

Краснова Алина Георгиевна  
(Ростов-на-Дону)

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ РЕФЛЕКСИВНОГО ДНЕВНИКА КАК ПРАКТИКИ ОТКРОВЕНИЯ ПОМЫСЛОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*Аннотация:* В статье представлены результаты эмпирического исследования, посвященного терапевтическому потенциалу рефлексивного дневника. Результаты исследования подтверждают, что данная рефлексивная практика может давать терапевтический эффект в виде снижения внутреннего напряжения, появления ощущения радости и легкости, большей осознанности и внутренней свободы. Также результаты показывают, что она оказывает положительный эффект на качество участия человека в таинстве исповеди. Однако для ее успешного применения должно быть соблюдено важнейшее условие — наличие Другого (духовника, прежде всего), который помогал бы человеку сформировать навыки рефлексии и качественно прорабатывать тот материал душевной жизни, которые человек получает благодаря работе с дневником..

*Ключевые слова:* православие, исповедь, откровение помыслов, рефлексия, рефлексивный дневник, самопознание, терапевтическая практика, исследование.

*Введение.* Актуальность поднятой в нашем исследовании темы, на наш взгляд, не вызывает сомнений, так как многие православные христиане сейчас имеют запрос на качественную и глубокую работу над собой. Церковь предлагает своим чадам все необходимое для спасения — это, прежде всего, таинства и духовное окормление. Однако этого бывает не всегда достаточно для удовлетворения внутреннего запроса на труд ежедневного христианского возрастания на пути ко спасению, на подлин-

но христианскую аскетическую практику и терапию греховных страстей. Поэтому выработка новых инструментов для подобных запросов представляется важным элементом в области современной аскетической практики для мирян.

*Основные теоретические предпосылки исследования.* Рефлексия в самом общем виде определяется как способность человека к самонаблюдению и самоанализу. Согласно определению, данному в Психологическом словаре, рефлексия — это «мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений с и к др., своих задач, назначения и т. д.» (Психологический словарь. 1999). Однако это общее определение отражает рефлексию только как протекающий в сознании целенаправленный процесс, в то время как в современной науке существует достаточно много подходов к пониманию рефлексии, при этом «отсутствует не только целостная обобщающая психологическая концепция рефлексии, но и единый подход к ее разработке» (Шигабетдинова. 2014, с. 416). Так, Г. П. Щедровицкий рассматривает рефлексию с позиции деятельностного подхода и определяет ее как особую «кооперативную связь двух актов деятельности» (Щедровицкий. 2005, с. 111), при которой имеет место не только «рефлексивный выход», то есть выход в позицию «над» уже осуществленной деятельностью, но и «рефлексивное возвращение», то есть вхождение вновь в деятельностную позицию с новым знанием, обеспечивающим осуществление деятельности уже с новыми смыслами. Таким образом, здесь отмечается, что рефлексия осуществляется человеком не только как процесс самосознания и самопознания, но она также непосредственно участвует в его деятельности и коммуникации, является «мостом» между его прошлой и будущей деятельностью, а также «мостом», связывающий человека с другими людьми в процессе понимания и кооперации. Именно благодаря рефлексии человек способен к сознательным изменениям и сотрудничеству с другими.

Рефлексивные практики могут быть весьма разнообразны: они бывают как устными (например, Организационно-деятельностная игра (Щедровицкий П. Г. 2019), Рефлексивное консультирование (Сизикова. 2016)), так и письменными, куда мы можем включить различные варианты ведения дневников. Такие дневники различаются как по содержанию (например, дневник

благодарности, дневник позитивных эмоций, дневник саморазвития, дневник образовательного прогресса и т. д.), так и по структуре (он может вестись как в свободной форме, так и иметь заранее заданную схему, разработанную в зависимости от поставленной задачи).

Дневник как рефлексивная практика используется достаточно давно, еще со времен античности — дневник вел, например, Марк Аврелий, который был убежден, что рефлексия является естественным свойством разумной души: «она созерцает самое себя, анализирует себя, делает себя такой, какой желает, сама пользуется приносимым ею плодом» (Марк Аврелий. 2022, с. 135). Дневник и в настоящее время применяется в различных областях деятельности человека. Философские дневники вели многие мыслители, такие как Н. Бердяев, С. Л. Франк, А. Камю, Л. Н. Толстой и другие — их дневники обладают не только автобиографической, но и научной ценностью, поскольку в них отражена работа философской мысли автора. Дневник представляет собой особую форму рефлексивной практики, поскольку в ней инициируется способность сознания к рефлексивной «раздвоенности»: перед человеческим «я» через дневниковый текст возникает «Другой-из-меня», по выражению К. С. Пигрова, и открывается для познания. «Дневник есть изготовленное самим индивидом «зеркало микрокосма», «зеркало души», с помощью которой открывается «познание самого себя». В инсайте дневникового текста происходит чудо подлинного понимания: вдруг я понимаю, что со мной происходит в горизонте Абсолюта и что я есть такое. Словом, здесь случается самосознание, здесь возникает чувство, что познание самого себя осуществилось» (Пигров. 2016, с. 20). В настоящее время дневник как рефлексивная практика, в какой бы форме он ни использовался, получил достаточно широкое применение: такие примеры мы можем найти в психологии (Галой. 2023), педагогике (Глоткина. 2023; Cottrell. 2006), в клинической практике (Karen. 2005; Smyth. 2018; Sohal. 2022), а также в духовном окормлении (Духовный дневник...).

