

Автор: Алексейчик А.

Жизнь включает в себя всё. Для многих людей включает в себя слишком много. Непостижимо много. Даже если постигать только абстрактно, умом, все равно невероятно. Даже если очевидно.

Жизнь включает материальность и духовность; реальность и мнимость; многообразие и единство; образность и без-образие; действие и пассивность; цельность и частичность; чудо и закономерность; свободу и закон; истину и ложь; порядок и хаос; собственность и общность; конец и начало; вечность и временность; золотую середину и крайности; простоту и сложность; добро и зло; здоровье и болезнь...

Как пример: болезней около 10 000, симптомов около 100 000, а здоровье — одно. Непостижимо. Хотя очевидно. Когда мы здоровы, врачи нам не нужны. Когда заболеваем, обследуемся — нужны многие.

Очень часто, когда этих тысяч явлений касается наша душевность и духовность, множественность, непостижимость еще увеличиваются. Появляются новые сочетания, объединения в разных соотношениях, с большими степенями свободы. Увеличение единства, цельности явлений, процессов, свойств личности непостижимо не замечается.

В упрощении мы можем себе представить жизнь как сумму явлений — физических (механических движений атомов в пространстве), химических (взаимодействие атомов, образующих молекулы веществ с новыми качествами), биохимических (очень сложные реакции, обеспечивающие жизнь клеток), органических (еще более сложные процессы, обеспечивающие жизнь органов, организма как целого), зоологических, душевных, духовных, социальных, экономических, политических, религиозных...

Для обеспечения жизни каждой живой клетки в ней каждую секунду происходят миллионы процессов обмена веществ, усвоения кислорода... В тканях клеток — миллионы. В органах — миллиарды. В мозгу — более ста миллиардов нервных клеток с чрезвычайно сложными связями между отдельными клетками и центрами мозга. А мозг связан прямыми и обратными связями с организмом...

Непостижимое число физических, химических, биохимических, биологических, физиологических, нервных, гормональных, психических процессов. Все они происходят по своим законам, своим собственным для каждого вида атомов, молекул, клеток, тканей, органов... Свои законы для ощущений, чувств, влечений, памяти, мышления, воли, действия, сознания. Свои законы в семье. Свои законы в обществе. Законы выживания, развития. Законы детства, юности, зрелости, старости...

Кажется, это непостижимое количество законов в организме и вне его просто не могут не разорвать цельность человека, семьи, общества.

Почему эти разрывы происходят так невообразимо редко в сравнении с «неотвратимым законом»? Почему человек все-таки не является «жертвой», «объектом» законов? Он не объект, а субъект закона. «Не человек для субботы, а суббота для человека». Не человек для закона, а закон для человека. Потому что наряду с невообразимым, не-по-сти-жи-мым множеством существует единство, цельность. Множественность довольно легко видима из-за своей частности (часть, малость). Единство, целостность, обнимающая эти множества, незрима. Иногда она прозреваема — в действии, в процессе, во взаимодействии, в совместности, в современности, в образах, образности, подобию, в даре. В том, что мы получаем даром, ни за что, просто так, чудом.

Все-таки самые универсальные, цельные образы сущего, основ мы можем получить из Священного Писания. В том числе и для нашей основной темы: множественности и единства, частичности и цельности, распада и исцеления, болезни и здоровья в жизни.

В раю человек был цельным, бессмертным, здоровым, свободным... Не рабом Бога, не рабом других сущностей, а скорее ребенком. Для пребывания в этом состоянии было только одно условие — не есть одного плода, от одного дерева, не познавать добра и зла. Практически — только зла, непослушания, потому что добро человек больше, чем знал. Он жил, был в добре, он был в единстве с миром Божьим. С самим Богом. Человеку принадлежало множество. Но не всё. Было одно, что не принадлежало... Может быть, если бы принадлежало это всё, а фактически одно яблоко, то человек стал бы равным Богу? Хотя перестал бы быть послушным сыном. Взяв видимое яблоко, терял невидимое сыновство. Получал всё множество. Терял одно: единство с Отцом. Отпал от духовного в материальное. Во зло. В болезни. В смерть. Для многих это непостижимо. Несправедливо. Хотя до сих пор многие готовы жертвовать многим, в том числе здоровьем, ради одного — денег. Иногда даже ради совсем небольших денег...

