

Коробкина Галина Владимировна
(Санкт-Петербург)

ПОНИМАЮЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: ХРИСТИАНСКИЙ ВЗГЛЯД

Аннотация. В настоящее время остро стоит вопрос о целесообразности и возможности применения различных методов психологии в деле душепопечения человека, обратившегося к православному психологу на консультацию. Статья посвящена «Понимающей психотерапии», основанной Федором Ефимовичем Василюком (1953–2017). Анализ ее истории, теории, методов, упований, антропологии позволяет сделать вывод о том, что ее вполне можно и нужно применять в консультационном поле христианской психологии.

Ключевые слова: душепопечение, Федор Ефимович Василюк, Понимающая психотерапия, ППТ, история, теория, методы, упование, антропологическая практика, переживание, христианская психология.

Понимающая психотерапия и душепопечение человека

В настоящее время остро стоит вопрос о целесообразности и возможности применения различных методов психологии в деле душепопечения человека, обратившегося к православному психологу на консультацию, поиск практических направлений, которые бы соответствовали христианскому взгляду на человека. «Но в поиске общего между психологией и христианством нельзя принимать желаемое за действительное. Некоторые православные авторы видят близость христианства с западной гуманистической психологией и аналитической психологией К. Юнга, но это не так» (Зенько, 2023, с. 294).

Задача. В нашем Центре христианской психологии и антропологии (ЦХПА) исследуются различные психологические подходы

с точки зрения христианской антропологии. Поставлена задача рассмотреть российский психотерапевтический метод «Понимающая психотерапия» (ППТ), созданный российским ученым, доктором психологических наук, профессором, Федором Ефимовичем Василюком (1953–2017). Вашему вниманию предлагаются некоторые заметки, эскиз-эссе о взгляде психолога-христианина, православного человека о ППТ.

История. Мое знакомство с понимающей психотерапией началось со статьи «Пережить горе» (Василюк. 1991), которую я прочитала в 2019 г. Содержание этой статьи поразило меня необычным подходом к теме горя, глубиной, тонкостью понимания переживания человека горящего. Как я узнала потом, ППТ — основательное теоретическое и практическое направление психологии. Это единственное направление психологии, созданное в России и признанное на международном уровне как экспириентальный подход. Я прошла обучение на 5-ти ступенях ППТ и сейчас работаю в этом подходе.

Психология переживания, теория О главном понятии в ППТ — о переживании.

В 1984 году в издательстве Московского университета вышла книга «Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций». Ее автором стал молодой ученый, только что защитивший кандидатскую диссертацию, Федор Василюк. Цель данной работы была по словам автора предисловия к этой книге профессора В. П. Зинченко «исследовать с психологической точки зрения, *что человек делает, когда сделать уже ничего нельзя, когда он попадает в ситуацию невозможности реализации своих потребностей, установок, ценностей и т. д.*» (Василюк. 2024, с. 25), и страдает.

Содержание книги отличает строгая научность, в ней дан анализ подходов мировой психологии того времени. Федор Ефимович предложил иной подход, новый свежий взгляд в отечественной психологии на человека и ввел категорию переживания, где переживание является особой, внутренней деятельностью человека, порождающей смыслы. Такой деятельностью, когда происходит работа души человека, когда особым образом запускаются процессы личности, и происходит подлинное расширение сознания. Продукт работы переживания всегда нечто внутреннее и субъективное — душевное равновесие, осмысленность, умиротворенность, новое ценностное сознание и т. д.

Понимающая психотерапия — психотехническая система индивидуальной психотерапии.

В дальнейшем, понимая, что невозможно развитие теории переживания без овладения практикой психологической помощи, в конце 80-х годов, в начале 90-х прошлого столетия на основе теории переживания Федор Ефимович создал понимающую психотерапию (ППТ) — практическую систему работы с человеком в кризисном состоянии, самостоятельную психотехническую систему индивидуальной психотерапии со своей психотехнической теорией, методологией, обучением и практикой.

Понимающая психотерапия — истоки.

В истоках понимающей психотерапии лежат личностно-центрированная психотерапия Карла Роджерса (1902–1987), основанная на доверии человеку и доверии его способности понимать себя, и логотерапия Виктора Франкла (1905–1997), основанная на работе со словом и словом.

