

Тамара Шомина
Александр Капитонов

*Религия
Откровение
Психология*

ТОМ I: Три грани Целого

**Александр Капитонов
Тамара Шомина
Религия Откровение
Психология. ТОМ
I: Три грани Целого**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73526283
ISBN 9785006946705*

Аннотация

Настоящее издание впервые предлагает синтез психологии, религии и откровения, открывающий новый взгляд на устройство человеческой души. Авторы убедительно показывают, что эти три пути не соперничают, а дополняют друг друга, являясь разными языками одной Истины. В первом томе закладывается основа этого синтеза и намечается путь преобразования: от прощения прошлого через принятие себя к созиданию будущего в соавторстве с Высшим началом. Для тех, кто ищет не временных решений, а глубоких изменений.

Содержание

Почему наука, вера и откровение не могут друг без друга	5
Три грани одной Истины	26
Психология – язык структуры	26
Религия – язык смысла	47
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Религия Откровение
Психология
ТОМ I: Три грани Целого

Тамара Шомина
Александр Капитонов

Редактор Ольга Сергеевна Соловьева

© Тамара Шомина, 2026

© Александр Капитонов, 2026

ISBN 978-5-0069-4670-5 (т. 1)

ISBN 978-5-0069-4671-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Почему наука, вера и откровение не могут друг без друга

Настоящая книга представляет собой результат многолетней работы по соединению трех способов познания человеческой души и той реальности, в которой эта душа существует. Речь идет о религии как собрании многовекового опыта человечества, об откровении как личном контакте с высшими силами и о психологии как научном знании о законах работы психики.

Каждый из этих путей существует отдельно, имеет свою историю, своих сторонников, свои школы, свои методы. Но до сих пор не предпринималось попыток соединить их в единую систему, где они не отрицают и не подменяют друг друга, а работают вместе, дополняя и усиливая друг друга. Данная книга восполняет этот пробел.

Необходимость такого синтеза обусловлена положением современного человека. Научное знание достигло небывалых высот. Мы понимаем устройство мозга, механизмы возникновения страхов, природу душевных травм, законы работы памяти, этапы развития личности. Мы можем лечить состояния, которые раньше считались неизлечимыми. Пси-

хотерапия помогает миллионам людей справляться с депрессией, тревогой, последствиями травм, сложностями в отношениях.

Но научное знание о душе имеет свои границы. Оно оставляет человека один на один с вопросами, на которые нет ответов в учебниках. Зачем я живу? В чем смысл моих страданий? Есть ли что-то за пределами моей жизни? Психология может объяснить, как работает механизм, но она не может ответить на вопрос, для чего этот механизм вообще существует и какое место он занимает в общей картине мироздания.

Религия на протяжении тысячелетий давала ответы на эти главные вопросы. Люди находили в религиозном опыте опору, смысл, утешение, понимание того, что их жизнь не случайна. Религия накопила огромный опыт наблюдения за человеком, за его душой, за его путем. Священные тексты разных традиций описывают те же самые состояния, которые сегодня изучает психология, но описывают их другим языком – языком притч, образов, заповедей, обрядов.

Однако у религии есть своя трудность. Ее язык часто оказывается непонятен современному человеку, выросшему в мире научной картины. Религия требует веры, но не всегда может объяснить, почему происходит то или иное стра-

дание, почему молитвы остаются без ответа, почему добрые люди мучаются, а злые благоденствуют. Ответы на эти вопросы у религии есть, но они даны на языке, который современный человек не всегда способен услышать и принять без перевода на язык психологии.

Существует и третий путь. Это путь личного откровения. На протяжении всей истории человечества были люди, которые вступали в непосредственный контакт с высшими силами. Пророки, святые, подвижники, основатели религий. Их опыт лег в основу священных текстов, которыми питаются миллионы. Но этот опыт не принадлежит только прошлому. Он случается и сейчас. Люди видят сны, в которых к ним приходят Иисус Христос, Будда, другие ключевые фигуры религиозных традиций. Люди входят в особые состояния сознания, которые в научной литературе называются имагинативными, и в этих состояниях получают знание, которое невозможно получить обычным путем.

Как быть с этим опытом? Как отличить подлинное откровение от игры собственного воображения? Как не сойти с ума, столкнувшись с тем, что не укладывается в привычную картину мира? Как жить дальше с этим знанием? Ни наука, ни традиционная религия не дают внятных ответов на эти вопросы. Первая просто отрицает такой опыт, считая его галлюцинацией или следствием психического расстройства.

ства. Вторая часто относится к нему с крайним подозрением, требуя жесткой проверки и полного подчинения авторитету церкви.

Здесь целесообразно сразу дать научное объяснение тому, что понимается под откровением в контексте данной книги. Речь не идет о случайных мыслях или обычных сновидениях. Речь идет об особом состоянии сознания, которое изучается в психологии под названием имагинация. Имагинация отличается от обычного фантазирования тем, что человек сохраняет ясное сознание, но при этом входит в контакт с образами, которые обладают собственной волей, собственным голосом, собственным знанием. Это не продукт его бессознательного в обычном смысле, хотя и связан с ним. Это не галлюцинация, потому что человек понимает, где находится, и может выйти из этого состояния по своей воле. Это не сон, потому что сознание активно и бодрствует.

В научной психологии такие состояния изучались Карлом Густавом Юнгом и его последователями. Юнг назвал их активным воображением. Он обнаружил, что если человек входит в особое состояние сосредоточения и позволяет образам появляться перед внутренним взором, эти образы начинают вести себя как самостоятельные существа. Они говорят с человеком, задают вопросы, отвечают на них, дают знание, которое человек не мог получить из обычных источников.

Юнг считал этот метод важнейшим для работы с глубинными слоями психики и сам практиковал его на протяжении многих лет, о чем свидетельствуют его знаменитые Красная и Черная книги.

В имагинативных состояниях человек может встречаться с ключевыми фигурами религиозных традиций. Это не означает, что эти фигуры являются в физическом теле. Это означает, что они становятся доступны для внутреннего восприятия. Человек слышит их голос, видит их облик, чувствует их присутствие, получает от них ответы на свои вопросы. Такие встречи обладают огромной силой воздействия. Они меняют человека, дают ему новое понимание себя и мира, исцеляют душевные раны, отвечают на вопросы, которые не имели ответа.

С научной точки зрения, важно понимать, что имагинативный опыт не является доказательством существования этих фигур в физическом мире. Но он является фактом психической реальности. А психическая реальность для психолога так же важна, как физическая. То, что происходит в душе человека, влияет на его жизнь, на его поступки, на его отношения, на его здоровье. Игнорировать этот опыт только потому, что его нельзя измерить приборами, значит отказываться от изучения важнейшей части человеческого существования.

В данной книге откровение понимается именно как такой имагинативный опыт. Опыт, в котором человек вступает в диалог с ключевыми фигурами религиозных традиций. Этот опыт записывается, осмысливается, проверяется. Он не принимается на веру слепо, но и не отвергается с порога. Он исследуется тем же способом, каким психология исследует любые другие душевные явления. И в этом исследовании выясняется удивительная вещь: содержание откровений удивительным образом совпадает с тем, что говорит психология о законах душевной жизни, и с тем, что говорят религии о законах духовного пути.

