

## От переживания — к молитве

Ф. Василюк

### Введение<sup>1</sup>

Вглядываясь в пеструю ленту истории современной психотерапии, за драматическими перипетиями, борьбой идей и людей, калейдоскопической сменой мод можно заметить и медленные, глубинные тектонические сдвиги. На «поверхности» психотерапевтических теорий они знаменуются сменой психотерапевтических «упований»: механизм внушаемости — главная надежда дофрейдовского периода — сменяется в психоанализе механизмом осознания, затем на сцене появляется спонтанность, коммуникация и, наконец, переживание. В синергичной психотерапии таким упованием, центром кристаллизации всей психотерапевтической теории и практики становится молитва (Василюк, 1997).

Вновь появляющиеся «упования» вовсе не отменяют старых, а включают их в свою орбиту, вступают с ними в продуктивные отношения и дают им возможность раскрыть еще не исчерпанный теоретический и практический потенциал.

Христианский подход в психологическом консультировании и психотерапии на Западе уже достаточно давно и основательно утвердился, издаются десятки специальных журналов, действуют специализированные центры и т. д. У нас же в стране христианская психотерапия делает лишь первые шаги и только начинает себя опознавать. Процесс этого узнавания себя непростой, ибо должен вестись одновременно в нескольких контекстах, которые, к тому же, взаимоотражают друг друга: такова попытка рассмотреть себя сразу в нескольких зеркалах. Что это за контексты? Во-первых, православная традиция, включающая в себя, в частности, и опыт пастырского душепопечения (что особенно важно для психотерапии), и глубочайшую аскетическую практику, и литургическую жизнь, и теснейшим образом с ними связанную синергичную антропологию. Во-вторых, традиция современной психотерапии. В-третьих, научная психологическая традиция. В-четвертых, чрезвычайно эклектичная культура психической деятельности современного человека.

---

<sup>1</sup> Василюк Федор Ефимович — председатель редколлегии Московского Психотерапевтического Журнала, декан факультета психологического консультирования МГППИ.

Данный текст в 1997-98 годах готовился автором как статья для МПЖ, но потихоньку вырос в небольшую книгу «Переживание и молитва», которая в скором времени должна быть опубликована. Здесь печатается вступительная часть книги.

В 1995-1998 гг. работа над этой темой выполнялась при финансовой поддержке РГНФ. Грант № 96-03-04563.

Сердце синергичной психотерапии и ее корни — в православной традиции, но формируется она на пересечении духовных, интеллектуальных и организационных влияний всех этих сильнодействующих контекстов и в своем категориальном строе и методическом арсенале обязана стремиться к обеспечению их конфигурирования. Необходимость такого теоретического и практического конфигурирования определяет и задачу данной работы. Она состоит в том, чтобы попытаться сопоставить между собой два психотерапевтических «упования» — молитву и переживание, но сделать это не на территории религиозной традиции и не на территории профессиональной психотерапии, а на «нейтральной территории» общей психологии.

Итак, *сопоставительный общепсихологический анализ переживания и молитвы* — главная цель настоящей работы. Но сначала для полноты теоретической картины придется вовлечь в анализ еще одну важнейшую общепсихологическую категорию — *деятельности*.

### **Переживание — молитва — деятельность: сопоставление категорий**

Есть глубинная связь между страданием и познанием. Не только друг познается в беде, но и о себе человек в трудную минуту узнаёт правду: порой открывается жалкое и годы жжет стыдом, но иногда неожиданно для себя самого выпрямляется он в полный рост, и другой жар — жар свободы, достоинства, духа, мужества загорается в душе и преображает всего человека. Благополучие желанно и благодатно, но по своему опасно, обманчиво; страдание не менее опасно, оно может сломать и измельчить душу, но страдание менее обманчиво, оно очищает от наносного, поверхностного, обнажает сердцевину человеческого существа, в нем выговаривается глубокая и простая правда жизни. Страдание испытывает человека. [Не зря слово «испытание» чувствует себя «на месте» как в жизненно-экзистенциальном контексте («испытание судьбы»), так и в контексте научно-познавательном («естествоиспытатель», «испытуемый»), а сам глагол «пытать» в славянских языках означает «спрашивать».] И потому сквозь призму страдания ясно видна бывает и отдельная личность, и «человеческая ситуация» вообще.

На человека обрушилась беда. Что у него в душе?.. «Нужно обязательно что-то предпринять, что-то придумать, исправить, этого не должно быть, что-то нужно делать...» — не уставая, твердит один голос, побуждая человека к действию. Другой, напротив, призывает принять неизбежное: «Ничего не поделаешь, старого не вернешь, придется смириться, пережить». Но вот, бывает, и сделать ничего нельзя, и примириться невозможно — и тогда вырывается из самых глубин души: «Господи, помоги! Спаси!» «Не верю, — твердит рассудок, — это малодушие, нужно самому, нужно что-то придумать». Но сквозь рассудок, мимо него из глубины души в глубину неизвестности несется молитва, и тогда, пусть на мгновение, во тьме отчаянья вспыхивает искра надежды.

