

А. Лэнгле, Л. Редеманн, С. Уолиш

Спиритуальность¹ — интимность или трансперсональность?

О происхождении спиритуальности и ее влиянии на жизнь и практику²

Кристоф Кольбе³ (ведущий): Уважаемые коллеги, разрешите пригласить вас на заключительную дискуссию по основным вопросам нашего конгресса. Опыт проведения прошлых конгрессов показал, что такие обсуждения оказываются весьма полезными. Мы специально оставили для этой цели довольно много времени, и я надеюсь, сможем сейчас более глубоко и подробно обсудить целый ряд интересных вопросов. У всех вас есть возможность также поучаствовать в этой дискуссии. Сначала мы планируем провести обсуждение между основными участниками здесь, на подиуме, а затем у нас будет время для того, чтобы задать вопросы.

Я собирался начать с того, чтобы конкретизировать существующие представления о спиритуальности. Когда я учился примерно в 11 классе гимназии, наша учительница по немецкому языку и литературе всегда говорила, что сначала мы должны выбрать темы, подходящие для классной работы. Это было довольно прогрессивной педагогической позицией, — то, что нам, ученикам, давалось право голоса. Затем она вводила ограничения: не разрешается выбирать вопросы из темы «спорт»... и вопросы из темы «религия». Поэтому сейчас я очень доволен тем, что меня пригласили на обсуждение темы, касающейся проблемы спиритуальности, и что вообще эта тема, этот конгресс получил такой большой отклик. И конечно, возникает вопрос: какова причина того, что эта тема получает столь большой резонанс. Создается впечатление, что она отвечает глубокой внутренней потребности людей, затрагивает вопросы, которые интересуют множество людей, стремящихся найти на них ответы. Вместе с тем эта тема является очень личной, она отражает внутриличностный интимный опыт, то, о чем обычно можно слышать от людей: «Я не хотел бы много и при других людях об этом говорить». И это выражено в названии нашего конгресса: «Спиритуальность и интимность». Но данная тема касается также и убеждений, связанных с верой. Поэтому разговор на эту тему чаще всего бывает непростым, так как выходит на уровень, где есть множество противоречий, так что бывает трудно прийти к какому-то согласию в рамках этой темы. Тем не менее, мы попытаемся сделать это.

¹ В данном тексте слово «спиритуальность» используется для перевода слова «Spiritualität» (см. «Приветствие главного редактора»). — *Прим. ред.*

² Стенограмма дискуссии на тему «Spiritualität – Intimität oder Transpersonalität. Über Ursprung und Auswirkung von Spiritualität in Leben und Praxis» между участниками Международного конгресса GLE-International, прошедшего в Линдау 6–8 мая 2011 года. — *Прим. ред.*

³ *Кристоф Кольбе (Christoph Kolbe)* — доктор педагогических наук, практикующий психотерапевт (экзистенциальный анализ и логотерапия, глубинная психотерапия) в Австрии и Германии, преподаватель психотерапии и супервизор GLE-International, член президиума GLE-International (Вена). Основатель и руководитель северогерманского Института экзистенциального анализа и логотерапии в Ганновере. Основатель и председатель Общества логотерапии и экзистенциального анализа Германии (GLE-D). Руководитель Академии логотерапии и экзистенциального анализа в Германии (Берлин, Ганновер, Гамбург).

И для начала я предлагаю поговорить о том, какие существуют пути доступа к спиритуальности. Мне кажется, что спиритуальность включает в себя два аспекта, то есть есть два пути, которыми люди приходят к ней, два типа доступа к ней. С одной стороны, понятие спиритуальности подчеркивает аспект субъективного переживания (восприятия) некой большей реальности, и есть люди, которые получают доступ к ней через обнаружение себя в некоем большем целом. Но есть также люди, которые приходят к вере на основе опыта откровения, и для них спиритуальность — это прежде всего практика опыта, связанного с верой. Мне кажется, что часто мы упоминаем два этих типа доступа к спиритуальности, когда пытаемся понять, что такое спиритуальность, или когда говорим о ней, хотя оба они объединяются в понятии наиболее интимного внутреннего опыта. И в этом смысле я хотел бы задать следующий вопрос: что для Вас представляет собой спиритуальность? Дайте, пожалуйста, конститутивное и конструктивное определение спиритуальности. Разрешите начать с Вас, госпожа Редеманн.

Редеманн: Я уже раньше говорила, что это почтение к жизни, благоговение перед ней. И я пытаюсь на это ориентироваться. Это для меня решающее.

Ведущий: Это спиритуальность?

Редеманн: Это мой способ быть спиритуальной. Я не вижу проблем в том, чтобы кто-то понимал это иначе. Но я понимаю так и на том стою, это — ориентир для меня. При этом я совершенно открыта к другим видам понимания, к другим определениям. Я слышала очень интересные определения. Для меня спиритуальность имеет мало отношения к вере, для меня это просто внутреннее знание. Это так для меня, и с этим я хочу быть в мире. Чем это может быть еще как не тем, что я есть в этом мире — не знаю. Мне кажется, этого более чем достаточно. (*Смеется.*)

Ведущий: Спасибо. (*Аплодисменты и смех в зале.*) Позвольте мне несколько углубить вопрос. В этой связи установки почтения, внимательности, которые Вы упоминали, именно они означают спиритуальное отношение к жизни?

Редеманн: Да, именно. Именно эти установки, сюда, конечно же относится внимательность (*Achtsamkeit*) и кроме того еще сочувствие, сострадание (*Mitgefühl*), это совершенно точно. Но внимательность в том смысле, в каком о ней говорят в психотерапии..., — в этом я часто вижу проблему. Поскольку чаще всего речь идет только о восприятии, а то, о чем говорят, например, в буддизме — о сострадании, почти полностью упускается из вида. ...

Ведущий: Спасибо. Значит, почтение жизни.

