



Лайонел Корбетт
Священный котел. Психотерапия
как духовная практика
Серия «Юнгианская психология»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9363858

Священный котел: Психотерапия как духовная практика: Когито-Центр; Москва; 2014
ISBN 978-1-888602-51-7, 978-5-89353-429-0

Аннотация

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	5
Предисловие	5
Введение. Психотерапия как сакральная деятельность	6
Глава 1. Психотерапия как духовная практика	16
Глава 2. Формы выражения сакрального	34
Конец ознакомительного фрагмента.	53

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

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.

смысле под духовностью 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, сжато 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» (Huxley, 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 традиционные 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, par. 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

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.

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 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, редукционистского, 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 подавленности, 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 проистекающей 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 дру-

гому 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 вероучения 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,

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 кванто-

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 (Mancia, 2006)⁴. С точки зрения нейробиологии бессознательное – лишь 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

вой 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 нейрофизиологов открыла «зеркальные нейроны» – группу нервных клеток, активность 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.

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 реальности, 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 бессознательным, 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 подразуме-

ваю 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 Heckman, 2005). Душевные 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

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.

пережить. Другими словами, каждый из нас, даже не веря в Бога в традиционном смысле, обладает 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 преступление. 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, неопишемом 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 посчитает, 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.

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

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 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 самооощений, 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 аборту, 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, находя-

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

щихся в депрессии. Терапевт может также попросить человека сравнить образ Бога, преподаваемый в воскресной 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 позволят оценить уровень духовной зрелости личности.

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 облегчить, 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.

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

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 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 кафедры. 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 «Гэллап 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 слишком 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. Утверждалось также, что наука и духовность имеют дело с совершенно разными объектами, хотя на самом деле и наука, и духовность связаны с миром природы; просто у них разные подходы.

По-видимому, самым мудрым решением будет не принимать в расчет самые крайние точки зрения у обеих сторон этого спора. Мы ведь приближаемся к тому пункту, где наука и духовность будут дополнять друг друга, то обращаясь к разным вопросам, то рассматривая один и тот же вопрос с разных перспектив. Их нельзя считать противниками, и именно поэтому духовность постепенно становится частью психологического дискурса.

Карл Ясперс считал, что идеальный терапевт должен совмещать глубокою экзистенциальную веру и здоровый научный скепсис (Jaspers, 1963, p. 808). Я бы также отметил, что, несмотря на существование трансцендентного измерения, позволяющего нам верить, традиционные богословские схемы взаимодействия с этим измерением создаются людьми. Это значит, что с их помощью мы можем познать это измерение лишь до определенной степени. Действуя в рамках научной психологии, терапевт не может решить, реальны или надуманы те или иные религиозные убеждения. Терапевту важен смысл религиозной веры для конкретного человека и то, как вера и убеждения влияют на его жизнь. Мы можем исследовать роль религии в жизни человека, рассматривая ее как еще один аспект функционирования личности в мире. Очень важно помочь человеку сформулировать в процессе терапии свои религиозные убеждения, поскольку эти убеждения составляют его личную мифологию; они могут и помогать, и разрушать. Такие личности, как Мартин Лютер Кинг или Махатма Ганди, способны были начать мощнейшие социальные преобразования при помощи лишь своих религиозных убеждений.

Некоторые исследователи утверждают, что совпадение религиозных ценностей пациента и терапевта чаще всего приводит к успешному исходу терапии (Kelly, Strupp, 1992). Недостаток подобной ситуации состоит в близорукости обоих по отношению к уязвимым сторонам общей для них религиозной традиции. С другой стороны, убеждения психотерапевта и пациента могут расходиться настолько радикально, что они просто не смогут работать друг с другом. Идеальный вариант таков: терапевт принимает различия в мировоззрении, делает на них скидку. Если терапевт способен к эмпатии и не имеет привычки делать резких суждений, то ему вовсе не обязательно разделять те или иные духовные убеждения человека, чтобы помогать ему и понимать, как эти убеждения влияют на его жизнь. Терапия как раз нацелена на то, чтобы побольше узнать об этих убеждениях. Однако если терапевт чересчур скептичен по отношению к религии, то это непременно отразится на его реакциях и ему будет трудно уважать мировоззрение другого. Очень важно, по мнению Сперо, принимает ли психотерапевт реальность Бога, или признает его только как психологический или метафизический конструкт (Spero, 1984, p. 76; Spero, 1985, 1990). Большинство людей сможет распознать истинные убеждения их терапевта, поскольку он обязательно проявит свою позицию невербально во время обсуждения духовных вопросов.

Терапевт, имеющий духовные убеждения, может столкнуться с атеистом, который будет постоянно говорить о своем несогласии с ним во время терапевтических сеансов. Однако такую позицию легко понять, ведь человек остро реагирует на трудности бытия в

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

целом и на все то, что происходит в мире¹⁰. Иногда атеизм – это результат серьезного философского поиска, а в других случаях он проистекает из какой-либо личной трагедии или большого разочарования в жизни, которые напрочь исключают существование Бога. Бывает и так, что терапевт вдруг обнаруживает, что «атеизм» человека есть лишь отрицание иудео-христианского образа Бога, не подходящего ему типу духовности.

Вопрос принципов

Принципы терапевта очень важны, так как они в неявной форме или же вполне открыто влияют на сам процесс психотерапии (Tjelveit, 1986). Типичный специалист по душевным расстройствам имеет следующие компетенции: он осознает важность самопознания, уверен в себе, отзывчив, искренен, обладает чувством личной ответственности, заинтересованности, способен доводить дело до конца, умеет выражать свои чувства, а также способен прощать¹¹. Каждый терапевт знает, какие модели поведения он предпочитает, а какие терпеть не может, и список этих моделей напрямую зависит от его принципов. Однако очень трудно понять, как складываются подобные принципы. Гордон утверждает (Gordon, 1973), что некоторые из них являются базовыми психическими качествами, а именно: творческий подход и воображение, потребность в открытии истины, подлинное переживание собственного «Я», тревога за любимых людей и чувство вины при предательстве, поиск смысла, цельность, отношения с внешним миром, переживание чуда или благоговейного трепета, чувство юмора. Независимо от того, являются ли эти качества базовыми или нет, некоторые из них отражают структуру характера терапевта и историю его развития, тогда как другие выступают как профессионально ориентированные функции.

Нет единого мнения по поводу того, какие из подобных качеств более эффективны при оказании помощи страдающему человеку. Терапевты с самыми разными убеждениями в один голос заявляют, что их принципы благоприятствуют психическому здоровью, а потому хороши и для терапии (Bergin, 1995). Кляйнианцы, например, придают особую важность возмещению ущерба, нанесенного ранним объектам, и способности бороться с ненавистью, и надеются на то, что любовь и благодарность одержат верх. Адлерианцы ценят творческие взаимоотношения с социальной реальностью, сотрудничество с другими и поиск смысла. Юнгианцы ценят осознание тени, связь с трансперсональной Самостью и процесс индивидуации, или наиболее полное и всестороннее развитие потенциала личности. Как отмечает Бергин, лишь немногие из современных терапевтов верят в этический релятивизм, столь характерный для отцов-основателей профессии (Bergin, Payne, Richards, 1996)¹².

Наши принципы облачены в форму профессиональных кодов поведения и этических норм, не говоря уже о диагностических категориях и языке. Даже произнесение вслух таких слов, как «лечение» и «расстройство», подразумевает особую систему принципов и понимание того, что такое здоровье. Скептик считает психотерапию способом заставить человека принять некие «правильные», с нашей точки зрения, изменения, или, в самом радикальном смысле, он считает психотерапию проводником социальных норм, замаскированным

¹⁰ Религию обычно обвиняют в провокации насилия – упоминают религиозные войны, охоту на ведьм и Инквизицию. Однако, как показал Брюс Чилтон, атеистические режимы (Третий Рейх, большевизм, маоистский коммунизм) куда более деструктивны. Более того, именно со времен эпохи Просвещения не было ни одного периода «расцвета пацифизма». Рекомендую работу Чилтона (Chilton, 2008), критикующую современный наивный атеизм, а также разбор догматичного атеистического фундаментализма Докинза в работе Макграта (McGrath, 2007).

¹¹ Результаты национального опроса о ценности специалистов по душевным болезням приведены в работе Jensen, Bergin, 1988.

¹² Этический релятивизм состоит в том, что не может существовать универсальных нравственных принципов, так как такие принципы всегда опосредованы культурой и индивидуальными убеждениями. Ранние бихевиористы верили в этический гедонизм, признающий высшим благом для индивида все то, что приносит больше удовольствия и меньше боли.

инструментом выполнения «лечебного плана». Трудность еще и в том, что терапевт может даже бессознательно продвигать потенциально вредные для конкретной личности социальные ценности. Нужно ли поощрять социальную адаптацию личности, с которой мы работаем, если это идет вразрез с ее движением к индивидуации? Какова наша цель: социальные изменения или социальная стабильность? Может быть, принципы и ценности психотерапевта попросту отражают текущую политическую идеологию? В каких отношениях состоят политические ценности и наши теории психотерапии? Такие авторы, как Демос (deMause, 2002) и Сэмьюэлс (Samuels, 2001) убедительно показали нам связь между внутренним миром человека и его политическими убеждениями, а терапевт ведь тоже человек.

Большинство терапевтов не хотят вмешивать свои личные принципы в терапевтическую практику, не хотят предписывать свои ценности и нравственные нормы, но ведь истинные чувства терапевта, например, по отношению к аборту неизбежно проявятся, так как их невозможно полностью скрыть. На самом деле, выраженные таким косвенным путем они будут иметь еще большую силу. Терапевты, принадлежащие к той или иной религиозной традиции, могут считать стремление к конкретным нравственным абсолютам залогом здоровья и исцеления человека. Но хотя большинство монотеистических религий и имеют весьма схожие нравственные установки, по некоторым важным вопросам существуют и различия, и чисто психологически невозможно определить, какая из систем является более подходящей. Тем не менее, многие терапевты считают, что без нравственных норм мировых монотеистических религий не было бы твердых устоев для саморегуляции поведения (Bergin, Payne, 1991). Это весьма неоднозначное утверждение. Гуманисты-атеисты могут вести себя совершенно безгрешно по мотивам, далеким от религиозных. В некоторых ситуациях моральные суждения атеиста и верующего могут совпадать, а терапевт и пациент, имея разные духовные убеждения, могут без труда найти согласие в каком-нибудь нравственном вопросе. Существуют факты в пользу того, что даже без строгого контроля со стороны Супер-Эго и социальных условий развития в нашем мозгу формируется понятие нравственности, некая универсальная нравственная грамматика, позволяющая разрешать этические дилеммы (Hauser, 2006)¹³. Этот процесс может протекать за границами сознательной рефлексии, что соответствует юнговской внутренней нравственной функции психики, не зависящей от интернализации общественных и семейных ценностей (в противовес тому, как это описано у Фрейда).

Некоторые терапевты, следующие определенной религиозной традиции, убеждены в том, что делают благое дело, пропагандируя и навязывая конкретные религиозные принципы в процессе терапии (Peteet, 2004), хотя многие другие считают иначе: коль скоро индивидуальные принципы человека не вредят его душевному здоровью, психологическому росту и не опасны для окружающих, то их следует уважать. Человека нужно поощрять, понимая, что в определенных случаях ему важнее иметь свои собственные принципы, а не бездумно перенимать коллективные ценности.

В идеале, принципы и внутренние структуры личности должны согласовываться друг с другом, хотя чаще мы видим людей, страдающих от того, что их личность не способна принять общественные нормы. Так, например, современная культура навязывает нам дух соперничества и стяжательства, и нужно обладать независимым складом ума для того, чтобы жить по-другому. Развитие подлинной личности порой требует, чтобы мы плыли против течения культуры. Однако терапевту трудно хвалить личные принципы человека, если он считает их патологическими и опасными. В таком случае, возможно, самое большое, что можно сделать, – высказать свою точку зрения на здоровые принципы и показать всю пагубность неразумных принципов индивида (Bergin, 1991; Richards, Bergin, 2005).

¹³ Понятие внутренне присущей нравственности спорно; противоположная точка зрения представлена в работе Принца (Prinz, 2007).

