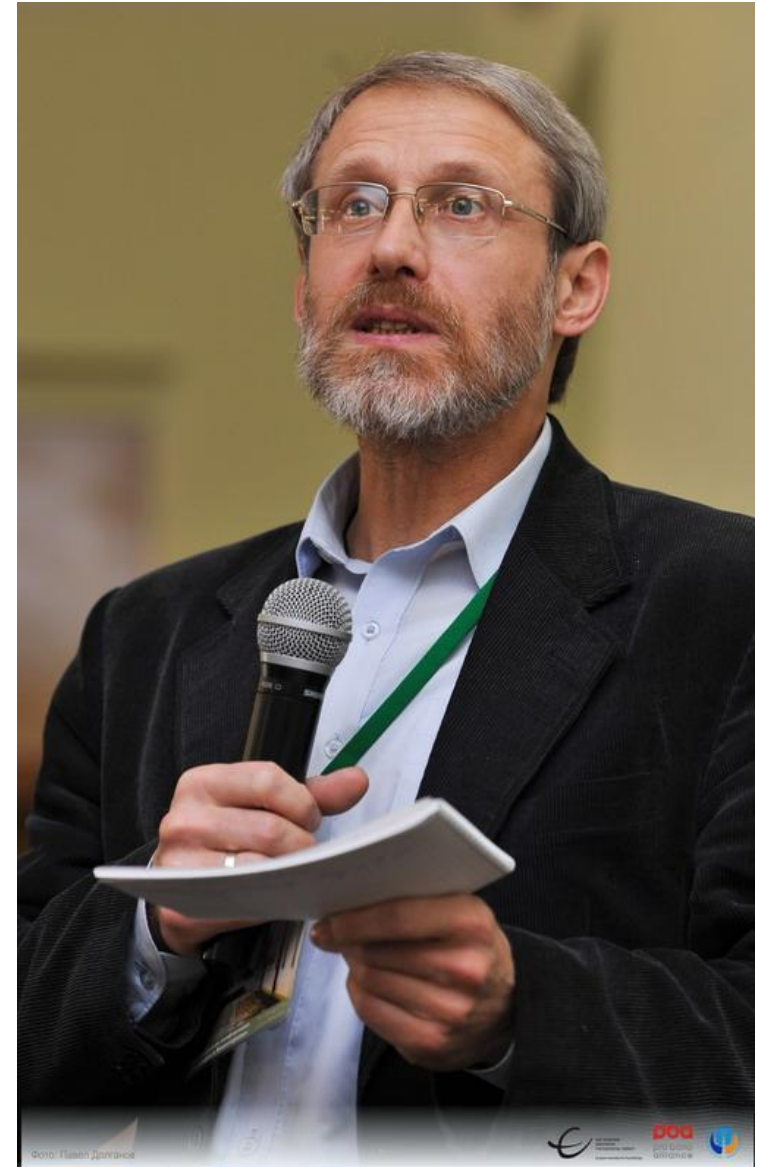
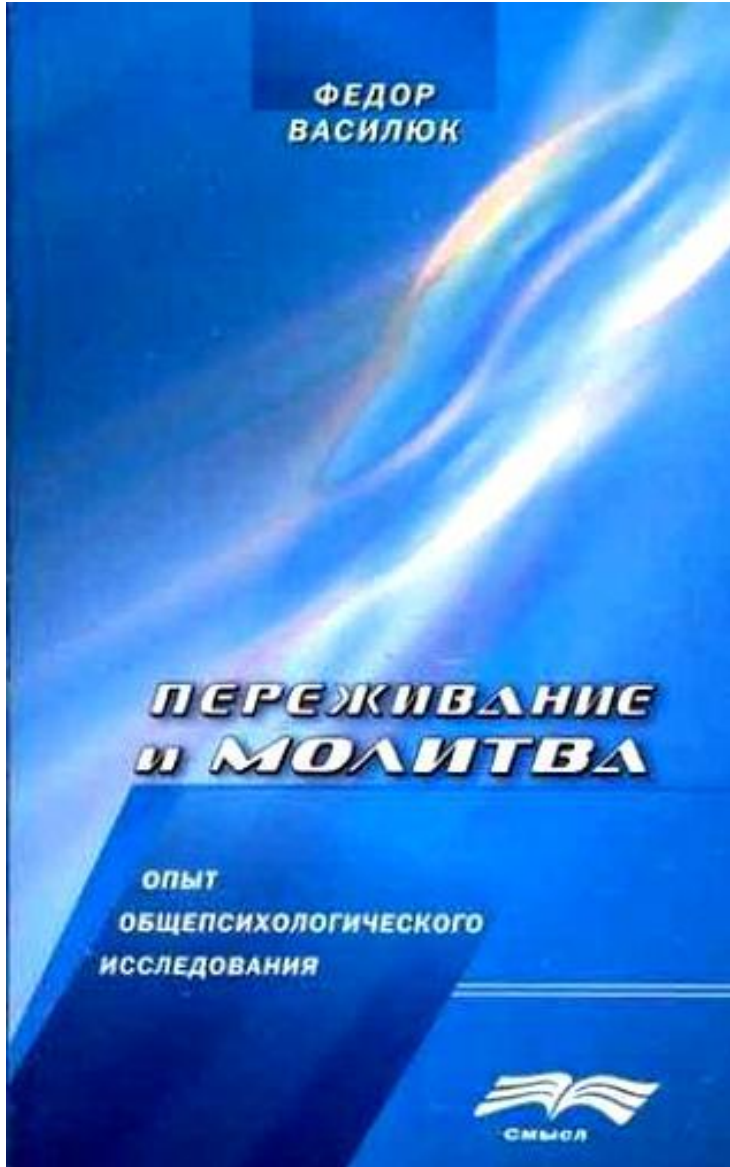
### 3. Молитва в личностном саморазвитии человека

Должна ли  
современн  
ая  
психология  
учитывать,  
что у  
человека  
есть душа?



Федор  
Ефимович  
Василюк  
Поле  
христианской  
психологии





не производятся по принципу «отдельная операция — отдельный результат», а рождаются посредством целостного исполнения этой симфонии.

### ФОКУСИРОВКА МОЛИТВЫ НА ЛИЧНОСТИ

В тот или другой момент переживания молитва может концентрироваться на обстоятельствах, вызвавших переживание, может делать своим предметом процесс переживания, но может фокусироваться и на самом субъекте переживания. Предметом и темой молитвы становится тогда личность, характер, душа — все то, что человек может включать в свое Я. Каково влияние такой фокусировки молитвы на разворачивающийся процесс переживания — вот главный вопрос данного раздела.

Оборот сознания человека на самого себя — очень важный, иногда решающий пункт и обычного процесса переживания, идущего своим чередом без молитвы. Напряженная, сложная работа переживания рано или поздно подводит человека к вопросу «кто я?» и от ответа на этот вопрос существенно зависит дальнейший ход переживания.

Это общая закономерность. Подходя к драматическому вопросу «кто я?» («каков я?», «каким я считал себя, думая, что это со мной не может случиться?», «каким я могу быть или должен быть в новых условиях изменившейся реальности?» и т.п.), человек оказывается в самой сердцевине работы переживания, где решается судьба всего процесса. Это не случайно: суть критической ситуации как ситуации невозможности в том и состоит, что она ставит человека перед необходимостью измениться. И основным результатом работы переживания это не столько перемена в душе, сколько перемена души, изменение личности. Это может быть и метаморфоза личности, перерождение ее, но может — и удостоверение своей идентичности, самостождественности. Впрочем, прошедший через испытание и

устоявший, удостоверивший собственную неизменность и верность своей позиции человек тоже изменился и отличается от себя прежнего как закаленная сталь от незакаленной.

