

СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРАДАНИЯ

Котенева А.В.

ГБОУ ВПО «Московский государственный психолого-педагогический университет», Москва,
e-mail: akoteneva@yandex.ru

В статье проведено исследование двух способов избавления от страдания – отреагирование эмоций и покаяние. В современной психологии и психотерапии отреагирование является способом регуляции эмоционального напряжения, освобождения от негативных чувств и аффектов. Душевная разрядка достигается либо посредством экспрессивных действий, либо процесса переживания своего наличного негативного психологического состояния, либо осознания вытесненных травмирующих переживаний и последующего катарсиса. Применяемые методики отреагирования не связаны с духовно-нравственной оценкой человеком своего поведения в стрессовой и критической ситуациях. Даже высшая форма отреагирования – катарсис – не во всех случаях становится способом очищения души человека от греховных страстей, мыслей и чувств. Покаяние выступает и как способ освобождения от страдания, и как путь к перемене своего духовно-нравственного состояния, поведения и преображения личности.

Ключевые слова: катарсис, катарсический метод, отреагирование, покаяние, страдание, травмирующие переживания

WAYS OF GETTING RID OF SUFFERING

Koteneva A.V.

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, e-mail: akoteneva@yandex.ru

The article present the study of two ways of getting rid of suffering – acting out the emotions and repentance. In modern psychology and psychotherapy, acting out is a way of regulation of emotional stress, freedom from negative feelings and affects. Mental relaxation is achieved by means of expressive actions, or by the process of experiencing its psychological state or by awareness of traumatic experience and subsequent catharsis. Methods used for acting out the emotions not related to the spiritual and moral assessment of man's behavior in stressful and critical situations. Even the highest form acting out – catharsis – cannot be a way of purification of the man soul from sinful passions, thoughts and feelings. For the believer repentance acts as a way of liberation from suffering, and as a way to change its moral and spiritual state, behavior and transformation of personality.

Keywords: catharsis, cathartic method, acting out, repentance, suffering, traumatic experiences

Неприятные и мучительные переживания, отчаяние, тоска, тревога, душевная боль часто возникают в трудных, стрессовых и экстремальных ситуациях, представляющих угрозу и опасность для личности человека, его здоровья и жизни близких людей. Совокупность этих состояний, обозначаемых понятием страдания, не только вызывает внутренний дискомфорт, но и нарушает поведение человека, создает трудности в его повседневной жизни, становится источником жизненных проблем и причиной возникновения психосоматических заболеваний. Отсутствие психологической культуры у человека проявляется в том, что он оказывается неспособным конструктивно совладать с сильными эмоциями и психической травмой, демонстрируя временами аутоагрессивные и дезадаптивные модели поведения.

В современной психологии проблема страдания и методов регуляции негативных эмоций исследована достаточно глубоко [1; 6; 8; 9; 11]. Применяемые в психологии и психотерапии методики разработаны в конкретных направлениях и подходах к пониманию личности, и поэтому отража-

ют методологические установки их авторов. В этой связи является важным осмысление особенностей этих методов, их возможностей и ограничений. Целью статьи является анализ двух способов преодоления страдания человеком, которые при некотором сходстве имеют и глубокие различия, – отреагирование и покаяние.

Метод «Отреагирование эмоций». Понятие «отреагирование» является одним из важнейших в психотерапии. Впервые оно было использовано Й. Брейером и З. Фрейдом в работе «Исследования истерии» [14]. Это понятие означает произвольную эмоциональную разрядку и освобождение от аффекта, обусловленного психической травмой [3, с. 309]. Традиционно выделяют три формы этого процесса – выплеск эмоций, их вентиляцию и собственно отреагирование. Различия между ними проявляются в глубине проработки травмирующих переживаний и критических инцидентов. Первая форма относится к самому простому и поверхностному способу понижения внутреннего напряжения. Его суть состоит в открытом выражении своих чувств посредством эмоциональной речи, экспрес-