Уоли: Разрешите мне присоединиться к сказанному. Уважение к жизни, ее почтение. Я тоже думаю, что спиритуальность позволяет найти в жизни то, что в ней действительно есть важного. И мой личный опыт позволяет утверждать, что это помогает также увидеть и принять то, что идет изнутри меня. Вы в своем докладе (*обращается к Редеманн*) хорошо описали это внутреннее путешествие. Разумеется, есть многие вещи, которые идут от внутренней мудрости, от способности слышать внутренний голос. В этом смысле спиритуальность для меня — это способность слушать внутренний голос, следовать ему, даже если приходится преодолевать сопротивление, а упражнение в спиритуальности означает для меня способность воплотить услышанное в конкретные действия. А почтение, сострадание, внимательность, в том числе внимательность к другим, означают, что я признаю и уважаю не только то, что есть внутри меня и для меня является центральным, но что внутренний мир другого также является для меня центральным. Отсюда появляется психотерапевтическая установка, которая для меня коренится одновременно и в отношениях (их сути), и в спиритуальности. Принятие для меня означает: «Я преклоняюсь перед тем, что исходит от другого человека». Я могу назвать это спиритуальным — преклонение перед тем, что есть в другом человеке, в том числе, перед патологическим материалом. Сначала я должен преклониться перед этим. Из

этой установки автоматически рождается та атмосфера психотерапевтического процесса, в которой начинает действовать нечто большее, чем мои интервенции, чем наше обсуждение, нечто, возникающее из самой этой ситуации, из проявляемого уважения и принятия, нечто, что приходит через нас и проявляется через нас.

Ведущий: Хорошо. Альфрид...

Лэнгле: Вы делаете меня такой интегративной личностью, мне кажется. (*Улыбается.*) Принятие — это большая работа в психотерапии. Мне знакомы формы принятия, сходные с преклонением, но есть и болезненные (патологические) формы принятия, такие как склонность к сексуальному насилию, например. Здесь тоже говорят о принятии (*Akzeptanz*). Но есть ли здесь уважение? Поэтому я бы говорил о принятии с осторожностью. Для меня, — и у меня ранее уже была возможность высказаться на эту тему, — спиритуальность — это нечто очень простое: это мое предстояние перед Непостижимым, перед тем, что превосходит нас, перед Великим, перед тем, что стоит над всеми измерениями. Мы можем проживать это в своей повседневной жизни (известно множество примеров тому из жизни людей), но это могут быть и какие-то экстраординарные ситуации. Я окружен тем, что превосходит меня, что выше меня, что охватывает меня. Это — жизнь. Это нечто Великое, это некое измерение, в котором все живет и хочет жить, и я могу быть его частью, могу быть листком на дереве жизни. Есть также и то, что говорит внутри меня (это уже в большей степени соответствует 3-му измерению экзистенции), то, что возникает во мне, и есть внутренняя мудрость. Но я могу также сказать, что спиритуальность это не только (преклонение) перед тем, что выше меня и перед моей внутренней мудростью, но и перед тем, что есть. Перед огромностью неба, перед бесчисленным количеством звезд, как песчинок на океанском берегу. Это удивление, которое возникает перед лицом Непостижимого. Непостижимое есть в жизни и в том, что заговаривает с нами внутри нас, и в нашей догадке о смысле Целого, о том, что есть некий духовный путь, что все связано в единое целое. Я понимаю так (я не говорю, что все должны так понимать!), что нам нужно быть открытыми, нужно воспринимать, переживать все это, и как сказала госпожа Редеманн, с любовью и почитанием относиться ко всему. Никто не *должен* так считать. Это просто то, что я обнаружил для себя, как нечто важное. Быть открытым и готовым удивляться на протяжении всей жизни. И тогда появляются такие переживания, такой опыт, который глубоко затрагивает меня. В этом и состоит характеристика спиритуальности — в глубокой внутренней затронутости (*Berührtsein*), не просто в когнитивном знании об этом, в понимании или объяснении, а именно в ощущении того, что тебя что-то глубоко и лично коснулось (*Betroffensein*). Такой опыт бывает трудно выразить в словах, слова здесь, как сегодня хорошо подметил Маркус Ангемайер, бывают бессильны, и нужно молчание, нужна практика реального приобщения к Бытию, частью которого я являюсь, в котором, может быть, принимаю участие, и о котором никогда не должен забывать.

Ведущий: Если подытожить, то, с одной стороны, это опыт, с другой стороны, это вытекающие из него установки. В какой степени спиритуальное сознание или (о)сознание спиритуальности составляет необходимую предпосылку для психотерапевтов?

Редеманн: Знаете, одна из моих коллег, прочитав мою первую книгу, сказала: «Для меня это слишком спиритуально». И так произошло, несмотря на то, что я очень старалась, чтобы это было не так. Но для нее все равно оказалось слишком много спиритуальности... Поэтому я думаю, что было бы неправильно требовать от психотерапевтов, чтобы все они были спиритуальными. Я считаю, что тоже нормально, когда кто-то отклоняет такую позицию, отказывается от нее. Если говорить обо мне, то сейчас я уже не могу представить себя без этого. Но были периоды моей жизни, связанные с моим психоаналитическим образованием, когда я была достаточно далека от этого. Но тогда я была гораздо моложе; не знаю, если бы у меня снова была такая возможность, вела

бы я сейчас себя подобным образом. Но все это имеет смысл, поскольку это — процесс, в молодости человек иногда далеко уходит от самого себя, и только становясь старше, он замечает свой уход, замечает, что хотел бы быть более духовным (спиритуальным), что, по сути, таким он был и раньше. Не помню точно, кто именно, может быть, Ясперс, сказал, что *нельзя не быть спиритуальным*. Я тоже так считаю. Это значит, что человек сознательно может не признавать себя таковым, но при этом быть очень хорошим психотерапевтом.

Ведущий: Это также означает, что надо иметь мужество держаться собственного опыта.

