



- Ирина, когда и как ты пришла к психологии? Ведь многие знают тебя как фотографа, педагога, поэта и миссионера православной Церкви.

- Психологией как наукой я интересовалась давно. Азы психологии получила много лет назад во время учебы в высшем учебном заведении по специальности «Учитель английского языка». Развиваясь в творческой среде, я фотографировала, писала стихи, участвовала в мероприятиях. И тогда стала интересоваться личностью человека, изучала характеры, мировоззрение, творческое мышление, эмоции. Позже свое видение личности я отражала в работах. В опыте прошлого есть первые ошибки, которые в свое время увели меня от православия. Принимая Крещение, я не совсем сознавала, как после этого изменится моя жизнь и что именно дает это Таинство человеку. Позже я обратилась к психологии эзотерического содержания. Но первая встреча с православным священником стала для меня решающей, я поняла, куда двигаться дальше.

Сейчас как катехизатор (специалист в области подготовки к Таинству Крещения) особый акцент в беседах делаю на том, что сегодняшнее развитие оглашения необходимо каждому желающему стать членом Православной Церкви. Мы же не спорим, что вредно принимать в пищу испорченные продукты питания, не соблюдать предписанную врачом диету, употреблять алкоголь, сигареты. Многие из того, что предлагает нам современный мир, выдавая за психологию, опасно для нашей психики, особенно если основа ее эзотерического (магического) характера. Практикуя заговоры, медитации, мы используем некий суррогат «молитвы», потому что Церковь говорит о молитве как обращении именно к Личности Бога. Но ни в коем случае не учит использовать ее как заговор для манипуляции Богом и людьми. Психолог, врач или социальный работник не должны касаться вопросов веры на консультациях (т.е. навязывать свое мировоззрение), это не их компетенция, для этого есть православный приход, где священник или катехизатор может ответить на интересующие вопросы о вере.

Я касаюсь духовных тем лишь тогда, когда чувствую, что человек запутался и желает сам разобраться, но для этого я его приглашаю на дополнительную встречу со мной как с катехизатором, миссионером.

- Получается, что психология как наука не противоречит религии? И верующие вполне могут и в церковь ходить, и обращаться к психологу?

- Верующие люди обращаются к врачам, а не только молятся. Психолог работает с сознанием человека, его восприятием, отношениями с окружающим; может помочь без советов и личных мнений что-то осознать человеку, принять, изменить отношение к близким людям, выбраться из ямы сомнений, обид, мучительных переживаний, которые в свою очередь преграждают путь к духовной жизни.

- Кто же такой православный пси-

ТРАВМАТОЛОГИЯ ДЛЯ ДУШИ

В преддверии Прощеного Воскресенья и Великого Поста тема прощения обид особенно актуальна. По христианской традиции мы просим друг у друга прощения, но насколько искренне получается примириться с близкими в сердце? Имеют ли смысл формальные «прости-прощаю» без подлинного прощения? О теме прощения мы поговорили с православным психологом, фотографом и катехизатором Спасо-Преображенского храма Ириной Салманхановой.

холог и чем он отличается от обычного? Не произойдет ли подмена религии психологией? Ведь приходшему к спокойному состоянию человеку могут не понадобиться Церковь и Бог.

- Я проходила все эти периоды и могу ответить и как психолог и верующий человек: православный психолог - это обычный христианин, который имеет намерение помочь любому человеку, любой веры в душевных проблемах, конфликтах, запутанных ситуациях. Но он имеет несколько иное представление о человеке, о Боге, не навязывая его тому, кто еще к этому не пришел. Здесь можно привести в пример медицину: отношение врача-христианина к пациенту строится на принципах доброго и милосердного отношения. Врач с христианским мировоззрением не сможет оправдать себя тем, что он упустил лечение больного, потому что не доверял фармакологии. Он должен быть хорошим врачом, повышать свою квалификацию в области медицины, разбираться в том, как устроена психика человека и ответственно лечить пациента. И возможно, если «нервы не выдерживают», на время отойти от деятельности, чтобы не травмировать. Самому ему необходимо обратиться к коллегам и психологам.