сивных движений и действий (крик, смех, двигательная и речевая активность). В психотерапии есть соответствующие техники, позволяющие выплеснуть свои эмоции через рисунок, танец, пение и музицирование. Вторая форма – вентиляция эмоций – подразумевает более длительное проживание своего состояния (слезы, проговаривание волнующих событий и др.). Задача психолога и психотерапевта состоит в том, чтобы научить человека проговаривать вслух свои мысли и тревоги, демонстрировать их в поведении, дать возможность без страха осуждения кричать, плакать, топтать и обвинять. Например, в практике гештальттерапии используют метод «пустого кресла», позволяющего выразить амбивалентные переживания через проигрывание разных сторон личности. Вначале человек выражает одни чувства – раздражение, злость, обиду, а потом противоположные мысли и чувства – радость, восторг [1, с. 327]. В райхианской терапии применяют разнообразные упражнения, направленные на уменьшение телесного напряжения, обусловленного вытесненными в подсознание мыслями и переживаниями. Причем, чтобы научиться любить, нужно сначала выпустить из себя всю накопившуюся злость, ненависть и обиду [12, с. 26 – 27]. И, наконец, третья форма отреагирования основана на повторном осознании и глубинной проработке психологической проблемы, поиске причин своего страдания, последующего эмоционального переживания прошлых вытесненных из сознания травматических событий. Человек заново переживает чувства и воспоминания и тем самым пытается их преодолеть и достигнуть состояния душевного очищения [11].

В психотерапии в целях получения наиболее глубокой информации о индивиду, его проблемах и способе активного повторного переживания событий своей жизни часто используют методику исповеди. Психологическая исповедь одно из мощных средств воздействия на психическое состояние человека. Она выполняет много функций: смягчает боль, снижает вероятность рецидивов, уменьшает диссонанс между внутренним состоянием и реальными поступками, помогает лучше разобраться в себе, быстрее устраняет очаг душевных конфликтов и освобождает от отрицательных эмоций [6]. Исповедь – это разговор, даже очень эмоциональный, о травмирующих событиях, о мыслях, поступках в разных жизненных ситуациях. Эта процедура помогает объективировать мир внутренних переживаний и восприятий, но она не всегда приводит к нравственному переосмысле-

нию своих действий. Именно третью форму отреагирования чувств называют катарсисом, или катарсическим методом [3, с. 168].

Катарсис (греч. *η κάθαρση* – очищение) – понятие, введенное Аристотелем в его учении о трагедии в «Поэтике» [2]. По его мнению, целью античной трагедии является достижение катарсиса, то есть нравственного очищения и освобождение от страстей и аффектов, испытываемых зрителем в процессе сопереживания и сострадания героям. В психологии это понятие имеет несколько значений. С одной стороны, оно означает эмоциональное переживание, которое человек испытывает под впечатлением произведений искусства, приводящее к освобождению от конкретных мыслей и чувств и состоянию внутреннего очищения [3, с. 168]. Л.В. Выготский рассматривал катарсис как самосторание аффектов, пробужденных у человека под влиянием художественных произведений [5]. С другой стороны, катарсис рассматривается и как один из методов психотерапии. Так, в психоанализе под катарсисом понимают «отреагирование аффекта», ранее вытесненного в подсознание. Человек заново переживает травмирующие его в прошлом переживания, что приводит к состоянию внутреннего очищения и выздоровления. В других подходах психотерапии также применяются различные технологии, методики и упражнения, направленные на регулирование эмоциональных состояний человека, его аффектов и чувств. С их помощью человек обучается выражать травмирующие переживания посредством экспрессивного поведения, в общении с другими людьми, а также уменьшать мышечное напряжение, сдерживающее вытесненные отрицательные переживания.

Одни психологи считают, что психическая травма может сгореть в «шоковых» переживаниях, а потрясение привести к освобождению от вины, зависимости, агрессивности, к духовному обновлению и росту, обретению свободы в восприятии мира и к изменению ценностей человека [6]. С точки зрения других психологов, катарсис в виде своеобразного «выпускания пара» не может привести к «очищению» души человека и его духовно-нравственному обновлению. Например, эмоциональный и поведенческий катарсис такого аффекта, как агрессия может лишь временно ослабить психическое напряжение и дать ощущение улучшения самочувствия [4]. Это связано с тем, что причины, вызвавшие подавление аффекта, по-прежнему существуют. Не любое свободное проявление и удовлетворение своих вытесненных биологических

влечений и потребностей дает гарантию обновления души, обретения психического равновесия и внутреннего спокойствия. Более того, осознание вытесненных травмирующих переживаний и их отреагирование во взаимоотношениях с психотерапевтом во время сеанса далеко не всегда кардинально меняет человека. Духовное перерождение связано с *пробуждением духовных сил* и качеств человека – его любви, веры, милосердия, доброты, совести. Такое изменение предполагает сильное желание выяснить истинные причины своего поведения, дать им *духовно-нравственную оценку* и найти способы изменить свое духовно-нравственное состояние [8; 9].