Каждый из трех путей по отдельности имеет свои пределы. Психология может объяснить, почему человек страдает, но не может дать сил это страдание перенести и осмыслить. Она работает с формой, с механизмом, с причиной. Но вопрос о смысле остается за ее пределами. Религия дает смысл и утешение, но не всегда может помочь разобраться в конкретных душевных механизмах, которые приводят к страданию. Она может сказать, что страдание послано для очищения души, но не объяснить, почему один человек очищается через страдание, а другой в нем ломается и гибнет. Личное откровение дает живую встречу, дает непосредственное переживание присутствия высшего начала. Но без опоры на традицию и на понимание себя эта встреча может разру-

шить психику, увести в иллюзию, оторвать от реальности.

Научность предлагаемого подхода заключается в том, что он рассматривает религию, откровение и психологию как три источника данных об одном и том же предмете. Предмет этот – человеческая душа и ее отношение к высшему началу. Каждый источник дает свою проекцию, свои данные, свои закономерности. И только сопоставляя эти данные, можно получить полную картину.

Возьмем, к примеру, явление, которое в психологии называется чувством вины. Научное исследование показывает, откуда оно берется в детстве, как закрепляется через отношения с родителями, как влияет на поведение, как связано с самооценкой, какие формы принимает у разных людей. Психология разработала методы работы с чувством вины, позволяющие снизить его разрушительное воздействие. Но психология не может ответить на вопрос, существует ли вина как объективная реальность, или это только субъективное переживание. Есть ли вина перед Богом или только вина перед собой и другими людьми?

Религия дает ответ на этот вопрос. Она говорит о грехе, о вине перед Богом, о покаянии, о прощении. Эти понятия существуют не только в христианстве, но и в других религиозных традициях. Религия утверждает, что вина

имеет не только психологическое, но и духовное измерение. Что человек может быть виноват не только перед людьми, но и перед высшим началом. И что это чувство вины нельзя снять простым психологическим упражнением, для этого нужно покаяние и прощение свыше.

Откровение добавляет к этому третий слой. В имажинативном опыте человек может получить непосредственное переживание прощения. К нему приходит Христос и говорит: прощаю. Или Будда и говорит: нет вины, есть только невежество. Это переживание обладает такой силой, что чувство вины, которое годами не поддавалось психотерапии, может исчезнуть в один миг. Но это переживание нуждается в проверке. Не является ли оно самообманом? Не уводит ли оно от реальной работы над собой?

Синтез трех подходов позволяет ответить на эти вопросы. Психологическая работа готовит почву. Она очищает чувство вины от наслоений, от детских травм, от невротических добавок. Религиозная традиция дает язык и контекст. Она объясняет, что такое прощение в духовном смысле, какие условия для него нужны, как его принять. Личное откровение дает сам момент встречи, момент прощения. Но после этой встречи снова нужна психология, чтобы закрепить изменения, чтобы встроить новый опыт в повседневную жизнь, чтобы не потерять его.

Другой пример – страх смерти. Психология изучает его как базовый, врожденный страх, лежащий в основе многих других страхов и тревог. Научные исследования показывают, что страх смерти присутствует у всех людей, но может проявляться по-разному. Он может быть осознанным или вытесненным. Он может влиять на поведение, на выборы, на отношения, даже когда человек о нем не думает. Психология разработала методы работы со страхом смерти, но она не может дать ответ на главный вопрос: есть ли что-то после смерти?

Религия дает ответ на этот вопрос. Все религиозные традиции говорят о жизни после смерти. О рае и аде, о перерождении, о встрече с Богом. Эти представления дают людям опору, позволяют не бояться смерти, видеть в ней не конец, а переход. Но для современного человека, воспитанного в научной картине мира, эти представления часто кажутся сказками. Он хочет верить, но не может. Или может, но вера не снимает страха до конца.

Откровение дает третий путь. В имажинативном опыте человек может встретиться с теми, кто уже умер. Может увидеть иной мир. Может получить знание о том, что смерть – это не конец. Такие встречи описаны во всех культурах и во все времена. Современные исследования околосмертных переживаний подтверждают, что опыт встречи с иным

миром переживают люди разных верований и даже атеисты. Но опять же, этот опыт субъективен. Он нуждается в осмыслении, в проверке, в встраивании в общую картину.

Только соединение трех подходов дает человеку возможность не просто меньше бояться смерти, а действительно изменить свое отношение к ней. Психология помогает убрать невротические наслоения, отделить страх смерти от других страхов, понять, как этот страх влияет на жизнь. Религия дает картину мира, в которой смерть имеет смысл и место. Откровение дает личную встречу, личное знание, которое становится опорой уже не на веру, а на опыт.

Третий пример – поиск смысла жизни. Психология говорит о потребности в смысле как об одной из базовых человеческих потребностей. Виктор Франкл, создатель логотерапии, показал, что отсутствие смысла приводит к экзистенциальному вакууму, к депрессии, к потере желания жить. Психология может помочь человеку осознать эту потребность, но она не может дать сам смысл. Она может только указать, что смысл нужно найти.

Религия предлагает готовые ответы о смысле жизни. Смысл в служении Богу. Смысл в спасении души. Смысл в любви к ближнему. Эти ответы работают для миллионов людей. Но они могут оставаться чужими, если человек не пе-

режил их лично. Можно знать, что смысл в служении Богу, но не чувствовать этого служения своим.

Откровение открывает человеку его собственный, уникальный смысл. В имагинативном опыте человек может получить ответ на вопрос, зачем он пришел в этот мир. Не общий ответ для всех, а именно для него. Этот ответ может прийти в словах, в образах, в переживании. Он обладает огромной силой, потому что это не чужая истина, а своя. Но без опоры на традицию и на понимание себя этот смысл может оказаться иллюзией или привести к гордыне.

Синтез позволяет пройти весь путь. Психология готовит человека к поиску смысла, убирает препятствия, помогает понять себя. Религия дает язык и контекст, в котором личный смысл может быть понят и принят. Откровение дает сам момент встречи со своим смыслом. А психология снова помогает встроить этот смысл в повседневную жизнь, не потерять его, не разминуться с ним.

Исключительность предлагаемого подхода заключается в том, что здесь эти три пути впервые рассматриваются не как отдельные и тем более не как противоположные, а как единые. Не как три разных способа, между которыми нужно выбирать или которые нужно комбинировать как попало, а как три языка, на которых говорит одна и та же реальность.

Реальность едина. Но у человека есть три проводника к ней. Религия как память человечества о встречах с этой реальностью. Откровение как новая, живая встреча здесь и сейчас. Психология как понимание того, как эта встреча происходит в конкретной человеческой душе, как она меняет человека, какие трудности возникают на этом пути и как их преодолеть.

Почему это важно именно сейчас? Потому что современный мир раздроблен до предела. Научное знание отделено от духовного глухой стеной. Ученые часто смотрят на верующих как на людей, неспособных мыслить рационально. Верующие часто смотрят на ученых как на людей, потерявших душу. Те, кто имеет личный мистический опыт, оказываются между молотом и наковальней: наука считает их больными, религия подозревает в ереси. Человек оказывается разорван между разными частями себя, между разными способами познания, между разными потребностями своей души.

Он ходит к психологу, чтобы решить свои проблемы. Ходит в храм, чтобы утешить душу. Читает книги по эзотерике в поисках личного откровения. Но все это остается разными кусками, которые никак не складываются в целое. В результате человек не становится целым. Он собирает себя из кусков, но куски не держатся друг за друга, потому что нет цемента, нет общего понимания, нет системы, которая соеди-

нила бы все это в единую картину.

Синтез, предлагаемый в этой книге, позволяет преодолеть эту раздробленность. Он дает возможность увидеть, что психологическая работа над собой и религиозный поиск говорят об одном и том же. Что личный опыт встречи с Богом не противоречит научному знанию, а дополняет его. Что древние тексты религий описывают те же самые законы душевной жизни, которые сегодня открывает наука, просто другим языком.

