

ИСПОВЕДЬ В ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ В ФОКУСЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ПОДХОДА

CONFESSION IN THE PSYCHO-CORRECTION AND PSYCHOTHERAPEUTIC PRACTICE IN THE FOCUS OF THE EXISTENTIAL APPROACH

Кобылянская Л.И.

Kobylyanskaya L.I.

Аннотация. В статье представлен анализ видения и эффективности применения исповеди клиента как необходимый элемент психокоррекции и психотерапии в рамках экзистенциального подхода. Показано, что исповедь клиента возможна в результате установления позитивного психотерапевтического контакта и возникшей у клиента потребности открыться и выговориться. Исповедь – нечто большее, чем просто анамнез, ибо представляет собой не только правдивую информацию о самых интимных подробностях жизни и мировоззрения клиента, но и сведения о его отношениях, самооценках, установках.

Ключевые слова. Исповедь, клиент, терапевт, психокоррекция, экзистенциальное консультирование, психотерапия.

Abstract. In the article is represented the analysis of vision and effectiveness in the application of confession of client as the necessary element of psycho-correction and psychotherapy within the framework of existential approach. It has been shown that client confession is possible as a result of establishing positive psychotherapeutic contact and the client's need to open up and speak out. Confession is more than just anamnesis, because it is not only true information about the most intimate details of a client's life and worldview, but also information about his relationships, self-assessments.

Keywords. Confession, client, therapist, psycho-correction, existential counseling, psychotherapy.

Все подходы в консультировании и психотерапии имеют свои исходные положения, и клиенты могут получить пользу от определенного подхода только тогда, когда они согласны, в основном, с его исходными положениями. В фокусе экзистенциального подхода находится прояснение взглядов человека на саму жизнь и на то, как он живет. Исходным положением экзистенциальной терапии является возможность создания смысла жизни и потребность человека в некоторой постоянной структуре, с которой он может сверяться.

По мнению профессора Эмми ван Дорцен, директора Новой школы психотерапии и консультирования в Лондоне, «цель экзистенциальной терапии – предоставить клиенту возможность продвинуться в осознании, понимании и управлении отношениями, в которые он вовлечен, и, следовательно, теми изменениями, которые происходят с его Я. Терапевт – alter ego клиента, он взывает к его совести и побуждает клиента быть честным перед собой» [3, с. 209].

Экзистенциальный подход не претендует на исцеление людей в традиционном медицинском смысле. Клиенты рассматриваются не как больные, а как испытывающие

отвращение к жизни или так называемые «неудачники». Предлагаемая экзистенциальным терапевтом помощь направлена на то, чтобы, осмыслив свою жизнь, найти в ней свое направление. Суть процесса состоит в размышлении клиента о своих целях и побуждениях и о своем общем отношении к проживанию жизни. Целью является помощь людям в развитии и укреплении их персонального способа энергичного взаимодействия с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь.

Эмми ван Дорцен обращает внимание на то, что экзистенциальный терапевт превыше всего ценит правду, а именно правду жизни, которую открывают для себя люди в своем повседневном существовании [3, с. 43]. Клиенты должны быть полностью вовлечены в работу. Желание честно взглянуть на самих себя – неперемное условие.

Исповедь клиента является необходимым элементом психокоррекции и психотерапии, если под ними подразумевать процесс более глубокой перестройки личности, нежели просто снятие с поверхности одного симптома. Будучи возможной в результате установления позитивного психотерапевтического контакта и возникшей у клиента потребности открыться и выговориться, она, в свою очередь, усиливает его.

Исповедь – нечто большее, чем просто анамнез, ибо представляет собой не только правдивую информацию о самых интимных подробностях жизни и мировоззрения клиента, но и сведения о его отношениях, самооценках, установках. Конечно, рассказ клиента о себе, о своих проблемах может перерасти в исповедь, но в большинстве случаев этого не происходит, по крайней мере, при первой встрече с психологом или психотерапевтом.

В словаре русского языка С.И. Ожегова «исповедь» – 1. Откровенное признание в чем-нибудь, сообщение своих мыслей, взглядов. 2. У верующих: покаяние в грехах перед священником [11, с. 207]. «Покаяние – добровольное признание в совершенном проступке, в ошибке» [там же, с. 446]. «Каяться, каюсь, каешься. 1. То же, что исповедоваться. *Кающийся грешник*. 2. в чем. Сожалея, признавать свою ошибку, вину. *Каяться во всех прегрешениях*. *Каюсь, виноват перед тобой*. // сов. покаяться» [там же, с. 220].

