

В моей жизни есть клиенты и друзья, которые увлекаются какими-либо религиями и духовными практиками. Да и мне самому знакомы такие увлечения.

Слово «увлекающийся» говорит о человеке, познакомившимся с той или иной религией, философией или духовной практикой, изучившим её, а также о таком человеке, который общался с её представителями, исполнял ритуалы и практики, испытывал при этом какие-то чувства, но не принял её полностью. То есть это тот, кто до конца не смог подчинить весь свой образ жизни и мыслей постулатам той или иной религии или духовной практики, её основным принципам. Такие люди могут попасть на приём к психотерапевту с какими-то жизненными проблемами, не связанными с этим новым мировоззрением, но также они могут обратиться и с проблемами в отношениях в своём окружении, которые появились в связи с новой духовной практикой и мировоззрением.

Я не призываю рассматривать и анализировать мировоззрение всех клиентов без их на то воли. Но, поскольку мировоззрение зачастую влияет на выборы человека и способы построения его жизни, то само собой оно в какой-то момент терапии становится предметом рассмотрения. Какие же особенности есть в работе с такими клиентами?

Для начала пример из практики: молодой человек 20-ти лет. Он испытывал давление со стороны родителей, желающих повлиять на его карьеру. Они мечтали видеть его бизнесменом, и он должен был получить подходящее для этого образование. Но парня тянуло к искусству. Родителям же это не нравилось. Молодой человек переживал и даже попал в психиатрическую больницу с депрессией. Родители решили помочь и нашли сыну учителя одной из индуистских религий. В ней считается, что то, как мы воспринимаем мир — это иллюзия. Цель жизни — освободиться от иллюзий, тренировать внимание в медитациях, чтобы достигнуть чистого сознания. Клиент увлекся этим мировоззрением, и его депрессия прошла. Однако при этом он потерял интерес к реальному миру, учебе, к какой-либо деятельности, не связанной с этой религией. Его девушка порекомендовала прийти ему ко мне. Он пришёл, поскольку ему жалко было родителей, которые переживали за него. Они хотели, чтобы он учился и был успешен в материальном плане. Я спросил: «А что вам самому нужно от работы с психологом?» Он ответил: «Я хочу хоть как-то сносно выносить обязательства жизни: ходить на учёбу и общаться с людьми в социуме». Я спросил: «А есть ещё какие-то варианты того, как вам можно хорошо жить?» Он сказал, что можно было бы найти для себя смысл жить в материальном мире, но в это он не верит. Я спросил: «А хотели бы?» Он сказал, что это было бы прекрасно.

Несколько консультаций мы проясняли его новую веру: что он нашел в ней, что ему помогает, что ограничивает. В процессе работы открылось, что эта религия помогла ему защитить себя, настоящего, от давления родителей и общества. В процессе консультирования он открыл для себя, что может реализовать свои глубинные устремления, которые не противоречат его вере и в тоже время согласуются на данном этапе с ожиданиями его родителей, с требованиями общества и даже с учёбой. Он утвердился в том, во что верит — что мы неизбежно живём в иллюзиях. Но также он принял, что в материальном мире у него есть задачи, решая которые он может становиться мудрее и сильнее. И это не только не мешает ему развивать свое сознание в русле его веры, но может и придать сил и радости. Открыв это, он быстро нашёл для себя дело. У него появилась идея открытия небольшого бизнеса. Родители его в этом поддержали, и его отношения с ними стали лучше.

Для меня в работе с такими клиентами важно разобраться, какую роль в их жизни играет их увлечение религией или духовными практиками. Как оно встроено в их жизнь? Мне интересно понять, что они там искали и что нашли. Этот поиск — возможно, их ведущая деятельность в данный период жизни. Такие люди уже проделали какую-то внутреннюю работу, и важно уделить ей внимание. Я также задался вопросами — если они что-то ищут, то что они тогда потеряли? Если они что-то потеряли, то как и когда? Как обнаружили, что они это потеряли? Почему именно там искали? Что нашли в итоге?

В связи с этим вспоминается стихотворение М.Ю. Лермонтова:

Белеет парус одинокой

В тумане моря голубом!..

Что ищет он в стране далекой?

Что кинул он в краю родном?..

Играют волны — ветер свищет,

И мачта гнётся и скрипит...

Увы! он счастья не ищет

И не от счастья бежит!

Под ним струя светлей лазури,

Над ним луч солнца золотой...

А он, мятежный, просит бури,

Как будто в бурях есть покой!

Когда клиент говорит, что он искал Бога и истину, тогда я проясняю, что он имеет в виду, ведь такой ответ содержит много смыслов. Как он представляет себе жизнь, когда найдет то, что ищет? Как она изменится? Сфокусировав свое внимание на этом поиске, я яснее понимаю, что в данный период жизни движет человеком, что у него сейчас не так и что ему нужно. А понять, что «не так» в жизни человека и как он видит свою жизнь более здоровой — это уже, можно сказать, половина терапии в экзистенциальном подходе.