Важно подчеркнуть, что речь не идет о смешении или подмене. Религия не превращается в психологию. Психология не становится религией. Откровение не проверяется только научными методами и не подчиняется только религиозным догматам. Речь идет о взаимодействии. Каждый из трех путей сохраняет свою природу, свой язык, свои способы работы. Но они начинают работать вместе, как три инструмента в руках одного мастера. Можно резать хлеб только ножом. Можно ловить рыбу только сетью. Но если нужно накрыть стол, понадобятся и нож, и сеть, и многое другое.

Психология в этом синтезе выполняет роль понимающего начала. Она помогает увидеть, как устроен человек, почему он реагирует именно так, а не иначе, откуда берутся его трудности, какие защитные механизмы работают в нем, как про-

исходит развитие и взросление души. Без этого знания человек может годами ходить по кругу, повторяя одни и те же ошибки, не понимая, почему они повторяются. Он может иметь глубокий религиозный опыт, но не уметь применить его в жизни, потому что не понимает законов своей собственной души. Он может получать откровения, но не знать, что с ними делать, как их отличать от фантазий, как встраивать в жизнь.

Религия выполняет роль направляющего и хранящего начала. Она несет в себе память о том, как люди на протяжении тысячелетий искали Бога и находили его. Она дает язык для разговора о самом главном. Она предупреждает об опасностях на пути. Она создает общее поле смыслов, в котором личный опыт перестает быть только личным и становится частью чего-то большего. Без этого человек рискует остаться один на один со своим опытом, не имея возможности проверить его, сравнить с опытом других, понять его место в общей картине. Он может заблудиться в своих переживаниях, принять за откровение то, что является просто игрой воображения, или, наоборот, отвергнуть подлинный опыт, потому что у него нет критериев для оценки.

Откровение выполняет роль живого, обновляющего начала. Оно не дает традиции превратиться в мертвый догмат. Оно напоминает, что Бог жив, что он говорит сейчас, что

он обращен к каждому человеку лично. Оно приносит свежесть, новизну, непосредственность. Без этого и психология, и религия могут стать сухими, безжизненными, формальными. Можно знать все законы души, но не чувствовать души. Можно соблюдать все обряды, но не встретить Бога. Можно иметь богословское образование, но не иметь живого опыта. Откровение возвращает жизнь в систему знаний.

Только вместе эти три начала создают полноту. Только вместе они позволяют человеку не просто решить отдельные проблемы, а стать целым. Не просто избавиться от страданий, а обрести смысл. Не просто поверить во что-то, а узнать это на своем опыте. Не просто получить знание, а стать тем, кто это знание воплощает.

С научной точки зрения, важно понимать, что этот синтез имеет под собой твердую основу. Современная психология, особенно такие ее направления, как глубинная психология, трансперсональная психология, психология развития, накопила огромный материал, подтверждающий реальность духовного опыта и его значение для душевного здоровья.

Исследования Станислава Грофа с использованием измененных состояний сознания показали, что человек может переживать опыт, который во всех деталях совпадает с описаниями мистических переживаний в разных религиозных

традициях¹. Работы Кеннета Ринга о околосмертных переживаниях показали удивительное сходство таких переживаний у людей разных культур и вероисповеданий². Исследования нейробиологов, таких как Эндрю Ньюберг, показывают, что во время молитвы и медитации в мозге происходят вполне определенные изменения, которые можно зафиксировать приборами³.

Все это говорит о том, что духовный опыт – не выдумка и не иллюзия. Это реальность человеческой психики. И если это реальность, она должна изучаться научными методами. Но для этого изучения нужен язык, соединяющий научное знание с тем знанием, которое накопила религия, и с тем знанием, которое дает личное откровение.

Религиозная традиция тоже имеет что сказать науке. Тысячи лет наблюдения за человеческой душой, тысячи лет описания духовных состояний, тысячи лет размышлений

¹ Гроф С. За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии / перевод с английского А. Андрианова, Л. Земской, Е. Серебряковой; под общей редакцией В. Майкова. – 2-е издание. – Москва: Институт трансперсональной психологии: Издательство Института психотерапии, 2000. – 497 с.

² Ринг К. Проект OMNI: изучение околосмертных переживаний / перевод с английского А. Кириченко. – Москва: Рипол-классик, 2008. – 352 с.

³ Ньюберг Э. Тайна Бога и наука о мозге: нейробиология веры / Э. Ньюберг, Ю. Д'Аквилы, В. Рауз / перевод с английского М. Баландина. – Москва: Эксмо, 2013. – 320 с.

о том, что помогает человеку на пути, а что мешает. Все это не устарело. Все это может быть переведено на язык современной психологии и использовано в работе с людьми. Например, учение о страстях в христианстве удивительным образом совпадает с тем, что психология говорит о зависимостях и невротических привязанностях. Учение о добродетелях совпадает с тем, что психология говорит о зрелой личности. Учение о покаянии совпадает с тем, что психология говорит о принятии себя и работе с чувством вины.

Откровение, в свою очередь, дает материал, который невозможно получить другими способами. В имажинативных состояниях человек получает знание, которое не содержится в его обычном опыте. Это знание может касаться его личной жизни, его пути, его отношений с Богом. Но оно может касаться и более общих вещей. Многие откровения, записанные в этой книге, содержат мысли, которые удивительным образом совпадают с тем, что говорят и психология, и религия, но выражены по-новому, свежо, обращены непосредственно к сегодняшнему человеку.

Особенность этой книги еще и в том, что она написана двумя авторами. Один из них – психолог с многолетним опытом научной и практической работы. Другой – человек, имеющий опыт личного откровения, вступающий в диалог с ключевыми фигурами религиозных традиций. Само суще-

ствование этой книги есть живое доказательство того, что такой синтез возможен. Что психолог и человек откровения могут не только понять друг друга, но и вместе создать текст, в котором оба голоса звучат, не заглушая друг друга, а дополняя.

Читатель найдет на этих страницах и строгий научный анализ, и живые слова откровения, и обращение к религиозной традиции, и практические упражнения. Все это не перемешано в одну кучу, а выстроено так, чтобы каждый мог увидеть, как одно переходит в другое, как одно дополняет другое, как одно освещает другое.

Каждая тема издания выделяется в отдельный том и рассматривается с трех сторон.

Сначала психологический взгляд – что наука говорит об этом явлении, как его объясняет, какие законы за ним стоят. Потом взгляд религиозной традиции – что говорят об этом священные тексты, как это понимали пророки и святые, какой опыт накоплен в разных религиях. Потом голос откровения – что говорят об этом Христос, другие ключевые фигуры в живом диалоге с человеком сегодня. И наконец, синтез – как все это соединить, как применить в жизни, какие практические шаги можно сделать.

Такое строение не случайно. Оно отражает саму природу человеческой души. Человек не может жить только пониманием. Ему нужна опора. Не может жить только опорой – ему нужно понимание. Не может жить только чужим опытом – ему нужен свой. Не может жить только своим опытом – ему нужна проверка и поддержка. Только соединение всего вместе дает тот полноценный путь, который ведет к настоящим переменам.

Многие люди сегодня разочарованы в психологии. Они ходили к специалистам, читали книги, делали упражнения, но глубоких перемен не случилось. Им объяснили их проблемы, но не дали сил жить дальше. Психология дала им знание, но не дала смысла. Многие разочарованы в религии. Они ходили в храмы, соблюдали обряды, молились, но Бог не стал ближе, а вопросы не получили ответов. Религия дала им утешение, но не дала понимания себя. Многие ищут личного откровения, но находят только сомнительных гуру, секты, иллюзии, которые приводят к разрушению психики и жизни. Откровение без опоры на традицию и понимание себя ведет в тупик гордыни или безумия.

