**Отец Андрей Лоргус:**

**-** Предлагаем вам беседу, вторую онлайн конференцию,как мы называем, которая посвящена христианской психологии, а именно: практическим аспектам христианской психологии, консультированию, психотерапии и другим. Может, кто-то расскажет, поделится своим опытом и по другим аспектам практической психологии. Я вас поздравляю с открытием! У нас впереди большая работа — три часа и несколько возможных направлений работы. Первое, как мне кажется, которое для нас еще надолго будет оставаться научным предметом, это разговор о тех отличиях христианской психологии, которой мы все занимаемся и которую мы разрабатываем, любим и пытаемся работать. Второе направление, как мне кажется, это особенности нашей работы, именно христианского психолога. Быть может, особенности, которые связаны с христианским консультированием, с приходским (как центральная часть -работа психолога в приходе), а так же мы можем рассмотреть вопрос о том, чем отличается работа, скажем, в больнице разного профиля или, может быть, это дом для престарелых, или это приют. Работа, например, с родственниками, или это работа с больными, с детьми или пожилыми людьми.

Я предлагаю, пока мы еще не привыкли проводить такие конференции тематически более узкие, и пока у нас нет конкретных докладов и обсуждений, идти по пути обмена опытом. То есть, мы рассказываем о своем опыте, делимся своими наблюдениями, и как бы по кругу, постепенно, потихоньку двигаемся от одного участника к другому и, быть может, из чьего-то разговора возникнет тема, которая будет одинаково для всех интересна, и потребует нашего дополнительного обсуждения.

Я предлагаю, вопросы, которые будут конкретно интересовать, писать их в чате, чтобы все их видели и чтобы могли по этим вопросам высказываться. Свои пожелания выступить вы направляете Виктории Наумовой. Виктория ведет сегодняшнюю конференцию, то есть, Виктория следит за тем, кто хочет участвовать, дает им право голоса и назначает спикера.

Если есть пожелания, предложения какие-нибудь или вопросы, то, пожалуйста, можете в любой момент высказаться.

**Юлия Огаркова:**

**-** Здравствуйте! У меня несколько слов по мотивам предыдущих встреч, потому что меня, как человека с небольшим практическим опытом, повергли в раздумья... Для меня было очень значимо в прошлый раз услышать фразу отца Андрея и Федора Ефимовича по поводу того, что христианская психология - это не тогда, когда мы через слово говорим слово Бог, а любое наше взаимодействие психологическое с клиентом, это общение с его душой в том числе. Это общение с духом и можно назвать христианской психологией, если мы из соответствующей парадигмы подходим. Для меня это было очень важно, потому что до этого было четкое разделение. Если мы, применяя соответствующую лексику, работаем с клиентом и опираемся на соответствующие устои открыто и вербально, то это христианская психология и тут мы с духом работаем, если нет, то нет. Это было достаточно интересно. Вопрос об обратной связи.

Также для меня интересен вопрос консультирования верующих по вопросу телесности. Наблюдаются определённые психопатологии, отрицание телесного, проблемы в сексуальных отношениях, выражаемых в психосоматике определенного генеза, о которых мы все пониманием. Мне бы хотелось узнать, каким образом коллеги решают этот вопрос в своей практике. Я встречалась с этим в своей практике, но мне удавалось это решить контр-цитатами из Писания на эту тему, но это сработало, но оно может сработать не всегда.

И еще один вопрос из рассылки, о.Андрей говорил про тему отпуска, чтобы это был отдых, и там был интересный момент о делах, которые можно легко оставить и без ограничений вне отпуска. У многих людей отпуск выпадает на один из постов. Будет Успенский пост и многие из нас будут в отпуске, будет возможность попробовать блюда. Как решить этот вопрос, когда все что-то пробуют, а нам нужно себя ограничивать, чтобы по-Божьему и по-человечески совсем себя не ограничивать, найти грань.

**Вопросы Юлии Огарковой из чата:**

1. комментарий по поводу прошлой встречи: заставило задуматься в том, что любая работа с психикой (неважно психоанализ это или христианская психология) - уже акт духовный.

2. Вопрос из практики и от коллег: как решать проблемы с консультированием верующих людей по вопросу телесности? Отрицается свое тело - как носитель греховности, сексуальные отношения либо очень ограничиваются в форме, в результате - глубинные проблемы, вплоть до психосоматических очевидного генеза. В своей практике я работаю обычно "контр-цитатами" из Священного Писания. Но у меня практический опыт не так велик.

Отец Андрей, как Вы рекомендуете себя вести психологу в таком случае?

**Виктория Наумова:**

* Поднимается тема консультирования и работы психологической в том числе. Если есть момент, который хотелось бы обсудить, пожалуйста, пишите в чате свои желания, и я дам вам такую возможность. Если вопрос не по теме уже, то вы должны знать, что мы не занимается разбором конкретных ситуаций. Рассказывайте случай в консультировании уже законченный, уже проанализированный, если было что-то интересное и хочется этим поделиться, возможно, если согласны, то можно получить обратную связь. Но не забывайте, что это не супервизия, а рассказ Вашего случая, уже готового. Было бы интересно послушать психотерапевтические истории. Если кто-то хочет высказаться, то, пожалуйста, обозначьте свое желание. У нас есть вопросы с прошлых конференций.

**Вопросы через чат от Виктории:**

1. как нам, не будучи священниками, участвовать в обсуждении решения духовных вопросов клиента или от этого стоит воздерживаться. Если да, то каким образом, какая техника выхода и как отправить человека к священнику
2. это ятрогения или «церковногения» в результате затрагивания духовных вопросов с клиентами, стоящими на пути воцерковления
3. рассказ своего психотерапевтического случая, уже проанализированного, законченного, которым хотелось бы поделиться.

**Отец Андрей Лоргус:**

* Я прочитал вопрос от Юлии. Я согласен с Юлей, что любая работа — это акт духовный, только я бы избегал говорить слово *психика.* На мой взгляд, когда мы говорим слово *психика*, мы говорим о том уровне задач, на котором мы анализируем проблемы восприятия, памяти, внимания, мышления и т. д., а когда мы говорим о консультировании, то мы ведь имеем дело не с отдельным восприятием или памятью, это же не эксперимент. И тогда возникает вопрос: а как же мы работаем? Работаем ли мы с психикой? На мой взгляд, психотерапия или консультирование — это *работа с личностью*, а с психикой работает экспериментатор в отдельных лабораторных условиях, и это, так называемая, классическая психология. А мы с вами работаем, если речь идет о консультировании, мы работаем с личностью, и тогда это, конечно же, духовный акт. Но только мы должны понимать, что мы из сферы психологии классической, переходим в сферу личности, и там другие закономерности, чем в классической психологии. Поэтому слово *психика* я бы здесь не использовал.

