

РЕЛИГИИ И ПСИХОТЕРАПИЯ В МОДАЛЬНОСТИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

ИНТЕРВЬЮ / INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20244164-68>

«В терапии мы движемся к разрешению значимости своих особенностей и уникальности перед Богом»

Светлана Алексеевна
БАРСУКОВА

Место работы: психолог, телесный психолог, частная практика; член СОТА и ЕАТА; Ростов-на-Дону, Россия; barsukova_svet@mail.ru
ORCID: 0000-0003-0552-309X; ResearcherID: HGD-5974-2022



Svetlana Alekseevna
BARSUKOVA

Place of work: psychologist, body psychologist, private practice; member of SOTA and EATA; Rostov-on-Don, Russia; barsukova_svet@mail.ru
ORCID: 0000-0003-0552-309X; ResearcherID: HGD-5974-2022

“In Therapy, We are Moving Towards the Permission for Recognition the Significance of Our Peculiarities and Our Uniqueness Before God”

Аннотация: Интервью с Анной Сергеевной Ярыгиной, психологом, практикующим в модальности транзактного анализа, и женой православного священника. Анна Сергеевна росла в религиозной семье и теперь по большей части работает с религиозными клиентами, верующими православными христианами, так как понимает и разделяет их путь, специфику их взросления и их убеждения. В данном интервью Анна Сергеевна рассказывает о своих личных наблюдениях, о том, какие сценарные процессы и драйверы присущи православным клиентам, каким образом выстраивается терапевтический альянс, какие сложности могут возникнуть в такой работе.

Ключевые слова: православие, психология, транзактный анализ, психотерапевтическая работа с православными людьми, психотерапевтическая работа с религиозными клиентами, эгограмма православного человека, драйверы, сценарные процессы, Культуральный Родитель.

Abstract: Interview with Anna Sergeevna Yarygina, a psychologist practicing in the modality of transactional analysis, and the wife of an Orthodox Christian priest. Anna Sergeevna grew up in a religious family and now mostly works with religious clients, Orthodox Christians, as she understands and shares their path, the specifics of their growing up and their beliefs. In this interview, Anna Sergeevna talks about her personal observations, about what life script processes and drivers are inherent in Orthodox clients, how a therapeutic alliance is built, and what difficulties may arise in such work.

Keywords: Orthodox Christianity, psychology, transactional analysis, psychotherapeutic work with Orthodox Christians, psychotherapeutic work with religious clients, egogram of an Orthodox Christian, drivers, life script processes, Cultural Parent.

— Есть ли определенная специфика у психотерапевтической работы с православными христианами?

— Специфика работы с религиозным клиентом, в частности с православным христианином, определенно есть. Наблюдая, я пришла к тому, что в церковные и религиозные нормы хорошо укладывается Детская позиция и сценарные процессы, без потребности что-то менять. Это как дом родной. Без взрослой осознанности. И, увы, это так. Легкость в работе с религиозным клиентом наблюдается в том, что у меня такие же, как у них, базовые ценности. В этом месте первоначально крепится доверие клиента ко мне и наш альянс. И они чувствуют, что проблема есть. И когда мы начинаем работать, в контакте ощущается страх и напряжение. Собственно, отсюда начинаются сложности. Страх и напряжение — что я у них заберу что-то ценное. И нам приходится двигаться осторожно, балансируя между реальным дискомфортом, с которым человек пришел, и религиозной ценностью, которая является опорой для клиента, но давит и жмет. «Мне тяжело и неприятно поститься, но нельзя не поститься. Я же выбираю православную веру», — например. Религиозные ценности одновременно дают опору, но вызывают дискомфорт. И тут весь ресурс работы заключается в общности ценностей наших с клиентом. Человек опирается на веру в то, что у нас с ним одна база, и в сторону я его не уведу. И тогда дает возможность мне и себе пересмотреть ситуацию, которую страшно было одному трогать. Чувство тяжести, дискомфорта внутри клиента могут тогда обсуждаться и уважаться, а жесткость ограничений может подвергаться сомнениям. Так мы потихонечку приходим к более комфортной для жизни серединке.

— Какие есть сложности или, наоборот, легкость в работе с учетом религиозного аспекта?

— Основная сложность фактически заключается в разрыве шаблонов. Она связана с негибкостью убеждений. Неправильное применение религиозных правил приводит к тупику. И когда мы это рассматриваем, что это не обязательно, их внутренние Дети смотрят, как дети из-за угла — вроде страшно, но интересно. И основная проблема заключается в том, что Взрослый в структуре эго-состояний религиозного человека часто воспринимается Родителем как некомпетентный. И клиент страдает от бунта и апатии Ребенка, всемогущества и авторитарности внутреннего Родителя. Родитель в эго-структуре верующего человека часто бывает заряженным теорией консерватором, и он сильнее всех во внутренней структуре клиента. Ребенок запуган, ничего не хочет. В лучшем случае — бунтует.