Откровение помыслов представляет собой особую форму устной рефлексивной практики, изначально выработанной христианами подвижниками как аскетическое делание. Эта практика предполагает открытие послушником своих душевных движений опытному старцу — своему духовному наставнику, которому он доверится и всецело предается послушанию для постепенного

продвижения по пути обожения. Эта практика существует среди монашествующих и до сих пор, например, на святой горе Афон. «Основное условие откровения помыслов — это самопознание и покаяние. Но необходимым также являются и отношения со старцем, основанные на любви и доверии ему» (Алексий (Мадзирис). 2016). Она предполагает ежедневное открытие старцу своих помыслов, желаний, чувств, что с необходимостью вырабатывает в практикующем внимательность к своему внутреннему миру, честность перед собой и перед своим наставником. Послушник призывается подробно открывать старцу свои душевные движения, так как, по слову прп. Иоанна Лествичника, «как яйца, согреваемые под крыльями, оживотворяются: так и помыслы, необъявляемые духовному отцу, переходят в дела» (Иоанн Лествичник. 2007, с. 399–400). Эта практика Церкви признается святыми отцами душеспасительной, наряду с таинством покаяния. Как писал в одном из писем прп. Макарий Оптинский, «сображаясь сколько можно с возможностью и со своим устроением, открывайся в недоумениях, в страстных и гордых помыслах, в скорбных приключениях, в осуждении и тому подобных. Откровение, тоже и покаяние, врачует немощи наши и увядает злые помыслы» (Симфония... 2009, с. 618).

Несмотря на то, что эта практика теснейшим образом связана с послушанием и отношениями с духовным отцом, которому открываются помыслы, тем не менее, ее ядро — это внутреннее духовное делание самого человека. Так что некоторые подвижники полагали, что и в условиях отсутствия старца внутренняя духовная работа со своими помыслами доступна ищущим внутреннего возрастания. Эта практика достаточно опасна, поскольку старец — это более опытный и духоносный человек, способный оценить те или иные помыслы, так что при его отсутствии практикующий лишается «взгляда извне» и легче может впасть в искушения. Однако без постоянного духовного окормления проходили свой путь такие известные подвижники, как прп. Силуан Афонский, Иосиф Исихаст и др. По словам Глинского старца Серафима (Романцова), «все имеют скорби. Они заменяют старцев, так как их попускает Господь, зная сердце каждого. Никто не поможет и не изменит [нас], если не менять себя [самому]. Начинать надо со внимания к языку и уму» (Глинская мозаика. 1997, с. 212).

*Теоретическим основанием* нашего исследования выступила теория «духовного бессознательного» Ж.-К. Ларше. Автор

утверждает, что практика откровения помыслов в Церкви является терапевтической, поскольку помогает человеку выявить в себе неосознанные деструктивные тенденции («богопротивное бессознательное») и тем самым лишить их довлеющей над собой силы, чем достигается эффект постепенной победы над страстями. В изначальном виде эта практика, как мы рассмотрели выше, предназначена в основном для монашествующих. В своем исследовании мы предложили адаптированный вариант этой практики для мирян (у которых нет постоянного духовника для откровения помыслов) для использования ее в качестве инструмента подготовки к таинству исповеди и поставили своей целью проверить ее терапевтический потенциал. В своей работе «Духовное бессознательное» Ж.-К. Ларше утверждает, что практика откровения помыслов не является в Церкви самостоятельной и всегда сопряжена с таинством исповеди — она его дополняет, но в значительной степени отличается от таинства, не являясь его заменой (Ларше. 2021, с. 192).

О терапевтическом эффекте откровения помыслов Ж.-К. Ларше пишет следующее: «Откровение помыслов — единственное средство, которым человек может как защитить себя от подстерегающих его заболеваний, так и вылечиться от тех болезней, которые у него уже есть» (Ларше. 2021, с. 196–197). Это мнение автор подкрепляет свидетельством святых отцов, высказывавшихся в пользу практики откровения помыслов (прп. Иоанн Газский, прп. Иоанн Кассиан, прп. Иоанн Лествичник). «Исцеление отчасти связано с фактом самого откровения. Тот, кто только что открыл свои мысли, чувствует себя свободным от угнетения, от мрака, которые они вызывали в нем, избавляется от беспокойства, страха, внутренних невзгод, даже от связанных с ними страданий и отчаяния и испытывает чувство облегчения и покоя, чувствует легкость и радость» (там же, с. 197). Данное утверждение мы и решили проверить на практике с помощью выстроенной нами методики ведения рефлексивного дневника.