Редеманн: Да. Правда, мужество сегодня требуется уже не в такой степени как раньше, — раньше было сложнее. Я занималась медитацией на протяжении многих лет, но никому не рассказывала об этом. Это был такой особый вид практического интеллекта: всегда нужно было думать, где и что ты можешь сказать. (*Все смеются, аплодисменты в зале*).

Уоли: Я бы поставил вопрос так: где и когда осознание спиритуальности помогает мне? Когда мне это помогает, в том числе и в терапевтическом процессе? Есть целый ряд аспектов, которые представляются мне очень важными, — исходя из моего собственного спиритуального пути и собственного опыта. Во-первых, мне было трудно в очень сложных проблемных ситуациях сохранять доверие, сопровождать людей от границ. Я пытался справиться с этим, исходя из имевшихся у меня концепций. Но мне удавалось сделать это гораздо лучше, когда я исходил из того, что есть, из того, что проявлялось сейчас, когда я просто позволял этому происходить. Это очень помогало. Во-вторых, признание авторитета человека, его опыта, тоже очень облегчает работу. Я имею в виду, что признаю то, что исходит от человека, в том виде, как оно есть, не пытаюсь слишком быстро истолковывать это или как-то соотносить с моими собственными мыслями и представлениями, что я просто способен воспринимать то, что исходит от человека. Это второй момент, который мне очень помогал. Третий момент — это, конечно, понимание и принятие того опыта, который выходит за рамки привычного опыта. Когда, например, кто-то рассказывает о своих переживаниях после клинической смерти или о ярко выраженном переживании глубокой внутренней связи, я не пытаюсь сразу же отнести подобный опыт к какой-либо из известных мне категорий, не пытаюсь как-то его интерпретировать, исходя из биографического контекста, а стараюсь рассматривать и принимать его как... определенное *качество* опыта, качество переживания, и благодаря этому получать представление о том, почему человек об этом говорит (откуда берется у него данный опыт). Я думаю, что это тоже важная спиритуальная установка, которая очень помогает нам в терапевтическом процессе.

Лэнгле: В своем докладе я уже сказал, и это был мой основной тезис, что исцеление невозможно без спиритуальности. Но как же это может происходить, если психотерапевт или консультант не имеет спиритуальных установок? Тем не менее, это происходит, как происходит множество вещей, которые мы заранее не планируем. Поэтому спиритуальность не обязательно должна быть осознанной, рефлексивной установкой, не обязательно нужно декларировать свою приобщенность к спиритуальности. Однако без любви к жизни, без уважения к достоинству наших клиентов или пациентов, — что для меня является выражением спиритуальности, — без двух этих внутренних форм спиритуальных установок, я не могу себе представить психотерапию. Внешние формы, наверное, не так необходимы, как удивление (перед чудом жизни), вера в осмысленность Целого и тому подобные вещи. То, о чем я говорю, в большей степени имеет отношение к индивидуальной жизни. Любовь к жизни. Уважение к жизни, к уникальности данного конкретного человека и его достоинству. Если этого нет по отношению к человеку, с которым я работаю, то что это за психотерапия?

Редеманн: Я согласна. Однако многие психотерапевты говорят: «Да, это важно, и я это делаю, но я не хочу называть это спиритуальностью».

Ведущий: Да, точно.

Лэнгле: Это легитимно.

Ведущий: Вопрос: *должен* ли я определять это как спиритуальность, или я просто *могу* делать это? Из ваших ответов мне стало понятно, что спиритуальность основывается на определенном опыте, на определенных установках по отношению к жизни, на почитании, внимательности и т.д., которые лежат также в основе нашей встречи с человеком. И поэтому достаточно иметь такие установки, без того, чтобы в обязательном порядке сознательно признавать свою спиритуальность.

Уоли: Я думаю, важно провести различие. Одно дело, что есть глобальная спиритуальная установка, в рамках которой мы просто признаем то, что есть, и с уважением встречаемся с ним. Эту установку мы действительно можем определить как спиритуальную. Другое дело, идет ли данный человек спиритуальным путем, то есть пытается ли он отыскать нечто большее, то, что превышает нас, поддерживает и несет нас, в лоне чего мы находимся. Я думаю, что многие терапевты признали бы первое. Второе — идти личным спиритуальным путем — здесь есть определенные препятствия, в том числе, препятствия идеологического характера, или препятствия, связанные с известными из истории нашего развития ситуациями злоупотребления «спиритуальностью». Я думаю, это тоже надо учитывать.

Редеманн: Я согласна, и я считаю, что в настоящее время в психотерапии есть грубые злоупотребления таким, например, качеством как внимательность (Achtsamkeit), когда есть только внимание (Aufmerksamkeit) к тому, что происходит, без всякого проявления сочувствия. Для меня это уже не спиритуальность.

Лэнгле: Тема внимательности это еще и тема сознания (Bewußtsein). Фон Брюкке в первой части хорошо сказал об этом. Нельзя слишком сильно вовлекаться в сферу сознания, упуская понимание того, что есть другие сферы переживаний, которые не имеют дела с сознанием.

Уоли: Для меня тоже внимательность невозможна без открытости. Как я могу позволить происходить тому, что есть, если я не открою свое сердце? И если бы это было только актом сознания, то у меня возникли бы сомнения: а внимательность ли это вообще?

Ведущий: Тогда это сузилось бы просто до возможностей восприятия.

Уоли: Да, да, точно. Это было бы восприятие. Но открытость сердца, его участие в том, что я делаю, принципиально влияет на мое восприятие. Это и называется внимательностью (Achtsamkeit).

Ведущий: Хорошо. Таким образом, мы можем говорить об экзистенциальном анализе как о подходе, который указывает на духовное измерение в человеке, в отличие от тех подходов, которые ограничиваются только психодинамическими, или внутриспсихическими или когнитивными факторами.