В области душевного здоровья этот образ особенно нагляден, действителен. Душа объединяет, уравнивает, определяет (ставит пределы) отдельные душевные процессы. И они служат человеку. Выходя за свои пределы, они могут заставлять служить себе (угождать) и другие отдельные душевные процессы, и самого человека. Уже не ощущения, например: зрение, слух, вкус — служат человеку, а он им. Не память человеку, а он памяти. Не страх предупреждает человека, а он служит своему страху. Не ум человеку, а он — уму в ущерб себе и своей душе...

Служит человек «яблоку», а не Отцу, не себе, как сыну Отца, не другим детям Божиим. Отпадает человек от главного единства, цельности, от духовного — в разную степень материального, частного, частичного. Как же ему возвращаться к цельности? Тут нам может помочь еще один, наиболее универсальный, образ Священного писания — слово.

Во времена господства СМИ (средств массовой информации) слова обесцениваются, отпадают от духа, души, от личности, от индивидуальности. Немногие люди говорят своими, собственными словами. Или нашими. Когда мы в последний раз слышали: «Даю Вам свое слово? Я отвечаю за свои слова!»? Когда мы слышали слова, к которым можем полностью присоединиться, признать их нашими словами?

Немногие люди различают слова мысленные и сказанные. Слова сказанные и данные. Когда мы в последний раз ценили свои слова? Или хотя бы приценивались? Сколько они нам самим стоят? Уже стоили? Будут стоять? Как их оценивают другие? Стоит ли разговор этих слов? Стоит ли собеседник своих слов?

Сколько стоит то, что стоит за словами: наши восприятия, чувства, желания, опыт, дело?
Насколько слова подкреплены делом?

Насколько мы едины со своими словами?

Насколько мои мысли «больнее», искаженнее моих слов?

Какое мое мыслимое слово становится сказанным?

В чем отличие слова, сказанного Тебе, Ему, Ей, Нам, Им?

Чем отличается мое слово, сказанное просто так и по делу? Профессионально и лично?
От себя и в ответ на вопрос? От знания и от чувства? От души? От совести?

Какая разница в том, как я скажу ему эти слова — лично или публично?

Как изменюсь я, если произнесу эти слова мысленно, шепотом, во весь голос?

Вот некоторые ступени в развитии слова, которое становится более действенным, действительным, истинным, нашим собственным, единым с нами, с нашей сущностью. И мы становимся более цельными со словом, с собой, с нашими близкими, с миром. И мир приходит в нас... И слово из абстрактно-духовного становится реально-духовным. И отдельные процессы в душе становятся реальнее, определеннее, душевнее, более духовными, более объединенными. Из объективных они становятся все более субъективными, субъектами, живыми субъектами, и поэтому более целыми, цельными и целящими.

Все эти процессы — от множественности, частности к единству, цельности — происходят во всех видах моей психотерапии. И в Интенсивной терапевтической жизни, и в Интенсивной терапевтической вере, и в Библиотерапии, в Супервизии, в Терапевтическом сообществе, в размышлениях над сутью важнейших, исцеляющих слов, событий, в размышлениях над грехами и добродетелями, над афоризмами, анекдотами и юмористическими рисунками. Как и всякая настоящая деятельность в этом мире — это труд, но, пожалуй, в большей степени — сотрудничество.

Со-трудничество, которое гораздо больше дает, чем требует. Сотрудничество больного со своими трудностями, слабостями, способностями, возможностями, своими ценностями, добродетелями, со своей душой, духом... С тем, что до болезни, без болезни у него, быть может, и не проявилось бы. С той множественностью, которая и требует, и дарует цельность.

Сотрудничество больного с подобными себе людьми. Сотрудничество с другими, которые тем и хороши, что отличаются от него. В чем-то сильнее, в чем-то слабее... И поэтому они нужны друг другу.