Суть христианской психологии также подразумевает не просто другое отношение, а другое понимание человека, ставит задачи, исходя из намерения по-доброму относиться к людям. В христианстве ценность личности наиболее полно выражена. Человек - это образ и подобие Божие, он имеет бессмертную душу, и психология рассматривается не как существующая сама по себе, а для служения человеку, так же, как и медицина. Простыми словами, психолог - это «травматолог для покаянной души». Если мы рассмотрим такое понятие как христиански ориентированная психология, то, конечно, очевидным является тот факт, что православный психолог может помочь верующему человеку, потому что может разбираться еще в вопросах веры и иногда применить святоотеческий опыт.

- А как верующему человеку понять, где заканчивается компетенция священника и начинается работа психолога? Может ли священник оказать психологическую помощь нуждающемуся, приходшему в момент беды в храм?

- Конечно, в какой-то степени, как и многие душевные люди, которые могут поддержать словом. Священник может также предложить что-то из опыта Церкви: рассказать историю, процитировать святых отцов или отрывок из Евангелия, если человек жалеет это слышать. Иногда можно просто помолчать, помолиться, побыть рядом.

Для меня, человека, недавно пережившего тяжелую болезнь, самым важным была именно душевная помощь! Господь утешал меня через разных людей, это и самые близкие, и родственники, и врачи, и психологи, и те, кто встречался на пути с похожими проблемами. Я благодарна работникам Областного Центра онкологии и хирургии, врачам, медицинскому персоналу, которые всегда были на связи, приветливы, отвечали на вопросы, душевно поддерживали и делали все, чтобы сохранить жизнь, здоровье и стабилизировать психическое состояние.

Люди, приходящие в храм как «духовную больницу» часто получают поддержку от всех, кто там трудится. Но если показалось, что вас «как-то не так встретили», ответили не то, что ожидали, не стоит обижаться: чело-

век не всегда может быть в состоянии вас утешить, иногда ему самому нужна помощь специалистов. Люди часто путают православный храм с экстренной психологической службой, где их обязаны выслушать и оказать помощь. Все по мере сил человеческих и возможностей! И когда священник предлагает крещеному человеку попробовать жить по-христиански: хотя бы начать с исполнения заповеди о посвящении воскресного дня Богу (т.е. бывать на воскресных богослужениях), он может остаться в недоумении, что услышал не то, за чем пришел.

Для решения этих душевных проблем существуют социальные службы, где вам окажут первую необходимую помощь.

В мои задачи как кризисного православного психолога входит неотложная экстренная поддержка человека в моменты беды. Важно успеть предотвратить тяжелые последствия горя: потерю близкого, развод, травму, конфликты и другие кризисы. Без проработки этого с человеком уже будут работать врачи, в первую очередь - психиатры, потому что уже не получается справиться со своим состоянием - есть риск причинить вред себе или окружающим. Преступления и самоубийства происходят из-за того, что человеку не была вовремя оказана психологическая поддержка. В общем, если подвести итог: есть желание покаяться в своих грехах, узнать мнение Церкви о каких-то ситуациях, исправить ошибки, за которые укоряет совесть - идём к священнику, исповедаемся.

А если не пускают стыд, страх, другие барьеры - идем к психологу, с которым прорабатываем все это, чтобы из-за своих детских травм не придумать себе «бога-отца», который наказывает.

Лично я специализируюсь на «Психопатологии духовной жизни». Это о подмене веры. Когда то, чему учит опыт Всей Церкви, заменяется невротической религиозностью. Судить о чужой вере - это неправильно! Религиозность становится невротической не потому, что в Церкви «когда-то не тому научили», а потому, что почва для восприятия человеком была деструктивной.

- Прощение обид для многих из нас - большая тема... Нужно ли учиться прощать или идти на примирение первым, когда в душе пропасть? Что делать, если поступки или слова близких воспринимаются как смертельный удар? Нужно ли выговаривать свои обиды?