Теперь я хотел бы предложить вам обсудить следующий аспект, который кажется несколько второстепенным, но которому до сих пор не уделялось достаточного внимания, хотя он тесно связан с понятием спиритуальности. Я хотел бы спросить, каковы, на ваш взгляд, в данном контексте взаимоотношения между спиритуальностью, религиозностью и верой. Говоря о спиритуальном опыте, Вы (*обращаясь к Уоли*) говорите даже о трансцендентной сущности. Это очень близкие сферы. Вопрос: не включает ли в себя в глубине своей любой спиритуальный опыт, который мы приобретаем, убеждения, связанные с верой (Glaubensüberzeugung), корни которых лежат в этом опыте, например, в благоговении, в том, что мы считаем важным и т.д.? То есть какими вы видите отношения

между спиритуальностью, религиозностью и верой? Или: как спиритуальность отграничивает себя от религиозности и веры?

Уоли: Спиритуальный опыт — это то, что может быть приобретено только личным путем. И, исходя из этого, можно сказать, что у человека, видимо, есть потребность рассказать об этом дальше и достичь с другими людьми каких-то договоренностей. Потом, исходя из этих договоренностей, создаются языковые системы для описания совокупности всех полученных представлений. И затем возникает то, что мы называем догматами, нормами, которые, как я уже сказал, изначально исходят из личного опыта, но затем в определенных сферах они теряют связь с личным опытом. И здесь, я думаю, когда речь идет о такой вере, которая предписывает, что человек должен делать, или в которой человек больше не имеет опыта личных переживаний, или когда мы должны просто соглашаться с тем, что такой опыт существует, возникают проблемы. Тогда мы отдаляемся от личного опыта. Я считаю, что необходимо всегда возвращаться к этому личному опыту. Поскольку когда у нас есть такой опыт, мы защищены от того, чтобы строить из него какую-либо идеологию или строить нечто такое, в рамках чего мы уже теряем всякие отношения с миром и другими людьми. И вот таково соотношение между спиритуальностью и верой: спиритуальный опыт — это всегда персональный опыт. Вера — это нечто, что представлено в виде системы содержательных описаний, и распространяется в виде концепций, догматов, норм. Основная проблема современной церкви, на мой взгляд, состоит в том, что у множества людей есть ярко выраженная потребность снова вернуться к персональному опыту. И это своего рода ренессанс индивидуального опыта, некое движение, которое направлено против иерархических догматических структур.

Редеманн: Я провожу различие между спиритуальностью и религией по критерию: «от чего возникает страх». Я думаю, что спиритуальность делает человека свободным, а, как минимум, монотеистические религии, порождают много страха. И это, как правило, не может вести к свободе, хотя, у кого-то, может быть это и получается... Мне нравится фраза: «Я не должен (просто так) верить, я должен все проверить» (*все смеются, аплодисменты в зале*). Поэтому у меня есть большие проблемы с религией.

Ведущий: Но это, конечно, специфическое понимание религии и религиозности, да? (*Редеманн:* Да, конечно.) Которое в принципе ставит под вопрос структурированную версию практикуемого культа и т.д., которые есть в религии.

Редеманн: Если говорить о словах, то со словом «religio» еще все в порядке, но дальше...

Ведущий: То есть эта позиция направлена прежде всего против заранее данной реальности.

Редеманн: Да, и против соответствующих структур.

Лэнгле: Честно говоря, я не вижу такой проблемы, что монотеистические религии вызывают страх. Но, конечно, все могут воспринимать это по-разному... (*Редеманн:* Да, да). Мне кажется, важно провести некоторые различия (и понять, где есть пересечения). Религия, религиозность, система верований, не несущая в себе спиритуальности, не связанная с личными переживаниями, это — пустая оболочка, нормативность, которая ведет к Супер-Эго, и поэтому может быть только репрессивной, подавляющей, может приводить только к болезням. Но есть религиозность, которая основывается на спиритуальности, которая, исходя из личных переживаний, открывает доступ, открывает нам двери в трансцендентное, которая позволяет нам увидеть свою малость и ограниченность. Такая религиозность, — которая является религией, так как позволяет нам продвигаться дальше, обогащая нас знаниями, источник которых лежит не в нас, а в откровениях, предсказаниях, в системе верований, в ритуалах, — в этом случае речь идет о религии, которая включает в себя спиритуальность. Но есть, конечно, и формальные

религии или системы верований, в которых нет жизни, но благодаря которым, как можно надеяться, если человек совершенно точно соблюдает все правила и предписания, он тоже может заслужить себе «небо» (для них характерна, так называемая ментальность «сберкнижки»). (*Смех в зале.*) Спиритуальность — это интерфейс (Schnittstelle) для веры, благодаря которому я чувствую, догадываюсь, понимаю, что есть Целое, в котором мы находимся, в котором мы пытаемся найти смысл (есть он или нет, мы не знаем, мы не создаем этот смысл, мы только ищем его, это то, что превосходит нас). Но здесь содержится вера, и такая вера, с моей точки зрения, это еще абсолютно психологический феномен, который представляет собой просто открытость (подобно дверям), это как двери, относящиеся к имманентному, но то, что стоит за этими дверями, представляет собой уже трансцендентное пространство. И вот здесь встречаются психология и вера, вера и ведущее дальше приглашение к системе веры, к религии, которая является экспликацией, бросает дополнительный свет на феномены, находящиеся по ту сторону двери. В этом состоит различие, и я бы не смешивал эти вещи. Спиритуальность для меня — это не Бог, я бы так не сказал. Понятие Бога связано с верой, с религиозностью. И мы не должны смешивать эти два различных уровня, поскольку в противном случае у психологов и психотерапевтов появляются необоснованные ожидания относительно наших целительных возможностей, ожидания, которым мы не можем соответствовать, которые находятся в ведении религии.

Ведущий: Можно сказать, что речь здесь идет о сферах распределения ответственности. (*Лэнгле:* Да.) После нашего обсуждения я понял, что содержание (наполненность) каждого из обсуждаемых понятий просто огромно. И очень многое зависит от того опыта переживаний, который есть у каждого конкретного человека в связи с тем или иным понятием. Поэтому в связи с одним и тем же понятием может появляться как скепсис, так и позитивный взгляд на вещи. Понятие спиритуальности меньше нагружено, чем понятия веры или религии, хотя именно в психологическом контексте внутренние убеждения, связанные с верой представляют собой существенную часть нашей повседневной деятельности, когда, например, мы работаем с системами квази-убеждений или верований пациентов. И тут нельзя не заметить, что тот опыт, который у меня появляется, тоже нередко вытекает из внутренних убеждений...