*Гипотеза* исследования состоит в том, что практика ведения рефлексивного дневника обладает терапевтическим эффектом, поскольку позволяет человеку обнаружить в себе (осознать) тенденции «богопротивного бессознательного» с тем, чтобы принести за них покаяние в таинстве исповеди. Подчеркнем, что предложенная нами практика ведения рефлексивного дневника не является заменой откровения помыслов духовнику, а призвана

помочь человеку получить более полное и основательное духовное окормление, так как служит инструментом его собственной душевной работы при подготовке к таинству исповеди.

Основной целью нашего исследования является выработка особой формы ведения рефлексивного дневника как адаптированного варианта практики откровения помыслов в современных условиях и определение его терапевтического потенциала.

Для достижения данной цели был поставлен ряд задач:

- составить методику ведения рефлексивного дневника, которая будет приближена к традиционной практике откровения помыслов;

- собрать рабочую группу людей, регулярно приступающих к таинству исповеди, провести первичное тестирование и анкетирование каждого из участников;

- проинструктировать участников рабочей группы о методике ведения рефлексивного дневника;

- провести с участниками трехмесячную работу, за время которой отслеживать особенности работы участников по методике, оказывать поддержку и при необходимости корректировать работу;

- по окончании периода работы с группой произвести повторное тестирование и анкетирование участников; через 2 месяца после окончания провести глубинные интервью с участниками;

- провести анализ полученных данных на предмет наличия терапевтического эффекта от использованной методики.

*Методика.* Участникам экспериментальной группы было предложено вести рефлексивный дневник, сделав его инструментом своей подготовки к исповеди. Рефлексивный дневник — это регулярная письменная фиксация результатов самонаблюдения человека в отношении собственных мыслей, чувств, желаний и поведения.

Принципы ведения рефлексивного дневника: 1) ежедневность; 2) максимальная честность; 3) подробность; 4) внимательность; 5) безоценочность.

Работа участников с дневником строилась в три этапа.

Этап 1. Фиксация. На этом этапе участники вносят записи в дневник регулярно (ежедневно, или даже несколько раз в день при необходимости), не осуществляя анализ и не производя оценку фактам своей внутренней жизни. Назначение этого этапа —

выработать чуткость к себе, рефлексивную позицию по отношению к своему внутреннему миру, научиться замечать в себе движения своих душевных сил (мыслительной, чувствующей и желательной).

Этап 2. Анализ. На этом этапе (в ходе работы группы — каждые 10 дней) участники перечитывали собственные записи и производили их анализ на предмет устойчивых тенденций, которые они благодаря им замечали в собственной душе. Назначение этого этапа — непредвзято рассудить о том, что реально происходит во внутреннем мире, какие мысли, чувства и желания в действительности беспокоят, научиться понимать свою внутреннюю жизнь в ее особенностях и взаимосвязях своих душевных сил.

Этап 3. Оценка. На этом этапе (в ходе работы группы — минимум 1 раз в месяц, но по желанию чаще) участники производили оценку данных анализа, сделанного на 2 этапе работы с рефлексивным дневником. Назначение этого этапа — подготовка к исповеди, когда данные собственного анализа становятся источником узнавания своих греховных тенденций и являются таким образом основанием для покаяния.

Таким образом, принципы ведения дневника по предложенной методике отвечают основным формальным принципам практики откровения помыслов, а этапы ведения дневника имеют своим назначением сформировать основные навыки, которые вырабатываются в православии благодаря практике откровения помыслов. Следовательно, предложенную нами методику ведения рефлексивного дневника можно назвать адаптированным к современным условиям вариантом практики откровения помыслов.

*Рабочая группа* состояла из 21 человека на момент начала работы с дневником. Все участники являлись регулярными прихожанами православных храмов, приступающими к таинствам Церкви. Это было важным условием вхождения в работу, поскольку оценить влияние рефлексивного дневника предстояло, во-первых, на основании того, что только эта методика вводится в жизнь участников как новая переменная, а, во-вторых, на основании того, что это влияние оценивается в контексте участия в таинстве исповеди — то есть, участники должны были иметь возможность сравнить свое участие в ней до, во время и после работы с дневником. Контингент участников — люди в возрасте

от 29 до 64 лет, имеющие высшее образование и проживающие в городской местности.

*Ход исследования работы участников с дневником.* За время трехмесячной работы участники вели дневник по предложенной методике и регулярно отчитывались о ходе своей работы куратору, функции которого состояли в том, чтобы отслеживать выполнение инструкции, при необходимости корректировать работу с рефлексивным дневником и поддерживать участников, особенно в моменты возникновения сопротивления. С участниками было проведено два анкетирования — одно на «входе» и второе «на выходе», а также тестирование по методике Шкала проявлений тревоги Дж. Тейлор (ТМАС), в адаптации В. Г. Норакидзе. Тестирование явилось вспомогательным инструментом при оценке терапевтического эффекта методики, поскольку позволило определить, есть ли объективные показатели того, что человек благодаря откровению помыслов «испытывает чувство облегчения и покоя, чувствует легкость и радость» (Ларше. 2021, с. 197). Тестирование, однако, обладает большой степенью погрешности, поэтому данные показатели являются только вспомогательными при оценке результатов работы.