Но этот же вопрос «кто я?», «каков я?» есть важнейший вопрос молитвы, ее необходимая структурная часть. «Боже! милостив буди мне грешнику!» (Лк 18:13) — молится мытарь. Молитва, возносящаяся из такого состояния и из такого самоопределения («мне грешнику»), конечно же, принципиально отличается от молитвы, исходящей из удовлетворенности своим благочестием: «Фарисей став молился сам в себе так: Боже! благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, прелюбодей, или как этот мытарь» (Лк 18:11). Внутри всякой молитвы человек явно или неявно должен ответить на этот вопрос — кто он, молящийся? — именно с этим ответом он войдет в общение с Богом и от него зависит полнота и правда его присутствия в молитве, и значит — ее плоды.

Итак, акты самосознания личности являются важнейшим пунктом и переживания, и молитвы. Поэтому для общего анализа влияния молитвы на переживание особенно важно ответить на уже поставленный выше вопрос, — каковы особенности этого влияния в тех случаях, когда молитва, включившись в разворачивающийся процесс переживания, фокусируется на личности молящегося?

### Имя

В глубоком жизненном кризисе человек проходит через целый комплекс душевных состояний, которые в ослабленном и неполном виде есть и во всяком не столь тяжелом переживании. Это а) мучительная внутренняя раздвоенность, раздробленность всего внутреннего мира; б) прерванность преемственности самосознания и самоузнавания («я ли это?», «со мной такого не могло быть» и пр. деперсонализационные ощущения); в) потеря опоры для жизни, действия и восприятия мира: в мире и во мне нет ничего незыблемого, надежной точ-

ки отсчета<sup>79</sup>; г) утрата чувства существования, когда человек лишается привычной самоочевидности собственного существования и порой совершает рискованные поступки с одной лишь целью почувствовать, что существует (этот симптом кризиса отличается от деперсонализации тем, что под вопросом оказывается не Я, а экзистенция, и потому может быть

<sup>79</sup> Одна моя собеседница, детский психолог, вспоминая о том, как на уроках физкультуры ей страшно было решиться выполнить кувырок, сделала очень тонкое феноменологическое наблюдение: когда кувырок все-таки был сделан и позади остался секундный ужас, мир показался обновленным. Размышляя в трудные минуты о смерти, она вспоминала это ощущение, и кувырок стал для нее метафорой прохождения через точку смерти. Кувырок как символ смерти потому, на мой взгляд, является очень емкой метафорой, что во время этого упражнения происходит обрыв перцептивной последовательности, когда заново нужно установить незыблемые координаты мира и, опираясь на них, заново воссоздать мир. Еще больше это ощущается, когда человек делает сальто, кувырок в воздухе, где вовсе теряется последний незыблемый ориентир, тактильные ощущения от неподвижного пола.

Мне пришлось в детстве заниматься спортивной акробатикой, и хорошо помню, как при внутренней подготовке к акробатической комбинации, в которую входили такие элементы как сальто, нельзя было продумывать намечающиеся движения из внутренней позиции исполнителя. При таком продумывании наступал момент, когда воображение сталкивалось с невозможностью включить в непрерывную цепь образов то, что будет происходить при вращении тела в воздухе. Психотехнически более эффективно было продумывать предстоящую комбинацию из позиции внешнего наблюдателя, и во время этого «внутреннего фильма» приходилось отгораживать рефлексы самосознания, требующие внутренние понятного и непрерывного проживания цепочки действий.

Эти наблюдения выявляют психологический механизм описываемого аспекта переживания кризиса. Кризис есть поворотный пункт жизни, но его нужно мыслить не как поворот речного русла, пусть и самый крутой, а все же не прерывающий течения реки. Кризис не столько поворот, сколько переворот, кувырок, сальто, а уж лучше по цирковому — «сальто мортале», когда человеку приходится проходить через этап полной утраты привычных и надежных опор и ориентиров восприятия жизни, проходить через «маленькую смерть» и возрождаться к жизни. Моря и материи старой жизни могут при этом остаться на месте, но словно бы изменилась ее привычная ось вращения, и началась другая эпоха, пусть даже и с тем же, почти не изменившимся материальным составом.

назван «деэкзистенциализацией»); д) чувство утраты «права на бытие»<sup>80</sup>; е) снижение уровня сознательности жизни, бодрствования, трезвости, уход в полусонные, туманные пласты существования; ж) невладение собой, утрата чувства «хозяина» самому себе.

Факт молитвенного обращения и призывания Божьего внимания к себе, называния в этом еще только начинающемся духовном диалоге своего положения и своего имени («Боже, воззри на мя, грешного раба Твоего Иоанна») оказывает «оцеляющее» и «персонализирующее» влияние. Здесь одновременно действуют две причины: собственно акт обращения и акт самоназвания, произнесение своего личного имени перед лицом Божиим.

**Акт обращения.** Полноценное общение требует взаимной сосредоточенности. Человек должен своим «личностным центром» сконцентрироваться на «личностном центре» другого и от него он ожидает подобной сосредоточенности<sup>81</sup>. Всякое отвлечение такого внимания даже при сохранении его на общей теме или деле воспринимается как личностное «отсутствие», сразу же замечаемое другим и побуждающее «разбудить» и призвать собеседника («Где ты?», «О чем ты думаешь?»). Так — в процессе уже идущего общения, но в инициальной фазе общения эта энергетика личностной сосредоточенности должна быть на порядок выше. Акт обращения подобен первоначальному ускорению ракеты, без которого нельзя выйти на заданную орбиту. Для инициатора общения сосредоточенность эта двойная — на другом и на себе. Без предварительного собирания себя акт обращения немогущ и непродуктивен<sup>82</sup>.

<sup>80</sup> Например, люди, переживающие острое горе, нередко ощущают, что у них нет теперь права есть, заботиться о себе, получать удовольствие, — вообще жить.

<sup>81</sup> О существенной духовной связи подлинного общения с искренностью и сосредоточенностью см.: *Ильин*, 1993, с. 311–313.

<sup>82</sup> Вот многократно проверенный мной в психотерапии детско-родительских отношений факт. Родителя, жалующегося на утомительное не-



Молитвенное обращение, конечно же, требует не меньше предварительного самособирания, личностной концентрации, усилий по созданию «энергичного образа», главной доминантой которого было бы стремление к Богу (см.: Хоружий, 1995, с. 57). В таком приготовлении есть три такта: во-первых, собственно собирание — необходимо «объявить сбор» всех душевных сил и интересов, во-вторых, нужно стянуть их к одному центру, плотно сконцентрировать, в-третьих, повернуть все их разнонаправленные вектора в одну сторону, сосредоточить на адресате обращения.

Собранность, концентрация и сосредоточенность прямо требуются от молящегося, причем не только как психотехническое условие молитвенного действия, но и как предупреждение о духовной опасности его несоблюдения. Поэтому они входят в круг важнейших заповедей. Запрет на произнесение имени Бога *всусе*<sup>83</sup> есть, с психологической точки зрения, требование предельной серьезности, сознательной личностной включенности в акт обращения. Он не должен совершаться попутно, мимоходом, по случайным периферическим поводам, а должен идти от душевного центра, сердца. Это требование личностной концентрации как позиции, из которой должен совершаться молитвенный акт.

Много раз повторяющийся в Священном Писании призыв обращаться к Богу и служить Ему «всем сердцем», «всюю ду-

слушание ребенка и необходимость бесконечно повторять свои требования, я прошу провести эксперимент, в первой серии которого он должен отдавать распоряжение ребенку из положения лежа, во второй — сидя, в третьей — стоя, в четвертой — снова стоя и с предварительной паузой в несколько секунд, в ходе которой родитель должен сконцентрироваться, собрать себя в точке своего намерения и затем сосредоточиться на ребенке. Эффективность родительских распоряжений во всех сериях вполне предсказуема. Результаты этой простенькой рекомендации в большинстве случаев оказывались очень вдохновляющими (по крайней мере, для родителей, уж не знаю как для детей, принужденных слушаться).

<sup>83</sup> Третья из десяти заповедей гласит: «Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно; ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно» (Исх 20:7).