Таковы ответы человека на ситуацию беды: *действие — переживание — молитва*. В попытках совладать с бедой эти формы активности могут сменять друг друга, дополнять, конкурировать или взаимодействовать, но каковы бы ни были их взаимоотношения, они не сводимы друг к другу без остатка и в совокупности покрывают собой весь круг возможных типов реагирования на беду. Так — в ситуации несча-

стья. Однако, похоже, эта ситуация лишь концентрированно выявляет общую истину: деятельность, переживание, молитва — три самобытных, незаменимых, не сводимых друг к другу типа активности, исчерпывающих собою весь экзистенциальный горизонт человеческой жизни.

Если эти три категории образуют единую смысловую целостность, то, прежде чем приступить к решению непосредственной задачи данной статьи — рассмотрению различных форм соотношения переживания и молитвы, необходимо попытаться дать хотя бы предварительный анализ всей этой категориальной триады в целом.

## Феноменологическая основа

Нам уже приходилось писать, что феноменологической предпосылкой переживания является ситуация *невозможности* (Васильюк, 1984). В противоположность этому феноменологическая основа всякой деятельности — чувство *возможности* желаемых изменений. Мы не могли бы действовать без этой феноменологической основы. Мы не стали бы переживать, не будь в жизни невозможности, живи мы в мире абсолютных возможностей. И «невозможность», и «возможность» — простые феноменологические формы, которые непосредственно знакомы сознанию. Эта простота не отменяется ни разнообразием вариантов и типов этих феноменов<sup>2</sup>, ни сложностью психологических процессов, которые создают у человека безотчетное чувство возможности жить и действовать или, напротив, явное ощущение внутреннего срыва: «невозможно!».

В отличие от переживания и деятельности, феноменологическая основа молитвы — «*возможность невозможного*». Речь не о субъективном игнорировании реальности, когда объективно невозможное иллюзорно воспринимается как возможное, и не о богословском утверждении Божественного всемогущества<sup>3</sup>, но о феноменологической форме, в которой «невозможное», не переставая быть таковым, изнутри преодолевается надеждой и верой. Пусть даже не дольше мгновенья оно просвечивается ими — взор успеваешь сквозь казавшуюся последней незыблемую и неумолимую реальность разглядеть чаемое как «возможное», хотя бы чудом. Другой вариант феноменологической основы молитвы точнее назвать: «*невозможность возможного*». Неслыханное свершается, нежданное наступает, нечаянное сбывается, сама действительность преодолевает все границы мыслимого, и ощущение неместимости этих избытков бытия буквально взрывается молитвой, так что, кажется, она исторгается не из души, а из самого вдруг переполнившегося, льющегося через край мира<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> Не входя пока в подробности, назовем лишь некоторые феноменологические ряды. «Возможность»: надежда, уверенность, осмысленность, осуществимость, допустимость и др. «Невозможность»: «невозвратимость, несбыточность, неизбежность», («тройная формула человеческого бытия», по В. Набокову), бессилие, отчаяние, безнадежность и т. п.

<sup>3</sup> «... Человекам это невозможно, но не Богу, ибо все возможно Богу» (Мк. 10:27).

<sup>4</sup> А душа не выдерживает этого переполнения. Таков, видимо, был молитвенный вскрик ап. Петра: «Выйди от меня, Господи! Потому что я человек грешный» (Лк. 5:8). Таковы многие молитвенные формулы духовного удивления, ликующего недоумения, нечаянной радости («Ангелы и праведных души удивившася, егда предстала пред Сыном Твоим и Богом...»).

## Доминирующая направленность

Какова доминирующая направленность каждого из трех процессов — деятельности, переживания и молитвы?

Человек страдает от тяжелой болезни. Он может искать избавления от страдания на путях деятельности, и тогда стремится найти хороших врачей, приобрести лучшие лекарства, изменить образ жизни и режим питания и т. п., — словом, производит ряд целенаправленных действий, которые естественным порядком, по его убеждению, приближают его к желанному здоровью. В этой своей активности он весь обращен к миру и надеется, что его собственные действия, действия других людей, воздействие специальных веществ и работа внутренних сил организма приведут к исцелению.

Но вот больной оказывается перед фактом (быть может, мнимым), что восстановить здоровье не удастся. Сознанию начинают открываться целые вереницы «невозможностей». «Неужели я никогда не смогу больше...», — повторяет и повторяет больной, примериваясь к возникшим препятствиям, запретам, неосуществимости привычных дел, желаний и замыслов. За каждым таким ограничением, которое болезнь наложила на его будущее, встает особый личностный смысл, лишившийся сейчас своей формы воплощения. Оценить масштабы потерь, вникнуть в их значение, попытаться с чем-то примириться, найти внутренние опоры для жизни, а для этого пересмотреть порой всю жизнь, понять смысл страдания и принять его — такова работа, которую должно исполнить переживание. Переживание обращено на самого человека, на его внутренний мир, мир его смыслов<sup>5</sup>.

