**Молитва как психотерапевтическая практика**

Е. Ковалева, М. Щербаков

Религия, мировосприятие и особенности психологии личности с нею связанные играют все большую роль в жизни общества в России. Традиционная православная религия получила в последние годы широкое распространение в обществе. Миллионы людей в той или иной степени вовлечены в религиозные практики, отправление религиозных ритуалов, либо периодически посещают церковь.

Именно за последние годы появился большой объем литературы, посвященный православным практикам, теологии, традициям и ритуалам. В то же время осмысление христианских практик и ритуалов с позиции психологии на наш взгляд явно недостаточно. В советские времена эта область была табуирована, сегодня сложившееся разделение областей исследования привело к образованию своеобразных границ между психологией, религией и философией. В русскоязычной литературе гораздо проще найти психологический анализ практик буддизма или глубокое обсуждение древних шаманских ритуалов, нежели рассмотрение традиционной для России религии.

Православные ритуалы и религиозные практики обсуждаются, в основном, с позиции теологии, философии, богословия и т. д. На наш взгляд представляется чрезвычайно актуальным провести анализ основных религиозных практик именно с позиции их воздействие на сознание человека в контексте современных моделей психологии новой волны. С одной стороны, это позволит «перекинуть мост» между традиционно не стыкуемыми позициями теологии и академической психологии, с другой — рассмотреть конкретные аспекты воздействия религиозных ритуалов, сформировать структурную модель такого воздействия и рекомендации практическим психологам и психотерапевтам. Так или иначе, миллионы людей в современной России вовлечены в православные и другие христианские практики и мировозрение. Исследование механизмов влияние таких практик на структуру личности может открыть новые пути на интеграцию различных представлений о сознании и оказать существенную поддержку всем специалистам, профессионально работающим в области консультирования, психотерапии и т. д.

Отметим, что помимо непосредственного влияния религии на жизнь современного общества, православие является и той средой, в которой на протяжении последних 20000 лет это общество формировалось. Другими словами, структуры сознания, сформированные в поле православного мировосприятия, существуют на уровне архетипов общества и личности, и оказывают влияние на личность и социум вне зависимости от того, симпатизирует ли им конкретный человек или нет [10]. Влияние этих уровней сознания на общество и личность прослеживается на протяжении всей истории России, включая и советский период.

В данной работе мы обратимся к исследованию православных молитв. Объектом анализа выбрана наиболее известная и распространенная молитва «Отче наш». Отметим, что любой ритуал мировой религии, любая религиозная практика представляют собой многоуровневою систему взаимодействия с сознанием человека. В данной работе мы ограничиваем сферу анализу воздействием трансовых (преимущественно вербальных) конструкций на сознание человека. Отметим, что целый ряд трансперсональных аспектов работы заведомо не принимается во внимание. Целый ряд крупных исследователей, включая Гроффа, Маслоу, Роджерса, Дилтса признавали, что нет пока достаточного языка и научного осмысления, чтобы описать религиозную практику во всем ее объеме.

Авторы не утверждают, что смысл молитвы исчерпывается теми аспектами, которые исследуются в данной работе, тем не менее подобный структурный анализ воздействия молитвы, может дать важный материал к исследованию и построению модели религиозного мировоззрения и влияние религиозных ритуалов в целом на индивидуальное и коллективное сознание.

На наш взгляд, молитва может рассматриваться, как психотерапевтическая метафора и содержит основные лингвистические конструкции, используемые в современных психотерапевтических техниках для наведения транса.

**Анализ молитвы с позиции трансовых конструкций**

При анализе молитвы мы будем опираться на подходы эриксоновского гипноза и НЛП и пользоваться соответствующей терминологией. На наш взгляд молитва может рассматриваться как недирективный эриксоновский транс с несколькими вложенными метафорическими конструкциями. Особенностью Эриксоновского транса является недирективное внушение, оставляющее широкое пространство для выбора внушаемому. Другими словами, такая конструкция как бы активизирует внутренние сознательные процессы внушаемого, направленные на решение актуальных задач переформирования структрур сознания (трансдеривантный поиск). «Одним из достижений Эриксона было то, что он оценивал транс как широко распространенное, часто встречающееся явление и начал использовать эти естественно возникающие состояния транса в своей работе... Для него транс — это нечто, в чем вы участвуете вместе с человеком, но никак не действие, которое вы производите с ним, как с объектом. Отношения являются взаимными. Никто никем не управляет» (Майкл Спарс[2])

В данной работе мы подробно рассмотрим наиболее распространенную христианскую молитву — Молитву Господню:

Отче наш, Иже еси на небесех, да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь. И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим, и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго. Яко Твое есть Царство, и сила, и слава Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и вовеки веков. Аминь.