шею», «всюю крепостью», «всем помышлением» — есть призыв к собранности, к полноте включения всего объема жизни в молитву.

Дело, разумеется, обстоит не так, будто бы молящийся должен и может приступить к молитве, лишь достигнув предварительно полной собранности, концентрации и сосредоточенности, но их «первичный капитал» накапливается именно к началу акта обращения, чтобы в дальнейшем, на следующих этапах молитвы, он мог постепенно наращиваться. Растущая молитва, как упругий воздушный шар, еще будет наполняться каждым молитвенным вздохом, усилием, внутренним движением, но уже само появление молитвы как энергичной формы, включающей в себя задание полноты самособирания, тонуса концентрации и вектора сосредоточения, оказывает на личность оцеляющее и мобилизующее влияние.

**Акт самоназвания.** Каково значение называния себя по имени при переходе от переживания к молитве? В переживании человек тоже может вспоминать свое имя в разыгрывающихся внутренних диалогах. Подбадривая себя, утешая или осуждая («Да, опростоволосился ты, Иван Никифорович!», «Ничего, Машенька, до свадьбы заживет!»), он привлекает к работе переживания энергии тех реальных или воображаемых отношений, которые существуют между персонажами подобных диалогов. Даже такое полуигровое называние себя создает некоторое «самообъективирование личности» (Флоренский, 2000), укрепляющее и трезвящее. Но во всей полноте значение личного имени для переживания открывается в молитвенном произнесении его перед лицом Божиим.

Значение имени для переживания связано с его значением для всей жизни личности. Опишем кратко некоторые аспекты этого значения, опираясь преимущественно на известный труд о. Павла Флоренского «Ономатология» (2000).

**В плане онтологическом** имя есть ядро личности, вокруг и по форме которого происходит кристаллизация всего «тела» личности. Имя — то последнее, что не может быть со-





субстанция, не точка взора, а — «ответная энергия», реакция на зов: Я — шаг из безликого строя, состояние мобилизованности. И в этом отношении Я предшествует действию, но не как его субстанциальный источник, а как готовность и установка (в смысле теории Д.Н. Узнадзе). Этот «ответный» статус Я как отклика на призыв вполне ощутим и в развитых формах феномена личности. Стоит оглянуться на людей, по отношению к которым мы со специфическим чувством восхищенного уважения произносим: «Личность!», чтобы убедиться, что в судьбе каждого из них различимо это движение всего существа навстречу какому-то зову, вызову, призыву. Быть личностью значит расслышать и принять свое призвание.

Из этого краткого экскурса понятно и значение молитвенного произнесения имени, и его влияние на переживание. Когда человек возносит молитву из глубины страдания и называет себя по имени, то имя образует емкую и сильную символическую форму, которой кризисная раздробленность личности начинает собираться в цельность, обрывы самосознания сростаются в восстанавливаемую непрерывность, неуверенность получает точку опоры, а растерянность — точку отсчета, из невнятной и темной стихии чувствований пробуждается самопомытование и самосознание, возрождается внутреннее ощущение «права на бытие» и чувство личного существования. Утверждение *существа* личности и ее *существования* — таково творческое значение имени, и в этом смысле оно всегда есть имя «*существительное*».

## Ценности и мотивы

Кроме имени, есть еще две инстанции, посредством которых личность идентифицирует себя и фиксирует либо произошедшую с ней в ходе переживания метаморфозу, либо удостоверяющую самоидентичность, — это ценности и мотивы.

Когда терзающийся болезненным переживанием человек подходит к одному из важнейших вопросов самопознания —

«что же такое есть во мне, что оказалось так сильно задето случившимся?», то отвечая на этот вопрос, он может открыть в себе сильный мотив или желание, которые были ранены в сложившейся критической ситуации. Молитвенная постановка таких вопросов создает условия для ценностной сублимации мотивов, а последняя, в свою очередь, открывает возможность нравственных изменений личности.

Возьмем самый приземленный пример. Человек обеспокоен своей финансовой ситуацией. Неважно, нищий это или миллионер, но он не видит возможности разрешения жизненно значимой для него проблемы. Если он попытается из этого переживания вознести молитву, то для того, чтобы произошло переключение внимания на духовную вертикаль с житейской горизонтали, но при этом чтобы сама эта горизонталь не была оставлена, ибо о ней-то и речь, необходима постановка вопроса о том, каков в конечном итоге смысл желаемого изменения своего финансового положения, ради чего оно нужно, какими средствами оно может быть достигнуто и какова проекция этих целей и средств на ценностную вертикаль. Разговор должен быть переведен с языка рублей на язык смыслов и ценностей. Молиться просто о быстром удвоении капитала или просто о том, чтобы найти на улице рубль, психологически невозможно без осмысления и оценки того, для чего нужны эти деньги.

Всякое желание и намерение, перед тем как войти в молитву, на пороге хоть на мгновение приостанавливается. В этот момент «смысловая аура», окружающая желание, попадает в фокус внутреннего внимания и становится видимой даже без специального самоанализа. И вот человеку открывается в одном случае, что его желание связано с давней мечтой построить дом для своей семьи, в другом — что он просто голоден, в третьем он понимает, что стремится во что бы то ни стало обойти конкурента, в четвертом — из головы не идут беспризорные дети, которым надо бы помочь. За рублями открывается смысл дома, хлеба, успеха, жалости, милосердия. Такая «сублимация» мотива получения денег, т.е. появление его в сознании не

в виде непосредственного желания, а обретение им смысловой и ценностной формы, делает молитву о них возможной и естественной<sup>87</sup>. В ценностно-смысловых формах обыденное может превращаться в духовное. Ценности, следовательно, становятся средством, языком, символом, увязывающим житейскую горизонталь с духовной вертикалью, душевное с духовным.

В современной психологии ценность мыслится чаще всего как высший регулятивный принцип, она как бы венчает антропологический небосвод<sup>88</sup>. В синергичной же психологии цен-

<sup>87</sup> Понятно, что в зависимости от ценностно-смысловой квалификации само направление изначального прошения и даже его предмет могут измениться. Вместо испрашивания благословения задуманному делу молящийся может начать просить об избавлении его от искушения, о помощи в преодолении мотива, который теперь, после открытия его ценностного смысла, понимается, быть может, как греховная страсть. Такой духовный акт зафиксирован в иконе «Нечаянная радость».

<sup>88</sup> В этом просматривается подспудное влияние на психологическое мышление кантовского принципа моральной автономии личности. Вспомним классическую формулировку категорического императива: «Поступай так, как если бы максима твоего поступка посредством твоей воли должна была стать всеобщим законом природы» (Кант, 1965, с. 261). «Максима твоего поступка» и есть с психологической точки зрения мотив, возведенный в форму ценности и правила. Возможность или невозможность быть «всеобщим законом природы» — формальный критерий моральной оправданности данного правила. Нравственная воля не может соглашаться ни на что ниже «всеобщего закона природы», а ничего выше этого закона она не знает (в соответствии с принципом автономии). Принцип автономии отклоняет возможность прорваться по ту сторону закона и получить более высокое, религиозное оправдание поступка, но отклоняет вовсе не потому, что реализует атеистическую установку. Причины в другом. Если религиозное обоснование будет исходить из страха и слепого подчинения Богу, поступок перестанет быть «моральным». Если же оно будет исходить из внутреннего согласия личности с Божественной волей, то, следовательно, в сознании личности есть та же самая идея (иначе откуда же согласие), которая предлагается Божественной волей, и значит «теологическое обоснование является лишь кажущимся» (Виндельбанд, 1998, с. 124). Выражая дело совсем просто, можно сказать: в нравственной области Бог не может человека ничем удивить, равно как и человек — Бога.