Уоли: Я хочу заметить, что одна из проблем спиритуального опыта состоит в трудности его передачи, сообщения о нем, поскольку имеющиеся у нас понятия имеют двойственную природу. Это значит, что мы подыскиваем лишь некий словесный эквивалент, но он в принципе не может полностью передать того, что мы переживаем. Тем не менее, мы пытаемся это сделать, и поэтому возникает внутренняя дистанция. Я думаю, мы всегда должны это учитывать, когда говорим с людьми, когда они сообщают нам о своем спиритуальном опыте. С одной стороны, люди очень робко говорят об этом, с другой стороны, всегда есть ощущение, что в том, о чем они сообщают, что-то недосказано. И поэтому нужно оставлять некое свободное пространство, оставлять им возможность выразить свой опыт в более полной мере. Именно благодаря этому внутренний спиритуальный опыт может развиваться дальше, если мы не торопимся слишком быстро загонять его в заранее заготовленные понятийные шаблоны.

Ведущий: Таким образом, важно понимать, что исходным пунктом всегда является субъективный опыт, а не объективная данность, учение, откровение и т.д. То есть подход должен быть «отсюда», — индуктивным. (*Участники обсуждения:* Да, да.)

И тогда следующий вопрос в данном контексте: должно ли это означать, что идущая вслед за персональной или персонально-экзистенциально ориентированной психотерапией работа в принципе заключается в том, чтобы подвести человека к трансперсональному опыту, и что в принципе всякая психотерапия должна иметь модус

трансперсональности? То есть трансперсональная психотерапия — как ультимативная форма?. (Улыбается.)

Редеманн: Если человек этого хочет...

Уоли: Нужно судить об этом, исходя из имеющегося у человека опыта. Поскольку я не думаю, что справедливо нечто вроде теории иерархически организованного развития человеческого сознания.

Ведуций: Маслоу был с этим не согласен...

Уоли: Да. Но я имею ввиду только ту часть, где речь не идет об иерархии потребностей. Там, где речь идет о пирамиде потребностей, я принимаю это без проблем, здесь все в порядке, но не в части концепции уровней развития сознания. Но каков же практический опыт? Кто-то оказался в состоянии большой внутренней нужды, так как, например, недавно пережил разрыв с близким человеком. В этот момент он рассказывает нам также и о том, что видел внутренний свет. Нам очень важно услышать и принять это. Кто-то другой, кто прошел длинный путь психотерапии и идет спиритуальным путем, внезапно снова входит в контакт с ограничивающими его старыми образцами (поведения, восприятия), так что снова становится актуальной работа с этим персональным аспектом. Поэтому я считаю, что не происходит какого-то упорядоченного надстраивания одного над другим, но мы должны брать человека в том месте, где он сейчас есть и работать с этим, используя все имеющиеся у нас возможности. И если при этом нам удастся спиритуальный опыт (а в глубине своей каждый человек обладает таким опытом), найти, признать, обеспечить доступ к нему, как к чему-то, обладающему большой целительной силой, и также, если человек, пройдя спиритуальный путь, снова возвращается к «теням» старых образцов поведения, тогда, вероятно, мы должны дальше продолжать психотерапевтическую работу. Так, по крайней мере, следует из моего опыта, — это наилучший путь. Эти точки зрения — трансперсональная и персональная — всегда взаимосвязаны, даже если на переднем плане, находится только одна из них.

Лэнгле: Можно ли сказать, что речь идет о принятии, в том смысле, в котором имел ввиду Роджерс, то есть о безусловном принятии, или о феноменологической открытости к происходящему, как попытке устранить наши собственные интерпретации, как о нашем активном внимании к тому, что говорит пациент; и исходя из такого принятия мы понимаем пациента и строим свою работу?

Уоли: Совершенно точно. Для меня принятие состоит в том, что мы должны видеть и то, с чем мы не солидарны, что нас, возможно, даже возмущает, в том, чтобы иметь силу идти вместе с пациентом... В этом для меня состоит живое принятие.

Лэнгле: Да, это так.

Редеманн: Я думаю, что трансперсональный уровень очень важен, и меня очень порадовало то, что о нем стали все чаще говорить, и в обществе ему стало уделяться все больше места, как некоему новому пространству, которое теперь открылось и которое приобрело большое значение для множества людей. Но все же не для всех. Есть пациенты, которым это не нужно, и у нас нет права принуждать людей двигаться в эту сторону. Это было бы насилием принуждать человека двигаться в каком-то направлении, которое мне представляется правильным. Это и не может вести ни к чему хорошему, поскольку никто не может сказать, как должно быть. Каждый человек в рамках психотерапии продвигается настолько, насколько он хочет и может. Мы просто должны быть открытыми по отношению к его желанию затронуть ту или иную сферу, в том числе, трансперсональную. Опыт работы в клинике, которую я возглавляю на протяжении многих лет, показывает, что всегда есть такие люди. Мои коллеги не слишком интересовались спиритуальными вопросами и поэтому пациенты регулярно приходили ко мне и говорили: мы заметили или я заметил, что Вы открыты по отношению к таким вопросам, можно ли с Вами поговорить об этом? Конечно, не все пациенты об этом

спрашивали, а приблизительно 10% из них, но мы должны уважать эту их потребность, я думаю.

Лэнгле: Тем не менее, я хочу заметить, что нельзя считать, что нечто существует в некой ультимативно рациональной форме, как например, открытость. Мы не можем утверждать, что любая психотерапия устроена так, или что любой психотерапевт может встречать пациента с этой открытостью. Это видно из опыта трансперсональной психотерапии. Если пациент приходит с опытом просветления, то мы должны смотреть, что стоит за этим. Все дело в установке.