Теория понимающей психотерапии основана на культурно-историческом и экзистенциально-гуманистическом подходах, теории деятельности, понятии жизненного мира личности, теории поля, отечественных и зарубежных психологов.

Понимающая психотерапия — упование, содержание, ценности.

Ядром ППТ, является теория переживания. Главным «упованием» — процесс переживания, который обеспечивает эффект психотерапии. Общий метод работы — понимание. Принцип деятельности психолога — сопереживание. Заветная, предельная ценность и цель психотерапии — обретение смысла, возвращение личности авторских прав, авторского достоинства по отношению к своей жизни, внутренняя свобода личности, свобода выразить себя, «суметь и смочь сказать себя».

Работа психотерапевта ППТ происходит в зоне ближайшего развития человека, пришедшего на консультацию. Сам терапевт создает зону ближайшего развития благодаря технически верно устроенному диалогу и проводит работу присутствуя в ней, но смиренно отступая, освобождая место проявлению жизненному миру пациента. «В глубоком и открытом высказывании себя человек не просто душевно укрепляется, исцеляется и обретает осмысленность существования, он изменяется в своем онтологическом ядре, вещное в нем, детерминированное вещными же

стихиями, преобразуется в словесное, в логос, в смысл» (Василюк. 2003, с. 48).

Понимающая психотерапия — автор.

По сути, антропологию подхода можно определить по взгляду автора подхода на человека. Ф. Е. Василюк работал в Институте человека Академии наук. Создал в Москве Центр психологии и психотерапии, издавал «Московский психотерапевтический журнал», руководил лабораторией в ПИ РАО, создал факультет психологического консультирования в МГППУ и стал его деканом, создал Ассоциацию понимающей психотерапии.

«Христианин до мозга костей». Его соединяла человеческая и профессиональная связь с митрополитом Антонием Сурожским, архимандритом Виктором (Мамонтовым), протоиереем Александром Марченковым и философом С. С. Хоружим, благодаря которым появилась синергичная психотерапия.

Федор Ефимович уже в 90-е годы прошлого столетия все чаще писал и говорил о роли и месте психологии в исцелении человека. «Сейчас так сильно выросло влияние психологической практики на культуру, так перегружена оказалась сама современная психология и психотерапия бесчисленными обломками всевозможных культур и культов, что, быть может, главное наше профессиональное дело состоит сегодня в том, чтобы задавать себе метафизические вопросы: что есть человек? в чем его предназначение? в чем суть нашей профессии не как ремесла, но как призвания? како веруем?» (Василюк. 1997, с. 5).

И определял так: психотерапия помогает, но кто поставил нас отвечать на главные вопросы жизни? Какое право имеет какой-то психолог это делать? Не возведена ли наука в святыню, не стала ли своеобразным идолом? Да, психология делает усилия, чтобы облегчить жизнь человека в кризисе, чтобы помочь личности прикоснуться к предельным ценностям: к свободе, правде, истине. Но усилия психологии ограничены и ущербны. Психология много обещает, но мало дает. Работа с душой — это другая реальность. «Это в первую очередь проблема культурной ответственности. У нас теперь такая профессия, что мы в ответе за то, будет ли человек искать в своей душе Эдипа или Христа» (Василюк. 2007, с. 90).

Если провести сравнение антропологических практик ППТ и христианской психологии, то можно увидеть, что они и отличаются, и пересекаются в отношениях, целях, ценностях, методах. Федор Ефимович предлагал делать сравнение антропологических практик, попробуем и мы сравнить.