*Результаты исследования.* Работа участников исследования с дневником длилась 3 месяца (9 декад). Всего в работе приняли участие 21 человек, но закончить его смогли только 15 человек. Успешно завершившие работу участники по результатам тестирования составили следующую картину:

– у 11 человек уровень личностной тревожности остался без изменений, причем показатели эти разнообразны: у 2 человек он остался высоким, у 7 человек средне-высоким, у 2 человек средне-низким.

– у 4 человек уровень личностной тревожности снизился, что участники заметили и также отмечали это и в своих анкетах «на выходе».

– интересно отметить, что у 2 человек, не выполнивших условие об участии в таинстве исповеди, уровень тревожности за время работы повысился.

Большинство участников за время работы с дневником приступили к таинству исповеди требуемое количество раз (3), но некоторые приступали чаще: 1 человек — 17 раз, 1 человек — 9 раз, 2 человека — 5 раз, 2 человека — 4 раза. У трех человек из этой

группы (у половины) отмечается понижение уровня личностной тревожности.

Таким образом, на наш взгляд, по количественному показателю, каким является тестирование, не удалось выявить однозначную связь между ведением рефлексивного дневника и уровнем личностной тревожности, но наблюдается тенденция к снижению уровня личностной тревожности, если в совокупности с ведением рефлексивного дневника человек чаще приступает к таинству исповеди.

У многих участников в течение работы с дневником наблюдалось сопротивление в той или иной форме. У 4 участников, дошедших до конца, оно было ярко выражено, вплоть до ненависти к дневнику. Это сопротивление было непреодолимым самостоятельно для участников, понадобились дополнительные консультации куратора. Сопротивление было связано, как правило, с двумя моментами:

1) столкновение в процессе ведения дневника с внутренними «болевыми точками» (травмами), которые вызывали душевную боль и с которыми было трудно самостоятельно справиться;

2) негативный фильтр самовосприятия, который превращал ведение дневника в процесс внутреннего «самоистязания», от которого у человека в конце концов наступало отторжение; но связывалось это не с фильтром, а с дневником, поэтому дополнительная работа с негативным фильтром с помощью куратора снижало это внутреннее напряжение.

Для многих сопротивление оказывалось преодолимо самостоятельно, но участники отмечали в анкетах на «выходе», что этому помогало то, что каждые 10 дней куратор проводил мониторинг, давал обратную связь, направлял ход работы.

Фигура куратора, как оказалось, сыграла значительную роль в ходе работы. По условиям работы по методике участникам было не обязательно делиться с куратором результатами самонаблюдения и анализа, но подавляющее большинство участников делали это в той или иной степени, описывая (иногда очень подробно) то, с чем они сталкиваются в своей внутренней жизни. По всей видимости, это говорит о том, что не вполне представляется возможным адаптировать рефлексивный дневник как инструмент откровения помыслов до такой степени, чтобы вполне устранить из него Другого — наблюдается стремление открывать помыслы именно Другому, а не только бумаге.

Участники в заключительных анкетах отмечали следующие аспекты положительного влияния куратора:

- поддержка дисциплины ведения дневника (многие отметили слабость самодисциплины);

- эмоциональная поддержка; несколько человек отметили, что куратор был для них опорой на протяжении работы с дневником, также отмечалась ценность позитивного безоценочного внимания к себе, которую участники чувствовали от куратора;

- возможность поделиться, не оставаться в одиночестве со своими наблюдениями;

- помощь в постановке рефлексивной позиции, в направлении работы в более эффективное русло (например, участник пишет: «1) помогал в том, чтобы правильно понимать и соблюдать инструкцию, 2) давая обратную связь, он замечал, подтверждал, фокусировал динамику (находясь глубоко в себе, легко заблудиться, а куратор помогал ориентироваться)»;

- помощь в структурировании материала самонаблюдения, фокусировка на важном, что помогало действительно отрефлексировать — понять свой внутренний мир, наладить контакт с собой (например: «Очень важна была помощь. Куратор разгадывал симптомы болезни и указывал на истинную причину греха»);

- расширение поля восприятия — часть участников отметила, что обратная связь от куратора помогала им посмотреть на результаты своих наблюдений «с другой стороны», «более широко», что в конечном счете позитивно сказалось на их понимании себя и в работе над собой.

Таким образом, можно отметить, что предлагаемая форма ведения дневника не вполне подходит как инструмент самостоятельной работы над собой. Многие трудности, с которыми столкнулись участники, и истории преодоления этих трудностей говорят о том, что без специально проведенной работы куратора эти трудности привели бы к невозможности дальнейшей работы с дневником. Также важно отметить, что без специальной постановки рефлексии дневник мог становиться не только бесполезным, но в некоторых случаях вредоносным.