Таким образом, «исповедь» означает «признание», поэтому неслучайно она предполагает полное доверие пациента психотерапевту, уверенность в том, что сообщаемые сведения не могут быть использованы ему во вред, более того, должна быть установка в пользу исповеди. Исповедь перед духовником предполагает веру в Бога и освобождение от греха через признание и покаяние перед священником как представителем церкви и Бога. Исповедь психотерапевту предполагает осознание клиентом возможности освобождения от эмоционального напряжения, тревог и страхов, вегетативных дисфункций через признание, раскрытие, вербализацию глубоко скрытых переживаний, личных проблем, психических комплексов. Клиент должен в общих чертах представлять механизмы психогенеза невротических расстройств и даже особенности функциональной межполушарной асимметрии мозга, то есть психофизиологическое значение исповеди в освобождении от гнетущих переживаний. Подготовленный таким образом клиент уже на первой или ближайших беседах с психотерапевтом сможет реализовать свою потребность признаться и высказаться.

В отличие от пассивно-стандартного ритуала в отпущении грехов, безусловно, приносящего душевное облегчение верующему, исповедь психотерапевту должна

трансформироваться в активный разъяснительно-познавательный диалог с клиентом по развенчанию его опасений и самообвинений [9].

Формы исповеди могут быть разными: в форме беседы в кабинете психотерапевта, на дому у клиента или во время прогулок по парку; в форме жизнеописания, кратких автобиографических записок или писем клиента психотерапевту, магнитофонных записей, предназначенных исключительно для прослушивания психотерапевтом. В большинстве случаев проводимая в ясном сознании исповедь может проходить в гипнотическом состоянии пациента. Проведение психоанализа в форме углубленного изучения жизненных обстоятельств, особенно травмирующих клиента приводит к раскрытию утаиваемых переживаний и, таким образом, к эффекту исповеди. Подобный эффект наблюдается практически всегда, когда между клиентом и психотерапевтом возникает атмосфера доверия.

Не каждое признание можно считать исповедью в полном значении этого слова. Ибо исповедь, признание в содеянном, в грехах предполагает покаяние, искреннее желание открыться и освободиться не только от гнетущих переживаний, но и от повторения безнравственных поступков.

В зависимости от типа характера и личности, а также клинической картины признание может проявиться в полной мере и приобрести все черты исповеди, то есть сопровождаться покаянием, очищением, обновлением, или попытки облегчить свое душевное состояние хотя бы временно.

Тревожно-невротические, тревожно-депрессивные состояния способствуют возникающей потребности в исповеди и покаянии. В состоянии повышенного аффекта это, как правило, не наблюдается, напротив, переоценивая себя, будучи менее критичным, человек в состоянии эйфории или агрессии предрасположен к совершению неблагоприятных и даже безнравственных поступков. Биполярные колебания аффективного состояния у циклоидов (циклотимов), эпилептоидов (эпитимов) предполагают к исповеди душевной подавленности. Но если психотерапевту приходится выслушивать признания аффективно-лабильных личностей, кающихся в совершенных грехах, то угрюмый эпилептоид менее склонен открывать свою душу психотерапевту. Для этого необходим, как нам представляется, весьма доверительный контакт. Эпилептоид предпочитает сходить в церковь, поставить свечку, помолиться. «Молитва вообще есть возношение ума и сердца к Богу, являемое благоговейным словом человека к Богу. Образцом для всех молитв или обще Христианскою молитвою несомненно должно назвать *Молитву Господню: Отче наш и т.д.*, которой Господь наш Иисус Христос научил апостолов и которую они передали всем верующим. Она разделяется: на призывание, семь прошений и славословие» [2, с. 482]

Поверхностность истерических, истеро-лабильных личностей проявляется и в исповеди. Демонстративность, эгоцентризм, лживость бросаются в глаза и во время устного признания (слезы, сетования, преувеличения), и в составленных ими обычно пространных жизнеописаниях, зачастую написанных бойким и ярким пером. В целях повышения эффекта проводимой психокоррекции, необходимо добиться осознания клиентами прямой пользы в терапевтическом отношении для них описать свою жизнь, историю развития своей личности, отталкиваясь от фактов, самых далеких воспоминаний, какими бы неприятными они ни были.

Податливые внешнему влиянию, косвенному и прямому внушению, мотивированные возникшим у них невротическим конфликтом, породившим аффективные и негативные расстройства, после установления доверительного контакта они хорошо отзываются на проведение им психокоррекции и психотерапии, в том числе исповеди в форме жизнеописания как начала глубокой перестройки отношений личности.