Антропологическая практика	Понимающая психотерапия	Медицина	Христианская антропология
Отношения	личность человека — личность человека	организм — специалист	Личность Бога — личность человека, образа Божия — личность человека, образа Божия
Цель и ценность	смысл	здоровье	спасение, обожение, стяжание подобия Божия, святость
Предмет	жизненный мир	организм	душа, личность человека, мировоззрение человека
Проблемное состояние	критическая ситуация	болезнь	грех, страсть, критическая ситуация
Продуктивный процесс	переживание	восстановление функций и компенсация	покаяние, переживание, душевное устройство, расположение, исповедание, любомудрие
Принцип деятельности	сопереживание	лечение	сопереживание, молитва, развитие личности и души, очищение сердца, аскеза
Метод	понимание	аллопатия, гомеопатия	душепопечение, самопознание, понимание законов духовного роста

Каков будет выбор культурной, а тем более духовной позиции — дело личной свободы, а не профессиональных обязательств или предписаний, но сам этот выбор теперь важен и необходим. И поэтому культурно-историческая психология должна сформулировать ряд новых задач. Это задачи разработки координат и критериев, по которым психолог мог бы ориентироваться не только в технологии метода, но и в философии профессионального действия как культурного акта.

С другой стороны, Федор Ефимович призывал не потерять то ценное, что накопила светская психотерапия за годы. «Психо-

терапия может быть настоящим духовным служением, оставаясь при этом и настоящей профессией... сохраняя трезвую и ясную духовную позицию, бережно и с уважением отнестись к исторически пройденному психотерапевтичному пути, и как знать, не окажется ли она вопреки своему принципиальному секуляризму, а то и атеизму, в условиях современной культуры «детоводительницей» к христианской психотерапии» (Василюк. 1997, с. 6).

Понимающая психотерапия — антропология.

«Ищите прежде всего личность, а переживание приложится», — этот остроумный афоризм содержится в одной из последних статей Федора Ефимовича (Василюк, Карягина. 2017, с. 17).

Подход ППТ строится на том, что человек:

– есть личность целостная, самодостаточная, уникальная, самобытная, творческая, содержащая тайну; он — автор, режиссер своей жизни;

– есть личность, сознающая себя, свой внутренний мир и внешнее окружение, переживающая, направляющая свою деятельность на восстановление душевного равновесия, или утраченного смысла жизни, преодолевающая кризисы своей жизни;

– есть личность, которая занимается практикой себя, культурой себя, действие которой приводит к изменению души;

– есть личность свободная, имеющая чаяния, верования, взгляды, свободную волю, ответственность;

– есть личность, нуждающаяся в диалоге с другой личностью.

Понимающая психотерапия — христианский взгляд.

Суть метода оказалась просто невероятно подходящей для психолога, человека христианской веры. Работа с внутренними мирами человека — инфантильным, реалистическим, ценностным, творческим — позволяет восстановить целостность личности. Уважение к достоинству личности человека, как автору своей жизни, образу Божию, достигается не директивностью терапевта, а его смиренным предстоянием процессам клиента, где становится возможным не только диалог с другим человеком, но главное — диалог с Богом.

Сама деятельность переживания — суть глубинная работа души личности, которая помогает идти навстречу испытаниям, не прятаться от них, получая в результате очистительную силу переживания и понимание смысла происходящего.

Специальное построение фраз эмпатии, кларификации, майевтики, умение подобрать нужное слово, попадающее в самую суть

души, без добавления интерпретаций и домыслов, позволяет человеку начать самостоятельно мыслить, сознавать правду жизни души, открывать, расчищать и личностно возрастать.

Выводы

Объективности ради следует признать, что ППТ была создана как секулярный психологический подход. Антропологическое основание взгляда на человека формировалось через призму светских воззрений. Не затрагивался вопрос о происхождении человека, о его отношениях с Богом, о предназначении, вечной жизни. Говорилось о человеке как о личности, о его психике с секулярной точки зрения. Но при этом звучали такие понятия как милосердие, душа.

В основе теорий, послуживших основой ППТ, лежит концепция личности, сформированная западной и отечественной культурой. По слову самого Федора Ефимовича, личность человека западного, которому стала необходима психотерапия, сформирована в современном секуляризованном европейском обществе, выглядит следующим образом: это человек, переселившийся в большой город, который стал автономным, отстраненным не только от других людей, но и от Бога. «Быстрые *изменения*, и эта социальная динамика создает напряженные поля культурных требований. Мода, реклама, телевидение, вся намагниченная атмосфера городской жизни императивно требует от человека соответствовать все новым и новым образцам поведения и жизни: “изменяйся”, “становись другим”», (Василюк. 2007, с. 85).

