

УДК 159.9.07

DOI: 10.34670/AR.2022.48.25.037

Феномен пограничности смыслов в понятиях благодати в христианстве и эмоционального благополучия в экзистенциальной психотерапии

Рагулина Марина Владимировна

Кандидат психологических наук, доцент,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: info@pnu.edu.ru

Ткач Елена Николаевна

Кандидат психологических наук, доцент,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: info@pnu.edu.ru

Аннотация

Цель исследования – обнаружить и изучить смысловую преемственность идеи «божественного благополучия» и эмоционального благополучия человека, представленного в русской экзистенциальной психологии и психотерапии. В самом составе слов «благодать» и «благополучие» можно обнаружить психосемантическую взаимосвязь и соответственно «пограничность» или «приграничность» понятий по отношению друг к другу – «благо» дать и «благо» получить. В достижении благополучия неверующему все же надо разобраться в своих вытесненных или теневых характеристиках. Этот опыт тяжел для человека, оберегающего то в себе, за что он привык получать социальные бонусы и поощрения, не желающего видеть свои свойства, характеристики, которые он относит к категории неприемлемых, негативных. Упрощенный вариант жизненного пути современного человека, без страданий и мук, к достижению благополучия, зачастую приводит в невроз. В этом смысле «благополучие» как термин утратил свое исконное значение «получить», скорее это весьма условная цель пути, который человек выбирает, возможно, из разных исходных начал, в том числе и обращаясь к экзистенциальной психотерапии.

Для цитирования в научных исследованиях

Рагулина М.В., Ткач Е.Н. Феномен пограничности смыслов в понятиях благодати в христианстве и эмоционального благополучия в экзистенциальной психотерапии // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 4А. С. 374-380. DOI: 10.34670/AR.2022.48.25.037

Ключевые слова

Благодать, эмоциональное благополучие, христианство, экзистенциальная психотерапия, экзистенциальный подход, экзистенциальная традиция, человек.

Введение

В самом составе слов «благодать» и «благополучие» можно обнаружить психосемантическую взаимосвязь и соответственно «пограничность» или «приграничность» понятий по отношению друг к другу – «благо» дать и «благо» получить.

«Благодать» – одно из основных понятий христианского богословия, имеет много значений, которые зависят от конфессиональной принадлежности трактующего его. В Ветхом Завете идеи благодати встречаются как некий подготовительный процесс к принятию человечеством некоего Божьего дара (благодати), позволяющего человеку не то что приблизиться к Богу телесно-пространственно, но, скорее, «обожиться» изнутри, приобрести некие присущие Богу качества и переживания, кардинально укрепляющие природу «человека духовного», который берет под абсолютный контроль «человека плотского».

Основная часть

Известный православный святой Макарий выделяет две характерные особенности новозаветных отношений Бога с человеком. Во-первых, всеобщность благодатного покрова свидетельствует о равноценном отношении и любви ко всему роду человеческому, а во-вторых, «домостроительством» призвания к Богу испытывается свободная воля и свободный выбор человека [Авва Макарий Великий, 2009].

Если размышлять об этом тезисе, то первое, что утверждает св. Макарий, благодать Божья распространяется равно на всех. В телесном, социальном пространстве человек не имеет равных возможностей, но в душевно-духовно парадоксально наоборот, все равны с любой точки отсчета. Речь идет про любовь божью, которая сопровождает дар благодати, и она равно изливается на всех, кто хочет ее почувствовать и принять. Здесь возникает второе условие – свободная воля и свободный выбор человека.

Благодать так называется, потому что это харизма, дар; - это ниспосылаемая Богом милость.

Согласно христианскому учению, соблюдение заповедей Божиих связывает нас с благодатью Божией. Поэтому всякий раз, когда мы преступаем заповедь Божию, мы повреждаем нашу связь с Богом, ухудшаем эту связь, портим свое здоровье; когда мы здоровы, мы чувствуем благодать, но, когда теряем (духовное) здоровье, тогда теряем и ощущение благодати Божией.