Рис. 1

**Вербальные конструкции косвенного внушения**

Косвенное внушение преследует определенную цель, даже если человек ее и не распознает. У человека есть выбор и возможность принимать или не принимать то, что ему внушается.

I блок конструкций

1). Последовательность приятия [1]. 1 ДА 2 ДА 3 ДА 4, ЯКО 5. Перечисляется ряд истинных утверждений, с которыми нельзя не согласиться, они связываются между собой соединительными союзами. Данная последовательность заканчивается утверждением (в нашем случае 5), которое предлагается принять бессознательному.

Простой пример такой конструкции: «Вы сидите на стуле, и слышите мой голос, и чувствуете спиной спинку стула, и Вы можете позволить себе расслабиться». Следует принять во внимание, что современный человек понимает «да», как союз «и», но, тем не менее, существует второй контекстуальный пласт («да», как ответ на вопрос). У Гриндера [8] конструкция с повторяющимися «да» называется «последовательность да» («yes set»). Таким образом, текст молитвы в наше время не просто сохраняет трансовую конструкцию, но еще и усиливает ее.

2). Контекстуальное внушение [1] — обращение «Отче наш».

Контекстуальное внушение заключается в том, чтобы дать услышать человеку нечто, чего не обязательно готов услышать и воспринять. В нашем случаи выстраивается система отношений с Богом, как «отец-ребенок». Эта декларация очень важна, так как задает на явном и бессознательном уровне систему отношений человека и Бога как, сакральные и интимные отношения с отцом, основанные на любви и эмпатии, в отличие от системы отношений господин – подчиненный (раб). Такие отношения, во-первых, неявно предусматривают активную позицию объекта внушения (ребенка) относительно родителя, во-второых, обладают свойством динамики (ребенок растет, отношения меняются).

Данная молитва ориентирует на отношения, описанные Митрополитом Сурожским Антонием: «... мы не смеем стоять перед Богом, будто мы рабы, будто мы наемники, клянча, моля, пресмыкаясь; мы должны научиться стоять перед ним с сознанием своего достоинства и говорить Богу, как сын или дочь говорит с отцом, которого уважает, но и которого отец уважает, чье достоинство для отца значит очень много».

Неявным следствием обращения «Отче наш» является также система отношений — «все люди — братья», так как имеют одного отца. Молитва дает ощущение сопричастности к одной сакральной семье и чувство уверенности и защищенности, связанное с этим.

Интересно отметить, что это внушение обладает внутренней социальной динамикой. Для человека смысл этого внушения меняется с изменением отношений в семье по мере развития общества. В наше время эти отношения стали менее авторитарными и иерархическими, чем раньше. Таким образом, молитва предусматривает возможность динамики отношений с Богом по мере развития самосознания общества.

Отметим, что мы затрагиваем проблему самоидентификации личности, которая традиционно занимала умы представителей целого ряда психологических школ. Самоидентификация тесно связана с мироощущением личности, с поведением в социуме, и соответственно, с проблемами личностного развития и взаимоотношений. Воспользовавшись моделью уровней самоидентификации личности предложенной [10], можно отметить, что в нашем случае затронуты следующие уровни самоидентификации: семейно-клановый, религиозно-идеологический, эволюционно-видовой и духовный (система ценностей, связанная с личным духовным опытом).

Замечание:

Как уже отмечалось, мы намеренно уходим от попыток теологического рассмотрения молитвы или попыток интерпретации смысла с тех или иных идеологических позиций. В данном случае мы исследуем бессознательные ассоциации, как результат реакции на определенные конструкции и воздействие конкретных вербальных конструкций на бессознательное.

II блок конструкций

1). Последовательность приятия. 1 И 2, ЯКОЖЕ 3

2). Импликация [1]. Это внушение того, что может произойти. Например: «Я прошу Вас не входить в транс, пока Вы не устроитесь удобно в этом кресле».

У нас: «остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должникам нашим». О части 3 говорится как уже о совершенном факте.

3). Контекстуальное внушение. «Хлеб наш насущный дай нам днесь». «Днесь» — здесь и сейчас. Конструкция ориентирована на проживание текущего момента. Такого рода конструкции часто используются для снятия избыточной тревоги.