Нас должен волновать не только вопрос, в какой степени целенаправленная терапия может повлиять на личность, но и вероятность того, что эта личность будет бессознательно отождествляться с принципами и ценностями терапевта. Возможно, как и всякая идентификация, эта тоже имеет право на существование как временный этап терапии. Но что если человек напрямую спрашивает о принципах терапевта? Должен ли терапевт, перед тем как излагать свое мнение, узнать все о принципах и ценностях пациента? Например, женщина в смятении, не знает, делать ей аборт или нет, а у терапевта на этот счет есть свое твердое убеждение. Или стоит вопрос о переливании крови свидетелю Иеговы. Или женщина-мусульманка разрывается между исламскими и американскими социальными нормами. Терапевт должен осознавать контрперенос, возникающий при столкновении с религиозными убеждениями, которые противоположны его собственным. Например, человек считает гомосексуальность грехом, а терапевт думает, что это не противоречит понятию нравственности, а является лишь одним из вариантов генетического фонда.

Можно привести еще такой пример столкновения религиозных и психологических ценностей: религиозный терапевт работает с человеком, который не способен развестись и положить конец неудачному браку и при этом имеет связи на стороне. Даже не принимая в расчет традиционные религиозные коннотации, терапевт понимает (мысля в рамках психодинамического подхода), что многие причины, по которым мы женимся, – бессознательны. Мы выбираем тех, кто воплощает какие-то черты трудных родителей, или просто личность противоположного типа. Мы проецируем образы родителей на партнера и сражаемся с новой версией той же патологии, что и в детстве. Мы приносим в брак потребности объекта самости и отношения между внутренними объектами, создавая таким образом наполовину сознательный, наполовину бессознательный набор ожиданий от наших отношений. Юнгианцы отметили бы проекции анимы или анимуса на партнера, а также притяжение того или иного психологического типа. Следовательно, учитывая все сложности брачных отношений, неудивительно, что могут возникнуть ссоры и конфликты, ведь люди перерастают соединившую их изначально психодинамику. В итоге, каждый может просто пойти своей дорогой. Но даже если терапевт все это понимает, он, под давлением религиозных убеждений или социальных норм, будет призывать сохранить брак любой ценой. Мысль о разрушении брака может вызвать у терапевта контрперенос и чувство тревоги, которое повлияет на его реакции и поведение.

Должен ли терапевт в подобных ситуациях ссылаться на собственные принципы и ценности, или же главное – попробовать эмпатически проникнуть во внутренний мир человека? Существует мнение, что задача терапевта сводится к разъяснению психологических основ проблемы, а уж решение остается за самим человеком. На такой позиции стоят многие терапевты, поскольку считают вопросы нравственности личным делом каждого и не относят их к психотерапевтической проблематике. Однако такая позиция уводит нас от обсуждения нравственных проблем к чисто техническим задачам, но личности порой бывает необходимо обсудить именно нравственные аспекты той ситуации, в которой она оказалась. Отказ терапевта может привести к разрыву связей между самостью и объектом самости, особенно при идеализирующем переносе, потому что человек чувствует, что терапевту недостает смелости разобраться в основной причине того, почему он обратился к его помощи. Невозможно работать с внутриспсихическим материалом, игнорируя дилеммы реальной жизни. Ричардс и Бергин (Richards, Bergin, 2005) предложили в подобных ситуациях использовать «эксплицитное минимизирование» (их термин); терапевт сводит к минимуму возможность навязать человеку свои принципы, но при этом в определенные моменты открыто их излагает. Я предпочитаю делать так: сначала подробно изучаю принципы и ценности человека, включая все бессознательные подтексты и скрепы, затем обсуждаю с ним различия между его и моими принципами и смотрю, как понимание этих различий отражается на наших терапевтиче-

ских отношениях. Нравится нам это или нет, утверждает Лондон, но мы, психотерапевты, – не беспристрастные специалисты, а проводники нравственных принципов. Он считает психотерапевтов «светскими священнослужителями» (London, 1985, p. 156). Нерелигиозным терапевтам такой взгляд, безусловно, покажется достаточно радикальным.

Причиной конфликтов внутри психотерапевтической пары могут стать существенные различия в мировоззрении ее членов. Один человек может склоняться к экзистенциализму и считать, что жизнь сама по себе не имеет смысла, и только мы *придаем* ей смысл, а другой может считать, что жизнь преисполнена внутреннего смысла, а нам лишь нужно *обнаружить* его. Что нам делать при таких различиях: просто пытаться понять другого, даже считая его убеждения бесполезными, или попробовать влиять на него, навязывая собственный взгляд? Но для того, чтобы сочувствовать, сопереживать, нам не нужно соглашаться с принципами другого и полностью принимать их. С другой стороны, мы не должны их критиковать. Лучше всего было бы как можно детальнее изучить их, а также понять, как существующие различия могут повлиять на терапевтические отношения – все это будет лить воду на нашу мельницу. Терапевт может осознавать, в какой степени его отношение к принципам и ценностям другого влияет на его подход, его поведение, его реакции.

Крайний вариант столкновения ценностей – «христианское консультирование» в том виде, в каком оно представлено у авторов типа Адамса (Adams, 1973). Он считает людей грешными и потому критикует большинство форм психотерапии за их терпимость, потакание безответственному поведению и сексуальной распушенности. Адамс считает, что основой терапии должно быть понятие воли Божьей, а не независимость и самодостаточность. По его мнению, психологические проблемы должны решаться путем покаяния, исповеди и веры в Иисуса. Многие психотерапевты, однако, придерживаются совсем других точек зрения, и именно поэтому религиозные фундаменталисты не доверяют психотерапии. Они боятся, что терапевт будет подрывать их убеждения, сводя все к «чистой психологии», не принимая в расчет искренность их веры. Некоторые фундаменталисты считают психотерапию в буквальном смысле дьявольским делом, призванным сбивать людей с пути истинного. С фундаменталистами может работать эмпатический подход (без покровительственного тона и вынесения суждений), потому как обычно эти люди нуждаются во внешней опоре. Они предпочитают определенность, понятное вероучение и акцент на соблюдении правил и норм. Фундаменталисту необходима концептуальная система, выполняющая функцию контейнера для тревог в этом полном угроз мире. Однако за это им приходится платить, так как христианские фундаменталисты живут в постоянном чувстве стыда и вины за свой гнев, который они не вправе испытывать. Вера в четкий и ясный свод правил поведения укрепляет индивидуальное ощущение смысла и уменьшает тревогу, но далеко не всегда способствует развитию личности.

Работая с христианином-фундаменталистом, терапевт должен помнить, что многих христиан воспитывали на идеях греховности, отчужденности от Бога, необходимости искупления, нам самим недоступного. Например, Бобган и Бобган утверждают, что страдание связано с отчуждением от Бога, с нашей греховностью и греховным состоянием мира в целом (Bobgan, Bobgan, 1987, p. 207). Этим авторам Иисус представляется единственным путем возрождения связи с Богом, единственной возможностью искупления, а психотерапия является угрозой, «тесными вратами» (там же, p. 225). Подобное отношение порождает сильное чувство вины и страха. Утверждая, что страдание есть результат греха, мы заставляем человека думать, что Бог его покинул, что он терпит наказание за грехи, а это лишь отягчает его состояние. Многим терапевтам идея, что страдания ниспосланы нам для «проверки веры», кажется антропоморфной проекцией на божественное, но фундаменталисты относятся к этому как к факту. Подобная убежденность очень опасна для личности с мазохистскими тенденциями, так как она будет искать страдания для достижения некоей высшей цели

(Glickhauf-Hughes, Wells, 1991). Работая с таким человеком, терапевт должен помнить, что христианство преподносит страдание и унижение как формы победы, предполагая определенный уровень изоморфизма между структурой характера и религиозным учением.

Фундаменталистам психотерапия кажется опасной, так как предлагает альтернативный вариант спасения (исцеления), не зависящий от веры в Иисуса. Психотерапия способствует развитию внутренних структур, учит человека меньше полагаться на набор внешне установленных ценностей. В то время как психотерапия призывает нас признать свою тень и попытаться ее интегрировать, фундаменталисты обычно отделяют тень от себя и проецируют ее на других, считая ее проявления дьявольскими кознями. Подобные противоречия и защитные проекции расшатывают наше самоощущение. Любовь христианских фундаменталистов к Откровению Иоанна Богослова, со всеми его образами карающих ангелов, крови и разрушения, усиливает гнев по отношению к неверующим, возможно, потому, что на самом деле эти образы вызывают бессознательное сомнение в собственной вере. В этой книге нет сострадания и любви, которым учил Иисус. Юнг считал, что автор Откровения боролся с мощнейшими негативными эмоциями, которые потом «прорвались в сознание в виде прорения» (Jung, 1945b, par. 438).

По мнению фундаменталистов, тьму нужно преодолеть, психотерапевт же призывает ее исследовать, понять и осознать. Для христианских фундаменталистов путь к спасению и искуплению – в принятии Иисуса, путь же психотерапевтов проходит через понимание симптомов, изменение структур собственного «Я» и патогенных убеждений. Но и этот путь требует веры; терапевт верит в психику, в истинность личности, в ценность отношений. Мы верим в пользу, которую приносит понимание психологических причин дурного поведения и закономерностей его функционирования, поскольку считаем, что именно так можно победить зло.

Противоречия между подходами психотерапевта и фундаменталиста ведут к столкновению двух типов ценностей, когда религиозные убеждения кажутся терапевту неадекватными или когда религиозное учение используется для рационализации психопатологии или предрассудков. Среди современных примеров можно упомянуть оправдываемую Библией гомофобию, или половое неравенство, когда мужчина ставится в позицию главы семьи, а женщина ему подчиняется. Библейская заповедь повиновения «своим мужьям» (Еф. 5: 22) рационализирует мужской шовинизм и даже садомазохистские наклонности. Если человек вырастает в атмосфере постоянной критики и унижения, ежечасно убеждаясь в том, что он – плохой, то ему очень легко поверить в идею всеобщей греховности, столь часто повторяемую с амвонов (Рим. 5: 12).

Сильные религиозные убеждения способны выстраивать жизненный опыт личности и кардинально влиять на ее представление о себе. В случаях духовно мотивированного аскетизма порой трудно отличить самоотречение от мазохизма. Терапевту следует изучить те убеждения, которые привели человека к отчуждению и отчаянию, а также все его потенциально опасные мысли. Трудно сказать, как должен действовать терапевт, когда пациент сообщает ему что-нибудь типа «Бог приказывает мне взорвать клинику, где делают аборт». Даже в таких крайних случаях, если мы не будем пытаться сочувствовать, то мы рискуем упустить личность. Ведь даже такие убеждения можно истолковывать и контейнировать в ходе терапии, главное – предупредить потенциальных жертв об опасности. Чтобы терапевт ни говорил, реагируя на ужасные действия, как бы он ни пытался быть тактичнее, пациент всегда поймет его истинные чувства. Терапевту совсем не выгодно и попросту бесполезно пытаться обмануть такого пациента, а его молчание может стать знаком согласия. К счастью, большинство из тех, кто готов совершать насильственные действия во имя своих убеждений, имеют отдаленное представление о той или иной массовой религии. Такой экстремист может совсем не понимать богословских аспектов учения или неправильно их истолковы-

вать, и тогда даже простая консультация может оказаться полезной. Но всегда существует риск, что представитель духовенства вновь пробудит в человеке слепую веру.

Очень важно попытаться понять те убеждения индивида, которые связаны с ненавистью, деструктивностью и насилием. Когда подобные убеждения помогают предотвратить тревогу дезинтеграции и поддерживают уверенность в себе, то это говорит о глубокой патологии личности. Перед тем, как начать непосредственную работу с этими убеждениями и принципами, необходимо понять их эмоциональные основания. На начальном этапе терапии этим обычно не занимаются; слишком быстрый переход к этим вопросам может вызвать защитную реакцию, поэтому лучше подождать, когда установятся доверительные отношения, и начинать только потом, очень осторожно. Но в конце концов наступает момент, когда религиозные убеждения могут стать полноправной частью терапии. Если до этого человек не размышлял над подобными вопросами, то очень важно предоставить ему возможность сформулировать и осмыслить свои убеждения.