— Есть ли наблюдения по поводу того, как выглядит эгограмма клиентов, которые активно соблюдают религиозные нормы?

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



ЯРЫГИНА
Анна Сергеевна

получила высшее психологическое образование в Северо-Кавказском социальном институте (2011 год), находится на контрактном обучении в ТА. Занимается частной практикой, психологическим консультированием в онлайн-формате. Живет в селе Красногвардейском Ставропольского края. Замужем за священником, мама четверых детей (ожидают пятого).
Telegram-канал Анны Сергеевны:
<https://t.me/d00wSFQkrw8xNDgy>

— Эгограмма часто выглядит так, что Критикующего Родителя процентов 60, а Заботливого — 5, Взрослого — 5, Адаптивного Ребенка — 25, Свободного Ребенка — 5%.

— Какие есть сценарные особенности: приказания, драйверы, сценарные процессы?

— Из сценарных особенностей, на удивление, лидирует приказание «Не живи». Оно одевается в религиозное пальто под названием «земная жизнь клиента». «Мол, что мне ваше земное? Это все — грех. Важнее жизнь вечная». Таким образом, внутри благополучно проживает старое детское решение о том, что «я и моя жизнь не имеют значения». И тогда новое решение в терапии может звучать примерно так: «Жизнь вечная важна и остается целью. Но я уже драгоценен. Моя жизнь имеет глубокий смысл. И уже сейчас я буду ее замечать». Это «религиозное пальто» так классно выглядит. И у него довольно взрослый вид, старческий: «Земная жизнь — просто подготовка к вечной жизни. И эта жизнь не важна». И человек думает, что в этом «религиозном пальто» он идет к чему-то важному, новому, а на самом деле вектор не изменился. Он идет туда, куда и шел по сценарию — в нелюбовь и одиночество.

Также из лидеров приказаний у религиозных клиентов я бы особенно выделила приказание «Не будь ребенком», в которое входило бы «Не чувствуй», «Не наслаждайся», и очень твердая, выученная привычка — подавлять искренние «Хочу» и спонтанность.

И в Церкви такой клиент: «О, я дома! Тут же тоже все нельзя». И он для себя находит в Церкви подтверждение и успокоение. В руководствах Святых Отцов о том, что нельзя доверять своим чувствам и желаниям, чтобы страсти не свели в погибель, такой человек находит успокоение. И тут такой тонкий лед: под Церковью, Святыми Отцами, которые писали эти труды, имеется в виду, что опасно идти на поводу у чувств и желаний. И в этот момент подразумевается, что будет задействоваться Взрослая часть. А человек с приказанием «Не будь ребенком» в этот момент привычно запрещает себе чувствовать, наслаждаться, хотеть. Так он идеальным исполнением правил контролирует принятие и любовь вот этого Родителя гипертрофированного. И в ходе терапии обнаруживается, что он не целомудренный, раз подавляет свои страсти, а замороженный.

Например, отсутствие влечения к противоположному полу, — инстинкт, данный Богом, — поврежденность его в детстве он может считать как раз целомудрием, что у него все в порядке со страстью блуда. Но на самом деле открытая страсть — это хотя бы проявление жизни, когда инстинкт работает, но на разрушение. А если совсем пережит инстинкт, то он полностью не работает. Там пусто, паралич данной Богом силы. И если такой запрет, как «Не чувствуй», был в детстве, не было разрешения на исследование своего тела, вербального подтверждения, что это хорошо, тогда выросшие мальчики и девочки, придя в Церковь, могут подвизаться в благодетели и целомудрии, а на самом деле это глупость. Человек просто себя не чувствует, а думает, что владеет этим чувством. И тут может быть ловушка у религиозного человека, где запрет благополучно приживается под маской добродетели.

И потихонечку в терапии постепенно согреваем внутри Ребенка новое решение о том, что «я — человек с потребностями, а не машина». «Я могу попросить о чем угодно. Я могу довериться своим потребностям». И тогда жизнь становится радостнее, счастливее. Это, наверное, самое слабое место у верующих православных христиан, которые стараются всё исполнять. Или приходят к вере уже такими, влюбляются в эти правила, где все нельзя. Если человек позволил себе смелость тут меняться, разрешать своему внутреннему Ребенку чувствовать и желать, то его жизнь и отношения с Богом выходят совсем на другой уровень, другой уровень взрослости, осознанности, полноценности.