III блок конструкций

Если рассматривать союз «но» в значении «и» (как в старославянском), то 1, и 2 — составное внушение [1]. Составное внушение — это связывание предложений соединительными союзами. В таком случае предложения взаимно усиливают друг друга, даже если между ними нет логической связи. Например: «В то время как вы меня слушаете, и ваше дыхание становится более спокойным... ».

Современный человек воспринимает эту конструкцию (1, но 2), как две фразы не противоречащие друг другу по смыслу, но соединенные разделительным союзом «но». По принятой терминологии это замешательство или элемент конфузионного транса. Замешательство нарушает привычную цепь логических рассуждений, что позволят выйти за привычные рамки мышления и способствует «депотенциализации» сознательных процессов. Указанная конструкция облегчает бессознательное восприятие заключительной (IV) части молитвы.

Интересно, что в данном случае (как и в нескольких других) исторические изменения в русском языке не приводит к утрате воздействия трансовых конструкций.

IV блок конструкций

1). Часть IV является сама по себе заключительной частью косвенного внушения последовательности приятия: II, и III, яко IV.

2). В конструкции самой IV части используются косвенные внушения

а) составное внушение 1, и 2, и 3

б) намек [1]. В этом случае вы намекаете, на что именно надо сориентировать человека. Поскольку такое внушение не адресовано человеку прямо, оно не вызывает противодействия, оставляя бессознательному полную свободу выбора: принять его или не принять. Например: намек на еду чаще всего вызывает непроизвольное сглатывание. Упоминание в нашем случаи о могуществе, силе (с учетом встроенных отношений «отец-сын») во многих случаях может вызвать чувство защищенности, доверия и сориентировать на релаксацию.

3). Временнуе внушение [1] «... ныне и присно и во веки веков. Аминь», усиливает все предыдущие моменты и передает состояние надежности и уверенности в будущем.

**Модальности и предикаты**

Как отмечалось рядом исследователей, в частности Гриндером и Бендлером[8], у большинства людей имеется одна наиболее развитая или наиболее предпочитаемая репрезентативная система (одни оперируют зрительными образами, другие — слуховыми, а третьи — кинестетическими).

«Привычное предпочтение какой-то одной репрезентативной системы особенно характерно для клиентов, нуждающихся в психотерапии; более того, я считаю, что иногда это один из главных недостатков, ответственных за их проблемы... Непременное условие жизненного успеха — сбалансированное использование всех систем... С нашей точки зрения, люди способны пользоваться любой из репрезентативных систем. Более того, в продуктивных состояниях интеграции внутренних переживаний (например, в состоянии транса), все системы функционируют одновременно, как единое целое» [6].

Если рассмотреть структуру молитвы по типам предикатов, а именно по ним определяется основная репрезентативная система, мы увидим, что использованы кинестетические предикаты (приидет, остави, не введи, избави) и полимодальные, хорошо воспринимаемые всеми типами репрезентативных систем (будет, святиться). Предикат «святиться» несет двойную нагрузку. «Святиться» — с одной стороны, от слова «свет», а с другой — говорит о сиянии (когда мы говорим о святыне, мы говорим о чем-то, преисполненного света), а значит, является и визуальным предикатом. Таким образом, в конструкции молитвы включены все три модальности, основной акцент сделан на наиболее распространенные (визуальная и кинестетическая).

Важно отметить, что ключевые предикаты являются динамическими, побуждающими к действию, и подразумевают внутреннюю динамику духовного развития. Другими словами, структура предикатов ориентирует личность не на принятие и следование постулатам, а на развитие личностной динамики духовного осмысления мира.

**Якоря для вхождения в ИСС**

Каждое переживание состоит из ряда компонентов, элементов: зрительных, слуховых, кинестетических, обонятельных, вкусовых. Якорное зацепление означает тенденцию одного из элементов переживания вызвать все переживания в целом. В молитве затронуты почти все элементы. Особенно, если молитва осуществляется в хорошо выстроенном ритуальном пространстве (как правило, в церкви).

|  |  |
| --- | --- |
| Модальность якоря | Якорь |
| Визуальный | свечи, лампадки, иконы |
| Аудиальный | пение, молитва, колокола |
| Запахи | благовоние (ладан) |
| Вкус | причастие |
| Кинестетический | крещение |
| Якоря, связанные с сигналами вестибулярного аппарата  | (покачивание, движения тела) поклоны |

Отметим, что ряд факторов, формирующих ритуальное пространство молитвы, сами по себе способствуют индукции транса (как например, длительное наблюдение за пламенем свечи).