По поводу телесности. Юлия поставила очень важный, болезненный вопрос, с которым приходится сталкиваться практически каждый день, но я думаю, что можно расширить этот вопрос: не вопрос об отношении с телесностью, а вопрос вообще с чем-то в жизни, как таковой. Очень часто в среде православной приходится сталкиваться с мнением, которое понятно, откуда происходит. Происходит из такого упрощенного и вульгарного православия, в котором духовность воспринимается как некоторая спиритуальность, то есть, духовность — это мысли, это духовные чувства и все. Сама по себе жизнь человека, обыденная жизнь, его сон, работа, отдых, воспитание детей — это не духовная жизнь. На мой взгляд, такой подход ошибочен в самом своем корне, потому что духовным в человеке является все, вся его жизнь целиком: и работа, и семья и личная жизнь т. д. Поэтому деление человека на дух и на плоть, то есть, на низ и на верх, это такое типичное манихейство, которое было церковью было преодолено еще в III веке. Это упрощенное такое мировоззрение, метафизика, которая совершенно не соответствует православию. С христианской точки зрения, я уточню — с православной точки зрения, *все в человеке одухотворено*, все: и пятка и глаз, и мысли, и чувства, и ощущения, и восприятие — все одухотворено либо греховно. Каждое человеческое ощущение может быть и благодатным и греховным. Каждое намерение человеческое может быть и благодатным и греховным. У человека могут быть духовные помыслы и плотские. Плотские - это не означает телесные. Плотские — это означает, что помыслы направлены на исходящие из телесности или направленные на телесность желания, намерения или мысли, в которых нет *смысла* духовного. И мне кажется, что если речь идет о сексуальных вопросах, которые, конечно же, в психологическом консультировании встречаются очень часто, и они, конечно, очень важны для консультирования всякого человека, то мы должны понимать, что и сексуальность человеческая одухотворяется человеком, возвышается, преображается. Это не значит, что она перестает быть сексуальностью, а становится, скажем, рождением детей — вовсе нет. Сексуальность, есть сексуальность. Это акт телесного общения. Это любовь, которая живет по всем законам сексуальной жизни, но она становится духовна в сердце и в личности христианина. Как? Я думаю, что основное, главное отличие духовной сексуальности от плотской сексуальности, что эта сексуальность *имеет смыл*. Христианином она осмысляется с точки зрения укорененности в человеческой природе. Есть такое в манихейской точке зрения, что сексуальность соответствует только падшести в человеческой природе, а христианская точка зрения в том, что сексуальность — это *свойство* человеческой природы, данной ей Богом, это природные качества. То есть, испытывать возбуждение, радость, удовольствие, удовлетворенность, влечение сексуальное — это человеческая природа.

Другое дело, что в человеческой природе нет той сексуальности, которую мы воспитываем в себе и в своих детях, потому, что наша сексуальность обусловлена в большей степени культурой, традицией и прочими человеческими, личностными, творческими формами. Поэтому наша сексуальность, она не чисто природная, она личностная. Так вот как раз бездуховная сексуальность лишена всякого смысла, лишена личности, которая сведена к телесной технологии, которая сведена к телесному, безличностному акту. Вот, где грань. Поэтому христианское отношение к сексуальности — это прежде всего отношения личности с личностью. Не тело с телом, а личности с личностью. Если христианин редуцирует свою сексуальность чисто как телесный акт, он сам ее делает бездуховной, т. е. разрушает свою собственную сексуальность. Наоборот, духовная задача христианина, у которого есть сексуальная жизнь, одухотворить свою сексуальность. Прежде всего, рассматривать свое влечение в плане межличностных отношений. Личностный подход делает отношения принципиально иными, рассматривается телесность не сама, как таковая, там все обыденно, понятно, а рассматривать именно как отношения двух личностей. Вот, где проходит грань, и отсюда вопрос по поводу греховности. Греховна может быть как душа, так и тело, поэтому не сексуальные отношения источник греха, не сексуальные отношения следствие падения человечества в грех, поэтому подавление своих сексуальных чувств, намерений, желаний, приводит к серьезным невротическим проблемам, это очевидно. С этим необходимо считаться.

**Виктория Наумова:**

* Как нам, не будучи священниками, участвовать в духовной стороне жизни клиента, или от этого стоит воздерживаться?

**Отец Андрей Лоргус:**

* Прежде всего, коллеги, я думаю, что духовные вопросы — это, прежде всего, вопросы смысла. Если вы обсуждаете с клиентами вопрос, именно какой смысл он придает тем или иным ощущениям, тем или иным своим проблемам, желаниям и поступкам, вы уже вступаете в духовную сферу, поэтому конечно, нужно участвовать в обсуждении духовных вопросов. Если вы подразумеваете религиозные вопросы, то я думаю, что все-таки небольшой квалификации христианского психолога на уровне собственной церковной практики и Закона Божьего, будет вполне достаточно, чтобы обсуждать вопросы молитвы, поста и прочего. Понимаете, психолог может обсуждать с клиентом свои семейные проблемы, например, сексуальные проблемы, вопросы сексуальной допустимости он решит со священником, а вот вопросы связи сексуальной, отношений, с вопросами личной жизни своей, психической жизни — конечно с психологом.

**Вопрос от Анны Скляренко:** Можно ли ставить знак равно между «христианским психологом» и «психологом с христианским мировоззрением» или же стоит их разводить?

* Конечно, Анна, это разные вещи. Психолог с христианским мировоззрением, если он просто психолог, работает в традиционной школе, он не становится христианским психологом. Требуется соответственная подготовка, обучение и теория.

