

Есть чему полечиться

Священники и психологи: к кому
и с какими вопросами правильно обращаться



На вопрос читателя отвечает психолог Михаил Хасьминский, руководитель православного Центра кризисной психологии при храме Воскресения Христова на Семеновской, Москва

— Михаил Игоревич, перед нашим интервью я прочла это письмо своим подругам, двум 24-летним девушкам. Они сказали: «Интересный вопрос! Мы никогда не задумывались, но исповедь и прием у психолога — это ведь по сути одно и то же?»

— Так считают не только ваши подруги, не только автор этого письма, но и вообще многие люди, как правило, не имеющие опыта духовной жизни и не видящие разницу между духовными и психологическими проблемами. Только если абсолютно не вдаваться в суть темы, можно подумать, что это про одно и то же: ведь и психология, и духовная жизнь призваны избавить нас от всего дурного.

Автору письма я ответил бы так: прежде всего Вам надо разобраться в том, что Вы сами понимаете под желанием «стать лучше». Просто вот так вот абстрактно быть «хорошим»: не хамить прохожему, который вас случайно толкнул, переводить бабушек через дорогу, быть «хорошим» в глазах ваших коллег, жены, детей? Таким «хорошим человеком» Вы вполне можете стать, не ходя в церковь, а посещая психологические консультации и тренинги, — но здесь тоже много нюансов. Расскажу одну историю.

Как известно, в психологии есть очень разные школы и разные психологи по-разному могут смотреть на одну и ту же ситуацию. Недавно я пытался сохранить одну семью, где трое маленьких детей, одна дочь тяжело больна. Их отец был на грани ухода, и мы с ним проговорили не одну консультацию, я пытался его поддерживать, объяснял последствия поспешных роковых шагов. А он сходил и к другому психологу,

который сказал более приятные для него слова: «Ты должен жить в первую очередь ради себя». И тогда он со спокойной душой бросил свою семью. И никто не назовет его здесь «подонком», «гадом»: он ведь поступил как честный человек, он не стал себя обманывать, принуждать, жить с нелюбимой женщиной — он всем сделал хорошо. И возможно, для него это было тем, что автор письма называет «стать лучше». А с точки зрения Церкви стать лучше — это пожертвовать иногда собственными эгоистичными интересами, приложить все усилия для того, чтобы брак не распался, чтобы все, что ты, как мужчина, глава семьи, создал, не превратилось в руины и чтобы твои дети на этих руинах не росли. Мне в подобных случаях важен глубокий подход к проблеме, состояние живых душ людей, а не поддержка эгоистической позиции: «Делайте как вам хочется, бегите скорей туда, где вам лучше».

Это небольшое отступление, но надеюсь, я доступно объяснил, что разные психологи могут с разной степенью глубины рассматривать один и тот же вопрос. А из вопроса читателя я не очень понимаю, насколько его эта глубина интересует.

Очевидно, что, если мы пойдем к стоматологу с сильной зубной болью, нам недостаточно будет того, чтобы он просто взял и ляпнул пломбу: нам необходимо будет серьезное лечение, которое может занять немало времени. Точно так же и в нашей жизни: вам нужны просто «пломбы»? Или глубокое погружение в свою жизнь?

И наконец, главный вопрос: а в стремлении исправить свои недостатки вам Бог нужен? Дело в том, что поставить исповедь и тренинги в один ряд невозможно. И противопоставить священнику психолога тоже нельзя. Это про разное!

— Объясните, пожалуйста, в чем эта разница между походом к священнику и к психологу заключается? Не для всех она очевидна.

— Вот смотрите, ко мне на консультацию нередко приходят люди, которые как раз пута-



То, что исповедь и прием у психолога — одно и то же, считают люди, как правило, не имеющие опыта духовной жизни и не видящие разницу между духовными и психологическими проблемами.

ют психолога со священником. В каких случаях человеку может помочь психолог? Например, когда у него есть — в разной степени — невротические проявления, депрессия, когда есть проблемы в семейных отношениях: появилась беспочвенная ревность, мысли о разводе, или когда трудно справиться с ребенком-подростком; когда есть суицидальные наклонности, когда не получается справиться со смертью близкого человека — и так далее.

К примеру, если у вас есть иррациональный страх смерти, то я, как психолог, могу помочь вам от него избавиться, поняв причины, которые могут тянуться из какой-нибудь детской травмы и так далее. А вот если ваш страх экзистенциальный, если вы задаетесь важнейшими смысловыми вопросами о том, заканчивается ли все для человека земной жизнью, или есть жизнь вечная, если они не дают вам покоя, то это вопросы, которые в компетенцию психолога не входят. Здесь может помочь только духовная практика: с точки зрения православного человека — вера во Христа, покаяние и духовная жизнь.