Сотрудничество с близкими людьми; некоторые из них привели его к трудностям.

Наконец, это сотрудничество с психотерапевтом. Сотрудничество, в котором психотерапевту так же должно быть трудно. Ибо лечится больной в мире реальном, а не мнимом, специально созданном. И труд реальный. И больного не столько лечат, сколько он сам лечится.

Откуда пришли, появились эти теоретические основы моей психотерапии? Я склонен помнить, что из практики. Из задаваемых мной вопросов и из получаемых от пациентов ответов, из моих предложений пациентам не только рассказать, но и показать свои нормальные и болезненные ощущения, чувства, влечения. Конечно, и из размышлений, осмыслений деятельности, действительности...

Именно деятельность помогает замечать, помечать, намечать, видеть, провидеть, увидеть... В том числе душевное и духовное. Но в этих предвидимых, провидимых, труднодостижимых

сущностях огромное значение имеет христианская традиция. И внутри христианства — православная традиция.

Я очень уважаю организованность, иерархичность, каноничность, самоотверженность, богатство католической традиции... Очень уважаю этичность, индивидуализм, личностность отношений с Богом протестантской традиции... Не случайно столь много психотерапевтических школ именно в протестантских странах... Литература по профессиональной и популярной психотерапии тут особенно многочисленна, конкретна, доходчива. Но в наибольшей степени на развитие ИТЖ повлияло православие с его религиозно-мистическим мироощущением...

Жизнь — это, конечно, и физика, и химия, и биология, соответствующие законы, но прежде всего это чудо. «Очевидное и невероятное»... И психотерапия — тоже очевидное, происходящее благодаря деятельности пациента и психотерапевта, непостижимое, но действительное и действенное чудо.

И исцеление — не только индивидуальное дело профессионала-психотерапевта, не только личное дело пациента, но и дело общее... Когда все за всех виновны... Все за всех в ответе. И если спасение (исцеление) настоящее, то вокруг тебя непостижимым образом спасутся тысячи... Ты не можешь спастись, если вокруг тебя погибают...

Если спасся мой отец, то как он может не спасти меня, будучи там, рядом с Богом-Отцом?.. Они же оба Отцы...

А если спасся я, то как я не спасу своего Отца, и его Отца, и его мать?

И, если страдает мой ребенок, то, может быть, для моего и Их спасения, чтобы иметь чем «расплатиться»? И если его вера более живая, чем моя, и он больше боится Бога, чем я, то, наверное, и меня ради, ради моей душеспасительной работы... Чтобы и моя вера оживилась... И чтобы спасительного страха добавилось...

И в психотерапии нередко необходимо испытать психическое расстройство: болезненное замешательство, растерянность, потерянности, тревогу, бессонницу, со всеми последствиями, чтобы приобрести душевный иммунитет... И нельзя выздоравливать слишком легко, узко, только за счет устранения бессонницы, тревоги, страха, помешательства, без «спасения», заботы о других душевных процессах, о душе в целом, о духе... Без по-нимания, при-нимания, об-нимания «всего».

Конечно, я могу привести только очень немногое и от немногих православных мыслителей. Но с надеждой, что моим читателям достаточно многое удастся провидеть и промыслить.

Начну с Семена Людвиговича Франка. С его личных воспоминаний, которые так хорошо избавляют меня от всего личного, так как совпадают со многим в моей личной теоретической эволюции...

С.Л. Франк родился на 60 лет раньше... Смотрел на мир с позиций совсем другой, хотя душевной профессии. Но истина и 60 лет спустя — истина... Правда, конечно, спустя несколько лет может быть другой.

«Для западной философии... первичным, непосредственным, очевидным было не бытие, а сознание или знание. Но мышление обеспечивает только идеальную связь между “я” и бытием, а связь реальная дается жизнью» (С. Франк. Русское мировоззрение. СПб., 1996, с. 25).