Я провёл небольшое исследование с людьми из моего круга (клиенты, друзья, коллеги и знакомые), которые увлекаются или увлекались религиями и разными духовными практиками. Исследование было простое — я задавал им два вопроса: «Что искали?» и «Что нашли?». В результате анализа полученных ответов появились некоторые направления размышлений: чего люди искали и что находили.

Например, избавление от страха будущего. Женщина 55 лет: «Религия для меня — это успокоение души и вера: что бы ни случилось, всё будет хорошо. Мы в руках Божьих, и если нам в данный момент плохо, значит так надо, нужно пройти через различные испытания, чтобы потом почувствовать себя счастливым».

Избавление от боли и стресса. Женщина 38 лет. Знакомство с йогой произошло на фоне жизненных событий, происходящих в момент развода: «Я не могла самостоятельно справиться со стрессом. Это дало мне возможность переключаться и направлять внимание на тело. Мне становилось легче, и мысли становились яснее. Так йога вошла в мою жизнь. Я научилась управлять и владеть собою во время стрессов. Я занималась йогой, но однажды я поняла, что залипаю в этих состояниях кайфа, как будто в другой реальности. Стала отслеживать, что я не живу в реальности, когда “кайфую” от практик, что я не вижу и могу даже не заметить других людей, что эти состояния отдаляют меня от реальности, которая не такая “кайфовая”. На каком-то этапе моих поисков и познания себя я поняла, что в нахождении себя можно далеко убежать от других, близких, родных — это бегство и нежелание быть в реальной действительности, что-то делать, работать например. Когда я это поняла, то перестала убежать и занялась своей настоящей жизнью. Теперь я могу сказать, что моё Я стабильно, у меня есть опоры в отношениях с близкими людьми и в христианской вере. Я так же продолжаю заниматься йогой и разного рода медитативными практиками — это качественно наполняет и расширяет мою жизнь».

Бывает, что в поисках появляется тема научиться достигать какого-то хорошего состояния (счастья, благодати, единения с Богом, просто почувствовать себя хорошо). Бывает так, что человек говорит о том, что в его жизни произошла встреча с Богом — а начав это исследовать, выясняется, что встречу с Богом клиент понимал как состояние покоя, благодати и ощущения себя частью чего-то большего. Также исследуя тему поисков хорошего состояния, часто можно наткнуться на поиски укрытия от жизненных проблем (неудач в профессии, в личной жизни, от напрягов в семье, от требований близких людей, от недовольства собой и своей жизнью).

Мужчина 43 лет. Искал избавления от боли в спине. Медицина не помогала. А медитации и йога стали помогать. В них он нашел методику облегчения боли. Боль либо стихала, либо исчезала, но все же периодически возвращалась. Он стал углубляться в буддистское мировоззрение, и оно помогло ему снять тревогу — за счёт того, что он нашел объяснение, почему у него болит спина. Также это мировоззрение помогало ему укрываться от проблем в отношениях с женой, которая была недовольна тем, что он зарабатывает денег меньше, чем мог бы. Его жена не приняла его мировоззрение, и проблемы в отношениях с ней только усугублялись. Он продолжал практиковать медитации и понял, что его боль в спине — это сигнал, что он что-то не так делает в своей жизни. Когда спина вновь заболела, он осознал, что уходит от решения конкретных жизненных задач в эзотерику, целительство и изучение человека. Он также понял, почему так происходит: потому что в прошлой жизни он был «чёрным магом», поэтому в этой жизни ему нужно быть подальше от всей магии и заниматься реальными жизненными делами. Что касается отношений с женой — она приняла решение уйти от него. После ухода жены мужчина встретил ту, которая разделяла его мировоззрение, и ни о чём не жалеет.

Поиск помощи в том, чтобы сделать правильный выбор. Женщина 30 лет: «Я искала священников и старцев, которые бы подсказали, как сделать правильный выбор. Я уходила от ответственности за свою жизнь, перекладывая её на священников. Я уходила от жизненных решений. Но в этих поисках мне все-таки удалось почувствовать ту грань, где может заканчиваться Воля Бога и начинаться моя. Это помогло мне научиться принимать решения».

Поиск смысла жизни. Мужчина 43 лет: «Я не знал, чего я хочу в жизни. Я искал себя, поскольку не был уверен, что я и моя жизнь — это реальность, а не иллюзия. Я искал трансперсональных переживаний, так как считал, что они приобщат меня к более высокому уровню сознания, где жизнь имеет смысл, наполняется единением с Богом и с Космосом. Я много медитировал и занимался йогой. В медитациях увидел, что я — это постоянный поток мыслей, чувств, ощущений. Я понял, что я и есть этот поток. Это дало мне опору. Я почувствовал, что я живу, и это само по себе хорошо».

Женщина 28 лет: «На меня сильное впечатление произвели книги Мегре “Звонящие кедры России”. На мужа такого впечатление книга не произвела, но для меня все стало ясно и просто — для чего жить и какой смысл. Я намерилась создать свое родовое поместье, и благодаря этому мы с супругом решили поменять город на деревню и до сих пор ни на минуту не пожалели. Я уверена, истина — она одна, и последний год я встречала много людей, погружённых в буддизм и в православие, но в итоге глубоко запутавшихся».