Но Библия насыщена такими удивлениями. Осмотреть купленную землю или испытать волов вместо того, чтобы праздно ходить по пирам (Лк

ность — не конечная инстанция, не последнее слово, а просто слово, язык, на котором человек в молитве может говорить с Богом о мотивах своих желаний и поступков. Этот язык позволяет из сложной сумятицы побуждений и причин действия выделить очищенный и в обобщенном виде представленный смысл настоящего мотива поступка. В молитве важно не «о чем», а «как»: человек может говорить Богу обо всем, о любой бытовой мелочи, но в ее смысловом измерении. Ценность помогает любую вещь поставить в вертикальное положение. Она позволяет усматривать в сиюминутном надситуативное, в том, что кажется сплошь объективно обусловленным — свободное и личное, а уже в личном — надличное. В нашем примере человек может быть склонен рассматривать свои действия по заработку как вынужденные обстоятельствами, но, делая их темой молитвы, он должен будет взглянуть в себя сквозь призму ценности, одновременно открывая душу Божьему взгляду, чтобы понять те мотивы, которые делают его поступок не вынужденным фактом внешней социальной жизни, но внутренним актом душевной жизни и актом личных отношений с Богом («Тебе, Тебе единому согрешил...» — Пс 50: 6).

Молитвенная фокусировка внимания на ценности, с одной стороны, делает возможным обращение к Богу по поводу любых обстоятельств жизни, а с другой — открывает «дверь покаяния», т.е. в данном случае трезвого ответа на вопрос о том, что мною движет в данных обстоятельствах. Так, вещное, объективное, внеличное превращается в душевное, личное и в этом качестве входит в духовный молитвенный диалог.

14:18,19); похоронить отца, прежде чем отправиться в путь за бродячим проповедником (Мф 8:22); помочь сестре обслужить гостей вместо того, чтобы сесть к ногам одного из них и слушать их разговоры (Лк 10:38-42), — все это вполне законосообразно, все это могло бы претендовать на правило «всеобщего законодательства». Всеобщего, но... Сам Бог рассудил иначе по отношению к конкретным личностям в конкретный момент жизни. Синергичная антропология как в онтологическом, так и в этическом отношении есть антропология открытая (Хоружий, 1992), диалогическая, так что до и вне диалога с Ты нравственные вопросы не могут быть разрешены.

Анализ мотивов, т.е. того, что мною движет, есть и в обычном переживании, не опосредованном молитвой. Не найдя в мире возможности что-нибудь изменить, переделать, исправить, человек обращается к внутренним истокам действия, к мотивам, в поисках возможностей внутренних перемен, которые освободили бы его от страдания и позволили найти источники смысла в обстоятельствах, воспринимаемых сейчас как бессмысленные. И без молитвы есть разнообразие возможности влияния на свои мотивы, частью сознательные и произвольные, частью бессознательные и произвольные. С этой точки зрения многие защитные механизмы, например, могут быть поняты как попытка влияния на мотивы хотя бы путем выведения их из сферы психологически «легального», т.е. лишения статуса санкционированности личностью. Могут быть и вполне сознательные аутокоммуникативные действия (укоры, подбадривания, усмирения и т.п.), цель которых — повлиять на состав или силу собственной мотивации и тем самым осуществить часть работы переживания. Скажем, переживание фрустрации, выражающееся в агрессивных или депрессивных чувствах, может сделать большой шаг, если человеку удастся отказаться от изначального желания, которое оказалось фрустрированным, или хотя бы изменить модальность своих ожиданий (одно дело, например, — считать и чувствовать, что «то, что я хочу, обязательно должно исполниться», и совсем другое — «есть шанс, что желаемое мною исполнится»). Это только отдельные моменты целой сферы психологических процессов влияния на собственную мотивацию.

Что вносит в подобного рода процессы молитва, когда в ходе переживания она фокусируется на том, что движет человеком, на его мотивах? Молитва способна радикально изменить и восприятие своих мотивов, и воздействие на них, так сказать — и «диагностику» мотивов, и их «терапию». Восприятию мотивов придается в молитве новый масштаб и новое измерение, они рассматриваются не в узком локальном ситуационном аспекте, а в глобальной перспективе жизни и смерти, в измерении вертикальном, вневременном — это во-первых.

Во-вторых, молитвой создается *принципиальность* взгляда на мотив, позволяющая сквозь замутняющие оговорки, рационализации, оправдания («так требуют интересы дела», «такой шанс!», «выбора нет» и т.п.) усмотреть корень мотива в личном желании. Наконец, молитва создает условия для последней и предельной честности, ибо верит, что ее Адресату ведомы все сердечные помышления. И в этом третьем, радикальное изменение, которое дает молитва для проникновения в свои мотивы. Монологический самоанализ может героически стремиться к абсолютной правдивости и не уклониться от нее ни на шаг, рассматривая внутренние побуждения при свете ценности (долга, закона и т.д.). Однако этим же принципом ценности правда самоанализа и ограничена. **В молитве открывается другой свет, в котором внутреннее видно глубже и яснее — свет любви, милосердия и благодати. Под этим светом в душе расслабляются «мышцы», удерживающие закрытыми створки и складки, и она сама открывается больше и глубже, чем под воздействием любого напряжения нравственного самоанализа.**

## Покаяние

Упомянутая принципиальность, повторим, понуждает всматриваться в сам корень мотива. Все это вместе — прозвучавшее в молитве или хотя бы подразумеваемое имя молящегося, готовность бескомпромиссного вглядывания вглубь своей мотивации, говорение о том, что открывается взору, на языке ценностей, — создает условия для особого действия над мотивами, особой покаянной «терапии» мотивов. Суть ее в том, что, доходя до последнего, видимого сейчас мотивационного корня, она дает личности возможность одновременно и отождествиться с ним, и разотождествиться. **Личность признает себя полностью ответственной за свой мотив, но в то же время несводимой к нему.** «Мотив этот — мой, это то, что мною двигало, на что я вольно или невольно, сознательно или бес-

сознательно согласился (в этом отождествление), но мотив — это не я, и теперь я, рассмотрев его по совести, перед Богом, говорю ему “да” или “нет” (в этом разотождествление)». Однако мое «нет» бессильно само изменить мотив и, тем более, отменить его. Задача состоит в том, чтобы не позволить своему уму полностью плениться мотивом, не давать своей воле самонадеянно играть с пробными искушениями, уберечь свое восприятие от соблазнительных встреч с соответствующими предметами и ситуациями и благодаря этому не дать своему телу вовлечься в исполнение дела, которому я сказал «нет».

Однако, как свидетельствует аскетический опыт, решение этой трудной, но, казалось бы, выполнимой задачи оказывается в действительности непосильным предприятием для самостоятельных попыток человека справиться с самим собой. Условия фактической исполнимости появляются лишь тогда, когда человек отказывается от упования на себя, и вновь и вновь возобновляемым усилием удерживает перед Богом открытое сердце, в котором разыгралась борьба, прося Его Своим огнем попалить то, чему сказано «нет», Своею силой преобразить и укрепить то, чему сказано «да», Своим разумом просветить ум человека, чтобы точно проводить границу между добром и злом, между жизнью и смертью, и Своей волей вдохновить волю человека, чтобы избирать жизнь<sup>89</sup>.

Здесь нужно отметить антропологическую обязательность покаяния. Покаяние не просто частное и факультативное человеческое действие. Покаяние не просто одно из возможных отношений человека к своим мотивам и к самому себе, которое способно порой вносить свой вклад в моральное развитие человека. Роль покаяния намного более значительна. Без покаяния нет человека. Покаянное, совестное самоотношение входит в конститутивную структуру феномена человека<sup>90</sup>. Даже

<sup>89</sup> «Во свидетели пред вами призываю сегодня небо и землю: жизнь и смерть предложил Я тебе, благословение и проклятие. Избери жизнь» (Втор 30:19).

<sup>90</sup> Об этом хорошо писала Т.А. Флоренская (1985, 1991).

совершенно нерелигиозный человек считает «нелюдем» того, кто начисто лишен совести, верно чувствуя, что совесть, какой бы замутненной, редуцированной и загнанной в подполье она ни была, составляет ту глубочайшую сердцевину, без которой существо не может быть названо человеком.