Зачастую терапевты, принадлежащие к религиозной традиции, сознательно совмещают роли психотерапевта и духовного наставника. Работая со страданием и поисками смысла, светский терапевт тоже может оказать в роли духовного учителя, так как эта роль становится ему необходима в процессе психотерапевтической работы. Терапевт не всегда выбирает эту роль сознательно, он может даже чувствовать себя к ней не готовым, но дело в том, что эту роль навязывает ему всплывающий в процессе терапии материал. Временами сознательное желание учить духовным основам просыпается в терапевте как что-то вроде призвания, внутреннего зова, говорящего – вот наконец есть кому тебя слушать. Иногда в роль учителя посвящает трансперсональная Самость. Однако надо быть честным в отношении своих мотиваций; чувство собственной важности и жажда власти не имеют ничего общего с духовностью. Роль духовного учителя таит в себе опасности, которые в последние десятилетия стали всем очевидны (обсуждение темы духовного ученичества см.: Bogart, 1997). Духовное надругательство со стороны недобросовестного учителя или терапевта-нарцисса может быть опустошающим и травмирующим. Поэтому важно понимать психодинамику идеализации – об этом я буду говорить далее, в главе 6.

В случае, когда духовный учитель или терапевт использует в своей практике нарциссизм, ситуация еще более усугубляется. Угрожающими признаками такого нарциссизма могут быть призывы духовного учителя быть особенным, презирать другие традиции или использовать духовность для обогащения и манипулирования другими людьми. Возможность использования личности для неблагоприятных целей исходит от самого злоупотребления властью – можно использовать другого для получения собственной выгоды, проецировать на него свои принципы и сомнения, контролировать, игнорируя его собственные чувства. Эта опасность свойственна всякой иерархической организации, утверждающей особую (божественную) власть и авторитет. Сродни этому и опасность быть слишком привязанным к единственной психотерапевтической системе.

Описывая духовный опыт

Психотерапевты ненавязчиво учат людей, с которыми они работают, говорить об одних вещах больше, чем о других, в зависимости от анализируемого материала. Теоретическая установка терапевта, таким образом, приучает человека не говорить о том, что с точки зрения психотерапевта не является важным. Некоторые терапевты готовы обсуждать духовные вопросы, если человек первым их затрагивает, тогда как другие уклоняются от этой темы, не считая ее частью своей профессиональной области. Тогда человек начинает опасаться, что духовность будет сведена к чему-то более материальному или же ее просто назовут защитной реакцией. Так некоторые терапевты придерживаются современной точки зрения,

согласно которой сакральное не существует объективно, не является вещью *sui generis*, а представляет собой лишь социальный или лингвистический конструкт. В таком случае пациент не будет раскрываться перед терапевтом и делиться своим духовным опытом. Отношение с божественным так же важно, как и любое другое отношение, просто его труднее описать. Такое отношение почти всегда невербально. Присутствие божественного обычно ощущается как нечто зыбкое, некое ощущение в теле, чувство теплоты, света, покоя или внутреннего знания – все это трудно облечь в слова.

Игнорируя духовность личности, мы соглашаемся с той точкой зрения, что подобные вопросы не должны подниматься в процессе терапии. Однако если человек обладает ощущением трансцендентной реальности, то нам важно понять, как на него влияет это чувство. Даже если он открыто отрицает любые духовные убеждения, то и эту позицию необходимо проговорить. Причины отрицания традиционной религии могут многое рассказать о типе ранних идентификаций и особенностях социализации. Отношения личности к традиционным верованиям может быть теснейшим образом связано с ее психодинамикой, объектными отношениями, а также позицией по отношению к семейным религиозным установкам. Так, например, весьма полезно знать, что разные религиозные традиции предполагают весьма разнообразные типы раннего религиозного воспитания. Иудеи безоговорочно подчиняются семье, в них взращивается чувство вины по отношению к браку с представителями других религиозных традиций, а католики недовольны контролем со стороны религиозных властей и постоянно подвергают вероучение сомнению. По мнению Ловингера (Lovinger, 1984), протестанты испытывают чувство вины в отношении корыстных *действий*, в то время как католикам для этого достаточно корыстных *помыслов*.

Вопросы свободы и детерминизма в контексте психотерапии

Вопросы о том, обладаем ли мы свободой воли, или о том, насколько предопределено наше поведение, ставят сложную философскую проблему, относительно которой невозможно сформулировать единственно правильное мнение. Эти споры затрагивают психотерапию в тех случаях, когда человек воспринимает свои бессознательно контролируемые поступки как дурные, постыдные и противоречащие религиозным нормам. Монотеистические религиозные традиции признают наличие у человека свободной воли и определяют грешное поведение (как правило, преднамеренное) как поступки, противоречащие воле Бога. Глубинная психология утверждает, что как минимум часть таких поступков управляется бессознательными факторами, не оставляющими выбора; примером может служить навязчивая сексуальность, вызванная внутренней пустотой.

Одна из традиционных задач психотерапии состоит в том, чтобы высвободить личность из тисков внутренних патологических ограничений, лишаящих ее возможности делать выбор. Типичными ограничениями являются интернализированные запреты на сексуальность или удовольствие в целом, на любой бессознательный упорядочивающий принцип или комплекс, сковывающий здоровое, разумное самовыражение. Практика психотерапии нацелена на то, чтобы заставить ценить личную свободу, однако такая установка может вступить в конфликт с традиционным воспитанием индивида. Пациент может ссылаться на коллективные представления о том, что такое хорошо и что такое плохо, но терапевт должен чувствовать, когда поведение человека даже немного выходит за рамки коллективных или религиозных норм. Подобное внутреннее напряжение возникает в моменты важных решений, например о разводе или аборте. Тогда терапевту нужно попытаться понять, обусловлен ли тот или иной выбор эмоциональным состоянием или же сделан свободно. В ситуации нравственного конфликта человек зачастую не способен сделать выбор, свободный от патологических влияний, и терапевт должен это чувствовать. В рамках духовной традиции, в

которой была воспитана личность, те или иные поступки могут считаться злонамеренными, хотя терапевт понимает, что данная модель поведения обусловлена бессознательными факторами.

Хорошим терапевтическим результатом работы с проблемой свободы выбора можно считать появление у человека опыта субъективного выбора. Осознание бессознательных комплексов, конфигураций взаимоотношений и их проработка в рамках терапевтических отношений позволяет человеку почувствовать себя свободнее. Наша терапевтическая задача – помочь личности хотя бы *гипотетически* почувствовать свободу выбора, сохранить уверенность в себе, балансируя между своими потребностями и потребностями другого и оправдывая социальные ожидания. Свобода, помимо прочего, означает, что наша духовность больше не управляется бессознательными факторами. Такой исход терапии имеет глубочайшую духовную и психологическую ценность.

Глава 2. Формы выражения сакрального

В этой главе будут описаны некоторые варианты переживания сакрального, или священного, в рамках психотерапевтического процесса, а также будут рассмотрены различные факторы, способные повлиять на реакцию психотерапевта¹⁴. Я допускаю, что переживание сакрального относится к чему-то реальному, хотя скептически настроенный терапевт или атеист будет утверждать, что такие переживания являются продуктом одной только *веры*¹⁵. Однако все терапевты согласятся, что для психотерапии важны прежде всего отношения индивида, а для многих людей существенную роль играют именно отношения с божественным.

Термин *переживание сакрального* может пониматься очень широко; он покрывает целый спектр значений – от чувства присутствия до опыта единения души с богом или божественных откровений. Во всех определениях подобного переживания есть нечто общее – это ощущение связи с сознанием, по всем параметрам превосходящим свое собственное. Это переживание может разниться по интенсивности, а ощущаться как нечто положительное, необъяснимое или даже ужасное. Старк (Stark, 1965) составил типологию духовных переживаний, которую я и буду использовать с небольшими лишь поправками. Эта типология является общей для всех людей, независимо от того, какой религиозной традиции они придерживаются.

Чувство благоговения или святости может возникать в особые моменты, например: во время крещения или бракосочетания, рождения или смерти или просто созерцания прекрасного заката. Переживание возвышения сознания также приходит в форме неожиданного ощущения присутствия Бога, близости чего-то божественного, не в абстрактном смысле, а прямо здесь и сейчас. Подобное чувство божественного присутствия характерно для мистиков всех традиций, которые описывают также сопутствующее ему ощущение подъема и покоя, иногда даже счастья и блаженства. Некоторых людей такие состояния сопровождают в течение всей их жизни: они либо испытывают чувство взаимной дружбы, привязанности к божественному, либо ощущают постоянное духовное наставничество. Временами человек может получать посланное лично ему сообщение о божественных намерениях, выраженное в форме видений или голосов, предвещающих будущие события или предупреждающих об опасности. Это переживание «чьего-то присутствия» может быть также описано как встреча со злом.

Ощущение духовной взаимосвязи возникает в том случае, когда человек видит, что божественное тоже признало его присутствие. И тогда возникает чувство благодарности или уверенность, что ты «спасен». Все это может произойти в периоды кризиса и восприниматься как чудесное вмешательство, например, при исцелении от болезни или спасении от физической опасности. При неудачах и невезении, а также в состоянии искушения подобный тип переживания может восприниматься как божественная кара.

Среди членов христианского «харизматического движения» до сих пор бывают случаи духовного исцеления или «умерщвления духом» (человек перестает управлять двигательным аппаратом и падает на землю). Подобный экстатический опыт обычно описывается

¹⁴ Строго говоря, слово священный относится к непосредственным проявлениям божественного, в то время как сакральность – это атрибут, который человек может чему-то приписывать, например: поклоняться какому-либо месту или предмету, благоговеть перед пережитым опытом. Так, христианский фундаменталист скажет, что Библия священна, а другие восточные писания и тексты или, к примеру, ритуальные предметы индейцев, являются сакральными, так как только поклоняющиеся перед ними люди наделяют их этим качеством. В этой работе я использую слова священный и сакральный как тождественные, так как меня интересуют только субъективные переживания.

¹⁵ Дальнейшее обсуждение эпистемологических аспектов восприятия божественного см.: Alston (1991).

как «прикосновение Святого Духа», сопровождающееся дрожью, криками и способностью говорить на разных языках. Оценивая подобный опыт, терапевт всегда должен принимать во внимание, что именно считается нормальным для данной группы людей, памятуя о том, что и сами групповые нормы могут сильно отклоняться от общепринятых (как, например, массовые суициды или убийство иноверцев). Экстатические формы переживания сакрального могут восприниматься и как эротические; существует давняя традиция, связывающая религиозный экстаз с сексуальным возбуждением.

Негативные формы этого типа переживания – это ужасающие встречи с дьяволом или ощущение одержимости дьяволом (что было характерно для Средних веков, но очень редко встречается в наши дни). Однако люди и сегодня сообщают о состояниях «одержимости» злыми силами, а некоторые обращаются с этими проблемами к психотерапевту¹⁶. Антрополог Вивиан Гаррисон (Garrison, 1977) описывает историю 39-летней пуэрториканки Марии. Она сидела на скамейке на фабрике в Нью-Йорке и вдруг начала кричать и рвать на себе одежду. Потом она чуть не выбросилась из окна. Как только ей удалось взять себя в руки, она тут же потеряла сознание и упала. Она сама объявила об одержимости, что породило большое количество различных диагнозов – от притворства и симуляции до истерии и параноидальной шизофрении. В контексте ее собственной субкультуры такими вопросами занимается *espiritista* (практикующий спиритист), который истолковал ее состояние как одержимость насланными на нее злыми духами. Такой тип *ataque de nervios*¹⁷ – принятый в культуре механизм защиты от стресса, который трактуется традиционной психиатрией как истерическая или диссоциативная защитная реакция на гнев или тревогу. Припадок был вызван болезнью и смертью мужа, а также другими семейными трудностями и проблемами сексуального характера. Принимать ли подобный опыт одержимости за чистую монету или сводить его к психопатологии – выбор каждого, соответствующий его метафизическим убеждениям. Гаррисон отмечает, что даже в рамках субкультуры пуэрториканцев, в среде их медиумов и спиритистов, нет единого мнения о природе злых духов. Для некоторых эти духи не менее абстрактны, чем Ид, Эго и Супер-Эго для психоаналитика. Гаррисон предупреждает: мнение о том, что спиритизм этой культуры является всего лишь магией, а психотерапия – наукой, есть чистой воды этноцентрическое свехупрощение.

Для некоторых юнгианцев «одержимость духами» может означать, что человеком и его поведением временно овладел автономный комплекс. Эмоциональная жизнь индивида зависит от царящей вокруг атмосферы и поведения других людей, поэтому, как отмечала фон Франц, комплекс не является исключительно внутриспсихической данностью; она описывает его «свободно передвигающимся» в окружающей среде (von Franz 1986, p. 282). Тогда получается, что комплекс может переживаться как автономный дух, а значит, человек всегда «заселен» собственными комплексами.