Таким образом, молитва является мощным якорем на разные типы репрезентативных систем. Человек несколько раз практикует молитву в условиях, где ему легче войти в ИСС, например, в церкви, где важным дополнительным фактором является групповая индукция. В индивидуальной помощи якорей попадает в тоже состояние. Отметим, что в религиозной практике в большинстве случаев, реализованы комплексные якоря. Комплексные якоря, как известно из психотерапевтической практики отличаются наибольшей эффективностью и устойчивостью.

**Микродинамика транса**

Милтон Эриксон использует термин «микродинамика транса» [1] для описания пяти последовательных стадий гипнотического транса. У нас в молитве использованы две первые стадии: фиксация внимания и депотенциализация сознательных процессов. Фиксируется сознательное внимание человека. Если мы обратимся к православной литературе, мы найдем правила чтения молитвы и там, в том числе, увидим следующее [5]: «молясь, крепко внимай словам молитвы, чувствуя ее сердцем. Не отвлекай от них ума ни в какие помышления», «... и отнюдь ничем посторонним сердца да не занимается в это время, и ни к чему не прилепляется». Это и визуальная фиксация — икона. В нашем случаи, в словах самой молитвы содержится (слово «днесь») фиксация внимания на том, что происходит в данный момент времени, здесь и сейчас.

Фиксация внимания ведет за собой депотенциализацию сознательных процессов. Она характеризуется в основном преобладанием правого полушария над левым. Человек иным образом получает информацию, что повышает его психическую готовность и позволяет осуществлять на бессознательном уровне работу по психическому переструктурированию, мобилизовать внутренние ресурсы и сделать их более доступными.

**Молитва как психотерапевтическая метафора**

По Вацлавику [9], метафора — это язык правого полушария мозга. И психотерапия (а именно в этом плане мы рассматриваем практику молитвы), если она должна вести к существенному изменению, должна обращаться к процессам «правого мозга». Мы владеем как бы двумя языками, языками правого и левого полушария: «Один, которым, к примеру, выражается данное предложение, является объективным определяющим, рассудочным, логическим и аналитическим; это язык причинности, исследования, объяснения и интерпретации, то есть язык большинства направлений психотерапии. Другой язык — его очень трудно определить, в особенности потому, что он является языком определений. Его можно назвать языком образности, метафоры, pars pro toto, символов, синтеза и общности, но никак не аналитического анализа». Процессы, ответственные за изменения, «второго порядка» (это все то непреодолимое, с чем приходят пациенты к врачу), проявляются именно в правом полушарии. Чтобы войти в правое полушарие, необходимо блокировать левое. Левое полушарие является подобием логического стража, удерживающего проблеморазрешающую систему индивида в определенно обозначенных рамках. Однако при изменении обстоятельств эффективность его нарушается. И тогда приходит черед изменениям второго порядка.

Метафоры сами по себе являются средством, предназначенным для развития изменений второго порядка; в сочетании с ИСС, они могут быть более эффективны, чем при использовании их в обыденном состоянии сознания.

Еще раз подчеркнем, что терапевтическая метафора (которой является молитва) — это послание на нескольких уровнях. Первое сообщение, явное, обращенное к сознанию человека. Второе, скрытое, является предложением, адресованным его бессознательному. Недирективный подход предлагает человеку реальный выбор, т. к. второй смысл может быть, и принят, и не принят. Метафора имеет более или менее точную цель, очень активизирующую, если она проходит на уровне бессознательного.

Важно отметить, что во многом молитва является процессуальной техникой [11]. Важное сообщение такой метафоры связано не с программированием на определенные действия или поведение, а на активизацию процесса внутренней трансформации.

Важно обратить внимание, что молитва является составной метафорой — когда содержательный текст интегрируется с некой содержательной, понятной на уровне тела, идеей [4].

Палама в «Триадах... » дает лаконичные указания о ней. Сюда входят общие указания (как то: «надлежит при упражнении в молитве всячески утруждать свое тело постом, бодрствованием и т. п. доставлять телу скорби), и подробные, скурпулезные рекомендации о положении тела, о контроле за дыханием и телесными чувствами во время молитвы.

Дыхание и телесные чувства являются мостом, через который, тело воздействует на сознательное и бессознательное (Рис. 2).