Покаяние не сводимо — как порой считают — к нормативному контролю над своими мотивациями, ибо а) предполагает свободу воли и сознания, а при нормативном отношении к жизни сознание связано, несвободно (*Генисаретский, 1979*), и б) в качестве высшей своей цели ставит не задачу соответствовать внешней для себя норме, а жажду правды, и далее — стремление к Встрече, в которой человек обнаруживает себя подлинного, в которой только и находит себя. Главная миссия покаянной «терапии» мотивов — не в том, чтобы расправиться с грехом, не в том, чтобы что-то отвергнуть, уничтожить, искоренить, а в том, чтобы высвободить в душе человека пространство роста и место встречи. Сдвинуть камень, мешающий росту, нужно не ради отвержения камня, не из ненависти к нему, но ради утверждения жизни ростка, любви к нему и открытия ему свободы встречи с солнцем и воздухом.

Молитвенное отношение к своим мотивам носит преимущественно покаянный характер, но, повторим, его смысл не в угрюмом законническом стремлении оскопить мотив и вложить его в прокрустово ложе наперед заданной нормы, а в том, чтобы создать условия для сублимации мотива. Сублимацию мы понимаем не во фрейдовском значении термина, которое мыслит этот процесс как обходное выражение запрещенного цензурой импульса в культурно, социально и сознательно приемлемых и даже «полезных» формах. Культура и общество могут быть довольны, но с точки зрения души такое понимание сублимации есть лишь способ изощенного обмана и самообмана, когда низшее и темное не преобразуется и просветляется, чтобы «выйти в свет», но, оставаясь неизменным, все же проскальзывает в «светское общество» под прикрытием пышных облачений, помады, грима, бантов и духов. Сублимация, как уже говорилось выше, по самому смыслу термина есть возгон-

ка, т.е. отделение высшего от низшего. Покаяние как раз и совершает эту работу сублимации, отделяя внутри мотивации истинное и ложное, высшее и низшее, и, удерживая это различие, подставляет душу под лучи благодати, в надежде на то, что ни одна клеточка бытия, ни один росток смысла, ни одно движение души к добру, как бы они ни были искажены и замутнены, какими бы грязными или несправедливыми они ни казались фарисею и законнику, не будут оставлены, отброшены, усечены, но будут выращены силою благодати в самих себя, осуществят изначальный замысел о себе, воплотятся в совершенстве. Что и говорить, нечасто этой надежде приходится сбываться, но этим не отменяется суть дела: сублимация — не изощренная контрабанда низшего, а создание условий для усмотрения в нем истины, добра, красоты и преображения его.

### Образ Я

Ответ на вопрос «кто я?», составляющий необходимую, хотя не всегда явную часть работы переживания, интегрируется в образ Я. Если переживание в этой своей части опосредствуется молитвой, сфокусированной на личности, то личность, пройдя через все описанные выше аспекты молитвенного опыта (через именование себя, дающее возможность цельного предстояния перед Богом; через ценностную установку, выпрямляющую душевную «осанку» и восстанавливающую духовную вертикаль сознания; через покаянный анализ и сублимацию мотивов), обретает свой образ, отличающийся от такового вне молитвы.

В период напряженного тяжелого переживания у человека можно заметить две противоположные, но внутренне связанные между собою невротические установки «аутизации» и «коммуникативного промискуитета». В первом случае он избегает всяческих контактов, во втором — неразборчиво вовлекается в общение, любое, с кем-нибудь, лишь бы не оставаться одному. Сходятся эти две противоположности в том, что для

человека становится болезненно неочевидным свое существование, становится настолько непонятным, «кто я», что со всей остротой и трагизмом встает вопрос — «существую ли я?» Человек с удивлением рассматривает свои руки, одежду, комнату, как бы со стороны наблюдает за своими действиями и не ощущает их своими — но не потому, что их нет: они мучительно есть, и даже понятно, что они какие-то мои, однако само это Я, чьи они, оказывается неочевидным, неоощаемым, ничем и никем не подтвержденным. Это состояние не ощущается как утрата Я, но как утрата о щ у щ е н и я Я, это — душевное онемение, персонологическая оглушенность. И тогда человек мечется между двумя крайностями и двумя способами избавиться от муки неочевидного существования, уходя в одиночестве в символический отказ от существования и, стало быть, от задачи его подтверждения, или бросаясь в сомнительные отношения в поисках не особенного, уникального образа Я, а в поисках просто какого-нибудь Я, подтвердить существование которого, как кажется, способно любое Ты.

В молитве человек обретает возможность парадоксальным образом соединить эти две крайности и исцелить их. Именуя себя рабом Божиим, называя на пике покаянного чувства себя «грешнейшим паче всех человек», он в этом смирении не уничтожает свое Я, не отменяет задачи подтверждения и оправдания существования, но возлагает ее на милосердие Бога и парадоксальным образом на самом дне этого смирения, а вовсе не на вершинах духовных взлетов, обретает сильнейшее онтологическое подтверждение себя, своего существования и своего достоинства. Динамика неполноценности и превосходства, способная измучить человека постоянным требованием себя доказывать, сменяется при этом динамикой смирения-достоинства. В покаянной установке «тает как воск от лица огня» и ложь своего превознесения, и ложь своего принижения, и за ними обеими открывается правда сыновства, правда существа, любовно созданного Самим Богом («Руки Твои сотворили меня и устроили меня» — Пс 118:73) и потому не имеющего нужды

себя превозносить и не имеющего права себя презирать и унижать в самой глубокой основе своего бытия. Там обретается подлинное, ровное, не по заслуге, а по дару данное достоинство личности.

Вполне понятно, какие перемены в работе переживания могут появиться, если удастся молитвенно дослушаться человеку до своего смирения и достоинства. В смирении открывается радость и благодарность за все данное бытие вместо разъедающих как соль инфантильной требовательности и претензий к миру, людям и самому себе. В смирении открываются неслыханные возможности действия и ведения, ибо человек стоит при этом на границе, за которой простирается Божья сила и Божья премудрость. В достоинстве человек освобожден от невротической обязанности доказывать себя, подтверждать свое право, убеждать в своей значимости, потому что он уже принят, подтвержден и как любимое дитя может отдать всю свою энергию игре, радости, творчеству и любви.

## ПЕРЕЖИВАНИЕ – УТЕШЕНИЕ – МОЛИТВА

### МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

«Опыт общепсихологического исследования» — таков подзаголовок этой книги. Пришла пора отчитаться, в чем же, собственно, состоит *опыт*. Само это слово означает здесь — «исследовательская попытка», «методологический эксперимент». Суть эксперимента в необычной роли, которую играет в нашем исследовании общая психология.

Напомню, что отправной точкой исследования был проделанный ранее анализ глубинной логики развития современной психотерапии (см.: *Василюк*, 1997а; 2003, с. 21–55). Два существенных вывода этого анализа связаны с категориями переживания и молитвы. Во-первых, категория переживания, появившись на исторической сцене психотерапии в середине минувшего столетия, оставалась на протяжении пятидесяти лет и остается до сих пор одним из доминирующих психотерапевтических «упований». Во-вторых, одна из наиболее интенсивно нарастающих тенденций самого последнего времени состоит в развитии духовно-ориентированных подходов в психотерапии, в которых центральным «упованием» должна стать категория молитвы. Вообще похоже, что главным фактором большой истории психотерапии становится сейчас не столько ориентация на ту или иную психологическую или эпистемологическую парадигму, сколько философско-антропологическое самоопределение по отношению к существующим духовным традициям.