Человек может стяжать благодать одним благим своим помыслом, всего лишь одним благим помыслом. Так же как и лишиться ее из-за одного только дурного помысла. Если вы обратитесь к житиям святых, то увидите, как внимательны были святые к этому, потому что много раз Бог наказывал их, воспитывая, и благодать покидала их на целые месяцы из-за одного только осуждения другого, одного презрения, из-за одного дурного помысла о брате своем, о другом человеке. За это Бог, воспитывая их, так наказывал. И сколько раз благодаря одному только помыслу, одному своему воздыханию человек полностью менялся...» [там же].

Приобщение благодати есть история душевно-духовной эволюции через исполнение заповедей и обретения смирения, но это еще и потрясающий самого человека опыт его веры.

«Свет Фаворский не есть ни сущность Божия, ни тварь, но энергия сущности. Энергия сущности нераздельна с сущностью и неслиянна с нею. Энергия сущности нетварна. Энергия сущности не вносит разделения в самую сущность и не нарушает ее простоты. Имя «Божество» относится не только к сущности Божией, но и к энергии, то есть энергия Божия тоже есть сам

Бог. В сущности Божией тварь не может участвовать, в энергии же – может», – отмечал А.Ф. Лосев, в монашестве Андроник, русский философ, антиковед, переводчик, писатель, видный деятель культуры, профессор, доктор филологических наук [Мень, 2002].

Можно интерпретировать идею благодати как идею сложного переживания духовного единения с божественной созидательной энергией, делающего человека сопричастным божественной заботы о мире и креативной миротворческой деятельности в широком смысле слова.

Благодать сходит на всех, но не все из людей внутренне готовы принять этот дар. Предшествует этому серьезная духовная работа, связанная с изменениями душевно-духовной организации человека.

Цель исследования – обнаружить и изучить смысловую преемственность идеи «божественного благополучия» и эмоционального благополучия человека, представленного в русской экзистенциальной психологии и психотерапии, прежде всего А.Е. Алексейчика.

Безусловно, российская и русская экзистенциальная традиция, к которой можно смело отнести Ф. Достоевского, Л. Толстого, Н. Бердяева, Л. Шестова, Л. Андреева, А. Чехова и др., возростала в соприкосновении с западной экзистенциальной философией.

Чем же отличается экзистенциальный подход от множества других в осмыслении способов человеческой жизни, которые связаны со структурами сознания и есть их непосредственный результат. Для философа любое явление мира, связанное с человеком будет экзистенциальным феноменом, в этом понимании все подходы, изучающие в психологии сознание и личность можно означать как экзистенциальные, но в мировоззренческом аспекте нам кажется наиболее соответствующим объяснением, что такое экзистенциальный взгляд на человека в целостном соединении его с его жизнью, является концепция Э. Спинелли [Спинелли, 2009]. Нельзя сказать, что его концепция для нас бесспорна во всем, но в критериях экзистенциальности мировоззрения кажется нам убедительной. Он выделяет три критерия образа мира, каким видит его человек с экзистенциальным мировоззрением. Мир хаотичен, то есть неповторим в каждом своем феномене даже одного категориального порядка (уникальность и невозможность создания типологий), мир избыточен для одного человека (выбор становится неизбежностью), мир непредсказуем и неопределенен (все взаимосвязи имеют ограниченные пространственно-временные континуумы, если вообще имеют). Наиболее интересный для нас экзистенциальный подход представляет А.Е. Алексейчик - психотерапевт, создавший свой метод «Интенсивная терапевтическая жизнь». Но как всякий добротный, продуманный и пережитый метод, он необходимо базируется на философских идеях.

Базовая идея его метода – помочь совершить человеку переход из жизни в быту и с бытом, в жизнь с душой, набравшись духа, собравшись с духом. Здесь мы видим первое соприкосновение с идеей благодати. Отказаться человек от своей «плотскости» не может, но обращение к душевно-духовному началу позволяет человеку преодолеть ее давление, укрепляет ресурсность человека новыми способностями, расширяет взгляд и пробуждает творческое, созидательное начало, лишённое узко прагматичных целей.

Основные сущности «интенсивной терапевтической жизни»: жизнь, цельность (целительность, единство), время (вечность), которые соприкасаемы с такими сущностями, как Истина, Свобода, Душа, Речь, Молитва, Вера, Чудо, Любовь, Бог и ...