Однако проведенная работа для многих принесла полезный эффект. Среди положительных результатов работы с дневником участники отметили следующие:

- подавляющее большинство отметило снижение нездоровой самокритики, смещение критичности с себя на грех;

– подавляющее большинство указало на повышение интереса к своему внутреннему миру, чуткость и внимательность к себе, повышение осознанности себя (понимания себя), формирование привычки к самонаблюдению;

– некоторые отметили больше честности в отношении себя, больше опоры на себя, больше легкости в общении с другими;

– некоторые отметили, что появилось больше доверия к другим и к Богу, появилось больше радости, взгляд в будущее стал оптимистичнее;

– две трети участников отметили, в разных формах, субъективное ощущение большего покоя (у одной реже стали панические атаки, в другой — обследование у врача показало снижение тахикардии);

– подавляющее большинство (13 из 15) отметили, что практика ведения дневника помогла им в той или иной степени лучше управлять собой, так что появилась возможность избирательно относиться к своим внутренним проявлениям, отвергать греховные импульсы, меньше доверять эмоциям и идти у них на поводу. Появилась «неспешность», «больше свободы», «больше проживания» («целостного восприятия»).

Таким образом, мы видим, что предложенная методика ведения рефлексивного дневника дает положительный терапевтический эффект при условии верно выстроенной рефлексивной позиции и действительно терапевтической направленности работы.

Что касается таинства исповеди, то подавляющее большинство участников (14 из 15) отметили влияние ведения рефлексивного дневника на их процесс участия в таинстве. Основные категории изменений следующие:

– изменилось самоощущение: участие стало более открытым, спокойным, охотным; ушло ощущение «испепеляющего стыда»;

– изменилось отношение к таинству: появилось более глубокое понимание таинства, благодарность Богу за получаемое прощение, ощущение исповеди как «врачебницы»;

– изменилось отношение к священнику: больше доверия, отношение к священнику как к соратнику;

– изменилось качество подготовки: более осозанный подход к своим грехам, по-настоящему важные стали приносить на исповедь, исповедь менее формальной стала.

Однако, стоит отметить, что некоторые участники включали фигуру куратора как «промежуточное» звено между их работой и исповедью. Например, одна из участниц пишет: «У меня появился конкретный предмет исповеди, т. е. я связываю свои мысли с заповедями и могу конкретно увидеть, какую заповедь нарушаю. Но вытащить это и связать мне помогла Алина [куратор эксперимента — А. Г.] также, значит здесь работа с трех сторон идет: моя конкретная рефлексия, сопротивление мое, моя просьба о помощи у Алины разобраться с этим и привязка к греху и его исповедание».

Таким образом, мы можем констатировать, что есть тенденция влияния работы с рефлексивным дневником на участие в таинстве исповеди, причем эти аспекты разнообразны и касаются не только качества подготовки, как мы предполагали изначально.

*Оценка терапевтического потенциала рефлексивного дневника.* Основным критерием оценки терапевтического эффекта являются показатели позитивных изменений, которые переживали участники эксперимента, выявленные с помощью качественного подхода к сбору и анализу данных. В целом, в психологической науке в настоящее время не существует однозначно установленного перечня критериев оценки эффективности терапевтического воздействия. Исследователи (Кисельникова. 2017, с. 16–17) выделяют два подхода к оценке: количественный (для оценки используются измеряемые «до-после» с помощью шкал и опросников показатели) и качественный (оценка эффективности производится по процессуальным изменениям). Если первый подход исходит из парадигмы, что «клиент» является объектом терапевтического воздействия, то второй основан на понимании, что «клиент» — это активный участник терапевтического процесса, который непосредственно формирует, в контакте с терапевтом, результат собственной терапии. В оценке терапевтического потенциала рефлексивного дневника мы опирались в большей степени на второй подход, который позволил нам определить, что процессуальные изменения у участников наблюдаются, и они касаются не только их самочувствия и самоощущения, но и участия в исповеди.

Возможность количественной оценки терапевтического эффекта рефлексивных практик в целом вызывает сомнения. Исследования зарубежных авторов (Karen. 2005; Smyth. 2018; Sohal.

2022) показали, что при ведении рефлексивного дневника наблюдается качественный терапевтический эффект, но количественные показатели улучшения могут либо вовсе отсутствовать, либо быть незначительными. Исследования проводились среди людей с ментальными расстройствами, которые получали при этом медикаментозное лечение (пациенты с диагнозами: тревожные расстройства, ПТСР, депрессия). В процесс их лечения вводились различные рефлексивные практики, такие как экспрессивное письмо (expressive writing), ведение дневника позитивных эмоций (PAJ), ведение дневника благодарности (gratitude journaling). Эти практики широко применяются при лечении пациентов с ментальными расстройствами в клиниках США и Канады. Исследователи, проанализировавшие данные, полученные благодаря целой группе исследований эффективности применения указанных рефлексивных практик, пришли к следующему выводу: «Результаты этой работы показали, что ведение дневника привело к среднему статистически значимому улучшению показателей психического здоровья пациентов на 5 % по сравнению с контрольной группой, с большим эффектом в подгруппах симптомов тревоги (9 %) и ПТСР (6 %) и меньшим эффектом в подгруппе депрессии (2 %). Из-за неоднородности используемых шкал мы не можем однозначно сделать вывод, является ли это открытие значимым и обоснованным с клинической точки зрения» (Sohal. 2022, с. 6). Что же касается качественных терапевтических изменений, то на этот счет эффективность рефлексивных практик также, согласно выводу исследователей (Karen. 2005, с. 342) достаточно сложно оценить, поскольку они встраиваются в общий ход терапии пациентов, которые принимают психотропные препараты и получают другие (немедикаментозные) формы психотерапии. Все указанные исследователи, однако, отмечают, что эффективность рефлексивных практик не вызывает сомнения, если они применяются пациентами под контролем врача, который обеспечивает безопасность их применения для пациентов, а также уделяется достаточное количество времени освоению пациентами правильного соблюдения инструкции к этим практикам. Примечательно, что к тем же выводам об условиях терапевтического эффекта от предложенного нами метода ведения рефлексивного дневника мы пришли и в своем исследовании.