Редеманн: Здесь действительно есть проблема, например, когда некоторые мои коллеги считают пациента сумасшедшим, и у них даже не возникает мысли, что там может быть что-то другое.

Ведущий: Вопрос: появляется ли резонанс <с пациентом> из собственного спиритуального опыта, позволяющего установить определенную связь, или резонанс возникает из уважения, из почтения к опыту другого человека, который, возможно, мы и не разделяем, но тем не менее предоставляем свободное пространство для того, что может возникнуть из этого его спиритуального опыта?

Редеманн: И то, и другое возможно.

Ведущий: Да, и то, и другое возможно, но что важнее?

Уолш: Я думаю, важно, чтобы мы **не** исходили из следующих представлений: здесь есть маленькая низенькая персональная психотерапия, которая занимается повседневными маленькими или даже повседневными большими и сложными проблемами, и по прошествии терапии мы попадаем на небо и достигаем просветления. А исходили из того, что все содержится во всем. Поэтому, на мой взгляд, иерархические модели развития, согласно которым одна ступень, один уровень следует за другим, не соответствует модели сопровождения людей. Иногда приходят люди с большим спиритуальным опытом, несмотря на то, что они никогда не прорабатывали свои проблемы с помощью психотерапии. Через признание этого спиритуального опыта они впервые приходят к убеждению, что с этим опытом необходимо еще и работать, и тогда они находят место для спиритуальности в своей жизни. И наоборот, люди проходят психотерапию и не подозревают или даже в принципе не хотят иметь дела ни с какими формами веры, и вдруг у них появляются соответствующие переживания, за счет того, что они начинают глубже чувствовать и воспринимать вещи, и они ощущают, что внутри них появилось больше открытости, больше пространства, свободы, больше света и т.д. И человек удивляется этому. Я думаю, что на практике всегда есть взаимовлияние, поскольку мы являемся персональными и трансперсональными одновременно, иногда на передний план выходит одно, иногда другое. И важно не то, на каком уровне находится <тот или иной опыт>, а то, чтобы он находился в кипении жизни, был связан, так сказать, со «слезами и кровью» человека, с его чувствами.

Редеманн: Я хотела бы сказать, что спиритуальный опыт нередко служит целям психологической защиты и из-за своей спиритуальности многие люди избегают работы печали.

Ведущий: Мой следующий вопрос был бы как раз об этом: в какой степени спиритуальность используется для построения копинговых реакций или механизмов защиты?

Редеманн: Безусловно, спиритуальность используется в этих целях.

Лэнгле: Я хотел бы еще добавить к последнему вопросу. Я могу присоединиться ко всему, что говорилось, включая момент поддержания открытости по отношению к персональному и трансперсональному. Я думаю, в нашем направлении это тоже делается. Но что считать персональным и что трансперсональным? И что считать самостью, а что считать «Я»? У нас получается такой маленький Вавилон. (*Уолш:* Это проблема

названий.) Да. Речь идет, разумеется, не об этикетках, а о содержании. Но я не знаю... Вы (*обращаясь к Уоли*) открываете доступ к трансперсональному через холотропное дыхание, в этом состоит специфика вашего направления. Этот доступ... Вы поначалу отмежевались от психотерапии как таковой, но затем стали признавать ее. (*Уоли*: Да, это так.) Мне это не совсем понятно. Эти феномены, относятся ли они к спиритуальному? Вопрос в том, что происходит при холотропном дыхании. Ведь здесь возникает измененное состояние сознания вследствие повышения дозы потребляемого кислорода. Но тогда это, по сути дела, является состоянием опьянения, опьянения кислородом. Возникающее при этом состояние сознания это, наверное, некое иллюзорное состояние. И возникает вопрос: что это такое — имманентизм (Immanentismus) или проекция или что-то другое. Очень трудно судить об этом. Мы помним об экспериментах с ЛСД, которые проводил Станислав Гроф, можно было бы проводить подобные эксперименты и с алкоголем... Являются ли состояния, которые достигаются подобными путями, то есть по сути дела состояния опьянения, спиритуальными состояниями? Михаэль Учер в своих экспериментах показал, что многие состояния сознания, в том числе такие измененные состояния, нельзя относить к спиритуальным, так как они ведут к искажениям.

Уоли: Мне, наверное, нужно было бы прочесть дополнительный доклад о холотропном дыхании, чтобы ответить на все подобные вопросы. Здесь же я могу позволить себе сказать лишь несколько фраз. Конечно же, я разделяю Ваше мнение, которое, по сути можно выразить фразой: «Бог не проявляет себя через наркотики». Но ведь и в психотерапии мы используем интервенции. Интервенции — это вспомогательные средства, которые помогают полноценно проявиться тому, что происходит в человеке в данный момент, тому, что он переживает и испытывает, как бы выводя его опыт на поверхность. С помощью холотропного дыхания мы даем психологически важному материалу возможность выйти на поверхность, или перейти с периферии неосознаваемого в сферу осознания. И здесь помогает ускоренное дыхание, так как мы знаем, что сопротивления часто возникают через блокировку дыхания, поэтому более глубокое или более быстрое дыхание может помочь устранить имеющиеся сопротивления. Холотропное дыхание, как я уже говорил, является посредником между спиритуальными и психическими процессами. За счет чего? За счет того, что с его помощью мы получаем доступ к тому опыту, который важен именно сейчас. Кто-то актуально испытывает страх и может с помощью холотропного дыхания позволить выразиться этому страху, кто-то другой был только что оставлен близким человеком и может вступить в интенсивный контакт с печалью. Преимущество этой интервенции состоит в том, что она открывает для человека возможность очень интенсивного проживания собственного опыта вплоть до телесного уровня, в том числе — возможность устранения или ослабления телесных фиксаций. При этом проявляется и то, что исходит из опыта, который обнаруживается в других культурах, из опыта коллективного бессознательного, архетипов, мифических образов. И мы можем сказать, что это — символы трансформации, которые оказывают дополнительную помощь в личностном росте. Третья сфера проявляющегося опыта — перинатальный опыт, его разные стадии (то, что я довольно подробно описывал), связанный с развитием личности, куда, конечно, входит рождение и пренатальный период, — все это составляет большую сферу опыта, который мы также обозначаем как спиритуальный опыт, поскольку сюда входит такой опыт, о котором мы уже говорили: когда кто-то вдруг чувствует (внутреннюю) исполненность, чувствует опору, чувствует внутреннюю связь с чем-то большим, чем он сам. Здесь мы видим связь между обеими сторонами опыта: психодинамическим опытом плюс «открытым» опытом плюс тем опытом, который связан с пребыванием за рамками нашего пространства и времени. И в этом отношении мы можем говорить о некотором промежуточном звене между