Указанная обращенность переживания на самого человека зримо выявляется в ситуации психотерапевтического консультирования. Когда человек приходит на консультацию по поводу собственных проблем, и мы можем думать, что работа переживания и есть тот продуктивный процесс, который позволит ему переосмыслить свою жизненную ситуацию, то, стоит повести диалог так, что в фокусе сознания клиента окажутся его внутренние переживания, мысли и чувства, он с благодарностью и готовностью вовлекается в психотерапевтический процесс. Его настроенность на переживание находит благоприятную почву. Однако, если клиент настроен на деятельность, — например, отец обратился по поводу алкоголизма сына, — то терапевтические фразы, поворачивающие его к самому себе, своим чувствам («Вас возмущает его поведение. И вам по-настоящему страшно за его судьбу») в лучшем случае пропускаются клиентом как несущественные, а нередко вызывают раздражение и отпор («При чем тут мое возмущение и страх! — может воскликнуть клиент. — Дело не во мне, а в сыне — как ему помочь!»). Человек в таком «деятельном» состоянии весь обращен к внешнему миру, и попытки обернуть его к миру внутреннему, к самому себе воспринимает как досадную помеху, непонимание. Он ждет от консультанта не сопереживания, а содействия. И искусство консультанта состоит в том, чтобы до тех пор, пока это состояние клиента является доминирующим, вести консультативный процесс преимущественно в стилистике содействия,

---

<sup>5</sup> Мы синонимически употребили выражения «переживание обращено на самого человека» и «переживание обращено на мир его смыслов» потому, что феноменологически субъект непосредственно идентифицирует себя через смыслы своей жизни. Речь именно о непосредственной идентификации, а не о рефлексивном ответе на вопрос «кто я?» Можно сказать: где смыслы ваши, там и душа ваша.

подготавливая, разумеется, благоприятные условия для переключения процесса и на другие регистры. Технически это может быть исполнено репликами такого типа: «Вас неотвязно преследует мысль — «что делать? что делать?» Но, так ли я понимаю, что пока все меры, которые вы перебираете, бессильны что-либо изменить? И от этого возникает чувство растерянности». В подобных репликах клиенту выражается солидарность с его «деятельным» настроением и в то же время обеспечивается «приглашение» к внутренней работе, ортогональной линии «действие — средство — результат».

Итак, повторим, деятельность человека обращена к миру, переживание — к самому человеку. Какова же обращенность молитвы? Очевидно: к Богу. Болезнь может развернуть человека не к поиску естественных средств излечения, не к поиску внутренних возможностей переосмысления, а к поиску божественной помощи: «И вот подошел прокаженный и, кланяясь Ему, сказал: Господи! если хочешь, можешь меня очистить» (Мф. 8:2). Такая обращенность — не просто существенная характеристика молитвы, она — необходимое и достаточное условие: где есть обращенность человека к Богу, есть молитва, пусть в самой зачаточной форме. «... Обращенность к Богу как живому и личному, — пишет С.С. Хоружий (1995, с. 61), —... это уже и есть молитва в своем наиболее общем понимании».

## Феноменологическая константа

Как бы разнообразны ни были усилия больного, направленные на борьбу с болезнью, как бы часто ни менялись врачи, клиники, методы лечения, лекарства и пр., есть некая константа, которая собирает все это многообразие действий и операций в одну деятельность, — это ее смысл (в данном случае «здоровье»). *Смысл* является феноменологической константой деятельности, то есть чем-то в пределах данной деятельности самоочевидным, не требующим оправданий, принимаемым за данность, по отношению к которой все остальное в деятельности как раз нуждается в обоснованиях.

И дело даже не в том, что твердая несомненность смысла — залог концентрации энергии деятельности и, в конечном счете, ее успешности. Дело именно в феноменологической закономерности: для того, чтобы многочисленные действия и операции, подвижные и изменчивые как им положено, могли вращаться на своих орбитах, у всей системы, которую образует отдельная человеческая деятельность, должно быть одно солнце, один неподвижный центр, — это ее смысл. В какой бы форме ни был дан сознанию человека этот смысл, — как внутренняя ценность, ясная цель, смутное желание, — он непременно должен быть: стоит ему измениться — изменяется вся система, стоит ему исчезнуть — вся она распадается, хотя бы все составляющие ее элементы были в полной сохранности.

В противоположность деятельности в переживании подобной константой являются *наличные обстоятельства*, неподвластные сознанию и воле, а смысл как раз оказывается предметом работы переживания, стремящейся его изменить, преобразовать, обрести. «Объективный факт» феноменологически есть то, что вошло в мой мир, действует на меня, но что я не могу отменить или изменить. Переживание в своей чистоте не думает изменять мир, оно плетет свои кружева вокруг фактов мира, стремясь вплести их в ткань жизни, вырастить в сознание, ассимилировать, то

есть превратить чуждое, что несет в себе факт, в присвоенный личный опыт. Но точкой отсчета всей этой работы является именно фактическое обстоятельство.