Для определения терапевтического эффекта предложенной нами практики ведения рефлексивного дневника мы использо-

вали феноменологический подход, являющийся одним из методологических подходов качественных исследований в гуманитарных науках (психологии, социологии и т. д.). В этом подходе мы работали как с данными, полученными в ходе анкетирования (в виде текста), так и с данными феноменологического интервью (в виде устной беседы), которое мы провели с участниками, успешно прошедшими трехмесячную работу по методу, спустя 2 месяца после ее завершения. Основной отличительной особенностью классического феноменологического подхода является то, что этот подход «представляет собой движение к смыслу через структурированный процесс, предполагающий постоянную опору на данные. Цель анализа — интегрированное описание переживания, не зависящее от теоретической, политической или какой-либо иной позиции исследователя» (Бусыгина. 2009, с. 59). Здесь феномен переживания описывается непосредственно так, как он с очевидностью представлен участниками, без попытки интерпретации этих описаний через какую-либо теоретическую позицию. Таким образом достигается непосредственное схватывание структуры феномена переживания (сущности, которую мы исследуем), чем в случае нашего исследования является терапевтический эффект практики рефлексивного дневника. Кроме того, мы применяли стратегию абдукции — это «творческий способ рассуждения, предполагающий неожиданное сопоставление и переструктурирование данных, которое может привести к «озарению» и появлению новых гипотез. Комбинаторика («бриколаж», реаранжировка) высказываний респондентов направляет поиск подходящих для конкретного исследовательского случая гипотез... Материал как бы складывается в “смысловый гештальт”» (Хорошилов. 2018, с. 7–8). Таким образом, результат анализа данных, который мы здесь приводим, является итогом качественной смысловой переработки собранных данных, представляющим собой единую феноменологическую картину переживания терапевтического опыта участников, который они получили благодаря ведению рефлексивного дневника. Эта картина в конечном счете, на наш взгляд, свидетельствует о наличии терапевтического эффекта предложенной нами рефлексивной практики.

Проведенная нами серия феноменологических интервью с 15 участниками, успешно выполнивших работу по методике,

состоялась, как мы уже упоминали, через 2 месяца после его окончания, и показала следующие результаты:

1) все участники отметили, что ведение рефлексивного дневника оказало на них терапевтический эффект, хотя степень и глубина, а также качество этого эффекта отмечались различные;

2) несмотря на намерение большинства участников продолжать вести дневник, высказанное ими непосредственно после работы, никто из них реально не продолжил его вести (во всяком случае в той же форме) по причине того, что отсутствует внешний побуждающий фактор в виде куратора; однако при этом подавляющее большинство (12 из 15) отметили сохранность после завершения работы отчетливо сформированной рефлексивной позиции, которая выражается в привычке к самонаблюдению, внимательности к своему внутреннему миру; эту сформированную привычку участники оценили как целительную саму по себе, поскольку она является важным приобретенным инструментом работы с собой;

3) у некоторых участников (3 человека) сохраняется по их наблюдениям внутренняя ясность, приобретенная благодаря опыту ведения дневника, так что их внутренний мир стал для них более понятным, «прозрачным»; еще 3 человека отметили, что внутреннее пространство «расширилось», стала возникать внутренняя «пауза», благодаря которой первичная реакция на внешние стимулы стала доступной для наблюдения и переосмысления, перестав захватывать сознание;

4) сохраняющиеся и после завершения работы по методике внутреннее спокойствие, снижение тревожности и нервозности отметили у себя многие участники (9 из 15); при этом большинство из них (8 человек) связывают это изменение состояния с большим по сравнению с тем, как было до этого опыта, принятием себя, своего несовершенства, своих ограничений и душевных болезней, причем такое принятие себя находится в прямой взаимосвязи с мужеством видеть свои грехи и греховные страсти и готовностью работать с ними в своей духовной жизни; так, некоторые из участников заметили, что стали больше грехов замечать за собой, но это парадоксальным образом помогает им быстрее и легче справляться с ними, особенно если они касаются эмоциональной сферы (легче отпустить обиды, проще преодолеть зависть и т.д.);

5) многие отметили стабильно укрепляющуюся после завершения работы с дневником честность с собой и отсутствие тревожащего их раньше самоуничижения — такое наблюдение сделали 9 человек; вместо ложного самоуничижения пришло действительно критичное отношение к себе: вопросы к себе, контакт с собой, внутренняя простота и желание глубже узнавать себя;