Эта книга предлагает выход из этого тупика. Не через отрицание того, что было, а через соединение. Не через поиск нового, а через возвращение к Целостности. Не через отказ от чего-то, а через принятие всего, что действительно помо-

гает человеку стать собой.

Религия, откровение и психология – это не три разных мира. Это три окна в один мир. Каждое окно открывает свой вид. Но мир за окнами один и тот же. Можно смотреть в разные окна и думать, что видишь разное. А можно понять, что разное – это лишь разные стороны одного и того же. И тогда перестаешь выбирать между окнами. Начинаешь смотреть во все сразу. И только тогда видишь целое.

Это издание для тех, кто хочет увидеть целое. Для тех, кого не устраивают половинчатые ответы. Для тех, кто готов соединить в своей жизни и понимание, и веру, и личный опыт. Для тех, кто ищет не утешения, а истины. Не временного облегчения, а глубоких перемен. Не готовых решений, а пути, по которому можно идти всю жизнь.

Мы не обещаем легких ответов. Мы не даем волшебных рецептов. Мы предлагаем способ видеть, способ думать, способ чувствовать, способ жить. Способ, который собирает человека из кусков в целое. Способ, который позволяет не бояться ни науки, ни веры, ни собственной глубины. Способ, который возвращает душе ее законное место – место встречи человеческого с божественным, временного с вечным, личного со всеобщим.

В этом издании нет ничего, что требовало бы слепой веры. Все можно проверить. Проверить своим опытом, своей жизнью, своими переживаниями. Мы не зовем в секту. Мы не создаем новую религию. Мы не утверждаем, что только наш путь правильный. Мы просто делимся тем, что открылось нам через долгие годы разговоров, размышлений, поисков, ошибок и прозрений.

Религия дает нам память. Откровение дает нам встречу. Психология дает нам понимание. Вместе они дают нам путь. Путь к себе. Путь к другим. Путь к тому, что больше нас. Путь, на котором человек перестает быть загадкой для самого себя и становится тем, кем он был задуман.

Это издание – приглашение в **ПУТЬ**. Путь долгий, трудный, но единственно **НАСТОЯЩИЙ**.

Три грани одной Истины

Психология – язык структуры

Психология как наука о душе прошла долгий путь становления. От философских размышлений древних мыслителей до строгих экспериментальных методов современности. Сегодня психология располагает огромным арсеналом знаний о том, как устроен человек, почему он поступает так или иначе, откуда берутся его страдания и радости, как он развивается и что помогает ему стать зрелой личностью. Это знание добыто тысячами исследователей на протяжении более чем ста лет существования психологии как самостоятельной науки. И это знание бесценно для любого человека, желающего понять самого себя.

Что же видит психолог, когда смотрит на человеческую душу? Прежде всего он видит структуру. Как любой сложный объект, психика имеет свое строение. В ней есть разные уровни, разные части, разные силы, которые взаимодействуют между собой. Это взаимодействие может быть гармоничным, а может приводить к конфликтам. Задача психолога – увидеть эту структуру, понять, как она работает именно у данного человека, и помочь настроить ее так,

чтобы человек мог жить полной жизнью.

Одним из первых, кто создал стройное учение о структуре психики, был **Зигмунд Фрейд**⁴. Его модель, включающая сознание, предсознание и бессознательное, стала основой для всего последующего развития глубинной психологии. Фрейд показал, что большая часть душевной жизни происходит за пределами сознания. Человек может не понимать, почему он поступает именно так, почему его тянет к одним людям и отталкивает от других, почему он испытывает те или иные чувства. Причины этого скрыты в бессознательном – той части психики, куда вытесняются травмирующие переживания, запретные желания, болезненные воспоминания.

Дальнейшее развитие учение о структуре психики получило в работах **Карла Густава Юнга**⁵. Он расширил понятие бессознательного, введя представление о коллективном бессознательном – слое психики, общем для всего человечества. В коллективном бессознательном содержатся архетипы – изначальные образы и модели поведения, которые про-

⁴ Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции / перевод с немецкого Г. В. Барышиковой. – Москва: АСТ, 2019. – 544 с. Фрейд З. Психология бессознательного / перевод с немецкого А. М. Боковикова. – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 528 с.

⁵ Юнг К. Г. Архетипы и коллективное бессознательное / перевод с немецкого А. А. Чечиной. – Москва: АСТ, 2020. – 496 с. Юнг К. Г. Психология бессознательного / перевод с немецкого В. М. Бакусева. – Москва: Канон+, 2021. – 320 с.

являются в мифах, сказках, религиозных учениях, сновидениях. Юнг показал, что душа человека имеет не только личную историю, но и глубинную связь со всем опытом человечества. Это открытие имеет огромное значение для понимания связи психологии с религией и откровением, поскольку архетипические образы лежат в основе всех религиозных традиций.

Другую важную модель структуры психики предложила **Карен Хорни**⁶. Она разделила личность на три части: реальное Я, идеализированное Я и реальное актуальное состояние. Реальное Я – это то, чем человек является на самом деле, его подлинная сущность, его задатки и возможности. Идеализированное Я – это образ того, каким человек должен быть, чтобы соответствовать внутренним требованиям и ожиданиям окружающих. Чем больше разрыв между реальным и идеализированным Я, тем больше внутреннего конфликта испытывает человек. Задача психологической работы – сократить этот разрыв, помочь человеку принять себя таким, какой он есть, и при этом развиваться в сторону своего подлинного потенциала.

⁶ Хорни К. Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию / перевод с английского Е. И. Замфир. – Москва: Академический проект, 2020. – 400 с. Хорни К. Наши внутренние конфликты: конструктивная теория невроза / перевод с английского В. В. Старовойтова. – Москва: Академический проект, 2021. – 256 с.

Эрик Эриксон⁷ создал теорию развития личности на протяжении всей жизни. Он выделил восемь этапов, каждый из которых имеет свою главную задачу. На первом году жизни это формирование базового доверия к миру. В раннем детстве – обретение автономии. В дошкольном возрасте – развитие инициативы. В школьном – трудолюбие. В подростковом – поиск идентичности. В молодости – способность к близости. В зрелости – забота о следующем поколении. В старости – обретение целостности. На каждом этапе человек сталкивается с кризисом, и от того, как этот кризис разрешается, зависит его дальнейшее развитие. Эта теория показывает, что душа не стоит на месте, она постоянно растет и меняется, и для понимания человека важно знать, на каком этапе своего пути он находится.

Жан Пиаже⁸ исследовал развитие познавательных способностей. Он показал, что мышление ребенка качественно отличается от мышления взрослого. Ребенок не просто меньше знает, он иначе мыслит, иначе воспринимает мир, иначе решает задачи. Этапы развития интеллекта, открытые Пиа-

⁷ Эриксон Э. Детство и общество / перевод с английского А. А. Алексеева. – 2-е издание. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / перевод с английского А. А. Алексеева. – Москва: Флинта, 2018. – 352 с.

⁸ Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка / перевод с французского В. А. Лукова. – Москва: Римис, 2020. – 416 с. Пиаже Ж. Психология интеллекта / перевод с французского А. М. Пятигорского. – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 224 с.

же, помогают понять, почему в разные периоды жизни человек по-разному понимает себя и окружающих, почему одни и те же слова могут восприниматься совершенно по-разному в разном возрасте.