Еще мне отдельно хотелось бы выделить приказание «Не будь собой». Оно проявляется как стремление к некому недостижимому идеалу. Оно объективно понятно: святые, Христос. И таким образом это приказание опять находит себе дом родной. Чувство своей недостойности культивируется. Мысль: «Я ущербный, грешный, ничтожный», — в религиозном окружении поощряется. И человеком такой образ себя выставля-

ется как ложный фасад, принятый в церковном религиозном обществе. И это место может даже перестать болеть и тревожить. Может восприниматься как достигнутая краткосрочная цель. Но когда конфликт потребностей между тем, чтобы достигнуть идеала, и его недостижимостью остается, человек просто не знает, что ему делать и как. И останавливается в развитии. Тогда в терапии мы движемся в направлении любопытства и интереса к себе, разрешению значимости своих особенностей и уникальности перед Богом.

А приказание «Не расти» у верующих православных людей проявляется в страхе взять ответственность за свою жизнь. Им проще четко исполнять правила. Например, пост. Как положено? «Не есть белковую и животную пищу и воздерживаться от сексуальной близости с мужем. И будет мне счастье, и шажочек к святости». И человек не видит, что в его конкретной жизни как раз эти действия ведут его в противоположную сторону. Она продолжает есть каши, печенье, постные, имея лишний вес, и еще больше его таким образом увеличивая, и ведя себя к несчастью и недовольству собой. И ухудшает и без того напряженные отношения с супругом, уговорив его воздерживаться от секса. И при этом в ее картине достойного христианина она все делает, как положено, как надо. И жизнью такого человека правит зависимость от мнения священника и других выбранных им авторитетов без соотношения со своей конкретной реальностью. Взрослый в этом случае очень маленький и не растет. Это в религиозных кругах может поощряться, монашеским образом мышления, например: «Не делать ничего без благословения».

Еще одно приказание, которое я бы хотела выделить, — «Не думай». Оно тоже прекрасно подпитывается в христианской православной среде догматом о том, что Бог непознаваем. Это же действительно так! Он непознаваем. И возможности наши человеческие что-то понять и полностью изучить имеют ограничения, тем более в отношении Бога. Но если у человека есть это приказание, то он останавливается в своем человеческом, доступном ему развитии раньше времени. Он оправдывает церковным догматом свою неспособность думать, анализировать, принимать решения, нести за них ответственность. Получается такой инфантильный зависимый процесс, где проявлены необдуманные поступки. Человек не ищет решение, а ожидает, что все решится само собой. Бог действительно участвует в нашей жизни, но человек с таким приказанием лишает себя участия тоже, опираясь на то, что Бог правит всем. Прикрывает такой занавеской неспособность отстаивать свое мнение. И это может быть названо смирением.

И мне думается, что из-за этого в церковном окружении встречается такое явление как отсутствие пе-

ремен. При том, что все церковные инструменты направлены на реальное изменение жизни человека, чтобы вывести его как раз из сценария, в свободу, в некое новое измерение. Но эти изменения, правда, сложны. Когда совсем ничего не происходит 5 лет, 10 лет, 20 лет, для меня это о том, что произошла подмена реальных христианских православных ценностей на детские способы выжить и быть принятым.

С драйверами тоже интересно. На слух ведь это чистые добродетели Взрослого эго-состояния, такие ценные для православного христианина. «Будь сильным» — умей выдерживать то, что в жизни бывает всякое. «Будь совершенным» — стремись к святости. «Радуй других» — возлюби ближнего своего. А «...самого себя» обычно не читается. И звучит как цель для выполнения: «Вперед! К бою!». К этому призывают апостолы, Святые Отцы. Но зачастую бывает так, что старательный православный христианин не замечает, как идет не по добродетелям взрослого человека, а по драйверам Ребенка, потому что работает на свое собственное одобрение. Тонкая грань, правда? Когда драйвер выполнен, человеку становится спокойно, а когда не выполнен — тревожно. Он не видит, что он в контакте со своей мамой, а не с Богом. Человек не видит, не верит, что Бог сильно отличается от родителей. И что Бог его уже принимает без условий. И годами люди носят на исповедь невыполненные драйверы и печалются о том, что что-то не сделали, не доделали, называя скорбь от неисполненного драйвера печалью по грехам. Вот как может маскироваться сценарий внутри церковной культуры, этикета, в ее оболочку. Когда человек хочет разглядеть суть, эти отличия невозможно не увидеть. Они есть. И они ощутимы.