Миссия психолога — помочь человеку разрешить проблемы здесь, на земле. А вот миссия Церкви и священника — открыть человеку Небо. Это не значит, что их миссии — параллельны. Ведь разрешение проблем на земле невозможно без понимания того, куда должен вести земной

путь человека, без полагания смысла, который и высвечивает эти проблемы. Также и вопрос об открытии человеку Неба тесно связан с тем, в каком «земном» состоянии этот человек находится, от чего болит его душа.

Как правило, человек приходит в Церковь не когда решает заняться самосовершенствованием, а тогда, когда просто не видит другого пути. Это кризис, который может случиться и в скорби, и в радости. Часто в жизни человека настает момент, когда он осознает, что у него есть Создатель, и не может игнорировать этот факт. И тогда вопрос о том, идти ему на исповедь или не идти, у него даже не стоит. Он просто идет в храм каждое воскресенье, кается, молится, благодарит за все Господа, причащается Его Святых Таин. И с точки зрения христианина именно тогда и начинается путь самосовершенствования.

Всякий ли человек после длительных походов к психологу становится счастливым, гармоничным, созидательным? Не думаю. А вот человек, который ведет глубокую духовную жизнь — и я это неоднократно видел своими глазами, — обязательно становится счастливым. Потому что он обретает полноту этой жизни, а для христианина она заключается в Боге. И даже неудивительно, что у многих людей, которые пришли в Церковь, психологические проблемы сразу или со временем отпадают сами по себе. Во-первых, в какой-то ➔



Многие не понимают, что исповедь — это таинство Покаяния человека перед Богом, на котором священник является лишь свидетелем. Исповедь — не диалог, как иногда мы считаем, это монолог кающегося человека.

момент человек начинает понимать, что, к примеру, со своими семейными неурядицами он без Бога просто не справится — и тогда начинает горячо молиться Ему о помощи. А во-вторых, становясь христианином, человек с особой силой начинает ощущать свою ответственность за поступки, за отношения с ближними, он начинает себя иначе вести — и тогда многие ситуации выравниваются как бы сами собой.

— А Ваши пациенты никогда не приходили к Вам с отрицательным опытом исповеди?

— Если говорить про наиболее распространенную историю, то ко мне нередко приходят люди, которые говорят: мы уже отчаялись, сто раз ходили на исповедь, каялись в своих грехах, а потом снова то же самое начинали совершать. Какой смысл в исповеди, если не можешь себя исправить? И действительно, если мы посмотрим на свою исповедь, — мы из раза в раз каемся в одном и том же.

В такой ситуации я задаю человеку вопрос: «А зачем вы регулярно стираете свою одежду, если она все равно опять станет грязная?» — «Ну как же, чтоб хотя бы какое-то время она была чистой!» Я говорю: «И с исповедью то же самое. Мы должны хотя бы на какое-то время “отстирать” себя от грязи, мы должны ощутить

состояние чистоты и попытаться задержать его в своей душе как можно дольше. Сразу полностью очиститься получается не у всех. Но мы должны стремиться к этой абсолютной чистоте — хотя это, разумеется, очень длительный процесс, для которого нам дана вся жизнь».

Многие не понимают, что исповедь — это таинство Покаяния человека перед Богом, на котором священник является лишь свидетелем. Исповедь — не диалог, как иногда мы считаем, это монолог кающегося человека, хотя порой в помощь ему священник задает наводящие вопросы, помогает что-то проанализировать. Поэтому как можно быть недовольным исповедью? Многие просто путают исповедь и беседу после исповеди: это совершенно разные вещи.

И разумеется, «своего» священника, который сможет уделять вам время для длительных бесед после исповеди или вне службы, с которым вам самим будет комфортно обсуждать свою духовную жизнь, — такого священника надо искать. Это не всегда батюшка из первого попавшегося или ближайшего к вашему дому храма.

— Но разве на всевозможных тренингах личностного роста не та же самая «стирка» происходит?

— Сравнить исповедь и тренинги — то же самое, что сравнивать серьезную энциклопедическую книгу и комиксы. Да, тяжело читать сложную литературу, но она дает базовые знания, а комиксы не дают ничего, кроме наслаждения, пока ты их рассматриваешь. А вот литература не всегда дает наслаждение — зато потом мы получаем огромное удовольствие от того, что получили знания и можем применять их в жизни.