спиритуальностью и психотерапией, помогающем, как минимум, углубить диалог между ними.

Лэнгле: Считаете ли Вы возможным использовать также понятие экстаза для описания такого опыта?

Уоли: Да, такие состояния могут быть экстатическими, хотя это и не обязательно. Это может быть и очень спокойным ощущением, когда человек, выходя из этого опыта, говорит, например, что внезапно почувствовал, что стал более дружелюбным по отношению к себе и к миру. Это происходит очень спокойным образом. Можно видеть, как такой человек буквально светится, и тогда понимаешь, что это не просто дружелюбность, которая проявилась ситуативно. В каком-то смысле это тоже экстатическое или очень интенсивное переживание, ведь человек чувствует, что он уходит от ситуативности и чувствует, что у него впервые появляется возможность найти свое место <в этом мире>.

Лэнгле: Позвольте мне задать еще один вопрос. Вы говорите, что при холотропном дыхании в уже измененном состоянии сознания проявляется нечто актуально значимое, что может вести вплоть до спиритуальности, и что этот проявляющийся опыт является важным для дальнейшего личностного развития. Откуда вам это известно? Проводились ли соответствующие исследования? Возможны ли вообще такие исследования или это может оставаться лишь вопросом веры?

Уоли: Это, конечно, остается большим вопросом. Как я уже сказал, мне нужно было бы сделать дополнительный доклад, чтобы попытаться осветить весь контекст. Но это действительно остается вопросом. В принципе можно сказать так: люди, практикующие холотропное дыхание, нуждаются в сопровождении. Наибольшим авторитетом обладают наиболее опытные. Когда мы сопровождаем кого-то, мы пытаемся дать возможность по-настоящему проявиться тому, что, так сказать, выходит на поверхность, распознать его и дальше работать с ним. В любое время, при любой интервенции мы можем вносить коррективы. Тем самым мы выходим на некий уровень (общения), на котором обеспечивается безопасность и другие необходимые параметры, что позволяет человеку установить связь со своим собственным опытом. И тогда мы можем сказать, что это подобно тому, что происходит в психотерапии, когда обнаружение важного опыта помогает в развитии человека... Я, наверное, занимаю уже слишком много времени.

Лэнгле: Это может быть полезным или может обеспечивать возможность продвинуться еще на один шаг, но в рамках критики или даже в рамках конфронтации можно, например, сказать, что подобный опыт является защитой или уводит человека вообще куда-то в сторону, в какой-то другой мир. Но Вы, как я понял, утверждаете, что этого не происходит.

Уоли: Да. Первый пункт для нас — это процесс *радикального признания* (доверия) к процессу. Второй важный пункт — *надежность* (безопасность), то есть когда кто-то закончил проводить холотропное дыхание, возникает один простой вопрос: остается ли где-то еще в теле напряжение или остается ли еще что-то такое, что доставляет ему чувство неудовлетворения, неудобства. И для нас это — важнейший показатель того, что человеку нужно находиться в этом пространстве до тех пор, пока это напряжение и неудовлетворенность не пройдут. Поскольку если человек в чем-то чувствует себя плохо или если у него еще сохранилось где-то телесное напряжение, то это чаще всего указывает на то, что некий опыт не получил полноценной внутренней проработки. Таким образом, для нас важен критерий радикального доверия к тому, что происходит, плюс (и это касается надежности) мы проводим опрос в конце процесса с целью точного выявления того, не осталось ли непрожитым или непроработанным нечто такое, что представляется человеку важным.

Ведущий: Большое спасибо! У нас остается 15 минут, и я хочу предоставить желающим возможность задать свои вопросы. Может быть, остались вопросы, которые мы не успели обсудить, но которые интересны для вас, в которых вы хотели бы разобраться несколько более глубоко? — Сейчас есть возможность задать их. У кого есть вопросы?

Из зала (мужской голос): Я написал статью, опираясь на собственные наблюдения и исследование спиритуальных переживаний. Это исследование проводилось среди клиентов, а также среди других людей, о спиритуальной ориентации которых мне было известно. Что касается клиентов, то в числе других вопросов у меня был следующий: как вы думаете, должен ли психотерапевт быть спиритуально ориентированным? Я сам не являюсь экзистенциальным аналитиком или логотерапевтом, я отношу себя к психодинамическому направлению (Карл Роджерс). И я обнаружил следующие установки: одни клиенты признавали, что может быть по-разному и нужно принимать то, что есть; были также и другие, например, один клиент сказал мне, что считает очень важным, чтобы психотерапевт был спиритуально ориентированным, так как в таком случае он способен увидеть в другом человеке искру Божественного! Был еще один клиент, который на первой встрече категорически заявил мне, что он является религиозным человеком, и что для него эта сфера неприкосновенна. То есть он хотел, чтобы мы в своей практической работе вообще никак не касались этой сферы, поскольку он считал, что мы, как психологи, можем все это только разрушить. И это навело меня на мысли об интимности и о страхе, который связан со спиритуальным опытом. У меня есть также очень глубокие собственные переживания, связанные с работой с одной пациенткой, у которой был спиритуальный опыт, а именно опыт ее переживаний после (клинической) смерти. Я понял, что с одной стороны, мы, как ученые, должны исследовать эту сферу, должны постоянно задавать вопросы и, так сказать, входить в эти священные чертоги в своей «грязной обуви», а с другой стороны, у нас должно быть чувство благоговения перед Священным и Неприкосновенным, которого мы можем лишь слегка коснуться, которое принуждает нас к Молчанию. Это, собственно говоря, не вопрос — я просто хотел поделиться своими наблюдениями.