**Вопрос Юлии Огарковой из чата:**

Отец Андрей, спасибо! А если у клиента острая психологическая проблема именно в связи с формой телесного выражения? Могу привести конкретный пример из практики, который вызвал вопрос. Если можно. Клиентка - воцерковленная девушка. В силу физиологических особенностей не может достичь сексуального удовлетворения, не «помогая» себе рукой. Уже практически до невроза себя довела, так как регулярно кается в рукоблудии. Считается ли это грехом и как с этим работать. По ее описанию только в момент непосредственно супружеских отношений.

Когда она не кается, у нее возникает колоссальное чувство вины. Бегает по разным священникам, так как стыдно. Ее духовник ее застыдил: ты, дескать, уже замужем, как ты ведешь себя. Кто-то из женщин вообще оргазма не знал никогда

**Эльмира Сафина:** Добрый день всем! В этой ситуации важно посмотреть в целом отношения между мужем и женой. Насколько она открыта с ним и может доверять

**Юлия Огаркова:** Спасибо большое за ясность, отец Андрей! Бывают такие случаи, что очень нужен совет.

Эльмира, они оба в сексуальном смысле достаточно инфантильны, муж неверующий, достаточно потребительски относится к сексу, она просто не успевает ничего «понять». Мы с ней хотя бы пока очень аккуратно вышли на некоторое временное равновесие, когда муж стал получать радость в отношениях не садо-мазохистских. Уже завоевание. Спасибо большое!

**Эльмира Сафина:** Важно проработать их отношени: как в других сферах слышат друг друга, как она может помочь ему услышать себя и свои потребности.

**Отец Андрей Лоргус:**

Я не думаю, что это вопрос психологический, хотя, он может таким быть. Если это действительно физиологические особенности, как Вы пишите, тогда это не психологический вопрос, хотя, я думаю, какие-то действительно физиологические особенности крайне редко можно встретить, насколько я знаю. Так вот, по поводу греха. Понимаете, я сейчас говорю как священник, священник не может сказать христианину, что для тебя рукоблудие не будет грехом, ты можешь этим пользоваться, кого бы ни спроси, каждый скажет: да, это грех. Но, с другой стороны, если это происходит действительно вынужденно, если это действительно физиологические особенности, если это совершается в браке, с мужем, совершается по необходимости физиологических особенностей, то я думаю, что здесь вполне возможно отнестись к этому, как к правилу экономии, есть в Церкви такое, когда вопрос стоит о выборе, как по бытовому мы называем, из двух зол наименьшее. Так вот, в данном случае, такая, как Вы пишите, помощь себе рукой, является наименьшим злом. Разумеется, что Церковь не выступает против самоудовлетворения, оно должно быть, потому что такова природа человека. Если действительно физиологическая особенность такова, что сексуальное удовлетворение возможно только таким образом, значит так и будет. Но, понимаете, какая штука, такая женщина приходит на исповедь и говорит, что я каюсь в рукоблудии, и священник понимает это именно так. А если женщина относится к этому не как к рукоблудию, а как к части супружеских отношений, то никто ее в этом обвинить не сможет. Я думаю, Юлия, что здесь должна быть деликатная Ваша работа с такой клиенткой, и, если бы это было возможно, разговор, может быть, вдвоем, а может быть втроем со священником, к которому она ходит исповедоваться, потому что здесь пограничный вопрос. Очень важно найти некоторую договоренность. Это не может быть теоретическим вопросом, это именно практический вопрос для данного, конкретного случая. Это можно рассматривать, как рукоблудие, но и как некоторое вспомоществование нормальной физиологии.

У меня недавно был клиент, который не может Причаститься, он не может проглотить Частицу, ему нужно только все мягкое. Это связано с проблемами перистальтики, пищевода и горла. Он часто пальцем помогает себе пищу размягчить. Вот, такую можно привести аналогию. Может быть, я не удачный пример привожу, но у меня такое сейчас впечатление.

А вот с ее чувством вины, Юлия, Вам надо уже работать с ней, как психологу. Должно сложиться правильное отношение к ее собственному физиологическому состоянию и удовлетворению. По поводу того, что Вы пишите: «Многие женщины не знали оргазма никогда» - да. По этому поводу написано много литературы и действительно, христианство в Средневековье считало, что оргазм для женщины — это разврат, и что женщина не должна испытывать оргазма, но сейчас это как-то преодолено. Я думаю, что ни католическая, ни православная практика, уже не относится к этому подобным образом к женской сексуальности, и, я думаю, что женское сексуальное удовлетворение имеет законное право быть. Другое дело, что в православии всегда было такое отношение: Церковь не вмешивается в сексуальную жизнь людей до тех пор, пока она не принимает некоторые извращенные формы, которые начинают искажать личностную и духовную жизнь человека. Переводя на русский язык, можно сказать, так: если Вы относите это к своей «нормальной» физиологии, так работает Ваше тело, тогда в этом нет греха. Тут ведь главное не в достижении оргазма, а главное, что это происходит с мужем, это их сексуальная жизнь. Тут не может быть греха.

**Александра** спрашивает по поводу литературы тренингов в школе. Я в этом не силен, так как тренинги в школе никогда не проводил. Не могу подсказать.

Да, я согласен, но Юлия сказала, что физиологические особенности.

По поводу инфантильности в сексуальном смысле, я бы сказал так: что нарушений в сексуальной жизни всегда много. У меня были клиенты, которые приходили с сексуальными проблемами. Они сначала ходили к сексологу. И сексолог отправил к психологу и сказал, что у Вас все от головы. Вот, мне кажется, что для психолога очень важно иметь это ввиду прежде, чем говорить, что это – физиологические нарушения. Я думаю, что, прежде всего, надо проверить психологические особенности. И вот, смотрите! Вы чудесную фразу написали: «Муж неверующий, достаточно потребительски относящийся... К жене или сексу? Вот в этом-то и заключается безличностное, бездуховное отношение. Потребительское отношение — секс, как при советской власти было, в советские годы, секс как стакан воды. Как только мы с вами переносим сексуальные отношения из области потребления в область духовного общения, секс перестает быть физиологией и перестает быть потреблением.

Сексуальная жизнь — это, прежде всего, выражение любви. Выражение любви — это творческая репрезентация своих чувств. Художник пишет красками, а любящий пишет чувствами, любящий пишет ласками, любящий пишет действиями, поступками. Проявляется деятельность. Это не потребление, а дар, это избыток любви. Секс — это избыток любви, он через край изливается друг на друга, а вовсе не потребление. В этом-то и заключается духовное преображение сексуальной жизни, когда мужчина и женщина перестают относиться к этому, как к потреблению, как к удовлетворению сексуальной потребности, которой, кстати говоря, нет, на мой взгляд, а именно, как к творческому выражению себя.