Лев Выготский⁹ создал теорию о том, что развитие психики происходит через усвоение культурного опыта. Человек становится человеком только в общении с другими людьми. Его внутренний мир формируется через интернализацию – превращение внешних действий и отношений во внутренние. То, что сначала происходит между людьми, потом становится достоянием самого человека. Эта теория объясняет огромную роль отношений в становлении личности. Почему так важны родители, учителя, наставники. Почему травмы отношений так глубоко ранят. Почему исцеление часто происходит через новые, здоровые отношения.

Современная психология личности выделяет несколько ключевых структурных элементов, знание которых необходимо для понимания себя.

Это **характер** как устойчивый набор способов реагирования на жизненные ситуации.

⁹ Выготский Л. С. Мышление и речь. – Москва: Национальное образование, 2019. – 368 с. Выготский Л. С. Психология развития человека. – Москва: Смысл: Эксмо, 2020. – 1136 с.

Это **темперамент** как врожденные особенности нервной системы.

Это **способности** как индивидуальные задатки, развитые в процессе жизни.

Это **мотивация** как система побуждений к действию.

Это **ценности** как то, что человек считает важным и значимым.

Это **смыслы** как ответы на вопрос, ради чего стоит жить и действовать.

Отдельного внимания заслуживает понятие защитных механизмов, введенное Фрейдом и развитое его дочерью **Анной Фрейд**¹⁰. Защитные механизмы – это способы, которыми психика защищает себя от болезненных переживаний. Они работают автоматически, человек часто не осознает их действия. Вытеснение удаляет травмирующее содержание из сознания. Проекция приписывает другим то, что человек не может принять в себе. Рационализация подыскивает логичные объяснения нелогичным поступкам. Отри-

¹⁰ Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / перевод с английского М. Р. Гинзбурга. – Москва: АСТ, 2020. – 256 с.

вание просто отказывается замечать то, что слишком болезненно. Замещение перенаправляет эмоции с опасного объекта на безопасный. Регрессия возвращает к более ранним, детским способам поведения.

Защитные механизмы помогают человеку справляться с жизненными трудностями, но у них есть обратная сторона. Они искажают восприятие реальности. Они отнимают энергию, которая могла бы быть использована для развития. Они создают ложное Я, которое скрывает подлинную сущность человека. Человек, слишком полагающийся на защиты, перестает видеть себя настоящего. Он живет в мире иллюзий, которые сам же и создал. Задача психологической работы – помочь человеку увидеть свои защиты, понять, от чего они его оберегают, и найти более зрелые способы справиться с жизнью.

Другое важное понятие – травма. Психологическая травма возникает, когда человек сталкивается с событием, которое превышает его способность справиться. Это может быть насилие, потеря близкого, катастрофа, унижение, предательство. Травма не обязательно должна быть событием колоссального масштаба. Для детской психики травмой может стать холодность матери, постоянная критика, отсутствие поддержки. Травма оставляет след в психике. Она меняет восприятие себя и мира. Она создает особые триггеры –

ситуации, которые запускают болезненные реакции, даже если человек не понимает, почему он так реагирует.

Психология накопила большой опыт работы с травмой. Исследования показали, что травма хранится не только в памяти, но и в теле. Непрожитые, непереработанные травматические переживания застывают в телесных зажимах, в нарушениях дыхания, в хронических мышечных напряжениях. Поэтому работа с травмой требует внимания и к душе, и к телу. Методы телесно-ориентированной психотерапии, разработанные *Вильгельмом Райхом*¹¹, *Александром Лоуэном*¹², *Питером Левиным*¹³, позволяют работать с травмой через тело, освобождая застывшие переживания и возвращая человеку способность чувствовать.

Важнейшее открытие психологии – понимание роли ранних отношений в формировании личности. Теория привязанности, созданная *Джоном Боулби*¹⁴ и развитая *Мэри*

¹¹ Райх В. Анализ характера / перевод с немецкого М. Т. Попова. – Москва: АСТ, 2021. – 544 с.

¹² Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / перевод с английского Е. В. Поле. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2019. – 256 с.

¹³ Левин П. Пробуждение тигра: исцеление травмы / перевод с английского А. С. Ривлиной. – Москва: АСТ, 2020. – 320 с.

¹⁴ Боулби Дж. Привязанность / перевод с английского Н. Г. Григорьевой. – Москва: Гардарики, 2019. – 480 с.

Эйнсворт¹⁵, показала, что качество отношений с матерью или другим значимым взрослым в первые годы жизни определяет весь дальнейший путь человека. Дети, у которых сформировалась надежная привязанность, вырастают более уверенными в себе, более способными к близким отношениям, более устойчивыми к стрессу. Дети с ненадежной привязанностью – тревожной, избегающей, дезорганизованной – во взрослой жизни сталкиваются с трудностями в отношениях, с проблемами доверия, с внутренними конфликтами.

Эта теория имеет прямое отношение к пониманию религиозного опыта. Многие исследователи, включая **Ану Марию Риззуту**¹⁶, показали, что образ Бога у человека часто формируется по образу его земного отца. Если отец был любящим и принимающим, Бог воспринимается как любящий и принимающий. Если отец был холодным и отвергающим, Бог может казаться далеким и карающим. Если отец отсутствовал, образ Бога может быть размытым или отсутствовать вовсе. Психология помогает увидеть эти связи, отделить подлинный образ Бога от искажений, привнесенных детским опытом.

¹⁵ Эйнсворт М. Привязанность за порогом младенчества // Психология привязанности: хрестоматия / составитель В. В. Белоус. – Москва: Когито-Центр, 2020.

¹⁶ Риззуту А. М. Кризис и трансформация: психология человеческого развития / перевод с английского И. В. Тепикиной. – Москва: Канон+, 2018. – 352 с.

Другое важное направление – психология самости, развитая **Хайнцем Кохутом**¹⁷. Он показал, что для здорового развития человеку нужен особый опыт – зеркальное отражение, идеализация, близость. Зеркальное отражение – это когда значимый другой видит ребенка, радуется ему, подтверждает его ценность. Идеализация – это когда ребенок может восхищаться родителями, опираться на их силу и мудрость. Близость – это ощущение, что другой понимает тебя, чувствует с тобой. Если этого опыта недостаточно, у человека формируются нарушения самости – он не чувствует себя цельным, не знает, кто он, постоянно ищет подтверждения своей ценности вовне.

Когнитивная психология принесла понимание того, как мысли влияют на чувства и поведение. **Аарон Бек**¹⁸, создатель когнитивной психотерапии, показал, что в основе многих душевных расстройств лежат искаженные мысли – автоматические негативные представления о себе, о мире, о будущем. Человек с депрессией думает: я ничтожество, мир

¹⁷ Кохут Х. Анализ самости: систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности / перевод с английского Л. И. Зиминой. – Москва: Когито-Центр, 2019. – 368 с. Кохут Х. Восстановление самости / перевод с английского Л. И. Зиминой. – Москва: Когито-Центр, 2020. – 320 с.

¹⁸ Бек А. Когнитивная терапия: полное руководство / перевод с английского Т. В. Барлас. – Москва: Вильямс, 2021. – 400 с. Бек А. Терапия эмоциональных расстройств / перевод с английского А. В. Толстова. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 336 с.

ужасен, будущее безнадежно. Эти мысли не соответствуют реальности, но человек в них верит, и эта вера порождает соответствующие чувства и поведение. Задача психологической работы – научиться замечать эти автоматические мысли, проверять их на соответствие реальности, заменять их более реалистичными.