«Духовное бытие... является не предметным, подлежащим в готовом состоянии

фактическим бытием, которое должно будет только внешне узнать и констатировать (такowymi являются только осадки душевной жизни, ее продукты, а не она сама), оно не есть так же субъективное бытие, бытие субъекта. Оно есть переживаемое бытие, которое открывается в самосознании как транссубъективное. Оно проявляется в творящей, борющейся, стремящейся, оценивающей жизни личности как откровение превосходящей ее реальности... Оно принадлежит к первобытию по ту сторону различий между субъектом и предметом...

Безусловное абсолютное бытие является не сущим, а просто самим бытием. Было бы бессмысленно говорить о нем: “оно есть”, ибо оно является основанием, из которого истекает любое “есть” и любое “я есть”. Но как раз поэтому в то же самое время оно является чем-то большим, чем само бытие, поскольку мы противопоставляем бытию мышление, переживание, понимание бытия.

Оно есть первожизнь, из которой только порождается мышление и бытие, мыслимое и задуманное... Одновременно оно является совершенным единством (выделено мною. — А. А.), единством абсолютным как принципом развития единства и множества — единством не в смысле свойства бытия, а единством, которое само образует бытие...

Все категориальные определения и, соответственно, все выражающие их грамматические формы — как вообще все человеческие слова — применимы здесь только в переносном, особенном смысле, к которому мы приближаемся частью отрицанием их обычного значения» (там же, с. 68-69).

«...Человечество забыло реальность греха. Можно сказать — и это прямо, осязаемо и очевидно — что человечество пало жертвой своего фальшивого оптимизма, своей веры в собственную доброту и разумность...»

«...Мудрость состоит в знающем незнании, умудренном неведении, т.е. в преодолении мыслью сферы отвлеченной мысли» (там же, с. 89).

«В противоположность западному, русское мировоззрение содержит в себе ярко выраженную философию “Мы”, или “Мы-философию”. Для нее последнее основание жизни духа и его сущности образуется “Мы”, а не “Я”. “Мы” мыслится не как внешнее единство большинства “Я”, только потом приходящее к синтезу, а как первичное неразложимое единство, из лона которого только и вырастает “Я” и посредством которого это “Я” становится возможно... Коротко говоря, “Мы” является органическим целым, т.е. таким единством, в котором его части тесно с ним связаны, им пронизаны, “Мы” полностью присутствует в своих частях как их внутренняя жизнь и сущность. Но “Я” в его свободе и своеобразии этим не отрицается... жизненность “Я” создается сверхиндивидуальной целостностью человечества.

С этой точки зрения попытки построить индивидуальную этику и индивидуальную психологию просто химеричны. Напрасно искать жизнь, судьбу и благо отдельной личности в ее собственной замкнутости, вне ее связей с человечеством. В религиозной жизни каждый должен молиться за всех и не только за живущих, но и за умерших; каждый должен просить о помощи всех (выделено мною. — А. А.), и только так можно спастись — эта идея образует сущность восточной церкви и мирской жизни людей» (там же, с. 159-160).

Трудно удержаться и не напомнить, что это написано в 1925 г., т.е. за десятилетия до неопсихоанализа, семейной психотерапии...

«...Психология сама себя называет естественной наукой... Жизнь души мыслится как маленький мир где-то внутри человеческого тела... (...) может существовать совершенно иная психология, которая рассматривает душевное не снаружи, со стороны явления в чувственно-предметном мире, а, если можно так выразиться, по направлению изнутри вовне — именно так, как душевное переживание являет себя не холодному и постороннему наблюдателю, а самому себе, переживающему “Я”. И это принципиальная постановка вопроса русской психологией... фактически тот, кого мы называем “человек”, есть в себе и для себя нечто неизмеримо большее и качественно иное, чем маленький осколок мира; это таинственный мир колоссальных потенциально бесконечных сил, внешне втиснутый в малый объем, и его потаенные глубины столь же мало напоминают о себе во внешнем проявлении, сколь огромные неизмеримые богатства недр... соответствуют незаметному их выходу наружу... для Достоевского человеческая душа — не особая маленькая производная область; она имеет бесконечные глубины, которыми укореняется в последних безднах бытия и непосредственно связывается с самим Богом... а в мгновения истинной страсти затопляется общими метафизическими силами бытия как такового...» (там же, с. 173-175).