**Виктория** спрашивает случай из практики. Честно говоря, не могу припомнить случай из практики на тему сексуальности, но такие отношения часто бывают и тут, пожалуй, чаще ко мне обращаются, как к священнику, люди верующие, так же, как у Вас примерно, Юлия, с вопросом сексуальной допустимости. Для многих людей, для супругов проблема в вопросе сексуальной допустимости. Многие люди, особенно неофиты, приходящие в церковь, интуитивно предполагают, что христианство против сексуальной жизни. Действительно, такое интуитивное ощущение в народе существует. Оно имеет очень давнюю, глубокую историю, родом из средневековья, но, конечно же, это миф. В современной Церкви, в современном христианстве, подобного отношения нет. Тут важно понять, на мой взгляд, что любовь и сексуальные отношения мужчины и женщины — это, во-первых, область не просто ощущений, а область творчества, это разговор, это диалог, который совершается телесно — общение телом. Посмотрите, как общаются друг с другом слабо слышащие, они говорят пальцами. Любящие говорят телами, это разговор, диалог и поэтому способ этого диалога вырабатывается мужчиной и женщиной. Этим мужчиной и этой женщиной, это их индивидуальный язык. Они обучаются этому языку, начиная от взгляда и заканчивая сексуальным актом. Это все язык отношений, и каким будет этот язык, зависит от их отношения друг к другу, это зависит от их способности выражать свои чувства, свою любовь. Одно из важных бездуховных средств культуры, это когда секс был оторван от любви, от отношений, от взаимодействия. Секс превратился во что-то самостоятельное, стал средством, платой, валютой, средством релаксации, как, к примеру, парная, или как алкоголь. Секс превратился из межличностного общения в физиологический акт. Какие-то конкретные случаи мне не приходят сейчас в голову, чтоб интересно было рассказать.

**Сергей Корнев из чата:** Как на сегодняшний день в православной антропологии понимается соотношение личности и биологии (психики) в человеке?

**Отец Андрей:** Я бы сказал так, что это – взаимоотношение взаимопроникнутости, потому что все телесно-физиологическое в человеке духовно, личностно, но это не происходит само собой, то есть, именно жизнь человека, именно личная, духовная жизнь, приводит человека к такому проникновению, когда человек воспринимает себя именно личностно: и боль, и труд, и напряжение, и расслабление, и целенаправленное действие, все воспринимает личностно, *придает этому смысл*. Человек относится к своей руке, к своему взгляду с точки зрения смысла, и точки зрения значения в мире и среди других людей. Я думаю, что главное отношение личностного и природного (биологического) - это взаимопроникновенность. В зрелом человеке все личностно и одухотворено. Чистой логики или чистой психики в человеке нет, она вся одухотворена, она вся олицетворена. И в этом, собственно говоря, и задача. Вот так, я бы сказал, что православная антропология понимает такое соотношение.

**Виктория**, Вы просите рассказать какой-то случай из практики. Я к этому не готовился, но я бы привел такой случай, на мой взгляд, показательный, но я бы не отнес это к собственной практике, потому, что в судьбе этой женщины принимали участие трое психологов и два врача психиатра. Так случилось, что женщина искала разные возможности работы. У нее была детская травма, о которой она совсем не могла говорить, то есть, это было ей трудно. Наша работа продолжалась на протяжении трех лет, и за эти три года у нее насупило очень серьезное ухудшение психиатрической ситуации так, что она вынуждена была начать принимать серьезные препараты. Препараты она принимала около пяти лет, и вот, в прошлом году произошел серьезный сдвиг в ее состоянии, на фоне регулярного, аккуратного, правильного приема нескольких препаратов (не знаю каких, я не врач и не понимаю в этом ничего). Что очень важно: принимая препараты, она начала чувствовать, что ее привычные для нее панические атаки стали не то, чтобы ослабевать, а они приобрели отстраненный характер. У нее возникли ощущения параллельные паническим атакам. Эти ощущения, которые она разглядела в себе, позволили ей взглянуть на свои панические атаки со стороны. Поскольку атаки препаратами были чуть ослаблены, у нее оставались силы для того, чтобы посмотреть на свои панические атаки со стороны. Она стала их изучать, исследовать, записывать (она творческий человек, много писала). Как только она научилась в течение трех месяцев разглядывать свои панические атаки под углом некоторой рефлексии, она вдруг поняла, что помимо ощущений и страха, ужаса, холодного пота, дрожи, тошноты, которая необычна, у нее были ощущения, которые она идентифицировала на тот момент как «Я». У нее возник другой островок «Я». Не островок панического состояния, а островок отстраненного состояния. Это отстраненное состояние стало для нее некой точкой, с которой она смогла критически относиться к этим паническим атакам. Она приобрела некоторый опыт, стала смотреть на них со стороны, и как только это стало возможным, сами панические атаки стали ослабевать, но не сами по себе, а с препаратом вместе. Просто она научилась понимать, как действует препарат. С одной стороны, препарат помогал ей снизить действие и остроту панической атаки и с другой стороны, отстранено смотреть на это состояние, и у нее оставались силы для того, чтобы собрать себя на другой части, другой точке. Благодаря появлению этой точки, ресурсов и сил, она стала относиться к себе как к той, которая может стоять рядом с атаками, которая отстранено может относиться к себе. И с этого момента ее самоощущение стало увеличиваться, расти, а часть та, которая была подвержена захвату ее состояний панических, стала уменьшаться. Никакого чуда не произошло, уважаемые коллеги! Произошла постепенная редукция того места в личности, которое занимали панические состояния, и увеличения того места, которое относительно было стабильным и исцеленным. На сегодняшний день 95% ее времени, ее внутреннего, личностного пространства свободно от паники, но панические атаки возникают периодически, тем не менее, но реже, меньше. Можно сказать, что она выбралась, нашла свой путь к исцелению и идет по нему. Мне кажется, это такой очень интересный случай, особенно потому, что здесь психологи нашли действенное взаимодействие с психиатром. Часто ко мне обращаются люди, которые страдают теми или иными проблемами, которые не хотят общаться с психиатрией. Так вот я должен сказать, что это бывает необходимо. Я думаю так.