А.Е. Алексейчик пишет: «Многие из нас живут от рождения – до смерти, многие от Адама – до Страшного Суда, У многих – жизнь случилась. У некоторых происходит. Ис-ходит из Вечности. Про-ходит в Вечность. Вос-ходит к Вечности. Со-зидается. Со-существует.

Существует с сущностью. В со-трудничестве многих сущностей в душе. В со-трудничестве души с Духом. С Богом. Со-творяется...» [Алексейчик, 2017].

По сути, для экзистенциального психолога психотерапия – это обретение целостности себя, несмотря на внутреннюю противоречивость и множество конфликтов, причем «обретение целостности» не есть конечная цель, а есть обретение пути примирения с собой, в знакомстве с собой и выборе тех необходимых «инструментов», ресурсов и ценностей, которые будут поддерживать и питать человека в движении. В терапии человек скорее обретает чувствительность к своим внутренним переживаниям или внутреннему голосу.

Размышляя о психотерапии как форме психологической помощи, А.Е. Алексейчик отмечает, что «нигде так не ожидают чудес, как в медицине, особенно в психотерапии... Чудо, действительно, одна из основных сущностей в психотерапии, вообще в душевной жизни человека... Чудо – не нарушение закономерности извне, а сверх-закономерность изнутри и снаружи. Свое. Наше. Дополняющее, наполняющее мою жизнь событие. Для верующего это проявление в моем мире Божьего Царства, Божьего ведения, волеизъявления, попущения, действия, присоединяющегося к моему знанию, волеию, действию... Смысл чуда постигается не сразу, а через духовное видение. Чудо показывает человеку необычное, до сих пор невиданное. А мы лучше видим, чувствуем, понимаем уже виданное, узнаваемое. Чудеса могут происходить, но не постигаться, пока человек не открывает в себе духовность... При настоящем труде, сотрудничестве с пациентом чудеса происходят, открывая пациенту и терапевту их духовность...» [Алексейчик, 2020].

Здесь еще одно соприкосновение с идеей благодати: выбор предлагает жизнь свободному человеку, верующий человек тоже сталкивается с выбором. Настоящий выбор отличается от «квазивыбора». За настоящий выбор ты платишь, он обязательно изменяет что-то в тебе и в жизни, он связан с усилием. Но он приносит в жизнь ощущение целостности, цельности, связанности с чем-то важным. Это переживание благополучия как результата, затраченных усилий. Но даже если результат не получен, удовлетворение принесет переживание, что ты не изменил себе, что ты шел тем путем, который выбрал и отвечаешь за свой выбор.

Идея настоящего выбора смыкается с идеями греха и добродетели в христианстве, добродетель требует усилия, а грех легко достижим. Но благодать как переживание единства с Богом (жизнью, включенности в жизнь или «сторонности» от жизни) невозможна без этого усилия. Жизнь в добродетели, предрекают святые старцы, не ведет к счастью, но благодать дает возможность выдерживать любые тяготы и не утрачивать способности видеть «духовными очами» красоту и божественность мира.

Заключение

Проблема эмоционального благополучия личности достаточно активно исследовалась в психологической науке и практике. Анализ работ, связанных с изучением благополучия, показал, что большая часть их тоже рассматривает эмоциональное благополучие как некое устойчивое эмоциональное состояние, коррелирующее с различными личностными детерминантами. Н.К. Бахарева, например, опираясь на представления А. Аргайла, связывает переживание субъективного благополучия с понятием «добродетельной, правильной жизни», с преобладанием позитивных устойчивых эмоций личности над негативными. Также она полагает, что субъективное благополучие является системообразующим фактором такого сложного свойства личности как толерантность.

Можно в ряду зарубежных (Bradburn N.M., Д.Бюдженаль, Э. Изард, К. Роджерс, П. Экман) и российских концепций (Ф. Василюк, М. Орлов, А.Ухтомский) выделить ряд объединяющих их аспектов, касающихся эмоционального благополучия:

- понятие «эмоционального благополучия» представлено в континууме «благополучие – неблагополучие»;
- эмоциональное благополучие связывается с разными характеристиками такого феномена, который получил в научной литературе наименование «эмоциональный интеллект»; выделяются осознание и принятие своих эмоций, в том числе и негативных, что позволяет человеку делать осознанный выбор в сфере своих мотиваций и потребностей, управляя эмоциональными реакциями через выбор в репертуаре реакций, а не через подавление, что приводит к утрате возможности самоконтроля и самоуправления;
- так называемые «негативные эмоции» являются столь же важными в жизни человека, как и «позитивные», открытость им позволяет человеку получать более полное восприятие своих жизненных обстоятельств и не искажать процесс становления опыта.