А теперь из другого замечательного православного мыслителя, просветителя, который оказал и продолжает оказывать оживляющее действие на теоретические основы моей работы, преобразуя теорию в живую конкретность деятельности, одушевляя и одухотворяя ее и для меня самого, и для моих пациентов — из Митрополита Антония Сурожского.

«Украинский философ Григорий Сковорода сказал в одном из своих писаний, что в жизни замечательно устроено: вещи нужные не сложны, а вещи сложные не нужны. (...) Мы очень часто не умудряемся жить, потому что чрезмерно усложняем жизнь. Мы стараемся делать невозможное, проходя мимо возможного. Мы думаем, будто только то достойно нас, что так велико и так далеко, что мы его никогда не достигнем. И если применить этот принцип к евангельским заповедям, то мы можем найти в Евангелии... заповедь, указание чрезвычайно простое на вид, но с которого мы все можем начать. Это заповедь о том, что мы должны любить ближнего, как самого себя (Мк. 12, 31). Это подразумевает, что мы самих себя должны любить.

(...) Мы можем дать только то, что у нас есть. (...) Без уважения к себе мы других не уважаем; без любви к себе — правильно понятой — мы не можем любить других.

Конечно, надо понять, что такое эта любовь к себе. Это не любовь хищного зверя, который считает, что все вокруг существует для него, который рассматривает всякого человека как возможную добычу, который все обстоятельства рассматривает только с точки зрения самого себя: своей выгоды, своего удовольствия и т.д. Любовь к себе — что-то гораздо большее. Когда кого-нибудь любишь, желаешь ему добра; чем больше любишь, тем большего добра ему желаешь. Я говорю о большем добре, а не о большом количестве добра. Мы желаем любимым самого высокого, самого светлого, самого радостного. Мы не желаем им большого количества тусклой, мелкой радости; мы желаем им вырасти в такую меру, чтобы их радость была великая, чтобы в них была полнота жизни (выделено мною. — А. А.). Вот с этой точки зрения надо уметь и себя любить.

Одна вещь нам очень мешает любить себя: это то, что некоторые вещи в нас самих нам противны, нам не нравятся, от некоторых вещей нам делается стыдно. Если мы хотим начать себя любить творчески, так, чтобы стать действительно человеком в полном

смысле этого слова, осуществить все свои возможности, мы должны принять — хотя бы предварительно — всё, что в нас есть, не разбирая, что нам кажется хорошим или привлекательным, а просто всё, без остатка. Христос в одной из своих притч говорит своим ученикам, которые думали, что надо вырвать зло, чтобы осталось только добро: Нет, на поле оставляют плевелы и пшеницу расти вместе, пока их нельзя ясно друг от друга отличить; иначе при желании вырвать плевелы, вы вырвете непременно и пшеницу (Мф. 13, 24-30).

Так и в нас. Иногда есть в нас свойства, которые сами по себе ничем не хороши, но которые — пока единственная опора в нашей жизни» (Митрополит Антоний Сурожский. Человек перед Богом. М., «Паломник», 2001, с. 37-38).

Какой образ простой, доступной, цельной психологии от теории до практики, с которой «всё можно начать» и дойти до полноты жизни, не разрывая личность на добрые и злые части, добрые и злые чувства, добрые и злые желания, а принимая себя, людей, мир весь целиком, «без остатка»... И эта простота не мешает глубине и мистичности.