Надо понимать, что любой тренинг рассчитан на быстрый эффект. В случае с психологическими тренингами у человека часто создается лишь иллюзия изменения своего состояния, он может вылететь с занятия окрыленный, с ощущением, что с этого момента он будет жить совершенно по-другому. Но проходит день-другой — и эта эйфория заканчивается, все возвращается на круги своя, потому что дальнейшей работы над собой не происходит. Церковная жизнь, покаяние подразумевают непрестанную духовную работу над собой. Но мы снова говорим о вещах, которые сравнивать невозможно.

Я ни в коем случае не выступаю против психологических тренингов. Я и сам провожу их, например, на семейную тему — и считаю, что неплохо иногда для профилактики деструктивных отношений в семье подобные тренинги посещать. Сама форма занятия интересная: это и лекции, и тесты, и взаимодействие со слушателями, ответы на их вопросы. Но тренинги нужно выбирать очень внимательно.

Если вы считаете себя православным христианином, то принципиально важно, чтобы содержание тренинга не шло вразрез с вашим мировоззрением. Если на тренинге учат идти по головам, чтобы добиваться своей цели, если надувают мыльный шар гордыни, тысячу раз надо подумать, прежде чем идти туда.

Из рабочей практики я знаю, как некоторые супруги шли на какие-нибудь тренинги по личностному развитию или по семейным отношениям — и вскоре после этого разводились. Потому что из тренингов они извлекли мысль, что каждый из них — звезда, центр вселенной... Таких печальных историй очень много.

Поэтому я всегда призываю тщательно выбирать, к какому психологу или на какой психологический тренинг пойти. Ежегодно на психологические факультеты поступают сотни, если не тысячи, студентов. Но увы, хороших психологов сегодня катастрофически не хватает.

— Вы сказали, что Ваши пациенты нередко обращаются к Вам с вопросами духовного характера. Но происходит и обратная история: к священнику приходят люди в надежде, что он решит их психологические проблемы. — И не только психологические, но и юридические, и бытовые, и многие, многие другие. Такая уж особенность нашего времени, что люди приходят в храм дезориентированные. И порой приходят совсем не за духовным. Они спрашивают священника о размещении денег в банке, о покупке квартиры, об отношениях с супругой, о сложностях с детьми — потому что больше им не у кого об этом спросить. Они настолько растеряны, что священнику приходится брать на себя ответственность и помогать человеку в самых разных

вопросах, далеких от его компетенции. Но, повторюсь, не в рамках исповеди, а в рамках личной беседы после службы. Исповедь и разговор после исповеди — это два совершенно разных явления, и по всей видимости, автор вопроса в редакцию эти явления перепутал.

Когда рядом нет хорошего психолога, которого можно порекомендовать, то священнику отчасти приходится брать его функции на себя. Разумеется, люди, которые становятся пастырями, попадают в Церковь не из космоса: они так же, как и мы, в свое время получали психологические травмы, и их становление происходило с учетом этого опыта. Поэтому любой священник не понаслышке знает о наших проблемах и кризисах. Но в то же время не каждый священник может быть психологом, и это тоже надо учитывать.

— Каков итог? Нужно найти опытного пастыря, который поможет нам решать и духовные, и психологические вопросы?

— Нет. В идеале грузить батюшку своими психологическими вопросами не нужно. Если они вас беспокоят, то лучше найти хорошего психолога, который поможет разобраться в них с точки зрения православной антропологии. А с духовными проблемами нужно идти к духовнику. Здорово, если он будет понимать и ваше психологическое состояние, но это вовсе не обязательное условие. **ф.**

Беседовала **Дарья Теленкова**
Иллюстрации **Марии Сосниной**

.....реклама.....

первая монастырская здравница

**НАТУРАЛЬНАЯ
ОРГАНИЧЕСКАЯ КОСМЕТИКА**

ЗИМНИЙ УХОД

10% СКИДКА

ШАМПУНЬ
ДЛЯ ВОЛОС
с экстрактом брусники

БАЛЬЗАМ
ДЛЯ ВОЛОС
с экстрактом брусники

КРЕМ
ДЛЯ ЛИЦА
с экстрактом брусники

СНЕЖНОЕ
МАСЛО
с экстрактом брусники

КРЕМ
ДЛЯ РУК
с экстрактом брусники

МАГАЗИН В МОСКВЕ
ПОДВОРЬЕ ТРОИЦЕ-СЕРГИЕВОЙ ЛАВРЫ: 2-й ТРОИЦКИЙ ПЕР., Д. 8, СТР. 9, МАГАЗИН «ТРОИЦКАЯ КНИГА»
8 (499) 390 92 74 (МАГАЗИН), 8 (499) 390 22 02 (ПО ДОЗВОРАМ СОТРУДНИЧЕСТВА)

WWW.MONZORAV.RU