Исповеди клиентов далеко не всегда содержат признания в значительных проступках, юридических преступлениях и нравственных падениях. Чаще приходится слышать или читать о прегрешениях, поступках против совести куда менее значительных. Надо признать, что от этого страдания клиентов, носящих в себе душевную занозу, не становятся меньше, ведь песчинка в собственном глазу вызывает боль. В одних случаях, испытывая потребность быть понятым и необходимость выговориться, а также самим разобраться, что с ними происходит, освободиться от опутавших их сомнений, тревог и страхов, клиенты по мере установления все более доверительного контакта сами открывают свои интимные переживания. В других случаях во время диагностического и психотерапевтического диалога с клиентом его нужно к этому подводить, используя прием «психотерапевтического зеркала» (Либих, 1974) [10], когда психотерапевт иллюстрирует эпизоды из жизни, клинических проявлений и путей выхода из невротического состояния данного больного, напоминающего настоящего. При этом психотерапевт, ссылаясь на классиков, указывает на большой терапевтический эффект исповеди, который объясняется не только катарсисом, (подчеркивая значение этого термина в переводе на русский язык), но и возросшими возможностями использовать в терапевтических целях полученную информацию о пережитом, выстраданном, может быть, не до конца понятом.

Осознанию этого эффекта помогает сравнение взаимоотношений правого и левого полушарий с сообщающимися сосудами, наполненными жидкостью. Когда уровень жидкости, то есть давление, напряжение, делается в одном сосуде выше, следует выравнивание уровней, то есть выравнивание давления, напряжения в обоих. Левое полушарие осуществляет абстрактную, символическую, интеллектуальную деятельность; правое полушарие доминирует в конкретно-образном мышлении и эмоциях [12]. При повышении эмоционального напряжения вербализация переживаний, их осознание содействуют, подобно механизму шлюзования сообщающихся сосудов между полушариями, уменьшению эмоционального напряжения.

Клиентам с обостренным чувством вины, стыда, справедливости, комплексующих по малейшему поводу, но испытывающих потребность в дружеском общении, потребность быть понятыми (особенно это касается молодых людей), большую пользу, по моим наблюдениям, приносит предложение написать подробную историю своей жизни, формирования характера, возникновения и развития невротических расстройств. Следует помочь им советами по составлению жизнеописания, как, вспомнив и записав отдельные эпизоды, затем объединить их по смыслу, по годам. Подобные жизнеописания позволяют клиентам не только еще раз переосмыслить свою жизнь, но и вербализовать переживаемое внутренним голосом, а также с помощью руки, письма, что к тому же позволяет зрительно еще и еще раз зафиксировать текст, углубляясь в свой внутренний мир и находя возможные ответы. Направляемые психотерапевтом на углубленное раскрытие себя и своих проблем, многие клиенты составляют жизнеописания на тридцати и более страниц. Подобные занятия требуют и черновых записей, и творческого подхода, сопровождаются на последующих сеансах

всесторонним обсуждением, что в итоге приводит к переосмыслению жизни и своих отношений, к возможной перемене взглядов и установок, способствует формированию активной жизненной позиции. Мы подводим клиента к мысли о целесообразности составления подробного жизнеописания с анализом формирования его характера, патогенных конфликтов личности, развития невротических расстройств. Подобная история жизни, пронизанная признаниями в заблуждениях, ошибках, увлечениях, поступках против совести или на грани этого есть жизнеописание – исповедь, и эта форма самопознания приносит, по моим наблюдениям, большой эффект в психокоррекции и психотерапии невротических и поведенческих расстройств.

С.Б. Есельсон обращает внимание на то, что за каждым представлением о здоровье и болезни в рамках разных направлений стоит философско-религиозная, а не психологическая онтология [4]. Именно эта онтология рассматривает возникновение конфликта и пути его разрешения и преодоления. Из философско-религиозной онтологии вырастает психотерапевтическая практика.

Вера является одним из мощнейших ресурсов стрессоустойчивости человека. Выстроенные на ее основе убеждения, дают возможность преодолеть трудности и достичь поставленной цели, обрести независимость от обстоятельств в самой сложной ситуации, подняться над повседневностью в поисках истинного смысла жизни. Создание личностью собственной гармоничной системы понятий «духовность», «религия», «Бог», «церковь» способствует значительному повышению индивидуальной стрессоустойчивости [1].