В терапии случается сталкиваться с разными типами паранормальных явлений¹⁸. Сюда входят: экстрасенсорное восприятие, ясновидение, телепатия, вещие сны, психическое исцеление, переживания смерти, а также встречи с умершими людьми, обычно родственниками или друзьями. Подобная встреча может происходить как во сне, так и в состоянии бодрствования. Когда кому-то снится погибший человек, то терапевт может понимать это по-разному. Кто-то скажет, что это персонификация одного из качеств сновидца или защитный механизм, а кто-то действительно подумает, что это душа умершего решила нанести визит. Подобные сны всегда описываются самим сновидцем как непохожие на обычные сновидения. Опыт

¹⁶ Как отмечает Энтони Стивенс, очень важно осознавать, что концепция одержимости и освобождения от нее путем экзорцизма представляет собой «ризому, из которой выросли динамическая психиатрия и психоанализ» (Stevens, 1993, p. 110). Лекции Барбары Ханна об анимусе (Hannah, 2011) – это глубочайшее исследование средневековой одержимости.

¹⁷ Нервный припадок (*исп.*) – Прим. пер.

¹⁸ О паранормальных явлениях в психотерапии см.: Mintz, 1983.

общения с некоей фигурой, недоступной восприятию других, включает также детские игры с воображаемым другом, который очень важен для ребенка. Реакция терапевта на подобные вещи зависит от того, признает ли он существование духовного измерения реальности, которое может взаимодействовать с реальностью, данной нам в ощущениях.

Современная наука не готова объяснить природу парапсихологических явлений, а потому ученые-материалисты называют их самообманом и фикцией. Однако я считаю, что для признания их реальности уже накоплено достаточно доказательств (Radin, 1997; Cardeca, Lynn, Krippner, 2000). Я упоминаю все это здесь потому, что из-за скептического отношения терапевта человек может отказаться поделиться эмоционально значимыми переживаниями. В своей несправедливо забытой работе Джером Франк описывает различные парапсихологические способности терапевта, такие как ясновидение, телепатия и так называемая «целительная сила» (Frank, 1982, p. 7). Эта область требует большего числа исследований, потому что в отношениях психотерапевта и пациента порой присутствует экстрасенсорное общение (возможно, такая вещь, как телепатия, объясняет возможность сочувствия, сопереживания и проективной идентификации).

Паранормальный опыт должен быть сообщен терапевту, так как он эмоционально очень важен для человека. В свою очередь, игнорирование или отказ от рассмотрения этих переживаний по причине их «иллюзорности» может нанести значительный вред. Задача терапевта – понять важность подобного опыта для личности. Если терапевт сам верит в существование паранормальных явлений, то он сможет признать ценность переживаний другого. Скептически настроенный терапевт будет просто выказывать здоровый интерес.

Паранормальные переживания зачастую случаются в периоды стресса или нужды, и они очень мощно воздействуют на личность. Кому-то они кажутся увлекательными, кому-то – пугающими; у людей с хрупким характером они могут спровоцировать паранойяльные тревоги. Поэтому необходимо нормализовать этот опыт, например убедив человека, что в нем нет ничего столь уж необычного, или рассказав о том, что подобные явления уже исследуются и изучаются. Таким образом мы предотвратим опасность инфляции, чрезмерного раздражения и страха (в обсуждении этих вопросов я изначально отталкиваюсь от того, что мы не говорим о психозе. Многие психотики говорят об очень важных для них голосах и видениях, но мы не берем их в расчет, поскольку у этих людей дезорганизовано мышление, см.: Wapnick, 1969).

Парапсихологические явления подтверждают существование более глубокого уровня связи между людьми. Они бросают вызов представлениям классической физики о природе реальности и заставляют нас осознать существование других измерений реальности, недоступных повседневному сознанию. Парапсихология заставляет нас усомниться в позициях материализма и во взгляде на сознание как на продукт деятельности мозга.

Нуминозные переживания в психотерапии

В 1917 г. вышла книга лютеранского богослова Рудольфа Отто под названием «Священное». В ней он высказал мысль, что всякий религиозный опыт включает в себя особый, ни на что не похожий компонент, который он назвал «нуминозное». Так, например, в Библии Моисей слышит голос Бога из горящего, но несгорающего куста, или Савл по дороге в Дамаск слышит голос Иисуса, вопрошающий: «Что ты гонишь меня?». Отто верил, что подобные переживания являются неразложимым священным опытом, или *mysterium tremendum et fascinans*, грандиозной и захватывающей тайной. Эти переживания ужасны, необъяснимы, поразительны и таинственны. Без слов они проникают в самую глубину нашего бытия, и мы не можем описать обычными словами все, что с нами произошло. Перед лицом такой силы человек осознает собственную «тварность», чувство того, что он нахо-

дится в присутствии чего-то трансцендентного. В то же самое время нуминозный опыт привлекает нас потому, что от него мы ждем неопишуемой любви и благодати. В момент экстаза мы опьянены и можем чувствовать себя благословенными, исцеленными и искупленными. Однако переживание бывает также необъяснимым, пугающим и даже ужасающим.

Многие пытались описать особую феноменологию мистического опыта. Уильям Джеймс (James, 1958) отмечал четыре его особенности: переживание неопишуемо – обычным языком его не пересказать; оно умопостигаемо – несет в себе особое, ни с чем не связанное знание; переживание кратковременно, длится несколько минут, обычно не более получаса; оно всегда возникает независимо, помимо нашей воли или нашего желания. Маслоу отметил (Maslow, 1970), что о подобном опыте часто сообщают люди, реализовавшие свой потенциал – он назвал это вершинным переживанием (peak experience).

Важно отметить, что такого рода переживания не являются исключительно прерогативой святых, мистиков или библейских персонажей. Они случаются и с простыми людьми, в разных ситуациях, и могут быть поведаны на сеансе психотерапии. Нуминозные переживания встречаются в снах, видениях, на природе, в теле, в форме психопатологий, после применения энтеогенов (психоактивных веществ) и в других формах и могут восприниматься человеком как положительные или как отрицательные (Corbett, 2006)¹⁹. Пример положительного переживания – случай женщины, потерявшей контроль над машиной на покрытой льдом дороге. Она на большой скорости беспомощно неслась прямо в дерево, приготовившись к смерти, когда вдруг услышала голос: «Твое время еще не пришло, не волнуйся». Затем было типичное «околосмертное» состояние. Она выжила, а когда пришла в сознание, то почувствовала вновь обретенную волю к жизни.

Нуминозные переживания часто случаются в периоды внутреннего смятения. Женщина, страдающая от запретной любви, молилась в церкви, как вдруг «время остановилось; золотой свет затопил все и вся, и я почувствовала, что связана со всей вселенной. Я вся была пропитана неопишуемой любовью, я находилась за пределами пространства и времени. Мои проблемы перестали существовать; я знала точно – все в порядке». Эйген, один из духовно ориентированных психотерапевтов, описывает типичное нуминозное переживание, случившееся на автобусной остановке с двадцатилетним мужчиной, когда у того был период эмоциональных мучений.

Я удваивал свою боль, слепо акцентируясь на ней. Я сидел весь разбитый и вдруг был поражен тем, что боль превратилась в красноту, затем в черноту (как будто все погасло), затем появился свет, в моей душе как будто бы раскрылась вагина, излучавшая этот свет. Я был ошеломлен, поражен, преображен – я почувствовал существование чего-то большего, чем я сам... благоговение и уважение... Это было незабываемо. После этого переживания моя жизнь уже никогда не будет такой, как прежде (Eigen, 1995, p. 386).

Как писали Отто и Джеймс, нуминозные переживания могут быть эмоционально окрашены, притом что их содержание необязательно должно включать иудео-христианскую образность. Вот пример появления нуминоза в сновидении.

Я была окружена плотным туманом. Я ощущала присутствие, как будто бы кто-то приближался ко мне. Туман немного рассеялся, и сквозь него я увидела огромный синий глаз, около трех футов в длину. Его взгляд проникал в меня, а сама я стояла пораженная, полная благоговейного трепета. Очертания глаза становились красными, оранжевыми и золотыми.

¹⁹ Более подробное обсуждение нуминозных переживаний см.: Corbett, 1996, 2007.

Он приближался до тех пор, пока все поле зрения не заполонила его радужная оболочка, которая становилась квадратной, затем круглой, затем снова квадратной и так далее. Теперь глаз казался огромным окном или дверью, через которую я видела мир света и куда я теперь могла войти. Я была поражена открывшимся передо мной пейзажем, хотя и была немного испугана его безграничностью, бесконечностью, извечностью. Свет не был похож ни на какой виденный мной ранее; он был серебристым и холодным, но в то же время и теплым, мягким, бесцветным. Я как будто бы падала в него.

Глаз – это древний символ всевидящего божества. Сновидица чувствовала, что на нее смотрит сам Бог, принявший форму портала или окна в царство трансперсонального.

Далее приведем типичный пример устрашающего нуминозного переживания.

Внезапно я понимаю, что над моей кроватью стоит огромная фигура какого-то существа. Оно, безусловно, живое, хотя и окрашено в серый цвет, как будто бы сделано из камня. К моему ужасу и страху, я вижу, что у него одна голова, но три лица. Одно смотрит на меня, а два других находятся как бы с боков. Я боюсь, что это существо злое; мне приходит на ум благословить его, и оно тут же исчезает.

Мы ничего не добьемся, если просто отринем этот сон как бессмысленный кошмар или демоническое наваждение. Ведь подобные сны имеют огромную важность. Для понимания такого материала необходим юнгианский подход. Юнг отмечает, что бессознательное может использовать образы любой мифологической традиции, необязательно той религии, в которой человек был воспитан. В античности божества с тремя головами или тремя лицами встречались относительно часто²⁰. Фигура из сна может представлять мифологического Гермеса-Меркурия, дохристианское божество, связанное с символом троицы. Это был бог, сопровождающий души в подземном мире, а также служивший вестником между богами и смертными. Гермес – бог всего неопределенного и неоднозначного, архетип перехода между различными стадиями жизни. С приходом христианства языческие боги, такие как Гермес, были забыты или запрещены, но сохранились символизированные ими психологические процессы. Сегодня мы называем их архетипами или духовными процессами бессознательного, которые то и дело появляются в образах сновидений.

В юнгианской психологии для введения сна в более широкий исторический и культурный контекст его амплифицируют с помощью алхимических образов. В алхимии существует два описания Меркурия; поверхностное толкование – ртуть, но есть и более глубокое: *Меркурием* называют неуловимый дух, таящийся в материи, душу материи, а также сам процесс преобразования духа в материю и материи в дух. Меркурий был подходящей метафорой для неустойчивости, неуловимости бессознательного или же для таинственных преобразований, происходящих в процессе индивидуации.

Юнг отмечал, что алхимики пользовались запрещенными Церковью образами и взглядами. Например, средневековые алхимики очень серьезно относились к идее о том, что материя обладает душой, и не считали ее лишь оболочкой для духа. Таким образом, они пытались компенсировать те психологические процессы, которые оказались за бортом культуры того времени. По словам Юнга, попытки алхимиков получить золото были лишь прикрытием для поиска духовного золота Самости. В процессе этих поисков они сталкивались с

²⁰ Примерами могут служить кельтский бог Кернунн (тж. Цернуннос), эллинистическое божество египетского происхождения Серапис, греческий Гермес. Юнг считал, что триадический характер является атрибутом богов подземного мира (Jung, 1948b, par. 270 / Юнг, 1996, с. 39–41). См. также: Miller, 2005.

темными силами бессознательного, которые проецировали на свои лабораторные занятия. Традиционный христианский образ Бога – это только свет, но Юнг отмечает, что такой образ несправедливо исключает темную сторону Самости, ту часть духа, что вступает в сговор со злом и страданием, как в случае библейского Иова. Таким образом, Юнг делает вывод об амбивалентности Меркурия алхимиков; помимо способности к преобразованию, он олицетворяет непризнаваемую «темную хтоническую» сторону божественного (Jung, 1948, par. 271 / Юнг, 1996, с. 41). Сновидцу приходится признать данный факт и осознать, что глашатай возвещает о начале нового этапа жизни. Что касается вышеописанного сновидения, то трехликое существо предсказало начало серьезной болезни.