Альберт Эллис¹⁹, создатель рационально-эмотивной терапии, добавил к этому понимание роли иррациональных убеждений. Он выделил несколько основных иррациональных идей, которые лежат в основе многих человеческих страданий. Идея о том, что я должен быть любим и одобряем всеми. Идея о том, что я должен быть компетентным во всем. Идея о том, что люди должны относиться ко мне справедливо. Идея о том, что мир должен быть устроен удобно для меня. Эти идеи нереалистичны, но человек упорно держится за них, и когда реальность не соответствует ожиданиям, страдает.

Мартин Селигман²⁰ открыл феномен выученной беспо-

¹⁹ Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход / перевод с английского Р. В. Овчаровой. – Москва: Эксмо, 2019. – 272 с. Эллис А., У. Драйден Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / перевод с английского Т. В. Ботьбот. – Санкт-Петербург: Речь, 2020. – 352 с.

²⁰ Селигман М. Как научиться оптимизму: изменить взгляд на мир и свою жизнь / перевод с английского А. В. Александровой. – Москва: Альпина Паблшер, 2020. – 336 с. Селигман М. Путь к процветанию: новое понимание счастья

мощности. Если животное или человек многократно сталкивается с ситуацией, в которой его действия не влияют на результат, он перестает пытаться что-то менять. Даже когда появляется реальная возможность повлиять на ситуацию, он ею не пользуется. Выученная беспомощность лежит в основе многих депрессивных состояний. Человек с выученной беспомощностью не верит, что его усилия могут что-то изменить, и потому ничего не делает, подтверждая тем самым свою беспомощность.

Позже Селигман стал одним из основателей позитивной психологии, которая изучает не болезни и расстройства, а здоровье, счастье, благополучие. Позитивная психология показала, что счастье не сводится к отсутствию страданий. Это отдельное измерение, которое требует развития особых качеств: оптимизма, благодарности, способности к наслаждению, вовлеченности в деятельность, осмысленности жизни. Позитивная психология вернула в научный обиход понятия, которые раньше считались принадлежащими только религии или философии: добродетель, мудрость, мужество, сострадание.

Трансперсональная психология, основанная **Станисла-**

и благополучия / перевод с английского Е. В. Кармановой. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 400 с. Селигман М. Ребенок-оптимист: проверенная программа формирования характера / перевод с английского О. В. Чекчуриной. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 320 с.

вом Грофом²¹ и другими исследователями, расширила границы психологического знания до изучения духовного опыта. Гроф, используя измененные состояния сознания в своей работе, обнаружил, что человек может переживать опыт, выходящий далеко за пределы его личной биографии. Опыт рождения и внутриутробного существования. Опыт единства со всем человечеством. Опыт единства со всем живым. Опыт встречи с архетипическими существами. Опыт единства с Богом. Эти переживания обладают огромной целевой силой и меняют человека глубже, чем многие годы обычной психотерапии.

Исследования Грофа показали, что многие состояния, которые раньше считались патологическими, на самом деле могут быть духовными кризисами – этапами роста, когда старое понимание себя разрушается, а новое еще не сформировалось. Если такой кризис подавлять лекарствами, человек теряет возможность роста. Если правильно его сопровож-

²¹ Гроф С. За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии / перевод с английского А. Андрианова, Л. Земской, Е. Серебряковой; под общей редакцией В. Майкова. – 2-е издание. – Москва: Институт трансперсональной психологии: Издательство Института психотерапии, 2000. – 497 с. Гроф С. Космическая игра: исследование рубежей человеческого сознания / перевод с английского О. В. Турухиной. – Москва: Ганга, 2019. – 352 с. Гроф С. Психология будущего: уроки современных исследований сознания / перевод с английского А. Андрианова. – Москва: Ганга, 2020. – 504 с. Гроф С., К. Гроф Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом / перевод с английского А. Ригина. – Москва: Ганга, 2018. – 400 с.

дать, он может привести к качественному изменению личности, к обретению нового, более глубокого понимания себя и мира.

Кен Уилбер²² создал интегральную теорию, которая пытается соединить все основные подходы к пониманию человека. Он показал, что разные психологические школы описывают разные уровни и линии развития, и ни одна из них не является ложной – каждая описывает свою часть реальности. Уилбер выделяет несколько уровней развития сознания: архаический, магический, мифический, рациональный, интегральный. На каждом уровне человек по-своему воспринимает реальность, по-своему понимает себя, по-своему относится к Богу. Проблема возникает, когда человек застревает на каком-то уровне или когда он пытается понять реальность более высокого уровня с позиции более низкого.

Все эти научные открытия имеют прямое отношение к пониманию того, как психология работает в синтезе с религией и откровением. Психология дает нам язык для описания того, что происходит в душе человека на пути духовного разви-

²² Уилбер К. Интегральная психология: сознание, дух, психология, терапия / перевод с английского В. И. Постникова. – Москва: АСТ, 2021. – 512 с. Уилбер К. Око духа: интегральное видение для слегка свихнувшегося мира / перевод с английского В. И. Постникова. – Москва: АСТ, 2020. – 480 с. Уилбер К. Краткая история всего / перевод с английского С. В. Зубкова. – Москва: АСТ, 2019. – 512 с.

тия. Она помогает увидеть, какие личные, психологические трудности мешают человеку прикоснуться к религиозному опыту или принять откровение.

Например, человек может отвергать религию из-за психологической травмы, связанной с религиозными родителями или религиозным воспитанием. Он думает, что отвергает Бога, а на самом деле отвергает образ отца, который использовал религию для подавления. Психология помогает отделить Бога от этого искаженного образа, увидеть, что за травмой стоит не Бог, а конкретные люди и их поступки.

Другой пример. Человек может искать в религии не Бога, а замену родительской любви, которой ему не хватило в детстве. Он ждет от Бога того, чего не получил от матери или отца. Когда его ожидания не оправдываются, он разочаровывается в вере. Психология помогает увидеть этот перенос, понять его истоки и начать искать подлинные, а не замещающие отношения с Богом.

Третий пример. Человек, получивший откровение, может не знать, что с ним делать. Он может испугаться, решить, что сходит с ума. Может возгордиться, решить, что он избранный и особенный. Может впасть в зависимость от этих переживаний, стремиться к ним любой ценой, теряя связь с обычной жизнью. Психология помогает встроить

опыт откровения в общую структуру личности, не разрушаясь и не теряя себя.

Психология дает человеку внутренний компас. Она помогает ориентироваться в своем внутреннем мире, понимать, что с тобой происходит, видеть закономерности, замечать повторяющиеся сценарии. Без этого компаса человек блуждает в потемках собственной души, натываясь на одни и те же грабли, не понимая, почему жизнь не складывается так, как хочется.

Психологическое знание позволяет отличить подлинные потребности души от невротических замещений. Человек может думать, что хочет денег, а на самом деле хочет безопасности, которой не было в детстве. Может думать, что хочет славы, а на самом деле хочет признания, которого недополучил от родителей. Может думать, что хочет любви, а на самом деле ищет слияния, чтобы заполнить внутреннюю пустоту. Психология помогает размотать этот клубок, добраться до подлинных желаний и потребностей.

Психологическое знание позволяет увидеть свои защиты и понять, от чего они защищают. Человек может годами избегать близких отношений, думая, что просто ценит свободу. А на самом деле он боится повторения травмы отвержения. Может годами контролировать все вокруг, думая, что

он ответственный. А на самом деле боится хаоса и неопределенности, с которыми не мог справиться в детстве. Может годами заботиться о других, думая, что он добрый. А на самом деле боится, что если перестанет заботиться, его перестанут любить.