«...Мы можем... измерить элемент противоположения в самих себе. Приступая к исследованию самих себя... мы склонны к поистине дьявольскому рассуждению. Оно состоит, в сущности, в следующем: все, что во мне привлекательно, что мне во мне нравится, и есть мое “я”. Все же, что мне кажется уродливым, отталкивающим, или же то, что другие находят во мне отталкивающим и уродливым, что создает напряжение с окружающими, я воспринимаю как пятна, как нечто привнесенное или наложенное на меня извне. Например, люди часто говорят: “Я ведь от всего сердца стремлюсь к иному, но жизненные обстоятельства сделали меня таким”. Нет, жизненные обстоятельства только раскрыли, что вы таковы. В переписке Макария, одного из оптинских старцев, есть два или три письма к петербургскому купцу, который пишет: “От меня ушла прислуга, и мне предлагают взамен деревенскую девушку. Что вы мне посоветуете,

брать мне ее или не брать?” Старец отвечает: “Конечно, брать”. Через некоторое время купец снова пишет: “Батюшка, позвольте мне ее прогнать, это настоящий бес; с тех пор, как она здесь, я все время прихожу в ярость и потерял всякое самообладание”. И старец отвечает: “И не вздумай гнать, это ангела небесного послал тебе Бог, чтобы ты видел, сколько в тебе злобы, которую прежняя прислужница никогда не могла поднять на поверхность”.

(...) Сколько раз я слышал на исповеди: “Вот все мои грехи”, — затем кающийся на минуту останавливается перевести дух (грехи обычно излагаются довольно быстро) и произносит довольно быструю речь, доказывая, что, будь обстоятельства данной ему Богом жизни иными, у него вообще не было бы никаких грехов. И вот порой... когда человек, закончив свой рассказ, ждал уже разрешительной молитвы, я ему говорил: “Сожалею, но исповедь — это средство примирения с Богом, а примирение — дело обоюдное. Итак, прежде, чем я дам вам разрешение во имя Бога, можете ли вы сказать, что прощаете Ему весь вред, все зло, которое Он вам причинил, все обстоятельства, в которых Он принудил вас не быть святым или святой?” Обычно людям это не нравится, но это правда и это так важно, так существенно: мы должны принимать самих себя целиком, как мы есть. Мы не поступаем так, если считаем, что мы — это то, что прекрасно, а в остальном виноват Бог (чаще всего Бог, а не дьявол, потому что, в сущности, Бог должен был бы воспрепятствовать дьяволу делать зло, которое тот делает — уж по крайней мере по отношению ко мне!).

Что же нам делать? (...)

...Воодушевляюще сказал Иоанн Кронштадтский в дневнике, где он пересказывает свой внутренний опыт. Он говорит, что Бог никогда не дает нам видеть в себе зла, если он не уверен, что наша вера, наша надежда достаточно крепки, чтобы устоять перед таким виденьем. Пока Он видит, что нам недостает веры, недостает надежды, Он оставляет

нас в относительном неведении... Когда же Он видит, что наша вера стала крепкой и живой, наша надежда достаточно сильной, чтобы выдержать мерзость того, что мы увидим, и не пошатнуться, тогда Он дает нам увидеть то, что видит Сам — но только в меру нашей надежды и нашей веры. (...) Он знает, что я теперь в силах справиться с проблемой (...) в нашей внутренней жизни. Мы должны научиться вглядываться разумным взором, проницательным взором, с возможно большим реализмом, с живейшим интересом в тот материал, который у нас в руках, потому что строить мы можем только из этого материала. Если вы — Петр, то вы не Антоний, и что бы вы ни делали, Антонием вы не станете. Существует присловье: “На Страшном суде никто тебя не спросит, был ли ты святым Петром, тебя спросят — был ли ты Петей”. Никто не требует от вас быть тем, чем вы не являетесь, но можно у вас спросить, можно от вас требовать, чтобы вы были самим собой. И это очень существенно: если вы не примете всего материала в целом, вы ничего не создадите. Не воображайте, что, занимаясь утверждением своего ума, своего восприятия, т.е. половины вашей

индивидуальности, вы сможете создать целого гармоничного человека. В какой-то момент вы обнаружите, что не смогли этого сделать, но тогда перед вами уже будет урод, какая-то незавершенная статуя и огромное количество неиспользованного материала — и всё!

И тут нужны мужество и вера. Прежде всего вера в том смысле, как я уже говорил, что Бог дает нам видеть только то, что мы можем вынести; и мужество: нам ведь вовсе не доставляет удовольствия видеть всю нашу безобразность» (там же, с. 107-111).