Применяемые в западной психотерапии методы и приемы направлены преимущественно на то, чтобы научить человека непосредственно выражать в поведении свои мысли и чувства. Нравственная оценка действий, мыслей, переживаний индивидом не просто не допускается, она запрещается, так как в ней многие психотерапевты усматривают угрозу для самопознания [8; 9]. Скорее они помогают уменьшить остроту нравственного конфликта посредством укрепления «я», его способности выдерживать противоречия между социальными ограничениями и влечениями человека, посредством расширения представлений о диапазоне своих резервов и границах приемлемости, а нравственные ценности и моральные нормы сделать все более размытыми и относительными. Яркой иллюстрацией является программа Просветления В. Эрхарда, которая активно пропагандировалась в 90-е годы в Америке. Методы раскрепощения и дальнейшей трансформации личности, как считают его последователи, «трудно понять и оценить сразу – это всегда удар по башке». И этот удар приводит к психическому срыву человека, как за счет унижения человеческого достоинства, так и за счет попиранья нравственных ценностей, которые «мешают» человеку самовыражаться и любить [10].

Катарсис как отреагирование не может быть способом очищения и преображения души человека. Недостаточно просто осознать и заново пережить травмирующие переживания. Согласно христианской психологии и православной традиции человек должен не только проделать определенную работу по анализу этих мыслей и чувств с духовно-нравственной точки зрения, но и раскаяться в совершенных грехах, а потом и исповедаться. Но катарсис может стать началом духовного пробуждения и сознательного духовного развития личности. Т.А. Флоренская совершенно справедливо утверждает, что благодаря встрече со своим

вытесненным ранее духовным «я» может произойти глубокое изменение сознания человека [13]. За осознанием, интроспекцией, трезвой самооценкой и переживанием должно следовать покаяние.

Покаяние. Греческий эквивалент понятия «покаяние» (η μετάνοια) – «метанойя» – означает перемену устроения, мыслей, восприятия фактов, поступков, переворот сознания, сопровождаемый сожалением и раскаянием. Эта перемена является результатом оценки своего духовно-нравственного состояния и поведения на предмет их соответствия абсолютным нормам поведения, сформулированных в божественных Заповедях. Прп. Иоанн (Лествичник) выявил следующие изменения сознания в следствие покаяния: возобновление крещения, завета с Богом об исправлении жизни, обретение смирения, стремление к самоосуждению, появление надежды, отвержение отчаяния, примирение с Господом, совершение благих дел, очищение совести, добровольное терпение всего скорбного, изобретение наказания для себя самого [7, с. 70]. Покаяние представляет собой особую установку сознания, направленную на изменение и преодоление своих страстей и, соответственно, на преображение своей души и личности. Как считает С. Хоружий, покаяние выступает началом процесса изменения человеческой природы. Благодаря покаянию человек становится на путь преодоления и превосхождения своего естества. Покаяние означает «умоперемену», резкий и коренной перелом во всем существовании человека и его поведении [15].

В христианской традиции это понятие имеет исключительно духовно-нравственный смысл, означает признание человеком перед Богом своих греховных мыслей, чувств, поступков, исповедание их во время Таинства исповеди и последующее изменение своей жизни. С психологической точки зрения покаяние представляет собой особое кризисное душевное состояние, сопровождаемое ощущением, что так жить больше невозможно. Этот кризис вызывает сильные эмоциональные переживания, слезы, горечь и покаянное чувство. У человека зарождается желание нравственно изменить себя и образ своей жизни. Покаяние пробуждает душевные силы человека, необходимые для того, чтобы вначале опознать свои греховные страсти, мысли, чувства и поступки, а затем очистить свою душу от их власти посредством церковного Таинства. В покаянии проявляются все душевные силы человека, в том числе воля, мужество, упорство, необходимые для освобождения от зависимости от своих страстей и деяний. Покаяние – это сокрушение и смирение сердца, слезы

и плач о содеянном, желание впредь не совершать подобные поступки, стремление стать лучше. Покаяние – это непримиримая борьба со своими страстями, стремление изменить себя и свою жизнь. Христианские богословы рассматривают покаяние как такую перемену в сознании человека, которая ориентирует человека на развитие в себе таких качеств-добродетелей, которые противоположны качествам, делающим человека зависимым от своих страстей. Покаяние кардинально меняет человека: из блудника и прелюбодея он становится целомудренным; из пьяницы – трезвенником; из чревоугодника и сребролюбца – щедрым и бессребренником; из лентяя – трудолюбцем; из завистливого и недоброжелательного – доброжелательным и добрым [7; 15].