**Виктория Наумова:** Если у кого-то еще есть желание поделиться опытом, пожалуйста.

**Эльмира Сафина:** Здравствуйте! Я могу поделиться, у меня было достаточно много таких консультаций, связанных с сексуальными темами, с разными людьми, как верующими, так и неверующими. Основной вопрос: если возникают эти проблемы, то это в браке или нет. Вопрос греха: насколько это грех. Если в браке, то это одна ситуация. Если без брака, то мы разбираемся, что там происходит. Для меня что важно относительно греха — чтобы человек понял, какие последствия это привносит в его жизнь. Как в Библии написано: *«Все мне позволительно, но не полезно»* (1 Кор. 6,12). Когда с молодыми людьми работаешь, ставится вопрос: что это принесет в их жизнь? Очень интересны механизмы. И по поводу того, что происходит с человеком. Секс это то, что придумал Бог, по-хорошему, и когда мы можем отдаться человеку, проявиться в отношениях личности к личности, как говорил отец Андрей. Насколько проявляется женская сексуальность, у женщин же все с эмоциями связано, то есть, если есть обиды на мужа, претензии и неудовлетворенность в других сферах, то это все отражается и на сексуальности (зажатость и трудно открыться). Поэтому, когда прорабатываешь с человеком его обиды, страхи, внутренние установки, которые от родителей или откуда-то еще пришли, тогда и сексуальность восстанавливается. Получается, что это не вопрос секса как такового, а принятия себя, своей женственности, отношений с данным мужчиной.

**Юлия Огаркова:** Да. Спасибо большое. Это тот пласт, с которым мы тоже работали в данном случае с клиенткой. Там еще в анамнезе и другая проблема. Она, будучи девочкой воцерковленной, вышла замуж за того, за кого ей указали. Он ей был симпатичен, но какие-то теплые чувства, как она рассказывает, не влюбленность, не страсть, как это бывало раньше, но теплые чувства, она питала к совершенно другому человеку и периодически, когда ей было плохо на первых порах с мужем, она вспоминала того второго человека, с которым, как ей кажется, она могла бы раскрыться. Но это, как говорится, сослагательного наклонения история не терпит, но она сделала сознательный выбор, когда мы проговаривали возможность развода, в сторону супруга, но видимо нынешнее ее состояние так скоро не разрешается.

**Эльмира Сафина:** А вы завершение тех добрачных отношений проработали? Важно, чтобы завершение отношений произошло. Одно дело, когда я выбираю мужчину. Я смотрю, за что я могу его уважать, что мне нравится в нем, что нет, там свои критерии. А когда я уже замужем, то я делаю этот сознательный выбор, и Бог помогает появлению любви. Здесь помогают языки любви, когда ты узнаешь свой язык и мужчины, и как это работает.

**Юлия Огаркова:** Они сделали большой скачок за период, пока мы работали. Первое время у нее были очень серьезные метания, например: «О, Боже! Что я наделала?!» Года полтора она совсем не могла примириться с нынешним положением. Потом это примирение произошло и, тем не менее, периодически встречая того человека, она рассказывает, что ей так хорошо с ним и комфортно душой, как не комфортно со своим супругом. Она его уважает, у них многое выровнялось, но, тем не менее, этот момент встречается. Притом внешне, ее супруг ей нравится больше, чем тот молодой человек. Там сложная ситуация. Клиентка очень импульсивная, ей не так много лет. Она только-только начала себя ощущать женой и здесь же ее подруги незамужние говорят ей о том, что такое великая любовь, и ее это понемножку раздергивает на части. И тот вопрос сексуальности, который перед ней вставал, был очень серьезный, потому, что не получая разрядки она становилась нервной (понятно, что происходит на психологическом уровне) и возникла серьезная проблема. Духовник достаточно резко с ней обошелся, и она не может эту проблему решить. Ходит исповедоваться теперь к разным священникам, потому что ей стыдно об этом говорить.

**Эльмира Сафина:** Юлия, я вспомнила, есть замечательный фильм советский, он с мужской точки зрения, но, может, пусть она посмотрит, называется «Предчувствие любви», играют Абдулов, Алферова. Тот, кто мимо проходит, он лучше того, кто рядом. С тем человеком ты не живешь, проблем не решаешь, с ним, кажется, легче и т. д.

**Юлия Огаркова:** Спасибо! Да, ситуация сложная, потому, что там еще муж своеобразный и достаточно властная мать, которая подавляла, поэтому в нем много садомазохистских проявлений и хотя бы с этим удалось справиться. Как-то они нашли общий язык.

Спасибо большое!

**Эльмира Сафина:** У меня есть еще методика работы со страхом. Очень часто уровень эмоций, как эмоции у нас включаются, часто, когда человек защищается, когда эмоции проявляются — это идет именно защитная реакция. И как это работает, чаще всего от того, что человек чувствует себя уязвимым, а под этим уязвимость почему, потому что было разочарование, чего-то ждали от мужа, жены, родственников, сотрудников, и когда не получаешь то что ты ждешь, чувствуешь себя отвержено и страх. Страхи часто и держат нас в завязке и мешают часто нам изменить что-то в своей жизни. И часто человек в греховном состоянии находится, когда держит страх. Я в практике применяю именно эту методику, она и с паническими атаками справиться помогает.

**Виктория Наумова:** Спасибо большое за комментарии. Эльмира, может у Вас был какой-то случай на практике? Законченный, уже проанализированный случай, выводы.