Ведущий: Спасибо! (*Аплодисменты в зале*). То, что Вы сказали, подтверждает, что спиритуальный опыт, опыт веры имеет двойственную структуру: с одной стороны, он оказывает воздействие, стабилизирующее страх, и одновременно с этим, дает выход трансцендентному опыту. И важной предпосылкой работы является наше умение обращаться со всем этим. Есть еще вопросы?

Из зала (мужской голос): Я хотел бы присоединиться к предыдущему выступавшему. Есть замечательная работа Ребекки Пробст, которая пыталась ответить на вопрос, что лучше — когнитивная психотерапия или религиозно модифицированная когнитивная психотерапия. Какая из них эффективнее? Интересно в этой работе то, что там были религиозно и нерелигиозно ориентированные психотерапевты, и часть нерелигиозных терапевтов добивалась лучших результатов в работе с религиозными пациентами. Был определенный диссонанс в этом. Таким образом, оказалось, что совпадение мировоззрений не всегда является наилучшей констелляцией. Вот это очень интересно. И я хотел бы еще сказать пару слов по поводу великолепной организации этого конгресса. Было организовано очень дифференцированное рассмотрение и предоставлена возможность разностороннего обсуждения вопросов религиозности и спиритуальности, несмотря на то, что многие из обсуждавшихся вопросов являются очень личными. И мне кажется, были достигнуты очень хорошие результаты. Огромный комплимент всем организаторам!

Ведущий: Большое спасибо! (*Аплодисменты в зале.*) Я вижу еще несколько желающих задать свой вопрос. Если у кого-то есть вопросы к госпоже Редеманн, то прошу задавать их, так как госпоже Редеманн нужно будет уйти через 5–10 минут.

Из зала (мужской голос): У меня есть вопрос. Речь идет о внимательности (*Achtsamkeit*) без сочувствия (*Mitfühlen*). Вопрос к госпоже Редеманн: видите ли Вы какой-либо путь, как можно прийти к такому сочувствию, и если да, то какой?

Редеманн: Я вижу путь в том, чтобы прежде всего проявлять сочувствие к самому себе, это означает, что у человека должен быть опыт собственного страдания и опыт обращения с самим собой с любовью и с сочувствием, с состраданием. Так я считаю. И тот, кто способен это делать, тот способен проявлять сочувствие и к другим людям. Я вижу проблему в том, что в психотерапии, в определенных ее направлениях, слишком много внимания уделяется техникам, и внимательность также считается одной из таких техник, при этом проявляется слишком мало участия, идущего от сердца. Я сомневаюсь, что это может помочь, хотя, может быть некоторым людям все же и помогает...

Ведущий: У нас есть последний вопрос.

Из зала (женский голос): У меня вопрос, касающийся определения спиритуальности. Вы (обращаясь к Лэнгле) подчеркивали роль предстояния перед лицом Непостижимого, почитания, удивления. Мне это очень понравилось и я хотела спросить... В христианской традиции спиритуальность всегда связана с Духом (*Geist*), и Святой Дух понимается там как нечто динамичное, приводящее в движение, — благодаря Ему все становится более действенным, с ним также связана открытость к переменам. Считаете ли Вы это также важным или это нечто такое, что с Вашей точки зрения не относится к спиритуальному?

Лэнгле: Вы правильно сказали: в христианской вере это так понимается. Речь идет о дальнейшем развитии вопросов (спиритуальности) в рамках религии. Для меня в спиритуальности нет ничего мистического, она переживается на опыте, для меня это — психологический феномен. Но то, на что этот феномен указывает, та сфера, в которую можно было бы дальше продвинуться, это уже религия и религиозное развитие этих вопросов. И в христианстве тогда уже начинает играть важную роль Святой Дух.

Продолжение вопроса из зала: Может быть, это звучит слишком по-христиански, но для меня к спиритуальной установке относится и то, что я открыта к тому, что со мной происходит, когда я проявляю удивление и почитание перед Высшим.

Лэнгле: Да, в этот момент со мной что-то происходит.

Редеманн: Вы имеете в виду, происходит нечто такое, что не от меня зависит, что я не могу «сделать»...

Лэнгле: Да, именно.

Продолжение вопроса из зала: Это — открытость по отношению к тому, что на меня воздействует. (*Лэнгле:* Да, конечно.) Это аспект, о котором я мало услышала, для меня мало.

Лэнгле: Это всегда имелось в виду или предполагалось, что об этом можно задать уточняющие вопросы. Разумеется, это так! Только лишь познание с моей стороны без того, чтобы на меня что-то воздействовало, — этого никто не имел в виду, так не бывает. Всегда есть воздействие на меня, и есть мое изменение.

Уоли: Я бы хотел добавить пару слов к этому. Медитация — это одна из форм упражнений для стабилизации такой открытости, когда я позволяю чему-то (высшему) пройти через меня, проникнуть в меня.

Ведущий: Большое спасибо. Я хочу поблагодарить всех, кто участвовал в этом обсуждении, а также поблагодарить за вопросы и за внимание. Я думаю, что в ходе этого конгресса все мы смогли еще раз убедиться, как важно с разных сторон приближаться к

тому, что окружает нас как жизнь, как то, что дает нам опору. На этом я хотел бы завершить дискуссию и еще раз поблагодарить всех, кто принял в ней участие.

Участники: Спасибо!

Аплодисменты в зале.

Перевод с немецкого: А.Н. Шапкина

Научная редакция: С.В. Кривцова