Рис. 2

Многие практики наведения транса, не предусматривают прямого включения тела в этот процесс. В последнее время довольно широкое применение получила телесно — ориентированная терапия — ряд техник, которые вовлекают тело в трансовую работу.

**Резюме**

Таким образом, мы показали, что рассмотренная нами молитва обладает следующими особенностями:

1). Способствует трансформации ряда психологических и соматических проблем (тревога, депрессия и т. д.). В целом, механизмы трансдеривантного поиска показали свою эффективность при работе с целым рядом ситуаций: от проблем, связанных с самоуважением, самоутверждением и поиском места в жизни до соматических заболеваний, неврозов, детского энуреза, алкогольной, табачной, наркотической зависимости, СПИДа [1].

2). Ориентирует на гармонизацию.

3). Имеет процессуальную направленность. Недирективна. Структура молитвы ориентирована на не директивное воздействие, предполагает право выбора, высокий уровень эмпатии и широкое поле для развития личности:

а) выстраиваются отношения отец — сын (дочь), говорящие о доверии и глубоком общении, которое бывает между человеком и человеком,

б) применения не директивных косвенных вербальных конструкций, которые принимаются человеком или нет на фоне «депотенциализации» левого полушария при ИСС

в) терапевтическая метафора и как всякая метафора — это сообщение на двух уровнях, второй скрытый смысл которого бессознательное человека принимает или нет.

4). Призывает к внутреннему движению. При разборе молитвы по предикатам, отмечалось, что они являются побуждающими к действию, активизирующими. Сама терапевтическая метафора имеет активизирующую цель. Задумаемся теперь, что несут нам православные тексты, в том числе тексты молитв. Это понятия о высшей духовности, высших ценностях, смыслах, высшей нравственности и любви. И если человек принимает скрытый смысл, то происходят как терапевтические изменения, так и личностное и духовное развитие.

5). обладает свойством временной и социальной динамики

Интересно, что некоторые из указанных особенностей (недирективность, структура отношений с Богом, самоуважение, динамика и активность позиции) может расходиться с идеологией некоторых христианских и православных направлений. Еще раз отметим, что наше исследование не имеет целью проводить анализ религии с идеологических или теологических позиций. На наш взгляд само содержание текста и те сообщения, которые он несет на нескольких уровнях, могут иметь самостоятельную ценность.

Отметим, что мы затронули лишь небольшой пласт молитвенной практики, и провели лишь обзорное исследование, связанное с постановкой задач и определением проблемного поля дальнейших работ.

Тема содержит много аспектов: это и изменение убеждений с помощью трансформации логических уровней, и плацебо — эффект, это и выход на более глубокие уровни экзистенционального понимания себя и многое другое.

Исключительно важным вопросом является и степень воздействия молитвы на конкретного человека. Такое воздействие зависит как от структуры личности, так и от контекста всего ритуала и его восприятия личностью. Более подробный анализ этого вопроса – тема отдельной работы.

Отметим также, что на наш взгляд, ряд аспектов религиозной практики не может быть адекватно описан с позиции трансовых конструкций или моделей традиционной психологии. Некоторые подходы к анализу религиозных практик с позиции структуры сознания изложены нами в [10].

Исследования традиционных религиозных традиций и ритуалов может дать исключительно ценный материал для глубокого понимание личностной трансформации, а также роли социума и религии в ней.

**Список литературы**

Беккио Ж. Жюслен Ш. Новый Гипноз, М. 1998.

Спаркс М. Начальные навыки эриксоновского гипноза, Воронеж, 1995.

Баркер Ф. Использование метафор в психотерапии, Воронеж, 1995.

Щербаков М. Поздняков В. Методическое пособие Интегральная телесная терапия, М. 1997.

Гиллиген С. Терапевтические трансы, М. 1997.

Гриндер Д. Бендлер Р. Из лягушек — в принцы, Екатеринбург, 1998.

Вацлавик П. Язык изменений, Нью-Йорк, 1978.

Хоружий С. Диптих безмолвия, М. 1991.

Ван дер Харт, Ритуалы в психотерапии: период и продолжительность, Нью-Йорк, 1983.

Щербаков М. А. 7 Путешествий в структуру сознания. (монография) М. 1998, 244с.

Щербаков М., Интегральная телесная терапия — новый взгляд на процесс и результат, в сб. Вопросы психологии и развития личности. М., 1, 99