Для большинства психотерапевтических школ сновидения не очень важны с духовной точки зрения. В юнгианской традиции, однако, создателем снов считается трансперсональная Самость, поэтому сны уже нельзя рассматривать просто как продукты субъективно-личного уровня психики. С точки зрения биологии, это – нонсенс, так как «люди науки» признают лишь неврологическую основу сновидений. Некоторые считают сны попыткой мозга очистить себя от бессмысленной информации, собранной в течение дня, или механизмом отучения и забывания (Crick, Mithison, 1983, 1986). Другие утверждают, что сны появляются в те моменты, когда лобные доли пытаются осмыслить произвольно извлекаемую другими частями мозга информацию (McCarley, Hobson, 1977), или что сны нужны для обработки той информации, что не могла быть обработана днем, а значит, во время сна работают мотонейроны (Winson, 1990). Я привожу здесь все эти нейропсихологические теории сна, чтобы показать ту пропасть, что лежит между духовно и материалистически ориентированными терапевтами. Однако и многие современные христиане отрицают духовную ценность сновидений, хотя ранняя Церковь и многие другие духовные традиции всегда считали сны одним из способов общения с божественным (Sanford, 1951; Kelsey, 1974).

Многие авторы отмечают, что мы не можем переживать божественное без некоего посредника. Некоторые переживают сакральное с помощью мира природы. Уважение к природе как проявлению божественного начала присутствует во всех религиозных традициях. Монах-бенедиктинец Бёда Гриффитс, например, вспоминает благоговейный трепет, который он испытал еще мальчиком: прогуливаясь вечером, он слушал пение птиц и смотрел, как цветет боярышник. «Мне хотелось встать на колени, как будто бы передо мной был ангел Господень; и я не осмеливался взглянуть на небо, ибо оно казалось мне легкой завесой, скрывающей лик Господа» (Griffiths, 1977, p. 27). Он испытал «непреодолимое ощущение присутствия природы... И с тех пор она является для меня чем-то священным» (там же, p. 28). Однако в иудео-христианской традиции есть тенденция толковать стих 1:28 Книги Бытия как призыв подчинить землю, как если бы она не являлась священной сама по себе. Традиционные верующие избегают прямого поклонения природе (пантеизм), и признают лишь присутствие Бога в природе (панентеизм), т. е. природа является лишь средством получения опыта общения с Богом. В дикой местности люди часто приходят в состояние повышенной духовной осознанности, хотя консервативные толкователи мистицизма не считают эти переживания подлинными, так как, по их мнению, божественное отделено от природы (Zaehner, 1961).

Для некоторых людей посредником для связи с сакральным служит тело. Такой человек может удивиться, если терапевт тоже вдруг отметит духовную важность тела, ведь в большинстве религиозных традиций существует множество предрассудков по этому поводу. Уважительное отношение к телу, характерное для наших далеких предков, говорит о его религиозном значении, и только гораздо позже богословие назвало тело темницей души, обвинив его во всех тяжких грехах. Подобное отношение к телу постепенно исчезает, хотя терапевтам до сих пор приходится работать с людьми, стыдящимися своего тела и своей сексуаль-

ности²¹. И такой стыд невозможно побороть одной лишь силой рассудка. Просветленные христианские духовные наставники называют тело не темницей, а храмом души, а значит, принижение тела равносильно принижению чудес творения и воплощения. Однако такие здравые аргументы и добрые советы не способны уничтожить глубоко укорененное чувство стыда. Психотерапевтическая работа со стыдом требует времени, и улучшение появится только после того, как личность почувствует себя в безопасности, начнет делиться с терапевтом постыдными с ее точки зрения чувствами и воспоминаниями, не боясь строгих суждений и презрения. Удачная работа приводит к искуплению тела.

Другой важный тип нуминозного переживания, описанный мистиками всех традиций, – это опыт единения, единства с божественным, когда исчезает ощущение оторванности субъекта от объекта, человека от мира, своего «Я» от другого. Стейс описывает это как «осознание предельного, нечувственного единства со всеми вещами, осознание Единого, недоступного ни чувству, ни разуму» (Stace, 1960, p. 14–15). Во время такого переживания восприятие очень ясное и широкое, однако ты не ощущаешь себя сторонним наблюдателем. Только потом, ретроспективно, ты понимаешь, что это было твое переживание. В религиозных традициях Востока подобный опыт описан как слияние с божественным, однако христианская традиция предпочитает говорить, скорее, о союзе, нежели о слиянии, всячески акцентируя внимание на онтологическом различии человеческого и божественного.

На протяжении всего XX века богословы не признавали за глубинной психологией права рассуждать о трансцендентном уровне реальности. Считалось, что сводить религиозные переживания к психологии, к продуктам психики, – значит отказывать им в объективности и реальности. За утверждения о том, что бессознательное является либо посредником, либо самим источником религиозных переживаний, богословы обвиняли Юнга в психологизме и обожевлении психики (Goldbrunner, 1966, p. 171–72). В ответ на подобные обвинения Юнг говорил, что психика реальна, а значит, привязывая к ней нуминозные переживания, мы никак не отрицаем реальности (Jung, 1940, par. 2 / Юнг, 1991, с. 131–132). Мы не можем объяснить их происхождение или их сущность. Нуминозные переживания суть эмпирические факты. Они происходят внутри психики и потому становятся областью исследований психологов, которые могут изучать их без каких-либо метафизических предположений об их происхождении. Что бы ни существовало за пределами психики, – психологии это уже не касается. Юнг никогда не утверждал, что Бог – это полностью *продукт* бессознательного. Он просто говорил, что мы не можем отделить Бога от переживаний бессознательного. Так или иначе, Юнг считал бессознательное некоей переменной, необходимой для того, чтобы рассуждать о неизвестном.

К концу XX столетия многие богословы и философы религии обратились к методу понятийного мышления, в то время как другие продолжали описывать религию языком собственных переживаний божественной любви (Morris, 1994). Карл Барт считал богословие попыткой понять веру, а не стремление логически доказать существование Бога. Поборники традиционной религиозности делали акцент на молитве, проповеди, нравственности и изучении Библии, а глубинные психологи занимались символическими и нуминозными переживаниями сакрального. Такой поворот в сторону опыта бросает вызов институциональным концепциям божественного, потому что спонтанные сакральные переживания могут не совпадать с нормами вероучения. Воцерковленные люди, не имеющие личного нуминозного опыта, заимствуют и принимают все, что говорит Церковь. Это приводит к самоуспокоению, слепой опоре на догматы и уходу от индивидуальной духовности. В то же время Юнг отме-

²¹ Возможно, традиционный христианский предрассудок относительно сексуальности связан с убеждением, что Иисус не был женат и никак не выражал собственную сексуальность. Следовательно, сексуальность считается неискупленным, а значит, одним из самых сложных свойств человеческой природы.

чал, что догматы – например, о троице или непорочном зачатии – не были искусственно сконструированы интеллектом, а являются архетипическими продуктами психики, ранее появлявшимися в форме видений и снов. Таким образом, мы можем изучать догматы и мифы, понимая их не буквально, а символически и психологически. Например, нечто очень важное содержится в мифической идее о божественном ребенке (младенец Иисус или Будда), так как этот образ выражает духовный потенциал и возможность обновления. Представление о том, что божественное воплощается в человеческом (для Эго этот процесс проходит весьма болезненно), является важной частью христианского мифа. Психологический подход к этим историям помогает нам вычленить и понять важнейшие смыслы, существующие внутри религиозных традиций.

Если религиозная традиция обеспечивает живую связь с сакральным, то надобность в глубинной психологии отпадает. Однако традиционные символы перестали служить посредниками между сакральным и людьми, перестали вызывать эмоциональный резонанс. Традиционные религиозные ритуалы также потеряли свою действенность, так как стали стереотипными и формализованными. Догмат, учение или мифология, на которых основан ритуал, могут быть чужды индивиду. Ритуал не только не способствует возникновению спонтанного религиозного переживания, но и как бы замещает его, лишает человека возможности непосредственного опыта сакрального (Jung, 1940, par. 75 / Юнг, 1991, с. 159).

Нуминозное переживание может ощущаться как нечто важное и для индивида, и для целой общности людей. Человека может посетить откровение, которое бросит вызов господствующим в богословии идеям. Поэтому религиозные институты с подозрением относятся к новым откровениям. Нойманн отмечал, что встреча Эго с трансперсональным уровнем психики не только производит нуминозное переживание, но и всегда имеет «революционный и еретический характер», стремится «к растворению традиционных религий и ритуалов» (Neumann, 1968, p. 386 / Нойманн, 2008, с. 205). Аутентичное переживание нуминозного всегда ново и поэтому может быть антидогматичным. Это противоречит утверждению Каца, согласно которому мистический опыт всегда предопределен социокультурными убеждениями и уже имеющимся представлением о Боге (Katz, 1978, p. 34). Но возможно, что мистики, принадлежавшие к определенной религиозной традиции, просто не делились переживаниями, которые могли бы ей противоречить.

Если традиционные религиозные формы не удовлетворяют духовный инстинкт, приходится искать собственный путь. Для этого можно изучать личные спонтанные переживания нуминозного, вызывающие к жизни изначальную религиозную чувствительность и производящие само чувство веры. В такой ситуации людям уже не нужен внешний авторитет. Они становятся носителями новой духовности, непосредственного переживания трансперсонального уровня психики. Если в такой момент человек обращается к психотерапевту, то нужно помочь ему сохранить это переживание. Помощь всегда понадобится, так как отступление от норм религии делает человека беззащитным, к тому же продуцируемый материал может быть сложен для ассимиляции (традиционные «угрожающие душе опасности»²²).

Переживание нуминозного не может быть передано в рамках обучения или приобщения к традиции; эти переживания появляются спонтанно или как результат духовных практик. Человек может быть либо открыт для них, либо нет. Чувство нуминозного может возникнуть в определенной атмосфере, например при созерцании красивой и величественной природы, в таких местах, как Стоунхендж, или в старинном соборе. Изобразительное искусство тоже способно на это – например, иконопись. Способствует нуминозным переживаниям и музыка (именно поэтому она используется во многих ритуалах).

²² См. Дж. Фрэйзер. Золотая ветвь. Гл. XVIII. – Прим. пер.

Для терапевта важно выяснить особенности той атмосферы, которая вызывает в человеке нуминозное переживание: это радость и любовь или же грусть и тьма? Многие верующие беспокоятся, так как не знают, идут ли их нуминозные переживания от Бога или являются порождениями их разума. Если переживание негативно, то его происхождение связывают с Сатаной или личной психодинамикой, а значит, в нем нет ничего священного. Однако если переживание соответствует критериям (предложенным Отто и Джемсом), то терапевт должен считать его сакральным, несмотря на отрицательную оценку. Просто в этом случае имеет место переживание того, что Юнг называл темной стороной Самости.

Непосредственное осознание сакрального отличается от размышлений о нем или каких-либо представлений. Как отмечает Олстон, нуминозные переживания представлены нашему сознанию точно так же, как и обычные объекты чувственного восприятия (Alston, 1991, р. 14). По этой причине нуминозные переживания не воспринимаются как нечто исключительно внутреннее, описываемое нами *post factum* как божественное. Даже если переживание не обладает качествами чувственного восприятия (т. е. цветом, звуком), оно все равно кажется нам чем-то объективным. Соответственно, пытаясь описать встречи с нуминозным, люди говорят что-то вроде: «Мне вдруг стало ясно, что я в комнате не один. Кто-то еще был там... Я не видел его и не слышал... Я несколько не сомневался». Или: «Комната была наполнена Присутствием... Я был всецело охвачен кем-то, кто не был мной» (Breadsworth, 1997; цит. по: Alston, 1991, р. 17). Олстон далее утверждает, что в таких случаях речь идет о присутствии чего-то недоступного пяти чувствам, но воспринятого мистически. Субъект воспринимает это как божественное. Если вы готовы признать реальность подобных явлений, то тогда с содержанием этих переживаний можно работать как с любой другой информацией.