Так же как верующему человеку необходимо принять свой грех, чтобы постичь открывающийся ему новый опыт встречи с Богом и принятие его благодати, так и в достижении благополучия неверующему все же надо разобраться в своих вытесненных или теневых характеристиках (К.Г. Юнг) [Юнг, 2019]. И этот опыт также тяжел для человека, оберегающего то в себе, за что он привык получать социальные поощрения, и не желающего видеть свои свойства, характеристики, которые он относит к категории неприемлемых, негативных [Нойманн, 2009]. Сегодня самым распространенными среди рекламируемых и предлагаемых психологических тренингов наиболее популярными являются «Научись сказать «нет», «Стань собой», которые предлагают упрощенный путь, без страданий и мук, к достижению благополучия. Именно этот путь избегания страданий К.Г. Юнг и называл путем современного человека, ведущим в невроз.

В этом смысле «благополучие» как термин утратил свое исконное значение «получить», скорее это весьма условная цель пути, который человек выбирает, возможно, из разных исходных начал, в том числе и обращаясь к экзистенциальной психотерапии.

Библиография

1. Авва Макарий Великий. Отечникъ: рассказы о жизни святых подвижников. М.: Даръ, 2009. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Ignatij_Brjanchaninov/otechnik/58
2. Алексейчик А.Е. Азбука живых, оживляющих, одушевляющих, одухотворяющих звуков, слов, речи // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2020. № 1-2 (35-36). URL: http://journal.existradi.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=1535:2021-02-23-11-53-59&catid=119:-35-36-2020&Itemid=59
3. Алексейчик А.Е. Интенсивная терапевтическая жизнь. Экзистенциальная традиция // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2017. № 1. URL: <https://www.sifep.ru/stati/intensivnaya-terapevticheskaya-zhizn-statya?ysclid=193739p7ay129050666>
4. Мень А.В. Синергизм библейский // Библиологический словарь: в 3 т. М.: Фонд имени Александра Меня, 2002. Т. 3. 525 с.
5. Митрополит Лимассольский Афанасий. О Благодати Божьей. Проповедь. URL: <http://pravoslavie.ru/58777.html>
6. Нойманн Э. Глубинная психология и новая этика. М.: Азбука-Классика, 2009. 256 с.
7. Преподобного отца нашего Макария Египетского духовные беседы, послания и слова с присовокуплением сведений о жизни и писаниях. Сергиев Посад, 1904. 520 с.
8. Преподобного Симеона Нового Богослова слова. М., 1892. 490 с.
9. Спинелли Э. Зеркало и молоток. Вызовы ортодоксальному психотерапевтическому мышлению. Минск, 2009. 216 с.
10. Юнг К.Г. Архетип и символ. М.: Канон, 2019. 336 с.

The phenomenon of borderline of meanings in concepts of grace in Christianity and emotional well-being in existential psychotherapy

Marina V. Ragulina

PhD in Psychology, Associate Professor,
Pacific State University,
680035, 136, Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: info@pnu.edu.ru

Elena N. Tkach

PhD in Psychology, Associate Professor,
Pacific State University,
680035, 136, Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: info@pnu.edu.ru

Abstract

The purpose of the study is to discover and study the semantic continuity of the idea of divine well-being and the emotional well-being of a person, presented in Russian existential psychology and psychotherapy, whose philosophy does not deny the presence of God in the world, but rather prepares for the adoption of a certain Universal Divine Law aimed at creation and life-creation as cooperation with forces that are beyond human understanding. In the very composition of the words “grace” and “well-being” one can find a psychosemantic relationship and, accordingly, “boundary” concepts in relation to each other, “good” to give and “good” to receive. Just as a believing person needs to accept his sin in order to comprehend the new experience of meeting God and accepting his grace that opens up to him, so in order to achieve well-being, the unbeliever still needs to understand his repressed or shadow characteristics. This experience is also difficult for a person who protects something in himself, for which he is used to receiving social bonuses and rewards, who does not want to see own characteristics, which classifies as unacceptable, negative. A simplified version of the life path of a modern person, without suffering and torment, to achieve well-being, often leads to neurosis. In this sense, “well-being” as a term has lost its original meaning of “to receive”, rather, it is a very conditional goal of the path that a person chooses, perhaps from different starting points, including turning to existential psychotherapy.