Эта авантюрная свобода от Бога, традиций, проживание индивидуальной жизни человека порождает множество «проблем» личности. Стрессы, сложность адаптации, одиночество, невротические и психические заболевания, повышенная тревожность, «эгоцентризм», в котором достоинство индивида обретается в доказательствах своей независимости от какой-либо социальной группы, в достижении личного успеха (Там же, с. 85). Сама целостность личности мыслится как «индивидуальная целостность, стоящая в оппозиции к Другому или к группе» (Там же). Главным является то, что за решением этих проблем личность обращается в пределах горизонтальных отношений, к психологии, начиная со времен появления психоанализа. Речи о Божественном происхождении души, о соборной жизни в Церкви уже практически не идет. Душе приштамповывают материально-техническое название — психика, и полагают, что она подчиняется естественнонаучным законам. А «сознание как бы открывает самое себя и становится

для себя главным предметом интереса, изучения и выражения. Частное, личное, субъективное, ситуативное из периферии попадают в центр культурного интереса» (Там же, с. 87).

Плодом тотальной секуляризации стал самодостаточный человек, полагающийся на собственный разум, собственную волю, собственные силы, ставящий собственные цели перед социумом, природой, самим собой, стремящийся к «самоактуализации», «реализации творческого потенциала» и т. д.

В результате такого антропологического переворота, психотерапия вышла на первый план в жизни человека и является западным, модернистским, городским феноменом. Да и тип человека, для которого психотерапия является культурно адекватным способом решения жизненных проблем, оставляет не лучшее впечатление, так как в точности соответствует описанию характеристики людей после грехопадения. «В грехопадении произошло омрачение, расстройство, растление. Экстраверсия души, потеря ее онтологической глубины и целостности. Это же произошло и в отношении каждой силы души в отдельности» (Зенько. 2023, с. 291). У человека формируется ложное мировоззрение, основанное не на богопознании, но на опыте греховной жизни и абстрактных рассуждениях, порождающих неверные мысли, намерения, желания, мнения, предположения, решения.

Частная, личная жизнь человека «психического» и «проблемного» изначально самоценна, она не требует оправдания и подтверждения никакими высшими ценностями и инстанциями, находится во владении, распоряжении, пользовании, т. е. собственности личности. Эта жизнь подчинена закону благополучия и должна быть всегда в порядке: успешной, благополучной, счастливой и является вместилищем благ, потребление становится ядром стиля и смыслом жизни. Жизнь строится на своеволии личности и директивном управлении жизнью, а главное — присутствует стойкая «рационалистическая вера в потенциально исчерпывающую познаваемость жизни и возможность технического овладения ее законами и механизмами» (Васильюк. 2007, с. 89), тело воспринимается как «организм», а то и «механизм», подлежащий при заболевании «ремонту» (Там же, с. 90), а вся жизнь личности или сама личность — как предмет научного познания и сознательного рационального устройства (Там же).

Противоположностью этой концепции, является христианский взгляд на человека, по которому жизнь личности обретает ценность не в себе, а в отношениях с Богом, с «высшим», прежде все-

го отношении служения при установке на ожидание и терпение, с доверием, послушанием Богу, трезвым восприятием трагизма как неустранимой части бытия. Жизнь воспринимается как «талант», вверенный человеку, чтобы быть пущенным в рост. «Жизнь с ее перипетиями не может быть постигнута одними лишь усилиями рассудка, поскольку она таинственна и в своей глубине может быть познана в актах “тайносовершения”, а участие в управлении и направлении собственной жизни лежит через усилия по поиску своей призванности и своего служения» (Там же, с. 89). Несчастье, боль, болезнь остаются самими собой, но они мыслятся не как некий геологический разлом бытия, который открывает невидимые до того корни и слои моей жизни, а как нечто чреватое глубинным смыслом, новым поворотом в жизни, как вызов и зов, что без страдания не могло быть понято и сделано (Василиук. 2021, с. 231).