Психологическое знание позволяет увидеть свои внутренние конфликты и начать их разрешать. Одна часть человека хочет одного, другая – противоположного. Одна тянет к развитию, другая – к привычному покою. Одна стремится к Богу, другая цепляется за мирское. Психология дает способы работы с этими конфликтами, помогает не разрываться между ними, а находить пути к целостности.

Важно понимать, что психологическое знание само по себе не делает человека счастливым. Можно знать все о своих защитах, травмах и конфликтах, но ничего не менять в жизни. Знание – это только инструмент. Работа начинается тогда, когда человек применяет это знание к себе, когда он начинает видеть себя по-новому, когда он берет ответственность за свою жизнь.

Психологическая работа требует честности с собой. Легче обвинять других в своих проблемах, легче жалеть себя, легче прятаться за оправдания. Психология призывает посмотреть правде в глаза. Увидеть свой вклад в то, что с тобой происхо-

дит. Признать свои слабости. Принять свою тень. Это трудно, больно, страшно. Но без этого нет настоящего роста.

Психологическая работа требует времени. Нет волшебной таблетки, которая раз и навсегда решит все проблемы. Душа меняется медленно. То, что складывалось годами, нельзя переделать за один сеанс. Путь психологического взросления – это путь длиною в жизнь. Но каждый шаг на этом пути делает человека свободнее, целостнее, счастливее.

Психологическая работа требует поддержки. Человек не может увидеть себя со стороны так, как видят другие. Ему нужен другой человек – психолог, наставник, друг, который поможет увидеть то, что скрыто, поддержит в трудные моменты, разделит радость открытий. Изоляция на психологическом пути опасна – она ведет к застреванию, к иллюзиям, к самообману.

Теперь, когда мы рассмотрели, что дает психология сама по себе, важно понять, как она соединяется с религией и откровением в едином синтезе. Психология дает структуру, религиозная традиция дает смысл и опору, откровение дает живую встречу. Вместе они создают полноту.

Психология помогает увидеть, что многие религиозные понятия имеют психологическое содержание. Грех – это

не только нарушение божественной воли, но и действие, которое разрушает душу, отдаляет человека от самого себя. Покаяние – это не только ритуал, но и глубокий внутренний процесс пересмотра своей жизни, признания ошибок, изменения направления движения. Прощение – это не только слова, произнесенные в молитве, но и освобождение от груза обиды, которое происходит в душе.

Психология помогает отделить в религиозном опыте подлинное от наносного. Религиозная традиция за многие века обросла человеческими наслоениями, искажениями, приспособлениями к власти, к контролю, к манипуляции. Психологическое знание позволяет увидеть эти искажения, не смешивать их с подлинным зерном веры. Оно помогает отличить Бога от его человеческих изображений.

Психология помогает человеку подготовиться к встрече с откровением. Неподготовленная душа может не выдержать прямого контакта с высшим. Может разрушиться, может впасть в гордыню, может уйти в иллюзии. Психологическая работа делает душу более устойчивой, более цельной, более способной вместить живой опыт, не теряя связи с реальностью.

Психология помогает после встречи с откровением встроить этот опыт в жизнь. Откровение часто дает переживание,

которое трудно передать словами, трудно удержать в обычном состоянии сознания. Человек может получить глубокий опыт, а через день забыть о нем, вернуться к старым привычкам. Психологическая работа позволяет закрепить полученный опыт, сделать его частью повседневной жизни, не дать ему раствориться в суете.

Психология помогает отличить подлинное откровение от ложного. Не всякий внутренний голос – это голос Бога. Есть голоса травмы, голоса страха, голоса гордыни, голоса желаний. Как отличить одно от другого? Психологическое знание дает критерии. Подлинное откровение несет мир, а не тревогу. Оно укрепляет, а не разрушает. Оно соединяет, а не разделяет. Оно ведет к смирению, а не к гордыне. Оно делает человека более любящим, а не более осуждающим.

В этом синтезе психология играет роль понимающего начала. Она не заменяет религию, не подменяет откровение. Она создает почву, на которой может расти вера. Она очищает русло, по которому может течь живая вода откровения. Она дает человеку инструменты для работы над собой, без которых духовный путь легко превращается в иллюзию или в саморазрушение.

Границы психологического знания необходимо четко по-

нимать. Психология может объяснить механизмы веры, но не может доказать или опровергнуть существование Бога. Психология может исследовать состояния измененного сознания, но не может сказать, что за ними стоит. Психология может помочь человеку стать более целостным, но не может дать ответ на вопрос, для чего нужна эта целостность. Здесь психология передает слово религии и откровению.

Психология как язык структуры дает человеку карту его внутреннего мира. На этой карте отмечены опасные места, указаны возможные пути, обозначены ресурсы. Но идти по этой карте человеку предстоит самому. И чем лучше он понимает свой внутренний ландшафт, тем осознаннее будет его путь. Тем меньше он будет наткаться на одни и те же препятствия. Тем больше у него будет сил для настоящего движения.

В следующей главе мы обратимся ко второму проводнику – религии как языку традиции. Мы рассмотрим, что дают человеку священные тексты разных религий, как понимали душу пророки и святые, какой опыт накоплен в религиозных традициях за тысячелетия их существования. И увидим, как этот древний язык соединяется с языком психологии, создавая более полную картину человеческой души и ее пути.

Религия – язык смысла

Религия сопровождает человечество на всем протяжении его истории. Нет ни одного известного нам народа, у которого не было бы религиозных представлений. Это говорит о том, что религиозное чувство не случайное заблуждение, не пережиток прошлого, а неотъемлемая часть человеческой природы. Люди во все времена задавались вопросами о смысле жизни, о смерти, о страдании, о добре и зле, о том, что за пределами видимого мира. И находили ответы в религии.

Современная наука о религии – религиоведение – изучает это явление во всем его многообразии. Исследователи выделяют разные типы религий: родоплеменные верования, национально-государственные религии, мировые религии. Каждый тип имеет свои особенности, но при этом обнаруживаются удивительные параллели и сходства, позволяющие говорить о единой природе религиозного опыта.

Мировых религий, как принято считать, три: буддизм, христианство, ислам. Но кроме них существуют другие развитые религиозные традиции, оказавшие огромное влияние на человечество: индуизм, даосизм, конфуцианство, иудаизм, зороастризм, джайнизм, сикхизм и многие другие. Каж-

дая из этих традиций имеет свои священные тексты, своих пророков и учителей, свои обряды и практики. Каждая предлагает свой путь к высшей реальности.

Для целей нашей книги важно понять, что все эти традиции говорят об одном и том же, хотя разными словами. Они подобны разным картам одной местности. На одной карте подробно показаны горы, на другой – реки, на третьей – дороги. Местность одна, но каждая карта дает свой взгляд на нее. Соединяя эти взгляды, мы получаем более полное представление о реальности.

Пожалуй, самое удивительное совпадение между разными религиями обнаруживается в так называемом **ЗОЛОТОМ правиле нравственности**. В разных формулировках оно встречается практически во всех религиозных традициях мира.

В конфуцианстве, задолго до появления христианства, учитель Кун (Конфуций) на вопрос ученика о том, можно ли всю жизнь руководствоваться одним словом, ответил: *«Не делай другим того, чего не желаешь себе»* (Лунь Юй, XV, 24)²³. Эта простая формула стала основой этического учения конфуцианства, определившего развитие китайской

²³ Конфуций. Лунь Юй / перевод с китайского И. И. Семененко. – Москва: Восточная литература, 2020. – 320 с.