С опорой на этот исторический анализ был выдвинут проект создания психотерапевтического подхода, примыкающего к православной духовной традиции, подхода, который уместно

Суммарный образ духовной психотерапии — **молитвенная лестница переживания**. Старческое утешение прямо не учит здесь молитве, но оно выстраивает для процессов переживания и молитвы духовную лестницу, нижней ступенькой которой становится скорбь, безутешность, отчаяние, а верхней — духовная радость. Душевное переживание не отвергается и даже не усекается, оно бережно принимается все без остатка, но вводится в духовную вертикаль, где само естественное движение переживания начинает совершать духовную преобразующую работу.

Чтобы переживание могло такую работу совершать, оно должно быть предварительно вылечено в своем естестве. Вылечено, поскольку само это переживание являло собой болезненный тип горя, по описанию Ф.М. Достоевского, — горе «надорванное», ушедшее в «причитывания»<sup>7</sup>. В нашей специальной терминологии это означает, что были почти полностью заблокированы процессы плана осмысления, переживание «не знало себя», скорбящая не могла осуществлять «акт вникания», обеспечивающий обмен содержаниями между планом непосредственного переживания и планом осмысления, и оттого переживание вращалось в дурной бесконечности непосредственного чувствования, сохраняя хоть какую-то динамику (разумеется, патологическую) лишь за счет возвратных обострений душевной боли. Акт вникания совершил за скорбящую старец. Он сострадательно вчувствовался в жизненный смысл горя, нашел в Священном Писании точный символ переживания («Рахиль плачет о детях своих и не может утешиться, потому что их нет»), тем самым восстанавливая «кровоток» смыслов в теле переживания. И только после

<sup>7</sup> «Но есть горе и надорванное: оно пробьется раз слезами и с той минуты уходит в причитывания. Это особенно у женщин. Но не легче оно молчаливого горя. Причитания утешают тут лишь тем, что еще более растравляют и надрывают сердце. Такое горе и утешения не желает, чувством своей неутолимости питается. Причитания лишь потребность раздражать бесперывно рану» (Ф.М. Достоевский, «Братья Карамазовы»).

этого стала возможной описанная выше духовная прививка молитвы к переживанию и включение его в цикл молитвенных актов.

Этот тип утешения в отличие от предыдущего может быть назван «**духовно-участливым**».

«Духовно-нормативный» тип — это утешение без утешения, ему не хватает человеческого тепла. Оно проходит мимо переживания. Его бытовой прототип: «Ушиб коленку? Сам виноват». «Духовно-участливое» утешение сострадательно погружается в душевное переживание, а затем воздвигает духовную лестницу, движением по которой человеческое переживание может претворяться в молитву и тем преобразоваться.

Это утешение заслуживает именованья духовной психотерапии. Если формула психоаналитической психотерапии — «На место Оно должно стать Я», то формула духовной психотерапии такова: «На место переживания должна прийти молитва». Прийти, но не заместить его. Не *вместо* переживания, а *в месте* переживания должна быть затеплена лампада молитвы, она должна гореть *вместе с* переживанием. Само переживание будет при этом переплавляться, перерождаться в молитву, как масло, поднимаясь по фитильку, становится огнем.

## ФОРМЫ СОЧЕТАНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ И МОЛИТВЫ

Всматриваясь в описанные типы духовного утешения, можно выдвинуть общий тезис, что всякое утешение явно или неявно исходит из неких антропологических предпосылок, в частности определяющих и представление о том, как должны быть устроены отношения между переживанием и молитвой. Утешение не только исходит, но и формирует особый тип таких отношений, который может затем закрепляться в душевном организме человека и далее функционировать как особый функ-

циональный орган, высшая психическая функция. Какие именно формы сочетаний переживания и молитвы складываются в результате этих и других влияний — вопрос чрезвычайно важный для синергичной психотерапии как клинической, опытно-практической дисциплины. Ведь она встречает человека с уже сложившимся типом переживания, образом молитвы и отношениями между ними и должна учитывать эту реальность.

Задача описания и классификации форм сочетания процессов переживания и молитвы может быть решена только специальным клинико-эмпирическим исследованием. Здесь же, подходя к завершению данной работы, можно лишь попытаться приблизительно, с помощью метафор наметить некоторые типы сочетаний между переживанием и молитвой.

**1. «Параллель».** В приведенном выше примере из кинофильма старуха, наставлявшая дочь в «правильной» молитве, по существу требовала от нее параллельного, непересекающегося существования переживания и молитвы. Одно дело — твоя низменная, обыденная, греховная жизнь и связанные с нею переживания, и совсем другое — святая молитва. Она должна быть чиста от всех житейских мелочей, от всего душевного, земного и потому грязного. Такая молитва, как священник из евангельской притчи о добром самарянине (Лк 10: 30–37), постарается пройти мимо израненной, скверного вида жизни, боясь и самой испачкаться, оскверниться. Своей духовной отрешенностью она постоянно предаёт жизнь, бросает ее, оставляет на произвол судьбы. Хотя эта молитва руководствуется, как ей кажется, духовным порывом к чистоте, праведности, благочестию, но в ней незаметно совершается опасная духовная подмена. А именно: аскетическая задача отречения от мира мыслится не как средство и ступень подвига, а как самоценность, и потому вместо установки на освобождение от рабства миру складывается установка на отказ от дара жизни.

Особая опасность такого образа молитвы в том, что, усыпляя совесть внешней благочестивостью, она, с одной стороны, грозит обернуться состоянием *прелести*, т.е. ложным ощуще-

нием особых благодатных даров, а с другой — оставляет переживание беспомощным и подталкивает его к тому, чтобы стыдиться самого себя, самого факта существования, к тому, чтобы уйти с глаз долой, скрыться в бессознательном и проявляться потом то в болезни, то в пьянстве, то в неожиданных взрывах страстей.

**2. «Поземка».** Иногда, соединившись с молитвой, переживание порабощает молитву, подчиняет ее своей логике, ритму, задачам, пытается использовать молитву как подручное средство и начинает относиться к ней как к магическому заклинанию, тем самым лишая молитву ее крыльев, ее свободы, ее открытости Богу, ее способности быть окном, через которое благодатные энергии проникают в переживание и жизнь. Судьба такой молитвы печальна, она смотрит себе под ноги и, в конце концов, может редуцироваться вплоть до речевых или даже двигательных автоматизмов, до мимолетных вкраплений в обычное переживание (вздохи «О Господи!», возведение глаз вверх и т.п.), почти ничего не меняющих в процессе переживания.

Однако и в этом, крайнем, случае нельзя полностью отрицать значения молитвы, ибо даже такая, бессознательная, произвольная, бескрылая и закрытая молитва все же остается призыванием Бога и потому в порядке духовной объективности может каким-то образом повлиять на переживание и на жизнь (см.: *Флоренский*, 1977, с. 191–192).

Этот тип соединения переживания и молитвы при всей его приземленности все же более перспективен в духовном отношении по сравнению с параллельным их существованием, поскольку, чтобы перейти от него к подлинной молитве, не требуется преодолевать барьер ложного благочестия.

**3. «Конфликт».** Зародившаяся в ходе переживания молитвенная установка может вступить с переживанием в напряженное противостояние, в котором молитва и переживание будут бороться друг с другом за право определять весь душевный процесс. Они могут дискредитировать ценности друг друга,



спорить о том, как понять смысл ситуации, каким именем назвать те или чувства и отношения, чему верить, на что уповать, чего желать и т.д. Душа может ежеминутно менять свои состояния, переходя от одной крайности к другой. Несмотря на драматизм таких отношений и их опасность, а может быть, и благодаря этому драматизму, в подобном соединении переживания и молитвы много плодотворных духовных возможностей, возможностей того, что действительно живое, жизненное, искреннее человеческое чувство, не расплескав ни капли душевной энергии, преобразится, внутренне переплавится в духовное движение.

**4. «Организм».** Переживание может перерасти в молитву и органически соединиться с нею; в таком духовно-душевном организме происходит переплавление, преобразование душевного в духовное, причем без ухода в спиритуальность, с просветлением самой ткани душевного процесса.