6) 5 человек заметили, что стали более ответственными в отношении собственных проявлений и в принятии решений; причем эта ответственность многими непосредственно связывается с возросшим чувством внутренней свободы — способностью осознанно управлять собственными волевыми актами;

7) 6 человек увидели терапевтическое влияние ведения дневника в том, что они обрели более крепкую внутреннюю опору, стали более устойчивыми и стабильными в своих внутренних проявлениях и более жизнестойкими в различных жизненных обстоятельствах; приобретенная за время работы с дневником крепость сохраняется при этом стабильно и у некоторых из участников даже имеет тенденцию к продолжающемуся росту; часть участников (4 из 6) связывают эту внутреннюю опору с окрепшей верой, доверяем к Богу, к Его любви и милости;

8) многие участники (10 человек) вынесли из опыта ведения дневника стабильные изменения в отношении таинства покаяния, хотя эти изменения различны: изменения в качестве подготовки к исповеди (исповедь стала менее формальной и чаще стала происходить «по зову сердца», на исповедь стали выносятся действительно важные элементы внутреннего мира), изменения в переживании самого таинства (исповедь стала переживаться глубже, таинство воспринимается более трепетно, благодаря ему приходят внутренний покой и тишина, у некоторых ушел страх исповеди), изменения в отношении к священнику (ушел страх и стеснение священника, священник воспринимается как помощник и со-работник), изменение в частоте приятия таинства (многие чаще стали ходить на исповедь);

9) 3 человека отметили также изменения в отношениях с другими людьми — возросло приятие других, отношения с другими стали выстраиваться проще, появилось больше легкости и теплоты в общении;

10) некоторые участники отследили у себя «уникальные» терапевтические эффекты, которые они тем не менее связывают

с опытом ведения рефлексивного дневника: у одного из участников нормализовался сон; двое заметили, что перестали бояться одиночества; двое участников стали опираться на свои внутренние ценности больше, чем на эмоции; одна из участниц стала смелее проявлять свои таланты (стала выступать на сцене) и отметила, что стало меняться в лучшую сторону ее окружение.

Таким образом, мы можем заключить, что терапевтический эффект рефлексивного дневника сохраняется на длительное время после того, как благодаря ему формируется устойчивая привычка к рефлексии — самонаблюдению, критичному (а не критикующему) отношению к себе, анализу внутренних взаимосвязей собственных душевных проявлений, контакту с собой и способности управлять собственным вниманием. Если сопоставить данные о терапевтическом эффекте ведения дневника, полученные в ходе интервью, с теми, которые мы получили ранее через анкетирование, то мы увидим, что тот эффект, который участники ощутили сразу после завершения эксперимента, не только во многом сохраняется, но и имеет дальнейшее развитие в их жизни.

В интервью многие участники говорили о том, что поначалу рефлексивная практика вызывала у них большое внутреннее напряжение, но со временем стал появляться «вкус» к внутренней душевной «гигиене», то есть к сознательному и ответственному отношению к своей душевной жизни. Во многом глубина терапевтического эффекта зависела от самого участника — насколько он сам вложил в рефлексивную практику и насколько глубоко был готов встретиться с самим собой таким, которого привык «прятать» от себя. Но участники также отмечали, что все-таки помощь куратора, его эмоциональная поддержка и мотивирующая деятельность, его роль как в освоении рефлексивной позиции, так и в проработке сложных моментов практики (сопротивление, ограничивающие «фильтры» самовосприятия, столкновение с травмами, которые были «вскрыты» благодаря работе с дневником) имели решающее значение для успешного ведения рефлексивного дневника.

*Заключение.* Подводя итог нашему исследованию, мы можем сделать следующие выводы. Предложенная методика ведения рефлексивного дневника может служить адаптированным вариантом практики откровения помыслов в современных условиях, однако для ее успешного применения должно быть соблюдено

важнейшее условие — наличие Другого (духовника, прежде всего), который помогал бы человеку сформировать навыки рефлексии, справляться с сопротивлением и качественно прорабатывать тот материал душевной жизни, которые человек получает благодаря работе с дневником. Дневник как самостоятельная практика в лучшем случае может быть бесполезен, в худшем — опасен.

При условии правильно выстроенной рефлексивной позиции и помощи Другого, рефлексивный дневник как адаптированный вариант практики откровения помыслов действительно, как утверждает Ж.-К. Ларше, чьи теоретические утверждения мы проверяли на практике, может давать терапевтический эффект в виде снижения внутреннего напряжения, появления ощущения радости и легкости, большей осознанности и внутренней свободы.