For citation

Ragulina M.V., Tkach E.N. (2022) Fenomen pogranychnosti smyslov v ponyatiyakh blagodati v khristianstve i emotsional'nogo blagopoluchiya v ekzistentsial'noi psikhoterapii [The phenomenon of borderline of meanings in concepts of grace in Christianity and emotional well-being in existential psychotherapy]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (4A), pp. 374-380. DOI: 10.34670/AR.2022.48.25.037

Keywords

Grace, emotional well-being, Christianity, existential psychotherapy, existential approach, existential tradition, person.

References

1. Abba Macarius the Great (2009) *Otechnik: rasskazy o zhizni svyatykh podvizhnikov* [Otechnik: stories about the life of holy ascetics]. Moscow: Dar Publ. Available at: https://azbyka.ru/otechnik/Ignatij_Brjanchaninov/otechnik/58 [Accessed 08/08/2022]
2. Alekseichik A.E. (2020) Azbuka zhivlykh, ozhivlyayushchikh, odushevlyayushchikh, odukhotvoryayushchikh zvukov, slov, rechi [The ABC of living, animating, animating, inspiring sounds, words, speech]. *Ekzistentsial'naya traditsiya: filosofiya, psikhologiya, psikhoterapiya* [Existential tradition: philosophy, psychology, psychotherapy], 1-2 (35-36). Available at: http://journal.existradi.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=1535:2021-02-23-11-53-59&catid=119:-35-36-2020&Itemid=59 [Accessed 08/08/2022]
3. Alekseichik A.E. (2017) Intensivnaya terapevticheskaya zhizn'. *Ekzistentsial'naya traditsiya* [Intensive therapeutic life. Existential tradition]. *Ekzistentsial'naya traditsiya: filosofiya, psikhologiya, psikhoterapiya* [Existential tradition: philosophy, psychology, psychotherapy], 1. Available at: <https://www.sifep.ru/stati/intensivnaya-terapevticheskaya-zhizn-statya?ysclid=193739p7ay129050666> [Accessed 08/08/2022]
4. Jung K.G. (2019) *Arkhetip i simvol* [Archetype and symbol]. Moscow: Kanon Publ.
5. Men' A.V. (2002) Sinergizm bibleiskii [Biblical Synergy]. In: *Bibliologicheskii slovar': v 3 t.* [Bibliological Dictionary: in 3 vols.]. Moscow: Fond imeni Aleksandra Menya Publ. Vol. 3.
6. Metropolitan Athanasius of Limassol. *O Blagodati Bozh'ei. Propoved'* [About the Grace of God. Sermon]. Available at: <http://pravoslavie.ru/58777.html> [Accessed 08/08/2022]
7. Noimann E. (2009) *Glubinnaya psikhologiya i novaya etika* [Depth psychology and new ethics]. Moscow: Azbuka-Klassika Publ.
8. (1904) *Prepodobnogo ottsa nashego Makariya Egipetskogo dukhovnye besedy, poslaniya i slova s prisovokupleniem svedenii o zhizni i pisaniyakh* [Our Reverend Father Macarius of Egypt spiritual conversations, epistles and words with the addition of information about life and writings]. Sergiev Posad.
9. (1892) *Prepodobnogo Simeona Novogo Bogoslova slova* [Venerable Simeon the New Theologian of the Word]. Moscow.
10. Spinelli E. (2009) *Zerkalo i molotok. Vyzovy ortodoksal'nomu psikhoterapevticheskomu myshleniyu* [Mirror and hammer. Challenges to orthodox psychotherapeutic thinking]. Minsk.