«Итак, вот два различные, но коррелятивные пути самопознания: познания “я” — индивидуума, который себя утверждает, себя противопоставляет, который отвергает и отрицает другого; того “я”, которое не хочет видеть всего себя таким, как оно есть, потому что стыдится и боится своего безобразия; того “я”, которое никогда не хочет

быть реальным, потому что быть реальным значит стать перед судом Бога и людей; того «я», которое не хочет слышать, что говорят о нем люди, тем более — что говорит о нем Бог, слово Божие. И с другой стороны — личность, находящая свое удовлетворение, свою полноту и свою радость только в раскрытии своего первообраза, совершенного образа того, что она есть, образа, который освобождается, расцветает, открывается — т.е. все больше об-наруживается (дефис между приставкой и корнем мой. — А. А.) — и тем самым все больше уничтожает индивидуум, пока от него не останется уже ничего против-полагающегося, ничего самоутверждающегося, а остается только личность — ипостась, которая есть отношение. Личность — которая всегда была только состоянием любви того, кто любит, и того, кто любим — оказывается высвобожденной из плена индивидуума и вновь входит в ту гармонию, которая есть Божественная Любовь, всех содержащая и раскрывающаяся в каждом из нас, как в светах вторых, излучающих вокруг свет Божий» (там же, с. 114).

Нетрудно увидеть, сколь значительна разница между более частным, индивидуальным, «я»-центрическим восприятием человека и православным, более общим, общинным, «мы»-центрическим, Богоцентрическим, более абсолютным, более цельным образом и подобием, Божественным измерением.

Как мне кажется, психотерапевт для практического душевного и духовного целительства — терапии может взять в православии еще больше, чем от «теоретической психологии». Особенно много тут конкретной человеческой, непосредственной теплоты.

Приведу несколько примеров.

«(...)Начинается в очень малом: просто научиться видеть и слышать то относительное страдание, которое вокруг нас живет и крушит чужие жизни. И вдруг осознать, что если вдвоем нести страдание, то оно пополам делится. И еще: что чужого страдания нет, потому что мы друг другу не можем быть чужими. Помню, будучи в Троицкой лавре, я искал свое место за столом; и один из монахов мне сказал: Да садитесь, где хотите! — Я ему ответил: Я не хочу сесть на чужое место. — И он посмотрел на меня с изумлением, непониманием, как это может быть, и сказал: Так ведь здесь чужих нет — мы все свои!

Есть рассказ об одном праведнике, который молил Бога, чтобы ему было открыто зло в каждом человеке, кого он встречает, с тем чтобы он мог ему помочь. И когда Господь исполнил его просьбу, это оказалось сверх его сил, потому что зло он видел, но по своей духовной незрелости приходил от него в ужас и шарахался от людей. (...) Молодой подвижник... стал просить старца, чтобы он умолил Бога отнять этот дар видения... Но старец ответил: Нет, что Бог дал, того Он не отнимает; но я буду просить Его, чтобы каждый раз, когда ты видишь зло в другом человеке, ты его переживал бы как собственное...

Как все это просто... Как просто — и как трудно. Трудно открыть свое сердце и пойти на то, чтобы стать беззащитным, уязвимым. Трудно отдаться Богу и людям; отдаться со страхом и ужасом порой... и помня... слово апостола Павла: сила Божия в немощи свершается (2 Кор. 12, 9). Как бы ни был ты немощен — только раскройся, только дай дыханию жизни войти в тебя, наполнить тебя, как парус, и это дыхание жизни унесет тебя, куда нужно — в Царство Божие» (там же, с. 166-170).

«Так это бывает жалко и больно: вы сидите, например, с больным человеком, с умирающим, кого вы любите всей своей любовью, и вдруг обнаруживаете, что заснули. Как это можно?! Человек умирает, а я заснул — тело победило (выделено мной. — А. А.). Душа бы бодрствовала, а тело не осилило ... не потому, что тело плохо, а потому, что оно не пронизано вечной жизнью и поэтому не может меня держать на уровне вечной жизни» (там же, с. 314).