Для молитвы такой константой является *трансцендентное*, интуиция существования Бога, вера<sup>6</sup>. Речь не о положительном религиозном содержании и не о силе веры, не о переживаемых верующим состояниях Божьего присутствия, не о тех минутах, когда сердце его горит, душа ликует и философского вопроса о существовании Бога просто не возникает, как не возникает вопроса о существовании воды у жаждущего, припавшего к чистому роднику. В самом деле, ведь и противоположные состояния богооставленности или оскудения веры — вовсе не препятствия для молитвы. Иисус взывал на кресте: «Боже Мой! Боже Мой! для чего Ты Меня оставил?» (Мк. 15:34), а отец одержимого отрока молил: «Верую, Господи! помоги моему неверию» (Мк. 9:24). Молитва возможна на всем диапазоне состояний от остро переживаемой оставленности, от притупления и онемения веры («окамененного нечувствия») до явного ощущения Божьего присутствия, хотя всякий раз это будет совсем другая по своему типу молитва. Однако речь, повторю, не о категориях «присутствие — отсутствие», «явное — неявное», «смутное — ясное», но о категории трансцендентного: *интуиция внемирного, выходящего за пределы чувственного опыта — необходимое феноменологическое условие, без которого невозможна молитва, как личное обращение к Богу*<sup>7</sup>. Это условие не является достаточным (таким не является даже полная очевидность существования Бога, которая не обязательно порождает молитву). Но интуиция трансцендентного непременно присутствует внутри молитвы. Когда человек лишается ее, он выпадает из молитвы. Не важно, насколько эта идея философски проработана человеком, насколько она представляется вероятной или невероятной его рассудку, на каком опыте она основана, важен сам факт ее присутствия в душе. Именно ее присутствие в душе есть тот стержень, на котором держится молитва, та ось, вокруг которой вращается вся вселенная молитвы.

Если добавить к трем названным параметрам сравнения еще один, описывающий то, что подлежит преобразованиям и изменениям в данном типе активности, мы получим следующую сравнительную таблицу:

Таблица 1. Сравнительные характеристики категорий деятельности, переживания и молитвы

Тип активности	Феноменологическая основа	Направленность	Феноменологическая константа	Феноменологические переменные
Деятельность	возможность	к миру	смысл	обстоятельства
Переживание	невозможность	к человеку	обстоятельства	смысл
Молитва	возможность невозможного	к Богу	трансцендентное	обстоятельства и/или смысл

<sup>6</sup> «Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом» (Евр. 11:1).

<sup>7</sup> Это феноменологическое условие может быть осуществлено не обязательно в модальности действительности, но и в модальности долженствования («Ты же должен быть, помоги!"), и в модальности возможности («Если Ты есть, Господи, почему так несправедлив этот мир?!"). Эти модальности — своего рода ступени, поднявшись на которые, сознание может «дотянуться» до непосредственного переживания Ты не как условной диалогической фигуры, а как Живой Личности. После этого все предварительные модальности — «если», «должен» и пр. — отпадают как строительные леса, ненужные уже, когда воздвигнут сам дом.

Эти характеристики не претендуют на ясное и исчерпывающее различение категорий внутри категориальной триады: деятельность — переживание — молитва. Такая ясность и полнота и не могут быть предпосланы всему исследованию, будучи одним из искомым его итогов. Однако, и достигнутой степени дифференцированности категорий достаточно, чтобы поставить уже не методологическую, а положительную психологическую задачу исследования взаимовлияния и взаимодействия деятельности, переживания и молитвы в реальном жизненном процессе.

Анализируя наш исходный пример типов человеческих реакций на ситуацию беды, мы обращали внимание преимущественно на то, что отличает деятельность, переживание и молитву как разные формы активности. Но эта же ситуация показала, как тесно они связаны между собой. Когда деятельностный, направленный на мир поток жизни остановлен препятствием, он продолжает по инерции искать «горизонтально» же ориентированных путей своего продолжения, пусть даже препятствие непреодолимо. Однако сама остановка процесса, хоть и неполная, приводит к тому, что в «экзистенциальном теле» открываются какие-то поры, через которые жизненная энергия начинает пробиваться в направлениях, ортогональных целенаправленной предметной деятельности, и течь по руслам переживания и молитвы. И потому в самом начале, в истоке переживание и молитва мало отличаются друг от друга, а часто и от не смилившейся еще со своей остановкой деятельности. Молитва здесь порой напоминает несовершенные формы переживания и в то же время примитивные формы деятельности. Подобно такой деятельности она прямолинейно стремится одной силою, насилием над ситуацией достичь предметной цели, которой не смогла достигнуть деятельность, а подобно такому переживанию — совладать с ситуацией не объективным смысловым преобразованием, а лишь субъективным перетолкованием ее. Молитва и сама на этой стадии примитивна и носит черты *магического действия*. Это дало Ж.- П. Сартру повод истолковать эмоциональное переживание как магическое действие (*Сартр*, 1984).

В изначальной недифференцированности переживания, деятельности и молитвы содержится возможность их психологической взаимозаменяемости, взаимоопосредованности, взаимовлияний вплоть до сращивания в единые «функциональные органы», внутри которых они обмениваются энергиями, формами и средствами.

Эти соображения позволяют сформулировать теоретическое представление, согласно которому деятельность, переживание и молитва образуют триаду фундаментальных общепсихологических категорий и задают не сводимые друг к другу, но и нераздельные формы человеческой активности. Исчерпывающий анализ выявит в любом человеческом акте, кроме «физики», — «лирику» и «метафизику»: даже в самом прагматичном и приземленном действии существенное участие принимают, хотя бы зачаточные или рудиментарные, бессознательные формы переживания и молитвы. Равным образом, в каждом переживании содержится компонент деятельностный и молитвенный; и нет молитвы, не содержащей в своем составе моментов переживания и деятельности.