Переживание опосредствуется молитвой, и как всякое средство молитва преобразует форму и строй процесса переживания изнутри. Переживание в этом смысле может изменить свой культурный тип, поскольку оно попадает в сильное символическое и энергичное поле молитвы, где происходит интенсивный «культуривационный» процесс, который не попирает все спонтанное и «природное», но освобождает от одних культурных форм и обогащает другими. Весь культом накопленный опыт молитвы входит в материю душевной жизни и открывает в ней самой, а не привносит извне, таинство Царства («Царствие Божие внутри вас есть» — Лк 17:21). Но не только новое соединение спонтанно-природного и «культурного» осуществляется в таком организме переживания-молитвы, но и соединение индивидуального, личного и общего, вселенского. Переживание в молитве перестает быть моим частным, одиноким делом, а становится в пределе актом соборным, имеющим не локально-субъективное, а космическое и онтологическое значение (Выгодский, 1916; Флоренский, 1977, с. 136–138).

Данная типология форм сочетания переживания и молитвы, конечно, не учитывает множества нюансов, которые неизбежны при соединении двух сложных по структуре процессов. Кроме того, она заведомо не полна, хотя бы потому, что следует принятому во всем этом тексте стратегическому направлению «от переживания к молитве» и оставляет в стороне другое направление — «от молитвы к переживанию». Поэтому за пределами типологического рассмотрения остаются многие формы, которые рождает аскетическая практика, где первичным, инициативным процессом является молитва, а процессы переживания запускаются самим ходом движения молитвы, и далее все отношения между процессами осуществляются в контексте и на почве молитвенного делания. Но, несмотря на очевидные изъяны, попытка первичной типологизации исследуемой области всегда важна, поскольку дает зримые ориентиры практическому разуму.

Нам остается кратко суммировать логику всей книги. Парадигматические сдвиги в истории психотерапии знаменуются сменой психотерапевтических «упований». Последнее из них, утвердившееся как доминирующее к 60-м годам минувшего столетия, выражается категорией переживания. Ключевой принцип нынешнего этапа развития мировой психотерапии заключается, на наш взгляд, в сознательном философском самоопределении психотерапевтических школ по отношению к религии, поскольку, по блестящей формулировке К. Ясперса, данной еще на заре психотерапевтической эры, именно «религия (или ее отсутствие) определяет цели психотерапевтического воздействия» (Ясперс, 1997, с. 945). Процесс такого самоопределения (хотя порой и недостаточно «сознательно-философского») уже интенсивно идет в зарубежной психотерапии, приобретая самые разнообразные формы от резкого отвержения религиозного сознания и церковных институтов<sup>1</sup> до некритических форм слияния и ложных взаимоподмен. Отечественная наука способна внести в этот процесс принципиальный вклад, но лишь при условии вовлечения в философско-методологический оборот как наших культурных, духовных, философских традиций, так и традиций научно-психологических. Таков историко-научный контекст задачи построения психотерапии на основе синергичной антропологии (Хоружий, 1995, 1998). В синергичной психотерапии главным «упованием» становится категория молитвы. Отсюда первый

<sup>1</sup> В этом — продолжение отчетливо атеистической традиции З. Фрейда.

шаг и исходная задача всего нашего исследования — сопоставить категории переживания и молитвы.

Решение этой задачи осуществлялось на территории общей психологии. Логика дела потребовала вовлечь в рассмотрение еще одну категорию — деятельности. Общим результатом рассмотрения был вывод, что деятельность, переживание и молитва, являясь самобытными, незаменимыми, несводимыми друг к другу конститутивными формами жизненной активности человека, могут вступать друг с другом в разнообразные отношения, которые существенно влияют на каждый из этих процессов. Методологический анализ категориальной триады *деятельность — переживание — молитва* порождает целый спектр важных и плодотворных теоретических задач, но в данном исследовании было выбрано лишь одно направление — изучение переходов процесса переживания в молитву и последствий таких переходов для переживания.

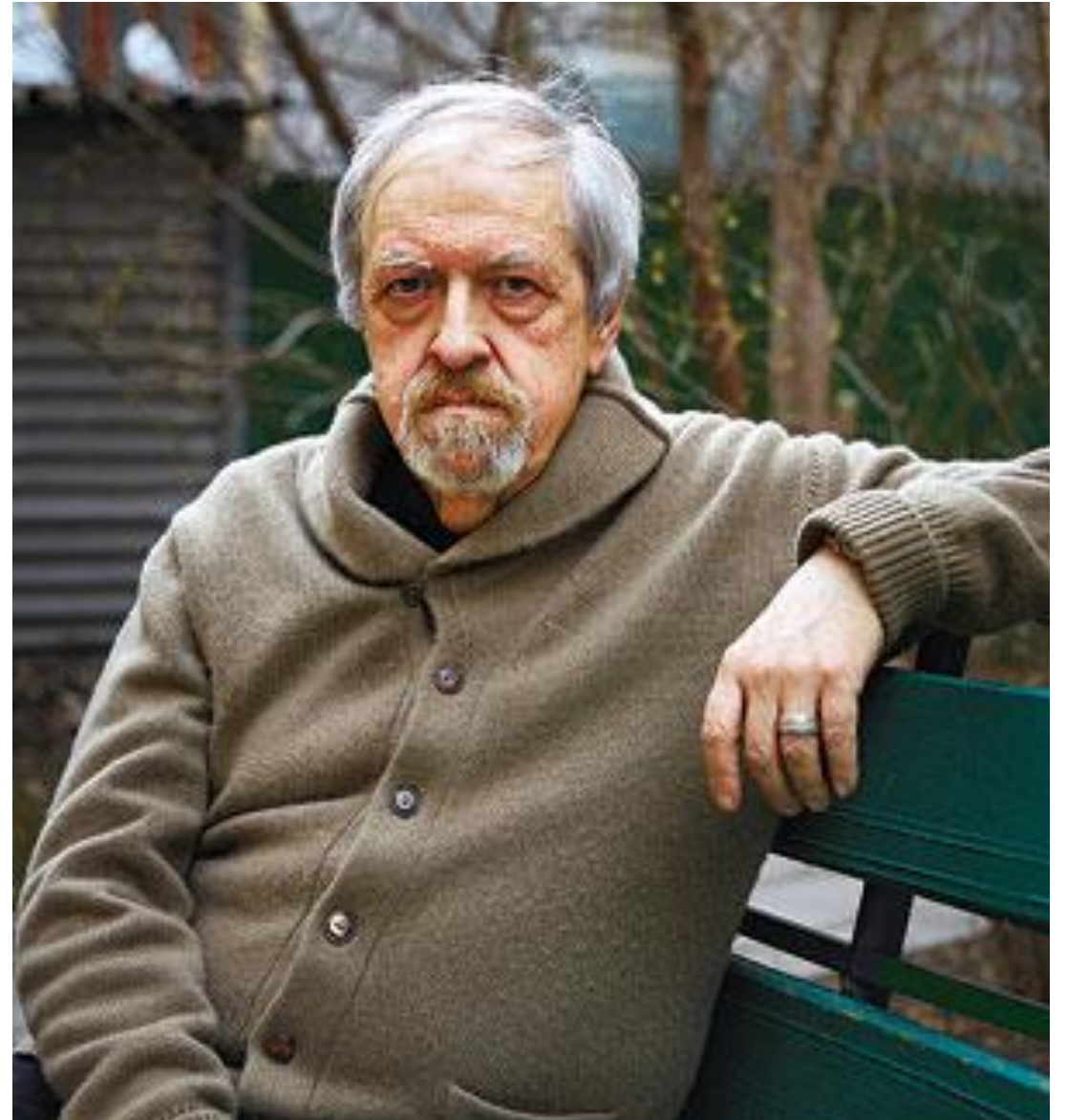
Далее следовал основной блок общепсихологического анализа, в котором рассматривалось влияние молитвы на переживание при трех различных фокусировках молитвы — на переживаемых обстоятельствах, на самом процессе переживания и, наконец, на личности. Исследование показало, что переживание и молитву в их взаимоотношениях нужно мыслить как две сложные структуры, которые могут «срачиваться» между собой разными элементами, взаимодействовать на разных уровнях, опосредовать друг друга и образовывать различные по форме душевно-духовные «функциональные органы».