Не всегда ясно, через какой чувственный канал приходит к нам нуминозное переживание. По словам Корбина, мы обладаем психодуховной перцептивной способностью, независимой от пяти чувств; она открывает перед нами «мир образов» (цит. по: Bloom, 1996). Это – сверхчувственный мир; он не подвластен ни чувствам, ни интеллекту, но он реален. Корбин пишет, что в суфизме сердце считается органом, получающим знание о Боге и воспринимающим божественные тайны (Corbin, 1969, р. 221). Конечно же, речь идет не о физиологическом сердце; суфии описывают тонкий орган, духовный центр, который можно было бы сравнить с анахата-чакрой. Важно, что доступ в мир образов был возможен только после посвящения, которому предшествовало трудное духовное обучение.

Переживание нуминозного не всегда принимает эффектные, поражающие воображение формы. В Библии описана история Илии: после соревнования с пророками Ваала и попыток доказать превосходство своего Бога, он практически лишается сил (3 Цар. 19). Скрываясь от гнева царя Ахава, он идет в пустыню и прячется в пещере, где хочет умереть и положить конец своим страданиям. В ответ Бог насыляет сильный ветер, затем землетрясение, затем огонь, но Илия не реагирует. Он ответил Богу только тогда, когда почувствовал веяние тихого ветра и услышал голос (похоже, именно эти явления обладали для Илии нуминозным смыслом).

Синхронистичные события также могут считаться разновидностью нуминозного переживания²³. *Синхрония* – это термин, введенный Юнгом для тех случаев, когда событие физического мира совпадает с важным психологическим состоянием человека, хотя между ними нет явной причинно-следственной связи. Каким-то непостижимым для нас образом внешние события и внутренние переживания соотносятся друг с другом, они связаны общим смыслом. Синхронистичные события необязательно наступают одновременно, но они близки по времени. Например, кому-то снится друг, которого он не видел уже много лет, а на следую-

²³ Обсуждение синхронии см. в: Aziz, 1990.

щий день он получает от него письмо. Конечно же, сон не стал причиной появления письма, и само письмо не вызвало сон, но оба события связаны общим смыслом (возможное объяснение – телепатическое общение между двумя людьми). Убежденный материалист назовет все это простым совпадением, не имеющим глубокого значения, так как не найдет ему рационального объяснения. Однако для тех, кто верит, что за нашей повседневной реальностью скрывается некий непостижимый порядок, синхронистичные события будут иметь смысл. Они указывают на уровень реальности, находящийся за пределами пространства и времени.

Юнг считал, что синхронистичные события происходят потому, что психика и материя в некотором смысле являются продолжением друг друга, двумя сторонами неделимого уровня реальности. На этом уровне единого мира (*unus mundus*) психика и материальные события, кажущиеся отдельными, составляют единый глубинный уровень. Пример синхронии сна и письма демонстрирует нам один смысл, одну архетипическую модель, выраженную и физически, и психологически²⁴. Ощущение разобщенности лежит на поверхности единой непрерывной ткани. На уровне же единства реальности наши обычные понятия времени, пространства и каузальности не существуют, так как там наши «противоположности» (внутреннее и внешнее, материя и дух) являются частями единого континуума. Синхронистичные события воспринимаются как нуминозные, потому что проявляются на глубинном уровне, где психика и материальный мир незаметно переходят друг в друга.

Наше традиционное восприятие отдельности объектов, наши понятия пространства, времени, причины и следствия были оспорены квантовой физикой, которая описывает реальность в терминах нелокальности и акаузальности. Тот факт, что сознание наблюдателя не может быть оторвано от самого процесса наблюдения и результатов эксперимента, доказывает невидимую связь между сознанием и материей. К сожалению, выводы из этих утверждений, подразумевающих существование единого психофизического поля, пока еще не нашли своего отражения в каждодневной психотерапевтической практике. По-видимому, пока это представляется невозможным. Этому вопросу мы коснемся в главе 8.

Синхронистичные события обладают немалой эмоциональной энергией и заставляют нас осознать связь между Эго и архетипическим, или духовным, измерением жизни, а возникающее при этом переживание «глубоко и исполнено смысла, ранее непостижимого» (Jung, 1954a, par. 405 / Юнг, 2002, § 405). Человек поражен, он видит новый смысл, чувствует себя частью большего целого, как будто бы на него была ниспослана благодать.

Если реальность действительно неделима, то каждое важное событие физической реальности коррелирует с каким-то аспектом психики, хотя мы и не чувствуем этой связи – Юнг называет это «бессознательной синхронией» (Jung, 1973–1975, vol. 2, p. 495). Существование этого явления невозможно доказать, поэтому терапевт воспринимает его как персональный миф и в соответствии с ним меняет свой подход – ведь то, что происходит с пациентом, в известной мере связано и с терапевтом. Или же можно сказать, что бессознательное выражается во внешних событиях с помощью синхронии.

Толкование смысла синхронистичных событий – непростое дело, особенно если они напрямую не связаны с конкретной жизненной ситуацией человека. Синхронистичные события – особенно негативные – часто происходят в жизни шизофреников, которые интерпретируют их в рамках собственной бредовой системы²⁵. Но даже если взять людей нормальных, то возникает вопрос: имеет ли синхрония какой-то заранее определенный смысл

²⁴ *Unus mundus* – средневековое представление о мире как целом. Сегодня концепцию *unus mundus* можно считать гипотезой, причем метафизической, хотя Юнг от метафизики обычно отрекся. Однако и идея о том, что один и тот же трансцендентный смысл может выражаться и психически, и во внешнем мире, тоже может считаться метафизической (Jung, 1952a, par. 915). Важно при этом отметить, что такое метафизическое допущение показывает нам, что психология Юнга занимается не только внутриспсихическими явлениями. Идея синхронии связывает психику с материальным миром.

²⁵ Примеры бредовой интерпретации синхронистичных явлений см.: von Franz (1980, p. 196–197).

(так думал Юнг), или же мы наделяем ее смыслом с помощью проекций? В любом случае для понимания этого опыта необходима символическая интерпретация, подобная той, что мы используем в работе со сновидениями. Иногда внешнее событие компенсирует одностороннюю позицию сознания, точно так же как сон может указывать нам на то, что мы отказываемся видеть. Такая компенсация возможна, поскольку, в отличие от Эго, чьи знания ограничены, трансперсональное бессознательное (по мнению Юнга) обладает «абсолютным знанием» (Jung, 1952b, par. 931 / Юнг, 2009a, с. 286).

Невозможно сказать однозначно, является ли психика источником нуминозных переживаний (в этом случае то, что мы называем Богом, есть проявление трансперсональной психики), или же психика играет роль посредника для переживаний божественного, приходящих откуда-то из-за ее пределов. Как бы то ни было, духовно ориентированные психотерапевты считают психику средством связи с сакральным. Мы не можем провести жесткое разграничение между человеческим и трансперсональным уровнями психики или между психодинамикой и архетипическим ядром. Такой подход позволяет относиться к сакральному как к чему-то непосредственному и внутреннему, в отличие от трансцендентного Богообраза традиционных монотеизмов. Именно поэтому взгляды Юнга вызвали критику со стороны богословов, таких как Бубер, который считал божественное радикально независимым от психики²⁶. По мнению Бубера, Юнг сводит божественное к чему-то «просто психологическому», а значит, не трансцендентному, тогда как божественное является «абсолютным Другим», находящимся за пределами психики и радикально независимым от человеческого бытия (Buber, 1952, p. 68).

Как я уже писал, в ответ на такие аргументы со стороны богословов Юнг отвечал: утверждая о психическом происхождении переживания, мы не отказываем ему в реальности, но то, что божественная тайна избирает именно психику для самовоплощения, – эмпирический факт (Jung, 1952a, par. 1503). Для многих юнгианцев Другой – это трансперсональный уровень психики, с которым Эго вступает в диалог. Нетрудно понять, почему такая точка зрения спровоцировала полемику – ведь она как бы сводит монотеистические традиции к внутриспсихическим процессам²⁷. Однако подход к сакральному с точки зрения субъективного переживания позволяет терапевту избежать споров о правоте той или иной религиозной традиции. Утверждение о том, что божественное проявляется через психику, не противоречит идее его трансцендентности – просто именно этот трансцендентный уровень психологии не берется исследовать. Так или иначе, различие трансцендентного и имманентного имеет смысл только на уровне Эго; на уровне абсолютного оно теряет смысл. У психологического подхода есть и другие преимущества; ему не нужна никакая тщательно разработанная теология (которую понимают только специалисты). Вера вырастает из возникающих в обычной жизни нуминозных переживаний и не нуждается ни в какой церковной иерархии.

Одна из рабочих гипотез Юнга состояла в том, что в нашей психике божественное воплощается через трансперсональную Самость, которая есть и целостность, и организующий принцип психики (Jung, 1944, par. 44 / Юнг 2008, с. 63–64). Самость – первичный духовный наставник, руководящий развитием личности и приближением ее к целостности. Юнг признавал, что мы не можем знать, в какой степени Самость соотносится с трансцен-

²⁶ Обсуждение этого противоречивого вопроса см. в: Dourley, 1994; Stevens, 2001.

²⁷ Не говоря уже о том, что каждая религиозная общность считает свою традицию единственно верной, а ее приверженцев – привилегированной группой. Однако духовно ориентированный терапевт должен понимать, что откровение есть не единожды зафиксированный факт, а продолжающийся процесс, а всякий нуминозный опыт не менее и не более важен, чем любой другой. Для многих юнгианских терапевтов традиционные монотеистические образы Бога являются особыми способами выражения Самости. Так, например, утверждение единобожия есть попытка выразить единство и целостность Самости, хотя ясно, что Самость и бессознательное не являются чем-то гомогенным и неделимым, как математическая единица. С этой точки зрения, любое соперничество между разными монотеистическими религиями не имеет никакого смысла.

дентным божеством, хотя существование Бога он принимал как данность (Jung, 1973–1975, p. xi). Он признавал, что в «самых важных вещах» он всегда был «наедине с Богом» (Jung, 1961, p. 48 / Юнг, 1998, с. 67), поэтому обвинять его в атеизме – крайне неразумно. Я думаю, Юнг был бы рад заявить, что источник Самости – сам Бог, но, как психолог, он не мог этого сделать, хотя никогда не сомневался в том, что Самость – чисто духовный принцип. Практическая значимость этой идеи в том, что Самость не всецело трансцендентна, а находится в постоянном диалоге с Эго в сновидениях и других проявлениях бессознательного (Самость можно сравнить с божественным началом всякой твари, о котором писал Уайтхед. Он высказывался как философ, а не как психолог, хотя мыслил схожим образом)²⁸.

Многие пишут о том, что нуминозное переживается как реальное; говоря словами Юнга, переживание есть «особого рода изменение сознания» (Jung, 1940, par. 6 / Юнг, 1991, с. 133). Мощное нуминозное переживание чаще всего способно убедить индивида в существовании духовного уровня реальности. Тем не менее, убежденному терапевту-материалисту не стоит никакого труда свести подобные переживания к нарциссизму, регрессии, инфантильному слиянию с матерью и возвращению к внутриутробному блаженству. Мне нравится точка зрения Ханта (Hunt, 1995), согласно которой нуминозное переживание – это не регрессия, а внезапно возникшая когнитивная способность, особое направление развития высших ментальных способностей. Только личные метафизические убеждения терапевта подскажут ему, как надо понимать то или иное переживание. Скептик заметит, что духовно ориентированный терапевт не способен дать объективную оценку, так как всегда будет склоняться к духовной интерпретации, противоречащей научным методам эксперимента и моделирования. Однако на это можно возразить, что любой исследователь в той или иной степени предвзято подходит к интерпретации данных, что несколько не снижает ценности полученных им результатов. Многие ученые сегодня не признают чисто натуралистического и материалистического взгляда на реальность (Griffin, 2000), и терапевт также не должен быть связан этой картиной мира. Многие реальные явления не поддаются экспериментальному моделированию; они требуют других методов исследования. Вывод о том, что нуминозное переживание есть переживание божественного – лишь умозаключение, но оно может быть полезным для тех, кто признает реальность трансцендентного измерения. Используя метафору Олстона, скажем, что фраза «инверсионный след в небе означает, что там только что пролетел самолет» – тоже всего лишь умозаключение. Однако твердолобый материалист будет продолжать настаивать на том, что переживание божественного – это лишь мощное субъективное эмоциональное переживание индивида, которое он истолковывает в соответствии со своими метафизическими убеждениями и верованиями. Но нашему скептику придется объяснить, как субъект различает свои эмоциональные переживания и почему только некоторые из них он называет переживаниями сакрального. Скептик на это скажет, что, в отличие от чувственно воспринимаемого, эти переживания не могут быть объективно верифицированы. Любой субъективный опыт не может быть подтвержден внешним наблюдателем, однако это не значит, что всякий подобный опыт лишен какой-либо связи с реальностью.