«...Отцы Церкви в древности говорили: Имей память смертную. И когда это говоришь современному человеку, реакция такая: неужели ты хочешь, чтобы каждая моя радость была отравлена мыслью о том, что она может быть через мгновение уничтожена? неужели вся моя жизнь должна проходить под ужасом смерти, которая неожиданно, внезапно может меня найти?.. Мне кажется (и я говорю об этом не теоретически), что речь идет о другом. Если мы не можем жить лицом к лицу со смертью, как бы с вызовом смерти, мы будем жить пресмыкаячись, мы будем жить полужизнью. Знаете, один французский писатель в каком-то из своих писем говорит: “Я готов стоять

за свои убеждения, но только до повешения...” Это значит, что он не готов стоять за свои убеждения. Как только станет слишком жарко, он отойдет, скажет: “Ну да, но..”. И так с жизнью каждого из нас. Если мы не готовы платить за наши убеждения или не готовы на то, чтобы наше поведение довело до смерти, значит мы будем жить осторожно, со сжатым сердцем, с испугом внутри нас — и так жить нельзя, если мы хотим жить творчески ...которое каждого из нас может претворить в человека, подобного Христу, чтобы нам вырасти в меру полного возраста Христова, как говорит апостол Павел» (там же, с. 317-318).

Митрополит Антоний вспоминает об одном своем прихожанине. «Помню, в самом конце его жизни, когда он был до того слаб, до того исхудал, что не мог сам ложку поднести ко рту, и остались только большие светящиеся глаза на изнуренном лице, он мне сказал:

Отец Антоний, телом я почти уже умер, и я никогда себя не чувствовал так интенсивно живым, как теперь, потому что все, что убивало душу: обиды, горечь, ненависть... ушло, и в нём ничего не осталось кроме жизни; но жизни не той, которая поддерживается телом, та уже исходила, а жизни, которой никто не мог отнять: живая душа в общении с Живым Богом».

«И другое. Когда мы растем, когда переходим из одного возраста в другой, мы не просто вырастаем... Некоторые свойства детства должны в нас умереть для того, чтобы мы стали подростками; некоторые свойства подростка должны умереть в нас для того, чтобы мы стали молодым человеком или девушкой. Мы не то что делаемся всё больше и больше — некоторые вещи должны просто уйти, потому что, если они не уйдут, мы делаемся недорослями. (...) Быть взрослым для мальчика более лестно, чем быть мальчуганом, поэтому ему не жалко; почему же мы не относимся так к тому, что можем вырасти из состояния временного в состояние вечности?» (там же, с. 318-319).

«Мать знала о своей смерти... Так мы прожили три года, и перед самой смертью мать мне сказала: Вот я очень страдаю, но готова была бы страдать сто лет, чтобы жить дольше... Она умирала щедро. (...) И я не могу достаточно благодарить Бога за то, что я ей сказал о смерти, за то, что смерть не была среди нас, как вор, как губитель, который может все разрушить, включая человеческие отношения; смерть стала пред нами — и все выросло в меру вечности. Не было такого слова или движения, или действия, которое не было в этом масштабе» (там же, с. 324).

«И часто перед нами встает вопрос: умер человек; ...как земля проживет без него? И ответ, который мне кажется верным, в том, что каждый человек, который прожил, оставил в жизни остающихся пример не словами, а всей своей личностью и всей своей жизнью, и он нам говорит: если зерно не падет в землю и не умрет, оно плода не принесет... Зерно — я, пал на землю и умер, а теперь ваша очередь принести плод.

Каждый из вас во мне что-то уловил. Один уловил твердость, другой — ум, третий — преданность... Каждый живи тем, чему ты научился от меня, и тогда моя жизнь, которая была одним зернышком, расцветет в десяти жизнях, которые будут каждая приносить частичный плод или сложный, богатый плод моей жизни. Будьте моим продолжением...» (там же, с. 327).

Надеюсь, что вместе со мной и после меня передаваемая тысячелетняя христианская традиция будет приносить плоды и в Интенсивной терапевтической жизни.

И в любых других способах психотерапии.

И наши пациенты будут нашим продолжением.