Изучение святоотеческого практического опыта и жития святых показывает, что в судьбе каждого святого и благочестивого христианина можно найти переломный момент, после которого начинается их путь к Богу и духовному обновлению. Этот переломный момент всегда связан с глубоким сокрушением сердца, обостренным чувством совести, горячим желанием быть с Богом и изменить свою жизнь [8; 9; 16; 17]. Многие угодники Божии до покаяния совершали тяжкие проступки, потворствовали своим страстям, нарушали нравственные заповеди, не испытывая при этом сожаления. Но, оказавшись в трудных, или критических ситуациях, раскаявшись в своих поступках, они коренным образом изменяли свою жизнь – стремились привести ее в соответствие с христианским идеалом личности. Так, прп. Мария Египетская семнадцать лет жила в блуде, пока Господь не обратил ее к покаянию. Мария исполнила свое обещание изменить жизнь. Она удалилась в суровую и безлюдную Иорданскую пустыню и там 47 лет провела в полном уединении, в посте и молитве. Она достигла высокого уровня святости и обладала даром прозорливости. Прп. Таисия и прпмч. Евдокия, отличаясь редкой красотой и стройностью, с юных лет предавались развратной жизни. Но, уверовав во Христа, они отказались от своей прошлой жизни, и посвятили себя подвигам поста, молитвы и очищения души. Прп. Андрей Критский принес глубокое раскаяние в своих греховных поступках и сознательно терпел страдания и скорби, чтобы искупить свои грехи. Плодом его сокрушенного сердца стали многие вдохновенные молитвы и песнопения, и, прежде всего, Великий покаянный канон, который читается в церкви Великим постом и создает определенный душевный настрой у верующих людей.

Заключение

Очищение души от страдания и связанных с ним травмирующих переживаний представляет собой сложный процесс. В современной психологии и психотерапии применяют комплекс методик, направленных на отреагирование вытесненных травмирующих переживаний. Наиболее распространенными его формами в стрессовых и критических ситуациях выступают выплеск эмоций, их «вентиляция» и катарсис, которые отличаются между собой глубиной проработки психологических проблем человека. Применение этих методик позволяет испытать временное освобождение от страдания. Однако истинное духовно-нравственное очищение и освобождение от губительных страстей предполагает особую деятельность души – покаяние. Благодаря ему человек не только обретает внутренний мир и равновесие, но и возможности духовного роста и преображения своей личности.

Список литературы

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники. – М.: Психотерапевтический колледж, 1999. – 487 с.
2. Аристотель. Поэтика / Пер. М. М. Позднева. – Книга сочинителя. – СПб.: Амфора, 2008. – 320 с.
3. Большая психологическая энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2007. – С. 309.
4. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 2001. – 352 с.
5. Выготский Л.С. Психология искусства. М: Педагогика, 1987. – 344 с.
6. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.: Речь, 2007. – 655 с.
7. Иоанн (Лествичник). Игумен. Лествица. – СПб.: АО «Санкт-Петербургская типография № 6», 1995. – 352 с.
8. Котенева А.В. Психологическая защита с позиций христианской антропологии. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук // Психологический институт Российской академии образования. М., 2010. – 455 с.
9. Котенева А.В. Психологическая защита личности. – М.: МГГУ, 2013. – 562 с.
10. Рейнхард Л. Трансформация. Программа Просветления Вернера Эрхарда. – М.: Казимир, 1994. – 256 с.
11. Саенко Ю.В. Техники и приемы регуляции эмоции // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 83–92.
12. Фейдимен Д., Фрейгер Р. Вильгельм Райх и психология тела // Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике: сост. В.Ю. Баскаков. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 224 с.
13. Флоренская Т.А. Мир дома твоего. Человек в решении жизненных проблем. – М.: Русский Хронограф, 2004. – 480 с.
14. Фрейд З. Исследования истерии (1895). Собрание сочинений в 26 томах. Т. 1 – Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2005. – 466 с.
15. Хоружий С.С. К феноменологии аскезы. – М.: Издательство гуманитарной литературы, 1998. – 352 с.
16. Чельшев П.В. Обыденное сознание как фактор жизни. – М.: МГГУ, 2006. – 26 с.
17. Чельшев П.В. Преподобный Симеон Новый богослов о духовном преображении человека. Акафист. – М.: Храм св. великомученика Димитрия Солунского, 2004. – 256 с.