Перед теми из нас, кто признает, что нуминозные переживания принадлежат сакральному измерению, встает проблема интеграции этих переживаний в широкий жизненный контекст. Когда человек, принадлежащий к определенной религиозной традиции, переживает опыт нуминозного, он помещает его в контекст традиционного богословия, вероучения и догматов. Терапевт пробует соотнести это переживание с психологией конкретной личности в целом, с историей ее развития, процессом индивидуации и эмоциональной жизнью. Мы также стараемся сделать выводы, которые будут полезны для будущего развития личности. Если терапевт сам переживал опыт нуминозного, то ему будет легче качественно оце-

²⁸ Сравнение идей Уайтхеда и Юнга см. в: Smith, 1995, p. 160ff.

нить опыт другой личности. Воспоминания о собственной встрече с нуминозным помогают терапевту выполнять роль контейнера для порой невыносимой эмоциональной боли.

Здесь необходимо сделать важную оговорку. Даже если переживание нуминозного – это действительно переживание божественного, то все равно мы воспринимаем его лишь в малой степени, так как наши органы восприятия имеют ограничения. Например, переживать божественное как любовь – значит сводить его к тому, как оно действует на нас. И хотя такое переживание дает представление о божественном, оно не позволяет нам охватить его целиком. Помочь может метафора: представим луч света, проходящий через призму, – взаимодействие фотонов или световых волн с молекулярной структурой стекла может служить грубой аналогией прохождения нуминозного через человеческое существо. В данном случае призма – тело – разум – влияет на то, как мы воспринимаем свет.

Поскольку многие из тех людей, которые проходят терапию, переживают личный кризис, то и нуминозные переживания происходят с ними чаще обычного, особенно когда они уже не в силах справиться с ситуацией своими силами. Такие переживания возникают, когда человек уже сдался, отчаялся и чувствует себя совершенно непригодным для жизни. Иногда нуминозный опыт сопровождается сознательным решением «все оставить», т. е. как бы «умереть для себя», а порой он появляется неожиданно, как гром среди ясного неба²⁹.

Важно добавить, что в психологической литературе преобладает взгляд на нуминозные и мистические переживания как на нечто аномальное (Cardesa, Lynn, Krippner, 2000). Возможно, это связано с тем, что в последнее время в психиатрии и психологии господствует тенденция относить религиозные переживания к области психопатологии (Larson et al., 1986), хотя подобная связь совсем не очевидна (Berenbaum, Kerns, Raghavan, 2000, p. 32). Как правило, нуминозные переживания приводят к положительным переменам в жизни и улучшению психологического состояния (Wulff, 2000); они редко разрушают жизнь индивида. Исключением являются случаи, когда нуминозное переживание провоцирует психоз. Не совсем ясно, как влияет на это хрупкость Эго, непонимание и отсутствие поддержки со стороны семьи и друзей. Возможно, причиной психоза становятся насмешки над пережитым личностью опытом.

На самом деле существует положительная корреляция между благополучием и душевным спокойствием, с одной стороны, и фактом общения или связи с некоей божественной сущностью, например, с Богом или Христом, – с другой (Pollner, 1989). Люди, пережившие мистический опыт, чаще воспринимаются нами как здоровые, а не психически больные (Caird, 1987; Hood, 1974; Spanos, Moretti, 1998). Так, например, «околосмертные» переживания обычно оказывают благотворное влияние – человек начинает ценить жизнь, а страх смерти пропадает (van Lommel, van Wees, Meyers, Elfferich, 2001; Greyson, 2000). Однако велика вероятность возникновения стресса, если пережитый опыт радикально противоречит убеждениям человека (Greyson, 1997) или же когда рассказ о пережитом опыте вызывает у других смех. Нуминозное видение или ощущение необычайной энергии могут вызывать стресс еще и потому, что они как бы лишают индивида эмоционального и социального равновесия. Грофы (Grof, Grof, 1989) назвали это «духовным происшествием». Как и любой другой тип нуминозного переживания эти кризисы возникают спонтанно или индуцируются внезапным аффектом или духовной практикой типа медитации. В таких ситуациях Эго затопляется бессознательным материалом, который не может полностью вместиться из-за своей аффективной загруженности.

²⁹ Как отмечено в уже ставшей классической работе Эдвина Старбака, написанной в 1897 г., большинство религиозных обращений происходит постепенно. Для подростков обращение связано с чувством вины и смущения. Сегоднешние исследования все это подтверждают. Ульман (Ullman, 1989), к примеру, пишет о том, что многие люди на момент обращения уже находились в состоянии духовного поиска. Многие из них выросли в тяжелых условиях, имели трудных родителей, что способствовало их желанию обрести гуру, учителя, предводителя группы.

Значительную пользу может оказать интерес терапевта к подробностям нуминозных переживаний. Если личность не понимает сущности пережитого им опыта, терапевт может рассказать о его возможном нуминозном характере. Даже благоразумные люди способны нарисовать нереалистичную и паранойяльную картину своего опыта, если терапевт вовремя не объяснит его сущность. Терапевт должен интуитивно почувствовать, где в переживании проявляется человеческая, а где – трансперсональная составляющая. Само собой разумеется, что терапевт должен быть всегда начеку, чтобы вовремя распознать психоз, диссоциативное расстройство или истерию, однако трудность состоит в том, что эти расстройства и настоящее нуминозное переживание разделяет очень тонкая грань.

Когда человек описывает нуминозные переживания, голоса или видения, то очень важно отличить это от психоза. Как должен реагировать терапевт на следующие слова: «Я слышу Бога, но не могу точно сказать как». Некоторые индивиды слышат голоса, но в остальном их состояние не похоже на психоз, и в таком случае не стоит сразу же сводить все к патологии и воспринимать описываемый материал серьезно. Одна очень умная женщина, врач по профессии, психически здоровая и эмоционально уравновешенная, сообщила мне, что иногда по ночам к ней приходит невидимая духовная энергия или некое существо и занимается с ней любовью. Она это ощущала почти что физически. В ситуации, когда метафизические убеждения терапевта и пациента совпадают – а в данном случае мы оба верили в существование тонкого тела, – терапевт может воспринять пересказанный опыт буквально и попробовать отыскать в нем смысл, поместив в контекст жизни человека в целом. Затем нужно выяснить, откуда пришло это переживание, какое воздействие оно оказало, было ли оно благотворным или болезненным, как человек считает нужным реагировать и т. п. Поиск нормальных ответов на все эти вопросы повысит уровень духовности, понимания себя, улучшит взаимоотношения и добавит творческого духа и конструктивности (Barnhouse, 1986). Ответы же психотика будут странными, бредовыми и идиосинкразическими.

Среди материалистов существует предрассудок, согласно которому всякое нуминозное переживание иллюзорно и патологично, но на самом деле такие переживания зачастую приходят и к здоровым людям. Тем не менее, подлинное переживание нуминозного опыта на фоне серьезной психопатологии таит большую опасность. Эмоционально хрупкая личность тоже может переживать опыт божественного. На самом деле, если граница между сознанием и бессознательным неплотна и проницаема, как в случае психоза или пограничного состояния, то трансперсональные переживания могут резко прорваться через нее. Но трудность в том, что даже подлинное нуминозное переживание психотика никто не примет всерьез из-за дезорганизации его мышления, неадекватности эмоциональных реакций, проблем восприятия и других проблем с тестированием реальности. Здоровая и уравновешенная личность способна контейнировать эмоциональную нагрузку нуминозного переживания и устанавливает с ней связь, не позволяя сокрушить себя. Есть очень большая разница между фразой «У меня было видение Иисуса» и бредовой идеей «Я – Иисус». В первом случае Эго продолжает нормально функционировать, а во втором оно просто перестает существовать (Warnick, 1969). Тем не менее, важно зафиксировать религиозную образность, порожденную психозом (Bradford, 1985), потому что в период восстановления можно попытаться интегрировать важные духовные аспекты (Lukoff, 1985; 1988).

Особая проблема возникает в ситуации, когда терапевт не знаком с культурой, к которой принадлежит пациент, и тогда нормальные для этой культуры идеи могут показаться ему бредовыми. Гринберг и Вицтум (Greenberg, Witztum, 1991) выдвигают критерии для различения психотических идей и традиционных для той или иной религии образов. Они отмечают, что психотические идеи всегда эмоционально более интенсивны и кажутся ненормальными представителям данной религиозной общности. Они ужасают, тревожат индивида, связаны с понижением уровня социализации и личной гигиены.

Если же очевидно, что человек – не психотик, то ему нужно дать подтверждение того, что он просто пережил субъективный нуминозный опыт. Иногда нуминозное переживание может вызвать страх сумасшествия, и тогда терапевт должен уверить человека, что подобные переживания случаются у многих людей и в них нет ничего ненормального. Человек часто задает такие вопросы: это какие-то игры моего разума? Это правда произошло? Это было реально? Я потерял контроль над собой? Нужны объяснения и поддержка, и в такой ситуации подход терапевта будет зависеть от его собственных убеждений и принципов. Человек сразу же заметит скепсис и недоверие со стороны терапевта. Самое лучшее, что может сделать терапевт, не верящий в реальность переживаний нуминозного, – это с уважением отнестись к переживаниям другого, работая с ними как, например, со сновидениями и всем тем, что имеет символическую, субъективную важность для индивида. В таких ситуациях, из-за незнания и предрассудков терапевта, здоровый человек, переживший важный нуминозный опыт, может посчитать себя психически нездоровым.

Очень важно спросить человека, какие ассоциации вызывает у него пережитый опыт, так как смысл часто всплывает во время обсуждения. Таким образом, опыт, казавшийся устрашающим, вводится в широкий контекст и начинает восприниматься как нормальный. Обычно требуется время на то, чтобы рассмотреть переживания в контексте жизни конкретного человека, но всегда отыщется событие или комплекс, с которым нуминозное переживание непосредственно связано, так как оно в той или иной степени трансформирует его (Corbett, 1996; Hastings, 1983). Опасность того, что пережитый нуминозный опыт повысит чувство собственной значительности, невелика, так как с точки зрения эмоций почти все подобные переживания сопровождаются скорее благоговейным трепетом и смирением.

Реакция человека на аномальные и нуминозные переживания во многом зависит от культурного фона и личных убеждений. Тарг, Шильц и Ирвин (Targ, Schiltz, Irwin, 2000) описывают случай глубоко религиозной мексиканки, которая во сне увидела, как автобус сбивает ее мужа. Вскоре после этого вещего сна ее муж погиб именно таким образом. Она была охвачена горем и чувством вины, так как думала, что ее «дурные мысли» стали причиной трагедии. Такая личная интерпретация события во многом основана на культуре и личной психодинамике. Однако вещие сны такого типа давно известны и должны истолковываться как синхронистические события. Было необходимо уверить женщину, что подобные сны не имеют причинно-следственных связей с событиями; сон не спровоцировал, а предсказал смерть.

Грофы (Grof, Grof, 1989) провели полезное различие между духовным выходом и духовным происшествием. Оба феномена являются результатом выплеска трансперсональных уровней сознания в эмпирическое бытие личности, однако духовный выход является управляемой формой нуминозного переживания, открывающей духовный потенциал без отрицательных воздействий на функционирование индивида в чувственно воспринимаемой реальности. В качестве типичных примеров духовного выхода можно назвать опыт пребывания вне тела, спонтанный подъем энергии кундалини, околосмертные переживания, внезапные мощные прозрения или секундные переживания связи с вселенной³⁰. Подобные переживания способствуют улучшению самочувствия, а в том случае, когда они не вписываются в систему убеждений, индивид быстро их забывает или вытесняет. В случаях, когда человек не уверен, знает ли он сущность переживаемого опыта, терапевт должен помочь ему добиться золотой середины между отрицанием переживания и его переоценкой.

³⁰ Переживание кундалини сопровождается возбуждением, жаром и другими ощущениями в области позвоночника, а также дрожью и непроизвольными движениями. Обычно это связывают с притоком некой латентной духовной энергии, спящей в основании позвоночника, но способной проснуться под действием духовных практик. Людей неподготовленных, спонтанно переживающих подобный опыт, обычно считают истериками или психотиками (см.: Sanella, 1987).