**Эльмира Сафина:** Много было разных ситуаций. Ну, к примеру, клиентка у меня одна была, мы с ней прорабатывали разные ситуации и рабочие, и личные. У нас длительная была работа. По работе она риэлтор. До сих пор риэлтор. И раньше всегда, когда клиенты ей звонили, она общалась клиентами и ясно, что работа риэлтора связана с разводами, съездами, и она все эти отношения пыталась решать, выслушивать, поддерживать или, наоборот, учить. У нее часто голова болела, и она все время занималась этим. После нашей работы, она теперь по делу работает, говорит: а вот с этим вопросом к психологу, вот вам визитка и мои статьи отдает, а вот с этим вопросом к юристу, вот вам визитка. Вот, это как бы результат по работе. А по личной жизни, она семь лет была в гражданском браке с человеком и, вроде бы все хорошо, но замуж он ее не звал. В итоге, когда мы работали, я очень аккуратна с этим, я говорю свою позицию, и мне важно, чтобы человек дошел сам что для него это, в какой роли ты живешь. Ты с ним семь лет, выполняешь роль жены и ..? Какая роль у тебя на самом деле? То есть позиция ролей очень хорошо показывает человеку. В итоге она отказала ему в сексуальной жизни. Сказала прямо: «Кто я для тебя?», «Как мы будем жить?» У него в начале была бурная реакция, но потом все нормально. Он ей сделал предложение, и они уже четыре года живут счастливо. Много еще было проработок, но главное, она такая активная женщина и много брала на себя мужских ролей. Мы прорабатывали с ней женственность, где женственная часть, женская роль и где его мужская территория. И вот она научилась его вдохновлять, научилась его поддерживать. И хоть он и младше нее, но он чувствует себя мужчиной и у них замечательная пара.

**Виктория Наумова:** Было бы интересно услышать, по поводу этого случая, методологически.

**Эльмира Сафина:** Да, да, да. У нее было очень много страхов с детством связанных. Мы прорабатывали отношения с мамой, и с папой, потому что женственность наша идет от отношений с папой и с мамой. В основном оттуда. Мы получаем и кто мы такие, и модель поведения. Практики какие-то отдельно рассказывать сложнее. Хотя, когда я готовилась к нашей конференции, думала, с чем выступить, я применяю что в своей работе...Как в Библии написано, что человек, целостный подход, человек есть дух, душа и тело. Что душа — это наш разум, все, что у нас в душе творится — это чувства и эмоции или наша воля, дух — это совесть, интуиция внутренняя, голос Бога к нам и потребность верить, ну и тело наше, понятно. И получается этот целостный подход, что сейчас страдает, что сейчас активируется. Если это страх, то он нашу душу сковывает. По сути, он накручивает нам мысли, он будоражит наши эмоции и блокирует волю, когда мы не можем адекватно действовать и двигаться. Разговариваем когда с клиентом, я их привожу к тому, что важно в их жизни, в вашей личности, то есть, когда Бог вас задумывал, он вас каким создал? Таким, какой вы сейчас или в каком состоянии? По сути, получается, что когда Бог нас задумал, Он в нас вложил дары, таланты, способности, сделал меня женщиной, другого человека мужчиной, вот и как я могу этим пользоваться в ходе жизни. Получается, что человек обрастает комплексами, страхами и уже от того настоящего остается мало. И вот наша задача вернуться к тому и понимание того, что ты - дух, духовное существо, ты можешь быть сильным духом, ты можешь справиться с мыслями, то есть это твоя задача: что бы ты справлялся с мыслями, что бы ты их останавливал, ненужные мысли выкидывал, развивал те мысли, которые нужно. Что бы управлял эмоциями, я учу, как это делать, и брать волю, ставить цели какие-то, как их достигать и так далее. То есть, вот это вот помогает. Если я ответила на вопрос, Вика.

**Виктория Наумова:** Спасибо! Юлия вспомнила случай из практики. Вы хотели бы рассказать нам о нем?

**Юлия Огаркова:** Вспомнился случай недавнего случая. В декабре закончили работу с клиенткой, очень интересная была дама, которая уже молодая бабушка, ей чуть-чуть нет пока пятидесяти лет. По работе своей она финансист, business woman. Десять лет она в гражданском браке со своим мужем была на тот момент. А обратилась она ко мне с проблемой связанной с карьерной реализацией, но в итоге, как бывает, мы вышли на истинный запрос, и стало ясно, что запрос связан с отношениями. И в основном мы работали с ней двумя путями. Первое, как ни странно, это было информирование о том, что такое женские роли и мужские роли. Было очень своеобразно и интересно наблюдать женщину, которая лет на пятнадцать меня старше, которая открыв рот слушала, пытаясь на себя это примерить. В итоге, она сделала в этом большие успехи, настолько большие, что как раз в декабре она прислала мне приглашение на их свадьбу, спустя десять лет гражданского брака. Сейчас она говорит: я понимаю теперь, насколько по-другому можно получать радость от взаимодействия с мужчиной, от выполнения каких-то других действий. С другой стороны, мы с этой клиенткой, помимо информирования, работали с замечательной методикой. Она изначально коучинговая, но я ее применяю в консультировании очень много. Методика называется Spiritual Option**,** в русском переводе означает «Духовный выбор». В методике ничего специфически духовного нет, просто достаточно структурированная методика, и автор в название вкладывал только то, что она построена не как методика на достижения, что часто бывает в коучинге, а как такая очень гармоничная методика развития. Несмотря на корявый русский перевод, смысл такой. Ее автор Филипп Михайлович. Он ее создал очень структурированную, и она в некоторых формах применима самим клиентом без психологов, коуча, для самоподдержки, самопроработки. Если кому-то будет интересно, могу дать координаты, потому что, на мой взгляд, эта методика очень хорошо и мягко, и в то же время очень эффективно работает для борьбы, например с ограничивающими убеждениями, в частности, в том контексте, в котором мы сегодня говорили, когда человек внушает себе, что вера — это только ограничения, мазохистическое понимание, например, возникает, но и достаточно других случаев, таких как взаимоотношения супругов и т. д. Вот как раз благодаря этой методике мы с этой девочкой проработали ее отношения с мужем до такой ступени, что она, по крайней мере, смогла примириться с этим состоянием, повернуться в его сторону и вообще обратить на него внимание, как на личность.

**Ольга,** на самом деле, есть сайт, где на английском написано несколько слов об этой методике. Это небольшой официальный сайт. Так получилось, что я в России являюсь одним из четырех коучей и консультантов мастерского уровня по этой методике, это дает право проводить занятия. Я занятия провожу в Московском Институте Психоанализа. По этой методике набираются два-три раза в год в группы, иногда чаще. Если у вас какие-то более детальные вопросы будут, вы можете через сайт нашего сообщества их задать. Надо сказать, что для практики очень хорошая методика, особенно потому что клиент понимает, что он сам может себе помочь, и не привязан пожизненно к психологу. Мне кажется, что это вообще здорово.