Поиски элитарности и исключительности (чтобы почувствовать себя кем-то особенным). Женщина рассказала о своем родственнике — мужчине 40 лет. Как-то он получил в наследство старую Библию и увлекся её чтением. Это сильно изменило его. Он отпустил бороду, волосы на голове, стал держать посты и ходить в мужской монастырь. Он стал всем рассказывать, что совсем скоро будет второе пришествие и наступит конец света. Всё это происходило на фоне неудач в его жизни. Он стал религиозно фанатичен, поскольку всем окружающим стал говорить, что они неправильно живут и как им нужно жить. Его близким стало сложно быть с ним, и они отдалились от него.

Избавление от одиночества. Девушка 26 лет: «В детстве у меня была трудная жизнь. Мои родители выпивали, скандалили и в итоге развелись. Но со мной был Бог. Я молилась и получала от него помощь и поддержку через людей. Но однажды в школе поменяли состав класса, и я стала чувствовать себя очень одиноко. Вдруг у меня появилась новая подруга, через которую я приблизилась к мракобесию, которое показывают в «Битве экстрасенсов». Я почему-то подумала, что всякие эзотерические практики мне помогут в решении моих проблем, и применяла их. Я смотрела выступления и практики тёток, которые в открытую называли себя ведьмами и говорили, что их работа помогает. Почему я им поверила? Сама до сих пор не могу ответить. После этого мне стало ещё хуже. До сих пор не могу до конца избавиться от последствий этого. Я потеряла связь с Богом и поняла, что с ним моя жизнь всегда была лучше. В процессе своих поисков я осознала, что когда ты хранишь верность кому-то, в данном случае Богу, то ты уже не одинок. Я раскаялась в том, что предала Бога, и отреклась от всей этой магии. Сейчас трудности, которые на меня свалились, я воспринимаю как плату и думаю, что у меня начался настоящий путь к Богу. Ко мне стало приходить понимание, что такое настоящая жизнь по заповедям Христа».

Улучшение отношений. Женщина 50 лет: «Религия помогает мне по-иному взглянуть на разные мои взгляды и поступки, меняя мои убеждения, учит терпению и прощению, пониманию и любви. Она помогает мне в отношениях с мужем на протяжении долгих лет».

Изучение себя и саморазвитие. Женщина 35 лет: «Мне было очень интересно понять, как я устроена, чтобы лучше справляться со стрессами и всякими ситуациями в жизни. В буддизме я обрела методы жить без западной классической медицины, обрела новых друзей, путешествия со смыслом, инструменты для работы со своими убеждениями, установками, страхами и т.д. Промежуточный результат такой: я счастлива быть “огранщиком” своего внутреннего алмаза не через боль и страдания (как в христианстве), а через осознание».

Эстетика и новизна. Женщина 48 лет: «Меня притягивали образы восточных религий. Это было так необычно и красиво. Очень нравились восточные храмы и покой, который в них царит. Нравились образы восточных мудрецов. Их созерцательный взгляд на жизнь. Красивые образы драконов и Будд».

Поиск безопасности. Та же женщина 48 лет: «Но за всей этой эстетикой, глубже, я всегда нуждалась в ответе на вопрос: «Кто-то есть за моей спиной?». В своих поисках я обнаружила для себя, что да, Он есть, и я почувствовала себя в безопасности».

Люди искали разное — кто-то укрытие от проблем, кто-то помощь в выборе, кто-то смысл жизни, кто-то хотел избавиться от одиночества, но все они что-то искали. И почти все сходились на одном — что эти поиски были очень важны для них, и даже если и принесли испытания, заблуждения и трудности, то в итоге всё же очень сильно обогатили их жизнь.

В работе с таким клиентом можно поразмышлять над этими поисками, сделать инвентаризацию найденного и посмотреть, какую роль в его жизни выполняет это увлечение, как оно встроено в его жизнь. Для этого могут быть полезны следующие вопросы: Что вы ищете в вашем увлечении религией и духовными практиками? Если что-то ищете, то что тогда потеряли? Когда и как вы это потеряли? Как обнаружили, что потеряли? Почему ищете именно там? Что вы нашли в своих поисках? Что это вам дало и как изменилась ваша жизнь? Вы этого хотели? А чего вы хотели? Вы довольны этим опытом? Как вы представляете себе жизнь, когда найдете то, что ищете?

Это поможет клиенту отнестись с уважением к своему опыту и самому себе, обнаружить свою силу. Но так же важно, чтобы клиент научился отличать конструктивный поиск от самообмана и бегства от решения проблем.

«В экзистенциальной терапии важно подчеркнуть, каким образом клиент уже осуществляет поиски ответов на вопросы жизни и проявляет свою силу. Экзистенциальный терапевт не учит управлять своей жизнью, он просто дает им возможность заметить, каким образом они уже сейчас управляют ею, а также пересмотреть то направление, в котором они сейчас движутся».