Ведение рефлексивного дневника как адаптированного варианта практики откровения помыслов, как нам удалось обнаружить, повышает качество подготовки к исповеди, помогает человеку легче ощутить ее исцеляющее значение, поскольку действительно, как утверждает в своей работе Ж.-К. Ларше, само по себе откровение дает терапевтический эффект. Однако насколько это в действительности помогает избавлению от страстей и врачеванию душевных болезней (победе над тенденциями «богопротивного бессознательного»), по результатам нашего исследования мы не можем утверждать. Мы полагаем, что данное теоретическое утверждение французского богослова вряд ли возможно проверить в рамках эмпирических исследований, поскольку православное нравственное богословие полагает истинным Врачевателем человеческой души Господа Иисуса Христа, а это врачевание таинственно по своей сути.

## Литература и источники

*Алексий (Мадзирис), архим.* Откровение помыслов на опыте Святой Горы // Доклад архимандрита Алексия, настоятеля монастыря Ксенофонт (Святая Гора Афон) на XXIV Международных Рождественских образовательных чтениях, 26–27 января 2016 г. [Электронный ресурс]. URL: <https://pravoslavie.ru/90396.html> (05.08.2024).

*Бусыгина Н. П.* Феноменологический и герменевтический подходы в качественных психологических исследованиях // Культурно-историческая психология. 2009. Т. 5. № 1. С. 57–65.

Галой Н. Ю. Практика ведения рефлексивного дневника как способ работы со стрессом у студентов // Проблемы современного образования. 2023. № 4. С. 37–47.

Глинская мозаика: Воспоминания паломников о Глинской пустыни (1942–61). М.: Паломник, 1997. 221 с.

Глоткина А. А., Волкова Е. Б. Применение рефлексивного дневника студентами первого курса в процессе обучения иностранному языку в нелингвистических вузах // Современное педагогическое образование. 2023. № 3. С. 105–108.

Духовный дневник поможет подготовиться к исповеди и разобратся в себе // Милосердие.RU. Православный портал о благотворительности. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.miloserdie.ru/article/duhovnyj-dnevnik-dostupnaya-asketicheskaya-praktika-na-kazhdyj-den/> (03.08.2024).

Иоанн Лествичник, *прп.* Лествица, возводящая на Небо. М.: Артос-Медиа, 2007. 672 с.

Кисельникова Н. В., Лаврова Е. В., Куминская Е. А., Рзаева Ф. Р. К. Методические подходы к оценке эффективности психотерапии // Петербургский психологический журнал. 2017. № 21. С. 1–24.

Ларше Ж.-К. Духовное бессознательное: Православная концепция бессознательного и ее применение в лечении психических и духовных недугов. М.: Изд-во Сретенского мон., 2021. 302 с.

Марк Аврелий. Наедине с собой. Максимы. М.: Эксмо, 2022. 160 с.

Пигров К. С. Исповедь в ситуации «Смерти Бога» («Gott ist tot»). Феномен интимного дневника // Verbum. 2016. № 18. С. 15–28.

Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. М.: Педагогика-Пресс, 1999. 440 с.

Сизикова Т. Э. Рефлексивное психологическое консультирование: монография. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2016. 203 с.

Симфония по творениям преподобных оптинских старцев. В 2 т. Т. 1 / Ред.-сост. Т. Н. Терещенко. М.: ДАРЪ, 2009. 640 с.

Хорошилов Д. А., Мельникова О. Т. Качественный анализ в психологии: наука или искусство? // Вопросы психологии. 2018. № 3. С. 1–10.

Шигабетдинова Г. М. Феномен рефлексии: границы понятия // Вестник ННГУ. 2014. № 2–1. С. 415–422.

Щедровицкий Г. П. Мышление — Понимание — Рефлексия. М.: Наследие ММК, 2005. 800 с.

Щедровицкий П. Г. Организационно-деятельностная игра как «клеточка» расширенного порядка мышления. 2019 // Офици-

альный сайт философа и методолога Петра Щедровицкого. [Электронный ресурс]. URL: <https://shchedrovitskiy.com/organizacionno-dejatelnostnaya-igra/> (05.08.2024).

*Cottrell J.* Reflective journals in clinical practice for radiation therapy students. *Journal of Radiotherapy in Practice*. 2006. № 5 (1). P. 9–16.

*Karen A. Baikie, Kay Wilhelm.* Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2005. Vol. 11. P. 338–346.

*Smyth J. M., et al.* Online Positive Affect Journaling in the Improvement of Mental Distress and Well-Being in General medical patients with Elevated Anxiety Symptoms: a preliminary randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*. 2018. 5 (4). e11290.

*Sohal M., Singh P., Dhillon B. S., et al.* (2022) Efficacy of journaling in the management of mental illness: a systematic review and meta-analysis. *Fam Med Com Health*. 2022. 10: e001154.

*Краснова Алина Георгиевна* (Москва) канд. филос. наук, Институт дистанционного образования Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета, доцент кафедры новых технологий в гуманитарном образовании; [ya@alinakrasnova.ru](mailto:ya@alinakrasnova.ru).

Ссылка на публикацию:

*Краснова А. Г.* Терапевтический потенциал рефлексивного дневника как практики откровения помыслов в современных условиях // Современная христианская психология и антропология: актуальные вопросы. Материалы пятой всероссийской конференции. Санкт-Петербург, 26 октября 2024 г. СПб.: ЦХПА, 2024. С. 82–101.