Для систематического общепсихологического освоения генетических, функциональных и динамических отношений в триаде «деятельность — переживание — молитва» необходимо осуществить анализ всех парных категориальных сочетаний: деятельности и переживания, деятельности и молитвы, молитвы и переживания. Предметом исследования в данной работе является последняя пара категорий. Пол-

ное рассмотрение отношений между переживанием и молитвой предполагает два встречных теоретических движения — «от молитвы к переживанию» и «от переживания к молитве». В рамках первого из них нужно исследовать мир молитвы и определить, какое место в этом мире занимает переживание, как оно живет в мире молитвы и как влияет на него. Вся эта тема останется за пределами данной работы, которая сосредоточится, наоборот, на *месте и роли молитвы в мире переживания*.

## Молитва в мире переживания

Итак, замысел настоящего исследования состоит в том, чтобы, войдя в мир переживания, взглянуть в то, как в этом мире зарождается молитва, куда она направляет свою активность, в какие связи и взаимодействия с переживанием она вступает, какие функции начинает выполнять по отношению к переживанию, какие влияния оказывает на него, а через него — на всю психологическую ситуацию, душевное состояние и личность человека.

В пределах этого исследования мы будем смотреть на молитву «снизу», то есть намеренно отвлекаться от мистической, аскетической и догматической стороны вопроса (насколько это будет позволять сам материал), ограничиваясь лишь научно-психологическим подходом. Это ограничение, однако, не означает психологической редукции, попытки свести действие молитвы к одним лишь естественным психологическим закономерностям. Тем не менее, необходимо попытаться исчерпать, насколько возможно, чисто психологические влияния молитвы на состояние человека. Эта задача соответствует требованию научной добросовестности и не оскорбляет религиозного чувства, ибо многочисленные свидетельства о молитвенном опыте и его воздействии на человеческую жизнь показывают, что, если бы даже удалось полностью описать все естественно-психологические закономерности воздействия молитвы, в ней осталось бы еще столько, сколько и не снилось всем психологическим мудрецам. Психология молитвы плодотворна и для психологии, и для религиозного опыта. Психологизация же молитвы, попытка сведения ее к разновидности медитативной психотехники бесплодна, ибо, соблазняясь внешним сходством, она проходит мимо молитвы, суть которой — в «таинстве встречи».

План изложения прост. Сначала мы рассмотрим, как молитва рождается из переживания, а затем — как она влияет на него в зависимости от того, на какой структурный элемент она направлена — на объект переживания, процесс или саму личность.

## Порождающие ситуации

Молитва интимно связана с переживанием, и общность между ними начинается с того, что ситуация, порождающая необходимость в переживании, является в то же время максимально предрасполагающей и к молитве.

Ранее мы описали такую ситуацию как ситуацию невозможности (Василюк, 1984). В «обычной» ситуации человек верит, что его потребности могут быть удовлетворены, ценности осуществлены, цели достигнуты в результате его собственных действий, действий других или благоприятного стечения обстоятельств. Но вот складывается положение, где удовлетворение невозможно, утраченное уже не вер-

нуть, нарушенное не исправить, попорченное не возродить, сделать ничего нельзя... Такая, «критическая» ситуация и дает начало процессу переживания. Но в ней же создаются условия, предрасполагающие к молитве: человеку не на что надеяться здесь, нечего ждать от мира, нельзя уповать на свои силы... И в этот момент, «когда подступает отчаянье», глаза его сами поднимаются к небу: «Господи, помоги!» Эту истину У. Черчилль выразил точной формулой: «В окопах не бывает атеистов».

Переживание есть долгая и сложная работа души в ответ на ситуацию невозможности. В этой работе есть свои ритмы и фазы, взлеты и падения. Вся ситуация невозможности жизни, невозможности деятельности, вызывая переживание, предрасполагает и к молитве, но в особенности естественно молитва изливается из души в экстремальных точках переживания — в глубочайших эмоциональных колодцах, когда и жизнь невозможна, и переживание становится невозможным. Разумеется, здесь нет строгой натуральной закономерности, такой, что мы могли бы сказать: невозможность переживания является необходимым и достаточным условием порождения молитвы. Молитва может возникать и без этого условия и не обязательно возникает при его наличии. И, тем не менее, есть явное ощущение, что на самом дне переживания душа ощущает какой-то внутренний толчок, каким-то чудом «узнает» его и откликается молитвой. Не зря состояние «отчаяния» сопровождается чаще всего метафорами «глубины» и «мрака». Отчаяние само не рождает молитву, но, быть может, «глубина отчаяния» обнажает недоступные в обыденных состояниях внутренние духовные родники, а «мрак отчаяния» становится фоном, на котором душа успевает заметить и мельчайший проблеск надежды и всю силу отозваться на него не расчетом и планом, а мольбой. Наблюдая за такими тупиками человеческой судьбы, из которых вдруг возгорается молитва даже и у человека вовсе не религиозного, трудно удержаться от мысли, что молитва — это не выученное, искусственное действие, а, подобно дыханию, естественное проявление духовного организма, наоборот, лишь искусственными усилиями подавляемое и вот на изломе жизни вновь выпорхнувшее из-под корки обыденности, словно дав воздуха чуть было не погибшему организму<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Эти общепсихологические гипотезы о рождении молитвы в кризисных состояниях находят свое подтверждение в еврейской религиозной традиции. Хотя в ней существует две линии отношения к молитве — как к обязанности (Маймонид) и как к привилегии (Нахманид), обе они сходятся в том, что «молитва осмысленна лишь тогда, когда возникает из ощущения ц а р б (беды)» (Соловейчик, 1994, с. XXXII). Впрочем, само это понятие мыслится по-разному. «Маймонид воспринимал саму повседневную жизнь как постоянную экзистенциальную борьбу с несчастьями, вызывающими у восприимчивого человека чувство отчаяния, размышления о бессмысленности жизни, абсурдности происходящего, безрезультатности. Это устойчивое ощущение ц а р а, существующее постоянно. ... Человек воспринимает себя безнадежно запутавшимся в огромной безличной вселенной, одиноким, без малейшей надежды на спасение. ... Именно из этого ощущения поражения и возникает молитва. По Нахманиду, кризис вызывается внешними обстоятельствами и возникает независимо от самого человека. Он приходит откуда-то извне и, как правило, обрушивается совершенно неожиданно» (там же, с. XXXII — XXXIII). Мы видим, что кризис может мыслиться как «внешний», вызываемый социальными, экономическими и другими причинами, а может пониматься как «внутренний», экзистенциальный, который «коренится в самой сути человека, в его метафизических началах» (там же, XXXIV), но с общепсихологической точки зрения важно, что в обоих случаях традиция усматривает существенную связь между кризисом и молитвой.