цивилизации на тысячелетия.

В иудаизме знаменитый учитель Гиллель, живший за поколение до Иисуса Христа, на просьбу язычника изложить всю Тору, стоя на одной ноге, ответил: «*Что ненавистно тебе, не делай ближнему. В этом вся Тора, остальное – комментарии*» (Вавилонский Талмуд, Шаббат 31а)²⁴. Здесь золотое правило выступает как краткое изложение всей религиозной традиции, как ее суть и основание.

В христианстве золотое правило дано в положительной формулировке: «*Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними*» (Мф. 7:12)²⁵. Иисус Христос называет это законом и пророками, то есть сутью всего ветхозаветного откровения.

В исламе золотое правило выражено в хадисах пророка Мухаммада: «*Никто из вас не уверует истинно, пока не будет желать брату своему того же, чего желает себе*» (Сахих аль-Бухари, 13)²⁶. Здесь правило поставлено в прямую связь с верой: полнота веры невозможна без следования это-

²⁴ Вавилонский Талмуд. Трактат Шаббат / перевод с арамейского И. А. Фридмана. – Москва: Книжники, 2018. – 480 с.

²⁵ Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. – Москва: Российское Библейское общество, 2020. – 1248 с.

²⁶ Аль-Бухари. Сахих аль-Бухари / перевод с арабского В. М. Нирша. – Москва: Умма, 2019. – 960 с.

му принципу.

В буддизме золотое правило звучит так: «*Не делай другим того, что сам считаешь злом*» (Удана-варга, V, 18)²⁷. Будда учил, что причинение вреда другим неизбежно возвращается к человеку через закон кармы, поэтому мудрый избегает вреда для других, как для себя.

В джайнизме, одной из древнейших религий Индии, говорится: «*Человек должен относиться ко всем существам так, как он хотел бы, чтобы относились к нему*» (Сутра-кританга, I, 11, 33)²⁸. Джайны распространяют это правило не только на людей, но на все живые существа, что делает их практику ненасилия самой последовательной в мире.

В индуизме золотое правило встречается в разных текстах. В Махабхарате сказано: «*Не делай другим того, что причинило бы боль тебе самому*» (Махабхарата, XIII, 114, 8)²⁹. Это считается кратким изложением всей дхармы – религиозного долга человека.

²⁷ Удана-варга / перевод с тибетского А. В. Парибка. – Москва: Восточная литература, 2017. – 384 с.

²⁸ Сутра-кританга / перевод с пракрита Н. А. Железновой // Джайнизм: священные тексты. – Москва: Наука, 2018.

²⁹ Махабхарата. Книга XIII. Анушасанапарва / перевод с санскрита С. Л. Невелевой. – Москва: Наука, 2019. – 512 с.

В даосизме Лао-цзы учит: *«Считай выгоду ближнего своей выгодой, его потерю – своей потерей»* (Дао дэ цзин, 49)³⁰. Даосский мудрец не отделяет себя от других, видя во всем единую природу Дао.

В зороастризме, древней религии Персии, говорится: *«Только та природа хороша, которая не делает другой того, что не хорошо для себя»* (Дадистан-и Диник, 94, 5)³¹.

Совпадение золотого правила в столь разных традициях, разделенных веками и тысячелетиями, не знавших друг о друге, говорит о том, что здесь мы имеем дело не с заимствованием, а с открытием универсального нравственного закона, доступного человеческому сердцу независимо от культуры и времени. Этот закон, как показал философ Владимир Соловьев, коренится в самой природе человека, в его способности ставить себя на место другого и переживать чужое страдание как свое³².

Психологическое значение золотого правила огромно. Оно учит человека децентрироваться – выходить за пределы

³⁰ Лао-цзы. Дао дэ цзин / перевод с китайского А. Е. Лукьянова. – Москва: АСТ, 2021. – 256 с.

³¹ Дадистан-и Диник / перевод с пехлеви О. М. Чунаковой // Зороастрийские тексты. – Москва: Восточная литература, 2017. – С. 89—245.

³² Соловьев В. С. Оправдание добра: нравственная философия / В. С. Соловьев. – Москва: Академический проект, 2020. – 672 с.

своего эгоцентрического восприятия мира. Способность видеть ситуацию глазами другого – это признак зрелой личности. Психотерапия, особенно в ее гуманистическом направлении, во многом построена на этом принципе: эмпатия, безоценочное принятие, способность быть с другим в его переживаниях.

Второе объединяющее начало всех религий – это понимание **любви как высшей силы, лежащей в основании мироздания**. В разных традициях эта идея выражается по-разному, но суть остается той же.

В христианстве любовь поставлена в центр всего. Апостол Павел в Первом послании к Коринфянам дает гимн любви, который остается непревзойденным образцом понимания этой силы: *«Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я – медь звенящая или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, – то я ничто»* (1 Кор. 13:1—2)³³. Любовь здесь выше веры, выше знания, выше даров. Она – сама суть Бога, ибо *«Бог есть любовь»* (1 Ин. 4:8)³⁴.

³³ Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. – Москва: Российское Библейское общество, 2020.

³⁴ Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. – Москва: Российское Библейское общество, 2020.

В иудаизме любовь также занимает центральное место. Главная молитва иудаизма «Шма Израэль» начинается со слов: «*Слушай, Израиль: Господь, Бог наш, Господь един есть. И люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всей душой твоей, и всеми силами твоими*» (Втор. 6:4—5)³⁵. Любовь к Богу здесь – главная заповедь, основа всей религиозной жизни. При этом иудаизм подчеркивает, что любовь к Богу неотделима от любви к ближнему. Пророк Осия говорит от лица Бога: «*Милости хочу, а не жертвы, и боговедения более, нежели всесожжений*» (Ос. 6:6)³⁶.

В исламе любовь к Богу – центральное переживание мистиков-суфиев. Хотя в Коране Бог часто говорит о себе как о Владыке и Судье, суфии раскрывают другую сторону: «*Он Любящий и Возлюбленный*» (Коран, 85:14)³⁷. Великий суфий Ибн Араби учил, что Бог создал мир из любви, желая быть познанным и любимым. Другой суфий, Руми, посвятил любви тысячи строк своей поэзии: «*Путь любви – не тонкие рассуждения. Любовь – море, и небо в нем – лишь пена*»³⁸.

³⁵ Тора (Пятикнижие Моисеево) / перевод с древнееврейского Г. Брановера. – Москва: Книжники, 2019. – 1152 с.

³⁶ Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. – Москва: Российское Библейское общество, 2020.

³⁷ Коран / перевод с арабского И. Ю. Крачковского. – Москва: Восточная литература, 2020. – 672 с.

³⁸ Руми Д. Маснави-йи ма'нави / перевод с персидского О. Ф. Акимушкина. –

В буддизме любовь выступает как главная добродетель на пути к просветлению. Мудрость без сострадания считается неполной. Будда учил четверем безмерным состояниям: любящей доброте, состраданию, сорадованию, равносности. Любящая доброта (метта) – это пожелание всем существам счастья. Сострадание (каруна) – это желание освободить всех от страданий. Без этих качеств невозможно продвижение по пути (Мадджхима-никая, I, 38)³⁹.

В индуизме любовь (бхакти) считается одним из главных путей к Богу. Бхакти-йога – это путь преданности и любви. В Бхагавад-гите Кришна говорит: *«Тот, кто служит Мне с любовью и преданностью, достигает Меня*

Москва: Наука, 2018. – 896 с.

³⁹ Мадджхима-никая / перевод с пали А. В. Парибка. – Москва: Наука, 2019. – 832 с.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.