В ходе акта «приемки — сдачи» этих результатов заказанного общепсихологического исследования потребовалось сформулировать методологические черты самого заказчика, синергичной терапии (статус «примыкающей стратегии», «психотехническое» устройство), что сразу же побудило к формулировке следующих общепсихологических задач, учитывающих эти черты. Была поставлена проблема участия другого в переживании и молитве субъекта, а главное учас-

«Акт молитвы есть путь человека к Богу как самоизменение в процессе непрерывной молитвы» (*Мусхелишвили, 1994, с. 79*).

«Хотя молитва направлена от человека к Богу, ее адресатом оказывается сам молящийся» (там же).

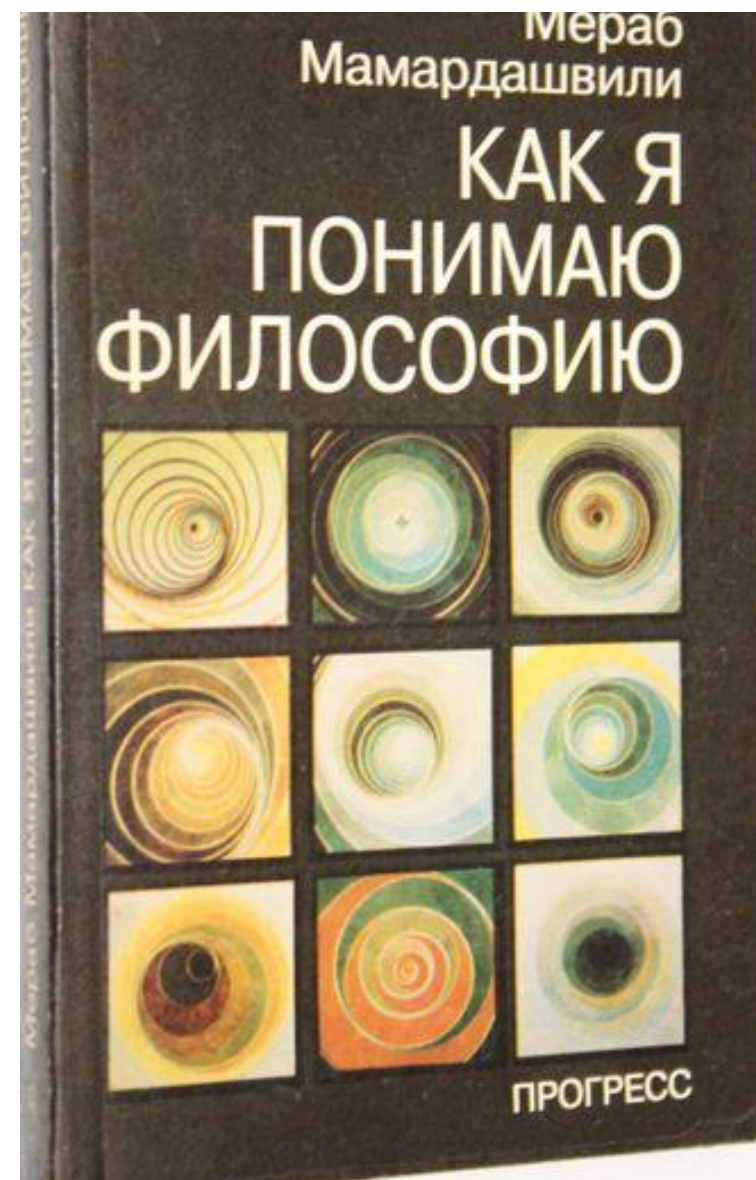
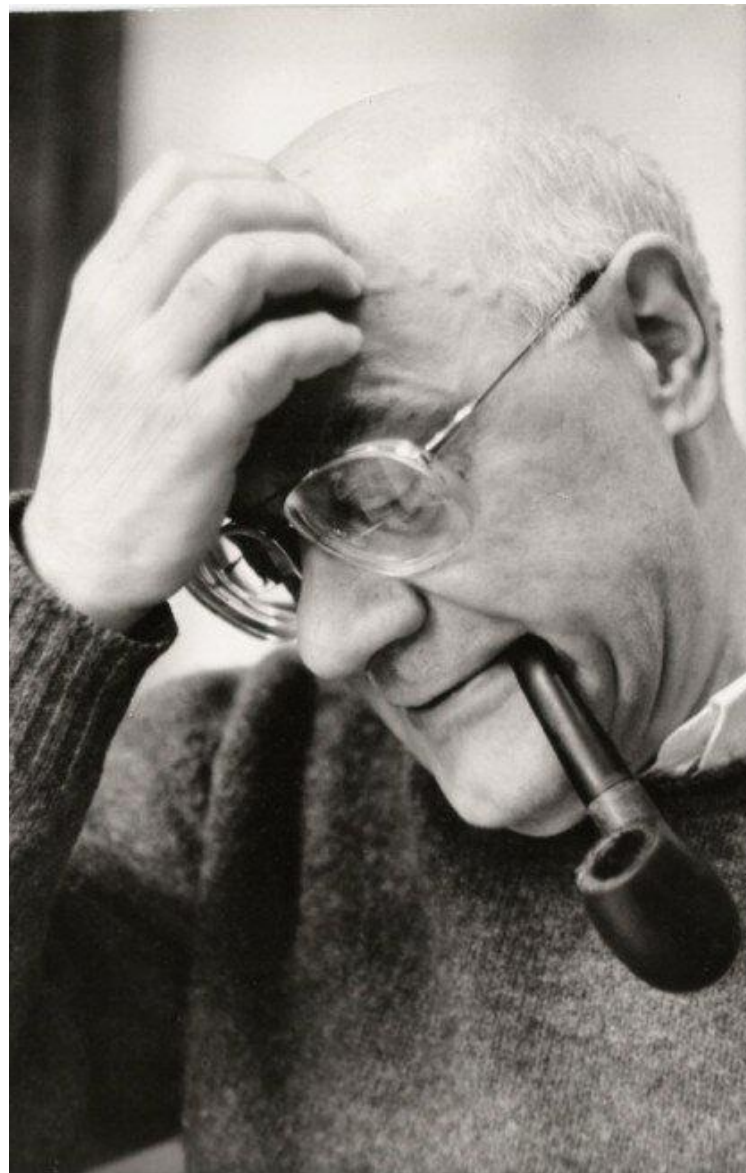
В акте молитвы реализуется воля к изменению собственной воли, которое призвано ориентировать ее относительно сакральной сферы (с. 85)



## Саморазвитие самоценно, но не самоцельно

«Если ты не готов расстаться с самим собой, самым большим для себя возлюбленным, то ничего не произойдет. Кстати, не случаен в этой связи и евангельский символ: тот, кто отдает свою душу, ее обретет, а кто боится потерять, тот теряет» (Мамардашвили, 1992, с. 18).

«...к моменту, когда должно что-то произойти, я должен стать иным, чем был до этого. И тогда в трансформированном состоянии моего сознания может что-то возникнуть, появиться. Сыграет какая-то самосогласованная жизнь бытия, реальности, как она есть на самом деле. Но для этого я должен быть открыт, не беречь, отдать себя, быть готовым к чему-то, к чему я не смог бы прийти собственными силами; чего не смог бы добиться простым сложением механических усилий. По определению. Ведь анализу поддается только то, что может быть нами создано самими» (там же).



Благодарю за Ваше внимание!

Низовских Нина

[nina.nizovskikh@gmail.com](mailto:nina.nizovskikh@gmail.com)

[usr11416@vyatsu.ru](mailto:usr11416@vyatsu.ru)

8 912 735 48 77