Однако, не только из глубины безысходности, но и с вершин ликования изливается молитва<sup>9</sup>. Положительные пики жизни, состояния «сверхвозможности» также представляют собой род ситуаций невозможности, потому что в ответ на эту ситуацию у человека нет адекватной целенаправленной деятельности. Нежданную удачу порой так же трудно пережить, как и беду<sup>10</sup>. А что *делать* с немислимым счастьем, нечаянной радостью, неопикуемой красотой?

Можно выдвинуть предположение, что молитва как особый тип человеческой активности интимно связана с экстремумами жизни. Это предположение может быть даже переформулировано в эмпирически верифицируемую гипотезу: *у человека, не имеющего навыка регулярной молитвы, вероятность спонтанного возникновения молитвенных состояний и действий тем больше, чем более значимую для всей его судьбы он переживает ситуацию и чем в более острой точке находится его переживание.*

Впрочем, в рамках данного исследования гораздо важнее наращивание корпуса теоретических гипотез, чем концентрация на проверке одной из них. Поэтому ограничимся лишь литературным примером, наглядно показывающим, как *кризис в переживании кризиса* дает толчок к тому, что душа обращается от переживания к молитве. Кроме возможности проиллюстрировать процесс рождения молитвы из переживания, нижеследующий литературный пример дает удобную возможность высказать общие предварительные соображения о взаимовлияниях и взаимопереходах между процессами переживания и молитвы до систематического теоретического анализа проблемы.

Алексей Степанович Багров, герой «Семейной хроники» С.Т. Аксакова, сделал предложение Софье Николаевне Зубиной. «Долго сидела Софья Николаевна одна в гостиной... и думала крепкую думу... омрачились ее живые и блестящие глаза, тяжелые мысли пробегали по душе и отражались, как в зеркале, на ее прекрасном лице... Вопрос, идти или нет за Алексея Степановича — точно оставался не решенным. Наконец, предложение сватовства обратилось в действительность, и надо было решить этот великий, роковой вопрос для всякой девушки. Необыкновенно ясная голова Софьи Николаевны, еще не омраченная страстностью ее натуры, тогда ничем глубоко не возмущаемой, все понимала и все видела в настоящем виде, в настоящем свете... Софья Николаевна хорошо понимала неравенство между ними. ...Противоположные мысли, взгляды и картины роились, мешались, теснились в воображении молодой девушки. Давно наступили сумерки, она все еще сидела одна в гостиной; наконец, невыразимое смятение тоски, страшное сознание, что ум ничего придумать и решить не может, что для него становится все час от часу темнее — обратили ее душу к молитве. Она побежала в свою комнату молиться и просить света разума свыше, бросилась на колени перед иконой Смоленской Божьей Матери, некогда чудным знамением озарившей и указавшей ей путь жизни; молилась долго, плакала горячими слезами и мало-помалу почувствовала какое-то облегчение, какую-то силу, способность к решимости; хотя не знала еще, на что она решится, это чувство было уже отрадно ей» (Аксаков, 1966, с. 146-148).

---

<sup>9</sup> «Воскликните Господу, вся земля! Служите Господу с веселием, идите пред лице Его с восклицанием!» (Пс. 99:1-2) «И подойду я к жертвеннику Божию, к Богу радости и веселия моего, и на гуслях буду славить Тебя, Боже, Боже мой!» (Пс. 42:4) — не может сдерживать молитвенных восклицаний псалмопевец.

<sup>10</sup> Чеховский герой не шутил, называя «житейскими катастрофами» «известность, генеральство, переход от довольства к жизни не по средствам, знакомства со знатью» («Скучная история»).

Для удобства анализа перенесем это описание в таблицу, разделив его на фрагменты, немного изменив их последовательность и выделив ключевые слова.