Сам автор, будучи христианином, мыслил человека с точки зрения христианской антропологии. А уже на «подступах к синергичной психотерапии» Федор Ефимович подчеркивал ограниченность психологии, называл ее коконом, видел ее всю в стружьях, ограниченную в средствах, не чающей обожения человека. И уже, размышляя о синергичной терапии, говорил о соработничестве терапевта и пациента с Богом. Где главным упованием становится молитва. Особенно совместная молитва, как взывание к Богу и пробуждение надежды на Него. Именно «на самом дне страдания, в точке последнего отчаяния с душой происходит неожиданная метаморфоза и в ней возникает молитвенный порыв» (Там же, с. 33). В результате которого обретается позитивный жизненный смысл. И человек чудесным образом ощущает общее повышение жизненной энергии, радость жизни, новое само- и мироощущение, общее чувство объективной правды, красоты и благодати всего бытия, просвечивающей в каждой мелочи сквозь зло, уродство и поврежденность мира. «Свет правды обнимает и его личную жизнь, вызывая чувство оправданности жизни. Тот же свет проливается и на план предстоящих жизненных действий, давая ощущение ясности пути. Перед ним встают осмысленные, значимые цели и задачи, открывается перспектива деятельности и появляются вдохновение и силы на исполнение этих задач» (Там же, с. 131). «Смысл в своей позитивной осуществленности уже перестает быть всего лишь смыслом, а становится **жизнью — истиной — путем**» (Там же, с. 131).

И сообщество ППТ, в большинстве своем — христиане, подчеркнуто: психологическое сообщество. Как это стало возможным?

Скорее всего потому, что сам основатель данного направления Федор Ефимович Василюк, был верующим человеком, обдумывал и создавал свой подход как истинный христианин.

Смею заметить, что во всех мировых направлениях психологии христианин — и клиент, и тем более терапевт — стигматизированы. Единственный подход психологии в мире, который смотрит в сторону религии с уважением и почтением, и не просто религии, а именно — Православия, это — ППТ. Что для нас очень важно. Представители этого направления интересуются христианством, а недавно организовали на базе своего Института ППТ проект «Психотерапевт в свете современной христианской психологии».

Это наше российское, глубокое, основательное, красивое, современное направление психологии, позволяющее говорить с человеком как о нем самом, так и о Боге. И оно открыто навстречу христианству! Если терапевт, работающий в ППТ, будет выступать как человек верующий во Христа, воцерковленный и имеющий знания по христианской антропологии, с православным мировоззрением, понимающий ответственность за культуру последующих поколений и уповающий на синергичную психотерапию, на сотрудничество с Богом и молитву, как раскрывающуюся ладонь к Богу, то эту замечательную психотехническую систему вполне можно и нужно применять в консультационном поле христианской психологии.

Литература

Василюк Ф. Е. Пережить горе // О человеческом в человеке. Сборник. Сост. Е. В. Филиппова. Под общ. ред. [и с предисл.] И. Т. Фролова. М.: Политиздат, **1991**. С. 230–247.

Василюк Ф. Е. На подступах к синергичной психотерапии: История упований // Московский психотерапевтический журнал. **1997**. № 2. С. 5–24.

Василюк Ф. Е. Методологический анализ в психологии. М.: МГППУ, Смысл, **2003**. 240 с.

Василюк Ф. Е. Культурно-антропологические условия возможности психотерапевтического опыта // Культурно-историческая психология. **2007**. № 1. С. 80–92.

Василюк Ф. Е., Карягина Т. Д. Личность и переживание в контексте экспириентальной психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. **2017**. № 3. С. 11–32.

Василюк Ф. Е. Переживание и молитва. 2-е изд., испр. и доп. М.: Смысл, **2021**. 244 с.

Василюк Ф. Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система. СПб.: Питер, **2023**. 448 с.

Василюк Ф. Е. Психология переживания. СПб.: Питер, **2024**. 288 с.

Зенько Ю. М. Православная психология. СПб.: ЦХПА, 2023. 320 с.

Коробкина Галина Владимировна (Санкт-Петербург), психолог-консультант, зам. директора Центра христианской психологии и антропологии, специалист по «Понимающей психотерапии»; gvkor@mail.ru.

Ссылка на публикацию:

Коробкина Г. В. Понимающая психотерапия: христианский взгляд // Современная христианская психология и антропология: актуальные вопросы. Материалы шестой всероссийской конференции. Санкт-Петербург, 2 ноября 2025 г. СПб.: ЦХПА, 2025. С. 73–83.