**Вопрос из чата, Анна Скляренко:** Насколько корректно поднимать вопросы веры на консультации, если клиент не спрашивает, но тема, например, касается суицидальных попыток, в частности подростковых?

**Эльмира Сафина:** Аня задает вопрос по поводу веры. Я озвучу свою позицию. Я говорю, что я христианский психолог и говорю о том, что это моя позиция. Я верю в это и я на этом стою, а человек, выбирай, во что ты веришь, но важно к чему тебя твоя вера приведет. Обычно, на консультациях и на тренингах, когда этот вопрос поднимается, тогда мы озвучиваем, что любой человек обязательно во что-то верит. Если он не верит в Бога, тогда он верит в талисман, в разум, женщины в любовь, часто, в какую-то идею, в какого-то человека. Мы зависим от этой веры, и эта вера с нами что-то делает. Чтобы у человека включались мозги, он понимал, как это действует.

А по поводу суицидальных попыток, вопрос, что с ним происходит. Я работала в свое время с зависимыми и со-зависимыми, это алкоголики, наркоманы и самое лучшее и самое эффективное, что их может спасти — это как раз таки вера в Бога, понимание, что дальше, есть Сила, которая выше чем ты и может тебя спасти. Часто, когда человек хочет умереть, он хочет кому-то что-то доказать, и важно с этим проработать. Я работала на телефоне доверия, начинала когда, и было много таких звонков. Если человек звонит и говорит об этом, то он хочет чтоб его услышали. Даже когда есть попытки суицида, это тоже кому-то он кричит, чтобы его услышали. Важно, чтобы он на консультации это прокричал, чтобы адресность была и потом эти отношения проработать. Юля, может быть, у Вас есть, что ответить по этим вопросам?

**Юлия Огаркова:** Мне особо даже добавить нечего, потому что сейчас, работая в центре с зависимыми, со-зависимыми, мы тоже чувствуем, насколько по-разному идет процесс выздоровления у людей верующих или хотя бы желающих верить. Не важно, на какой степени воцерковления они находятся в данный момент. И у тех людей, которые пришли просто потому, что здесь принимают за пожертвования. Действительно разница есть, она чувствуется. А по поводу суицида и подобных случаев, вот Вы когда сказали про «кричать», я подумала о том, что на консультацию, или если это вдруг групповая работа, можно попробовать применить упражнения, которые именно нацелены на то, чтобы прокричать. Я, в силу одного из предыдущих образований, владею актерскими упражнениями. Есть упражнения, которые позволяют максимально выкричаться, освободиться достаточно быстро, и это поможет снять то напряжение, которое ведет к попыткам суицида, к невозможности примириться с собой потому, что никто не слышит в данный момент. Это можно использовать в практике. Иногда проще от этого стартовать, чем пытаться долго анализировать что-то, а дальше процесс уже пойдет .

**Юлия Огаркова:** Отец Андрей! Я можно я вопрос голосом задам, по поводу конференции христианских психологов, которая будет в октябре, и больше там никакой информации нет. Я, поскольку вышла на этот сайт через сайт института, мне интересно, там есть вообще какая-то ясность, и будет ли о ней какая-то информация? Просто очень было бы интересно. Конференция в Риме. Будете ли Вы принимать участи, Ольга Михайловна?

**Отец Андрей Лоргус:** Это не конференция, это симпозиум. Европейский симпозиум христианских антропологов существует уже давно, 25 лет примерно. Началось оно в Германии, и сейчас туда входит уже много стран и, в том числе, не только Европейские, но и ЮАР, США и Тайвань из не-европейских стран. Но по-прежнему это движение, симпозиум, в такой форме проходит, какой она была с самого начала, достаточно приватно. Поначалу было небольшое сообщество, приезжало человек по десять, двенадцать. Первый раз я там был в 2002 году. Десятый симпозиум проводился у нас в Москве, в нашем Институте на Златоустинском переулке, потом были симпозиумы в Кракове в Варшаве, и вот сейчас в Риме. Тема: «Клиническая психология плюс работа с различными людьми, страдающими различными психическими заболеваниями». Программа есть, она трехдневная и достаточно обычная — с пятницы по воскресение. Организатор симпозиума программу рассылает по адресам участников, то есть те, кто там уже участвуют, они эту программу получают. Почему он не повесил ее на сайте движения, я, честно говоря, не знаю. Юлия, у нас на сайте есть программа предыдущего симпозиума, этого года нет. Скажите, Вы хотели бы поехать туда, включиться?

**Юлия Огаркова:**  Я думала об этом, когда увидела объявление. Но я так понимаю, здесь вопрос финансовый.. Конечно, интересно было бы.

**Отец Андрей Лоргус:** Юлия, каждый сам на свои деньги летит и на свои деньги участвует плюс к тому, мы все складываемся еще на проведение симпозиума, то есть, это аренда помещения, микрофоны и всякие такие прочие вещи. Раньше мы платили по 80 евро, в прошлом году во Львове, а теперь цена выросла в 120, что ли, евро, точно не помню. Кто-то полететь отказался из-за этого, не все могут. Но мы сами бронируем гостиницы и сами оплачиваем это все. То есть, никакого фонда там нет, который бы помогал. Кто-то летит за счет своих учреждений, за счет Института, а кто-то на частные деньги.

**Юлия Огаркова:** Отец Андрей, если Вы будете на этом симпозиуме, и у меня получится полететь, можно ли с Вами как-то связаться и пересечься в этой связи, если вдруг получится?

**Отец Андрей Лоргус:** Ну, конечно! Вы напишите прежде всего на сайте, что хотите участвовать, и это письмо попадет Вернеру, можете на меня сослаться, пожалуйста. И дальше он Вам вышлет и программу и условия. Конференция проходит в гостинице, и в ней же забронированы номера, чтоб никуда не ходить.

**Юлия Огаркова:** И еще один вопрос организационного характера. Я все думаю, как мне попасть на двухлетнюю программу в Институте Христианской Психологии, но у меня загвоздка все время с субботой, так как это день семейный. Не планируется ли какое-нибудь изменение в расписании? Или может быть Интернет вариант?