Часто бывает, что человек не хочет их видеть. И такие люди редко приходят в терапию. В терапию приходят те, кто видит, что что-то не то. «Я все делаю, но стою на месте». Видят какую-то нестыковку, какой-то подвох, и не понимают, что не так. И они приходят в терапию разобраться. И мы потихонечку разбираемся.

Из сценарных процессов у моих клиентов наиболее активны «Пока не» и «После». Сценарий «Пока не» раскрывается как отказ взять блага жизни, в том числе благо Церковных Таинств, пока он или она не вычитает правила, пока не попостится, как положено, не позволит себе причаститься. В православном богослужении есть главная служба, которая называется литургия. Вот центром литургии является причастие Святых Тайн — Тела и Крови Христовых. И вся литургия исторически изначально совершается ради этого — ради причастия христиан Тела и Крови Христовой. И когда она совершалась ранее, первыми христианами, не было тех, кто не причащался. Она совершалась ради того, чтобы все причастились. Сейчас сценарии благополучно взаимопроникают в церковную среду. И человек с чистой

совестью, принимая свой сценарий за свою совесть, отказывается идти причащаться, потому что пока что он недостаточно подготовился. И он лишается самого главного ресурса для православного христианина.

Сценарий «После» у человека подменяет разговор и отношения с Богом. Закономерностью неприятных последствий после приятных себе разрешений. Человек не дает себе радоваться, расслабляться, потому что после ищет подтверждение чем-то плохим. И, естественно, находит, называя это «разговором с Богом». «Бог мне показал». «Нельзя было есть второе мороженое». «Нельзя было смеяться с подругами — наутро слегла с мигренью». «И Бог мне показал: после страстного секса с мужем мы часто ссоримся. Страстный секс — это плохо». Вот такие сценарные выводы, которые могут маскироваться под благочестивые размышления.

— Есть ли, по вашим наблюдениям, какие-либо специфические моменты в работе с Культуральным Родителем у православных клиентов?

— Для Культурального Родителя клиента личность психолога должна выдержать проверку на совпадение базовых ценностей. Ибо психологи, абы какие психологи не имеют права касаться души. И только при совпадении ценностей, — в моем опыте, по крайней мере, так, — длительная терапия возможна. И, тем не менее, в работе, в процессе терапии Культуральный Родитель будет держать под зорким контролем «опасные для души» темы. Это тема секса и разрешение на пробуждение своей чувственности для женщин. Это тема личных границ, сильный страх эгоизма и превозношения над другими, если разрешу себе говорить людям «нет» и «стоп».

Также всегда остро ощущается в поле тема родительских ошибок. Это либо невербально считывается, либо клиент говорит — Культуральный Родитель в клиенте говорит о том, что мы тут грешим с вами, родителей обсуждаем. Заповедь «Почитай отца и мать» как же тут?

И остро ощущается Культуральным Родителем тема денег, потому что есть громкие и звучащие однозначно фразы Христа в Евангелии: «Трудно богатому войти в Царство Небесное, как верблюду сквозь игольное ушко». А история такова, что «Игольные уши» — это были узкие ворота в Иерусалиме, и пройти верблюду через них реально, просто надо было всё снять, и верблюда немного протолкнуть. Но если мы не знаем особенности этой, то можно подумать, что вообще нереально пройти верблюду сквозь игольное ушко. Вот разные могут встречаться на пути сложности.

Специфика моей работы, заключается, собственно, в работе с религиозными клиентами, в частности православными христианами. Нерелигиозных у меня — 10%. И 90% — верующих и религиозных православных

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

РЕЛИГИИ И ПСИХОТЕРАПИЯ В МОДАЛЬНОСТИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА

Анна ЯРЫГИНА. «В терапии мы движемся к разрешению значимости своих особенностей и уникальности перед Богом»

христиан, 50% из которых очень религиозные и строго исполняющие правила, и 40% — не очень выраженные, но, тем не менее, Культуральный Родитель периодически дает о себе знать, и какие-то особенные темы могут быть острыми.

Я люблю работать с запросами о кризисе религиозной обрядовости. Люблю работать с религиозными клиентами, с верующими, потому что мне самой знаком этот путь. Я сама с детства выросла в религиозной семье и изнутри знаю, как это устроено, с чем может сталкиваться ребенок, и узнаю эти «маячки» во взрослых людях. Когда человек может быть не из религиозной семьи, при этом пришел в Церковь и нашел себе дом родной. Но, к сожалению, не как выход из сценария, а как подтверждение сценария.

К счастью, в терапию приходят те, кто почуяли подвох и все-таки хотят прикоснуться к чему-то живому и настоящему, а не сценарному. Без подмены — поощрением Родителя вместо поощрения от Бога и от жизни с ее результатами.