Нами выявлено, что 38 % респондентов в возрасте 20-45 лет в трудных жизненных ситуациях часто прибегают к молитве как к эмоционально-ориентированному способу совладающего поведения [5-8]. Духовная энергия обращения к Богу через молитву в трудной жизненной ситуации выступает как личностный ресурс конструктивных преобразований, исключая агрессивное отношение к другим людям и к самому себе.

Следует отметить, сам феномен религиозности является проблемной областью для научного изучения. Необходимость вторгаться в столь глубинные личностные структуры требует особого такта от исследователя и предъявляет высокие требования к качеству используемого инструментария с точки зрения его валидности и надежности [1].

В качестве выводов приведу несколько цитат Эмми ван Дорцен из ее очень мудрой книги «Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия», причем мудрость здесь не книжная, а реальная, жизненная [3].

1. «Помогая клиентам в осознании парадоксальности природы человеческого бытия, вы можете также помочь в поиске диалектического пути вперед, помочь извлечь силу из слабости и включить эти слабости в поиск их сильных сторон» [там же, с. 130].

2. «Наибольшее удовлетворение от своей работы экзистенциальный терапевт получает тогда, когда он помогает своему клиенту в борьбе за эту, полную всего на свете, жизнь. В процессе обоим, и терапевту и клиенту, не раз приходится вспомнить о том, что земля – место между адом и раем, где приходится испытать и боль и радость, и где небольшая толика мудрости может все изменить» [там же, с. 214].

Список литературы

1. *Белова Е.В.* Особенности религиозности представителей профессий экстремального профиля (на примере пожарных) / Е.В. Белова, И.В. Афанасенко, Е.В. Зинченко, А.В. Броварь, Л.И. Кобылянская, И.Г. Самойлова // *Российский психологический журнал*. – 2016. – Т. 13. – № 4. – С. 16-35.
2. *Библейская энциклопедия*. В 2-х книгах. Книга 1 А–Н. – Москва, 1991. – 496 с.
3. *Дорцен Э.* Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия / Э. Дорцен // перевод с англ. М.С. Горовой. – Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. – 216 с.
4. *Есельсон С.Б.* Радикальное экзистенциальное мировоззрение (заметки) / С.Б. Есельсон // *Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия*. – 2015. – № 1 (26). – С. 207-217.
5. *Кобылянская Л.И.* Социально-психологическая адаптация личности к феноменам в изменяющемся обществе / Л.И. Кобылянская // *Актуальные проблемы современной экзистенциальной психологии и психотерапии*. Сборник статей V научно-практической конференции с международным участием 21-23 ноября 2017 г. – Одесса: ХГЭУ, 2017. – С. 76-85.
6. *Кобылянская Л.И.* Эффективное совладающее (копинг) поведение в трудных жизненных ситуациях / Л.И. Кобылянская // *Актуальные проблемы современной экзистенциальной психологии и психотерапии*. Сборник статей IV научно-практической конференции с международным участием 23-24 ноября 2016 г. – Одесса: ХГЭУ, 2016. – С. 40-62.
7. *Кобылянская Л.И.* Психологические детерминанты выбора стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях: дисс. ... доктора психологии / Л.И. Кобылянская. – Кишинэу: КГПУ имени «Иона Крянгэ», 2007. – 237 с.
8. *Кобылянская Л.И.* Программа психологического тренинга «Эффективный поиск стратегий совладающего поведения (Coping behavior) в трудных жизненных ситуациях» / Л.И. Кобылянская // *Revista „Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială”*. Ссișinău: UPS “Ion Creangă”. – 2007. – Nr. 2(7). – P. 1-21.
9. *Консторум С.И.* Опыт практической психотерапии / С.И. Консторум. – М.: Государственный институт психиатрии, 1962. – 223 с.
10. *Либих С.С.* Коллективная психотерапия неврозов / С.С. Либих. – Ленинград: Медицина, 1974. – 206 с.
11. *Ожегов С.И.* Словарь русского языка / С.И. Ожегов // Под ред. Н.Ю. Шведовой. – 19-е изд., испр. – М.: Рус. яз., 1987. – 750 с.
12. *Чуприков А.П.* Латеральная терапия: Рук. для врачей / А.П. Чуприков, А.Н. Линева, И.А. Марценковский. – Киев: Здоровье, 1994. – 173 с.

Кобылянская Лариса Ивановна, доктор психологических наук, конференциар университетар (доцент) кафедры психологии и педагогики Славянского университета, Кишинев, Республика Молдова, larisakobylyanskaya@rambler.ru