Фрагмент	Комментарии и анализ
<p>1. «Вопрос, идти или нет за Алексея Степановича, точно оставался не решенным. Наконец, предложение сватовства обратилось в действительность, и надо было <b>решить</b> этот <b>великий, роковой вопрос</b> для всякой девушки».</p>	<p>1. Кризис. Ситуация выбора, который должен был изменить всю жизнь, радикально повлиять на судьбу («<b>великий, роковой вопрос</b>»).</p>
<p>2. а) «Необыкновенно <b>ясная голова</b> Софьи Николаевны, еще не омраченная страстностью ее натуры, тогда ничем глубоко не возмущаемой, <b>все понимала и все видела</b> в настоящем виде, в настоящем свете» «Долго сидела Софья Николаевна одна в гостиной... <b>и думала крепкую думу...</b> б) ... <b>омрачились</b> ее живые и блестящие глаза, <b>тяжелые мысли</b> пробегали по душе и отражались, как в зеркале, на ее прекрасном лице...» «...Противоположные мысли, взгляды и картины <b>роились, мешались, теснились</b> в воображении молодой девушки».</p>	<p>2. Работа переживания (совладания)<sup>11</sup> а) <u>Попытка сознательного рационального решения.</u> Вопрос надо было «<b>решить</b>», и за решение взялась «<b>ясная голова</b>», обладавшая способностью «<b>все понимать и все видеть</b>», «... <b>и думала крепкую думу</b>». б) <u>Неуспешное произвольное совладание сменяют непроизвольные процессы переживания.</u> Объем и глубина «<b>рокового вопроса</b>» оказываются неподвластны рассудку. Мысли становятся «<b>тяжелыми</b>», глаза — «<b>омрачившимися</b>», а значит «<b>все понимать и все видеть</b>» уже нельзя, но главное, что меняется центр активности, феноменологический субъект: уже не героиня «думает думу», а мысли «<b>пробегают</b>» по душе, «<b>роятся, мешаются, теснятся</b>», т. е. утрачивается произвольность и доминирующими становятся процессы непосредственного переживания.</p>
<p>3. «Давно наступили сумерки, она все еще сидела одна в гостиной; наконец, невыразимое <b>смятение тоски</b>, страшное сознание, что <b>ум ничего придумать и решить не может</b>, что для него становится все час от часу <b>темнее</b> — обратили ее душу к молитве».</p>	<p>3. Кризис совладания. Толчок к молитве. На уровне непосредственного переживания возникает «<b>смятение тоски</b>», на уровне сознания, где преимущественно действует способность рассуждения, <b>затемняется</b> феноменальное пространство, на уровне рефлексии<sup>12</sup> осознается беспомощность и бессилие ума («<b>ум ничего придумать и решить не может</b>»). Это кризис кризиса, ощущаемая невозможность пережить ситуацию. Реакцией на это состояние могла быть попытка бегства от страдания. Но душа обернулась к молитве.</p>
<p>4. «Она побежала в свою комнату молиться и просить <b>света разума свыше</b>, бросилась на колени перед иконой Смоленской Божьей Матери, некогда чудным знамением озарившей и указавшей ей путь жизни;... молилась долго, плакала горячими слезами и...»</p>	<p>4. Молитва. Молитва героини не отступила от задач совладания, но приступила к ним по-своему. Молитвенная просьба простирается в плане той способности, на которую героиня полагалась с самого начала, способности ума, но меняется адресат упования — она испрашивает «<b>света разума свыше</b>», уже опытно убедившись, что ее собст-</p>

<sup>11</sup> Термин «совладание» здесь и далее мы будем иногда использовать как синоним термина «переживание-работа».

<sup>12</sup> Об этих уровнях сознания см.: (Василюк, 1988).

Фрагмент	Комментарии и анализ
	<p>венный разум подошел к своим границам. Характерны два момента: во-первых, героиня молится не о готовом решении, но о восстановлении возможности решать; во-вторых, ее просьба точно называет именно то перцептивное измерение, которое более всего поражено — из <i>темноты</i> и <i>омраченности</i> она взывает о <i>свете</i>.</p>
<p>5. «... мало-помалу почувствовала какое-то <i>облегчение</i>, какую-то <i>силу</i>, <i>способность к решимости</i>; хотя не знала еще, на что она решится, это чувство было уже <i>отраднo</i> ей»</p>	<p>5. <i>Плоды молитвы</i> показывают, что молитва решила задачу переживания, вывела героиню из кризиса. Молитва не подменила собою решения, но преодолела «неразрешимость» ситуации. «<i>Облегчение</i>» приходит на смену тяжести, «<i>сила</i>» — на смену бессилию, «<i>способность к решимости</i>» — на смену сознания, что «ум... ничего решить не может», и вместо «смятения тоски» героиня испытывает «<i>отраду</i>».</p>