Духовное происшествие – это серьезный эмоциональный кризис, который может быть вызван долгой медитацией, другой духовной практикой или возникнуть спонтанно. Неуправляемое нуминозное переживание может подвести индивида к состоянию, похожему на психоз, так как лишает его способности к нормальному функционированию.

Различные авторы (Agosin, 1992; Perry, 1974) писали о том, что психоз – это попытка самоисцеления. Перри считал, что проблема лежит в предпсихотическом состоянии личности. А психоз – это особый способ, которым психика пытается избавиться от задержек в эмоциональном развитии, форма духовного пробуждения. Перри относит психоз к кризисам развития, когда старые структуры и модели психики разрушаются для создания новых. По ходу этого преобразования появляется архетипическая мифологическая образность, помогающая личности реорганизоваться. К сожалению, эту благотворную трансформацию принимают за патологию, человека залечивают препаратами, а процесс развития останавливается.

Лукофф (Lukoff, 1985) отметил, что имеются прогностические показатели, способные помочь дифференцировать психопатологию и духовное происшествие, похожее на психоз. Показателями являются: нормальное функционирование в течение всей предыдущей жизни, острые изменения в последние три месяца, любовь к исследованиям и экспериментам. Эти же критерии используются в традиционной психиатрии для определения острого, вызванного стрессом, психоза, который обычно проходит без вмешательства врачей. Оценка клинициста, таким образом, зависит от его личных убеждений.

Терапевтическая реакция на духовное происшествие зависит еще и от того, способен ли человек эмоционально контейнировать переживание без фрагментации. Если он способен на это, то от терапевта требуется только поддержка и понимание, которые будут способствовать нормальному протеканию процесса. В такие моменты человек должен постоянно ощущать поддержку со стороны семьи и друзей.

Нельзя позволять ему терять опору, поддержанию психической устойчивости могут помочь занятия искусством, танцы, писательство и т. п. Но если эти средства не помогают, а человек и его окружение оказываются в опасности, требуется немедленная госпитализация. Переживания могут продолжаться совсем недолгое время, но они могут быть поистине ужасными. В традиционной психиатрии такие вспышки рассматриваются как случаи кратковременных психозов и предполагают соответствующее медикаментозное лечение. Однако такие авторы, как Перри, считают, что действие препаратов тормозит естественные процессы. Будем ли мы считать подобные случаи духовным происшествием, или душевной болезнью, или и тем и другим одновременно, всецело зависит от используемой нами оптики.

Люди могут утверждать, что никогда не переживали нуминозного опыта, однако признают, что красивая природа, произведения искусства, рождение ребенка или какая-либо другая ситуация глубоко трогают их, вызывая чувство покоя, умиротворения, полноты, радости, любви, трепета, таинственности, жизненности, благодарности или понимания, что все идет как надо. Все это – типичные описания нуминозного переживания. Терапевт должен помнить, что религиозный инстинкт может выражаться очень по-разному, например: в нашей потребности в отношениях, в тяге к красоте и сексуальности. Такие потребности могут выходить за пределы нормы и превращаться в страстное желание и зависимость; употребление алкоголя или курение марихуаны могут быть показателем желания ощутить полноту и целостность. Наша культура постепенно начинает переосмысливать отношение к сакральному, но власть слова «Бог» еще так довлеет над нами, что, кажется, будто для признания других форм переживания сакрального сначала нужно спросить разрешения.

Несмотря на то, что современный религиозный дискурс обходит стороной переживания нуминозного опыта, конкретные случаи таких переживаний встречаются довольно часто. В 1975 г. Грили провел исследование, в котором участвовало 1468 американцев. Он спрашивал, ощущали ли они когда-нибудь близость духовной силы, «поднимающей и выво-

дящей их за собственные границы» (Greeley, 1975, p. 140). Результаты были следующими: 35 % хотя бы раз испытывали нечто подобное, 20 % переживали такой опыт несколько раз, 5 % переживают его регулярно. Британское исследование, проведенное в те же годы, дало схожие результаты. А в 1990 г. опрос был повторно проведен в Соединенных Штатах (Wulff, 2000; Hardy, 1979). По данным еще одного исследования, лишь 4,5 % людей сообщают психотерапевту о своих мистических переживаниях (Allman, DeLa Roche, Elkins and Weathers, 1992). Очевидное расхождение между долей тех, кто переживает нуминозный опыт, и тех, кто приносит его на проработку к терапевту, показывает нам, что люди редко готовы делиться этими переживаниями. Тема религиозного переживания кажется людям глубоко личной, и многие просто стесняются ее обсуждать.

В массовой религии вера важнее непосредственного переживания сакрального, однако нам последнее представляется куда более ценным. Некоторые убеждения, например вера в существование рая, могут быть простым механизмом защиты для Эго, нуждающегося во внешней опоре или в средстве борьбы со страхом смерти. Такие убеждения действуют успокаивающе и потому очень живучи. Также, к примеру, вера в Троицу может не основываться на личном опыте, чаще всего это просто заученная с детства формула. Представление о Боге как благоволящем небесном Отце легко рушится, стоит только человеку оказаться в болезненных, тяжелых обстоятельствах. Другие же идеи – чего Бог «хочет» или как мы можем его «умолить» – всегда напоминают антропоморфные проекции человеческих нужд на божественное, как будто бы божественному тоже от нас чего-то надо (заметим, что эта мысль никак не согласуется с понятием божественного совершенства). Можно с уверенностью сказать, что любые подобные представления людей о божественном являются проекциями, так как на самом деле божественное не может быть концептуализировано таким образом. Следовательно, в рамках психотерапии можно проанализировать эмоциональную необходимость в вере и убеждениях, не основанных на переживании, а также их происхождение. И можно не бояться подрыва какой-то сущностной истины. Наоборот, таким образом можно освободить аутентичный образ от всех доктринальных наслоений.

Каковым бы ни было духовное переживание, мы оцениваем его по плодам. Психотерапия идеально подходит для этого, потому что глубинное понимание психологии человека, безусловно, помогает понять смысл пережитого опыта и его значение для процесса индивидуации. Нуминозное переживание зачастую привязано к комплексу, из-за которого человек изначально и пришел к терапевту. Например, нуминозное переживание часто разрушает такую нарциссическую структуру, как идею величия, поскольку заставляет индивида переживать смирение, возвышенность мыслей, сострадание к другим, способность к более глубокой любви и привязанности, ощущение мудрости и т. п. Не так уж редко бывает, что нуминозное переживание помогает человеку найти свое призвание или сделать очередной шаг в индивидуальном развитии.

Правильно понятое нуминозное переживание может выполнять роль временной поддержки, заверения, указателя или рубежа. Также подобное переживание может указать цель, притом что само оно целью никогда не является. Если Эго вместо простой благодарности слишком концентрируется на переживании и отождествляется с ним, происходит инфляция, и в результате человек начинает чувствовать себя особенным. Если переживание нуминозного опыта используется лишь для подобной нарциссической подпитки, то терапевт должен понять, что это слабое «Я» пытается себя защитить.

Для нуминозных, или мистических переживаний могут существовать очень разные объяснения. Некоторые верят, что их можно свести к деятельности мозга – недавно кто-то нашел в мозге «модуль Бога»³¹. Если у нуминозных переживаний действительно есть нев-

³¹ Исследователи из Калифорнийского университета в Сан-Диего обнаружили область мозга, при стимуляции которой

рологический коррелят, то возможны два толкования. Либо сам мозг производит их, и тогда в них нет ничего сакрального, либо мозг позволяет нам переживать опыт сакрального при помощи специального органа, модуля Бога. Было выдвинуто предположение, что неопишуемые, мистические переживания возникают в правом полушарии, так как оно отвечает за все эмоциональное, синтетическое и холистическое (в отличие от языкового, аналитического, рационального и логического левого полушария). В 1963 г. нейрохирург Пенфилд сообщил о том, что легкая электрическая стимуляция правых височных долей заставляет человека слышать неясные, незнакомые голоса (см.: Scott, 1993). В 1976 г. Джейнс (Jaynes, 1990) высказал предположение, что тысячи лет назад голоса были обычным делом, так как тогда оба полушария работали относительно независимо друг от друга. В тяжелые моменты, когда левое полушарие не могло найти решения, помогала способность правого слышать голос Бога. Затем, по мнению Джейнса, развитие сознания и языка привело к уменьшению роли правого полушария, но мы до сих пор сохранили рудиментарную неврологическую способность переживать мистический опыт, предсказывать будущее и т. п.³²

Помимо чисто неврологических объяснений, делается множество попыток свести переживание священного к психодинамическим факторам. Пруисер (Pruyser, 1976) цитирует работу Гудинафа «Психология религиозных переживаний», в которой говорится, что «грандиозность» нуминозного переживания – этот тот же страх перед Ид, который мы испытываем в обычных переживаниях динамики бессознательного. Религия в таком случае представляет собой способ внешнего приручения бессознательного, в противовес механизму его внутреннего подавления. В отличие от таких редукционистских объяснений, точка зрения Юнга отождествляла нуминозное переживание с переживанием Самости³³.

В магистральных течениях психиатрии мистицизм долгое время считался патологией. В 1976 г. в монографии, выпущенной Группой по развитию психиатрии (Group for the Advancement of Psychiatry), мистицизм был назван нарциссической регрессией, защитной реакцией на чрезмерные потребности и разочарование внешним миром или попыткой оправдать свое положение отвергнутого неудачника (GAP 1976, p. 804–806). По мнению представителей «Группы», сообщения о мистическом единении с божественным на самом деле говорят о единении с отчужденной ранее родительской фигурой. Там же описан конкретный случай мистического переживания. Женщина в возрасте слегка за тридцать обратилась к психотерапевту, так как не могла справиться со стрессом от постоянных ссор с родителями и чувством вины за психоз брата. Спустя два года она пережила состояние экстаза, единения со вселенной, острое осознание выхода за рамки времени и пространства, осознание смысла и цели жизни. С духовной точки зрения это был экстаз, с психиатрической – эйфория. Для того, чтобы интегрировать этот опыт, ей понадобилось какое-то время, но затем она начала понимать, что она – хороший человек, не злой, не «прогнивший до основания», как говорила ее мать. Авторы предполагали, что ее необычное состояние – это истерия, мания или шизофрения. Но им пришлось отказаться от этих диагнозов, так как в остальном она была нормальной, и они решили, что с ней произошло то, что мистики описывают как «начало новой жизни». Тем не менее, мистические явления остались для них «формами поведения, пограничными между нормой и чистым психозом» (там же, p. 731). Представители Группы признали, что, в отличие от шизофреника, человек, переживший мистический опыт, сохраняет

создается нечто похожее на мистическое или духовное переживание. Этот «модуль Бога» рассматривается как вместилище религиозных убеждений (Ramachandran et al., 1997). Была высказана мысль, что эта зона мозга порождает религиозность, чтобы свести к минимуму конфликты и укрепить социальную стабильность общества.

³² Обзор других неврологических объяснений мистических переживаний см. в: Wulff, 2000.

³³ Юнг пишет: «...сознание воспринимает эту целостность высшего порядка [Самость] как нечто нуминозное, как *tremendum* или *fascinatum*» (Jung, 1959, par. 874). Трудно понять, каким образом Эго, являющееся лишь фрагментом целостного сознания Самости, способно сознательно ее воспринимать. Но именно Самость является источником нуминозных переживаний. Этот парадокс неизбежен и неразрешим.

встроенность в социум, не позволяя переживанию захлестнуть себя и разорвать свою связь с реальностью. Фактически, позиция Группы отражает давний психоаналитический предрас-судок, начавший рассеиваться лишь недавно; хотя мистическое переживание действительно может быть деструктивным и стать причиной обращения к психотерапевту (Nobel, 1987), в основной своей массе мистики – люди уравновешенные и социально адаптированные. Ско-рее уж мистический опыт действительно обозначает некую ступень развития человеческого сознания, является вестником эволюционного сдвига. К счастью, современные психоанали-тики все более благосклонны к мистическим переживаниям – до такой степени, что Эйген смог написать: «...в некоторые моменты психоанализ становится молитвой... Аналитики могут ощутить, что их работа соприкасается с областью сакрального» (Eigen, 1998, p. 11).

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.