**Отец Андрей Лоргус:** Мы с Викторией готовим дистанционное образование. Мы готовим, и может быть, с сентября запустим, хотя бы один предмет через систему Интернет образования, но пока целиком всей программы нет. А что касается субботы, не предвидится никаких сдвигов, потому что для всех это свободный день. Для тех, кто работает, учиться по субботам - единственная возможность.

**Юлия Огаркова:** Если нужна будет помощь в технике организации дистанционного образования, я могу как-то помочь, потому, что я два года этим занимаюсь достаточно плотно.

**Отец Андрей Лоргус:** Виктория! Возьмите на заметку предложение о помощи по дистанционному обучению от Юлии.

**Виктория Наумова:** Отец Андрей, тут еще были вопросы, хорошо, если бы Вы смогли на них ответить. Вопрос от **Анны Скляренко:** как можно затрагивать вопрос веры на консультации, если клиент не спрашивает и не говорит об этом, но тема, например, касается суицидальных попыток? Насколько корректно говорить о вере?

**Отец Андрей Лоргус:** Я думаю, что тут никаких особенных рецептов давать не нужно, потому что, если это естественным образом происходит и вопрос возникает обоюдный и для психолога и для клиента на эту тему, то об этом говорить можно, но надо иметь в виду, что здесь должна быть деликатность, осторожность в этих вопросах. Я думаю, что проповедь на психотерапии невозможна, просто потому, что это совершенно иная позиция взаимодействия человека с человеком. Проповедь говорится с высока. Проповедник стоит на амвоне, на кафедре. Он вещает, как учитель, а психолог не учитель. Психолог — спутник, сопровождающий, он как следопыт, который ведет другого в трудно проходимой местности, он несет фонарь, он не может человеку вещать. Мне кажется, что это серьезное различие между катихизатором или проповедником, и психологом, это необходимо учитывать.

**Юлия Огракова:** Я регулярно просматриваю видео на актуальные темы на сайте Института Христианской Психологии, и последнее видео было отца Андрея по поводу отпуска. И там была информация, что отпуск — это когда на тебя ничего не давит, — это с одной стороны, а с другой, отпуск выпадает на время одного или другого поста. Получается, что отпуск попадает на пост, человек едет Европу и все там пробуют вкусные блюда, а постящийся понимает, что кроме риса он ничего взять не может. Это ощущается как ограничение, как не свобода, которая для отпуска не очень показана. Как Вы считаете, какой компромисс здесь можно найти, чтобы не сорваться психологически и в то же время пост есть пост.

**Отец Андрей Лоргус:** Я бы сказал, что наладить такой пост, настоящий, соответствующий православным канонам, легко. Тяжело только первые тридцать лет, а потом все проще и проще. Что касается стран зарубежных, то, если это средиземноморские культуры, то там прекрасно можно обходиться без мяса, если Вы хотите придерживаться поста. Огромное количество овощей, орехов и прочего. С другой стороны, я знаю, многие люди, которые уезжают в отпуск в далекие страны, поста вообще не придерживаются или придерживаются какого-то поста ограниченного. Но для нас с вами, коллеги, очень важно понимать, что есть некоторые проблемы психологические, которые выходят на необходимость настоящего отдыха, реабилитации, то есть санаторно-курортного режима, в котором человек должен реабилитировать свою чувствительность, способность к общению, должен реабилитировать свою сенсорику и моторику, самые элементарные процессы, то есть, по сути дела, если мы имеем дело с человеком психологически изможденным, мы должны предписать ему строго санаторно-курортного режим, который, разумеется, с постом не сочетается. Если вы видите такого клиента, видите насколько сбита его чувствительность, на сколько сорваны его эмоциональные реакции, он находится в сверх раздраженном состоянии, на грани своего терпения, то ему нужно про пост забыть. Время зависит от состояния, но я думаю, типичный курс в психиатрической лечебнице сорокадневный, это оптимальный срок. Для москвича перегруженного работой, информацией, грязным воздухом, шумом и всем прочим это нормальный срок для его реабилитации.

**Юлия Огракова:** Спасибо большое, отец Андрей. Я на 50 % задавала этот вопрос в отношении себя. Вы стали говорить, и я подумала, могу ли я себя считать такой психически нуждающейся в реабилитации. И я подумала, что скорее да, чем нет. Видимо, надо разбираться. Спасибо!

**Виктория Наумова:** Уважаемые участники! Уже прошло два часа нашей конференции, и мы можем закончить, если у нас больше нет никаких вопросов. Если кто-нибудь хочет что-то высказать или дать комментарий, или рассказать историю в консультировании, то мы готовы вас послушать. Было бы интересно, если бы каждый из участников представился. Отпишитесь, пожалуйста, в комментариях, готовы ли вы кратко рассказать о себе?

**Отец Андрей Лоргус:** Если никаких вопросов нет, если исчерпана наша повестка, то да, Виктория, если Вы находите возможным завершить, то да. Я думаю, что в связи с последним вопросом по поводу отпуска, я думаю, что мы могли бы отнестись к себе, уважаемые коллеги, как раз с таким отношением сбережения и, вместо трех часов, завершить на двухчасовом марафоне. Если вы не возражаете отнестись к себе с пониманием и с таким бережным отношением, то тогда давайте на этом закончим.

**Виктория Наумова:** Может, мы могли бы сейчас сориентироваться по поводу нашей следующей встречи? О чем мы могли бы пообщаться в следующий раз? В сентябре, я думаю. Знать бы тему, чтобы подготовиться лучше.

**Отец Андрей Лоргус:** Виктория, я думаю, что были бы интересны не только практические случаи, но и, как сегодня практика показала, было много вопросов антропологического характера. Мы могли бы обсудить именно такие подходы, граничащие с религиозной тематикой и с антропологической тематикой. Вот на эту тему мы могли бы с интересом пообщаться. Виктория, запишите все вопросы, которые в чате есть. Ну что же, коллеги, если мы завершаем на этом, тогда я хочу пожелать вам доброго отпуска, отдыха, реабилитации, строгого санаторно-курортного режима. Набираться сил, а может быть работать, терпя до бархатного сезона, а мы поскольку связаны со студентами начинаем первого сентября в нашем институте. Спасибо! До следующей встречи в сентябре. Я думаю, что во второй половине сентября будем готовить следующую встречу.

Спасибо! Всего доброго! С Богом!

**Виктория Наумова:** До свидания!