Что дает этот литературный пример для предварительного анализа соотношения переживания и молитвы? Ситуация значимого жизненного выбора всегда есть ситуация кризисная, потому что человек, с одной стороны, чувствует судьбоносность своего решения и необходимость принять это решение сознательно, с другой же стороны, у него нет и не может быть рациональных средств рассчитать жизнь наперед. Способность ума, на которую, как сначала кажется героине, можно опереться, на деле недостаточна и неадекватна ситуации: глобальные жизненные вопросы рассудком не решаются. Это обнаруживается уже в том, что с самого начала весь процесс разрешения проблемы идет с большой долей эмоциональных и произвольных включений («тяжелые мысли пробегали по душе»). Затем он вовсе выходит из под управления воли. Уровень переживания становится доминирующим, и весь процесс перестает даже внешне напоминать решение задачи, а становится переживанием кризиса. Тут-то обнаруживается полная несостоятельность избранных интеллектуальных средств. Но не только ясный ум героини отстывает, но и переживания запутываются, выходят из подчинения волевому центру, начинают «роиться, мешаться и тесниться», и вся эта тотальная несостоятельность способностей души справиться с ситуацией приходит к кризисной точке — к «смятению тоски» и к осознанию, что «ум ничего придумать и решить не может». И именно этот кризис переживания кризиса и обращает душу героини к молитве.

Что же, вся эта работа души, работа переживания, пытавшаяся совладать с ситуацией выбора, прекращается, отменяется в молитве и заменяется ею? Нет, она продолжается в форме молитвы, не теряя ни своей задачи, ни всех своих интеллектуальных и эмоциональных возможностей, но обогащаясь новым простором, новыми средствами, новым состоянием всего душевного организма.

В неудаче работы переживания уже таился намек на то состояние, которое психологически адекватно совладанию с такого рода ситуацией, и которое потом будет найдено в молитве. А именно: работа ума (первая фаза совладания) уповает на произвольные, сознательные процессы; в сменивших ее процессах непосредственного переживания, напротив, доминирует уровень произвольности. Но и он оказывается несостоятельным. В молитве же (с точки зрения ее психологической структуры) устанавливается продуктивное соподчинение этих уровней: молитва есть про-

извольная произвольность, активная пассивность<sup>13</sup>. Лучший образ ее — вслушивание. Когда нужно узнать глубину расщелины, турист бросает в нее камешек и весь превращается в слух. Он замирает, взгляд его останавливается, затормаживаются почти все внутренние мыслительные процессы, сдерживается дыхание — никакие им самим создаваемые «шумы» не должны помешать услышать звук удара камушка о далекое дно. Человек активно создает в себе состояние полной пассивности. Так и в молитве. Ее кульминация — не воссылаемые прошения, мольбы, призывания, но — ожидание ответа из неведомых глубин, куда наша произвольность и намеренность не может по своей прихоти заглянуть и, стоя перед которыми, необходимо произвольно сдерживать свою произвольность.

Итак, анализ литературного примера дает возможность высказать первые предварительные соображения о соотношении переживания и молитвы. Работа переживания начинается в ситуации невозможности или сверхвозможности. Но внутри самого переживания есть свои невозможности или сверхвозможности, свои тупики и свои пики, свои экстремальные точки, где явно ощущается принципиальная недостаточность собственных душевных сил или необъяснимая избыточность их, несводимость души к самой себе и невыводимость из себя, ее несубстанциональность. И вот эти-то пики переживания и создают готовность к трансцендированию, предрасполагают к молитве. Когда из переживания рождается молитва, прекращает ли она работу переживания? Молитва не приходит вместо переживания, она становится «местом» переживания, его формой, его пространством.

Теперь нам предстоит систематически рассмотреть влияния молитвы на переживание. «Системой» рассмотрения послужит общая формально-деятельностная структура переживания: субъект-процесс-объект. Молитва может быть направлена на каждый из этих структурных элементов. Сначала мы кратко остановимся на случае, когда темой молитвы становится «объект», т. е. переживаемые обстоятельства, затем намного более подробно проанализируем случаи, когда молитва направляется на сам процесс переживания и, наконец, рассмотрим ситуацию, когда в фокусе молитвы оказывается личность переживающего человека.

---

<sup>13</sup> С точки зрения организации состояний сознания молитва противоположна пляске, где культивируется «пассивная активность». «Отсюда культовое значение пляски в религиях бытия. Пляска — это крайний предел моей пассивной активности...» (Бахтин, 1979, с. 120).

## Литература

1. *Аксаков С.Т.* Семейная хроника. — Собр. соч. в 5 т. Т.1. М., 1966.
2. *Бахтин М.М.* Эстетика словесного творчества. — М.: Искусство, 1979. — 423 с.
3. *Василюк Ф.Е.* На подступах к синергийной психотерапии: история упований. — Московский психотерапевтический журнал, 1997, № 2, с. 5-24.
4. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. — М.: МГУ, 1984.
5. *Василюк Ф.Е.* Уровни построения переживания и методы психологической помощи. — Вопросы психологии, 1988, № 5, с. 27-37.
6. *Сартр Ж.-П.* Очерк теории эмоций. — В кн.: Психология эмоций. М.: МГУ, 1984, с. 120-138.
7. *Соловейчик Й.-Д.*, рав. Молитва как диалог. — в кн.: Сидур. «Врата молитвы», Иерусалим — Москва, 1994, с. XXX —XXXIY.
8. *Хоружий С.С.* Аналитический словарь исихастской антропологии. — В кн.: Синергия. Проблемы аскетики и мистики Православия. М., 1995, с. 42-150.