- Хочу ответить на этот вопрос и как психолог, и как верующий человек: я с детства искала Бога, но ответы на свои вопросы нашла только в Православии. Думаю, это выбор каждого, нельзя заставить человека всех простить. Конечно, я могу убеждать, что обиды разрушают нас, калечат душу, забирают здоровье, желание жить, работать, совершать добрые дела и отдаляют от Бога! Нельзя сказать: «Я верю в Бога, но не хочу знать моего ближнего, сострадать, прощать». Для себя я поняла: обижаясь и обвиняя, я закрываю для себя все возможности. Дни Великого Поста - время усиленных тренировок, когда мы в первую очередь боремся со своими душевными недугами. Я предлагаю свою помощь в работе над собой всем желающим. Если человеку не комфортно жить с чувством вины от причиненного вреда ближнему, если он поступил плохо, но не покался, я не смогу вам помочь избавиться от этого чувства.

Если вы на автомобиле сбили человека случайно, не достаточно сказать «прости» и уехать, нужно отвезти в больницу, ухаживать за ним в тяжелом случае.

Конечно, хочется мира в душе, мира в семье, война - это страшно! Но в тот миг, когда переживаем клевету, предательство, оскорбления, равнодушие, мы можем вспомнить о своих грехах, когда пытались заглушить совесть. С таким восприятием легче становится прощать: «Господи, какой справедливости я жду? Если я сам злословил, осуждал, ненавидел, завидовал, превозносился над людьми, оправдывал свои поступки. Когда мы ропщем: «Господи, почему Ты меня оставил?», мы не всегда понимаем, что, не прощая ближних, молитву «Отче Наш» производим без особого внимания: «...и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим...»

Выговаривать ли обиды? Наверное, больше да, чем нет. Но тут может быть множество факторов, не стоит это делать в гневе: никогда в таких спорах не рождалось что-то доброе. Важно расценить, насколько это душевно близкий вам человек, и формат общения предполагает доверие и ожидание: как человек может отреагировать?

Если вы чувствуете, что можете получить тяжелый ответный удар в прямом и переносном смысле, то, наверное, в данный момент не стоит: вы уверены что перенесете его физически и психически? Возможно, лучшим решением будет подобрать слова и написать человеку сообщение с описанием собственных чувств от обиды, не обвиняя человека, не предъявляя претензии, дать понять: вы открыты к примирению. Также бывают случаи, когда это невозможно: человек ушел из вашей жизни или из жизни, вообще, и тогда - работа с психологом, Исповедь, Причастие и молитва, чтобы суметь простить и отпустить человека!

- А как простить в случае причинения тяжкого греха против тебя, преступления? Стоит ли как-то действовать, чтобы наказать обидчиков?

- Вспоминаются слова Старца Паисия Святогорца: «Я бы сошел с ума от несправедливости этого мира, если бы не знал, что последнее слово останется за Господом Богом». Нам всем хочется воздаяния за свои страдания здесь и сейчас, в моем стихотворении «Пусть судит Тот, Кто знает» есть такие строчки:

*Всей правды нам не знать о людях!
Пусть судит только Тот, Кто знает!
Лишь Он один с любовью судит,
Лишь Он с ЛЮБОВЬЮ всех прощает!*

Нет в нас еще той любви, которая способна рассудить правильно, никто из нас еще не знает, как правильно, как лучше. Лучше искать не своей правды, а Божьей. За душевной поддержкой - к психологу, за духовной - к священнику, и с молитвой - к Богу. «Господи, я не знаю, почему так произошло в моей жизни, Ты видишь, что в моем сердце, в сердце этого человека, разберись с этой ситуацией Сам!»

Приношу свои извинения всем, кого могла чем-то обидеть!

По благословению настоятеля Спасо-Преображенского храма, иерея Антония Плотникова в ближайшее время планирую проведение мероприятий по оказанию психологической помощи нуждающимся и желающим стать членами Православной Церкви.

Благодарю, Елена, за диалог, также прошу прощения за все и надеюсь на дальнейшее сотрудничество! Помощи Божьей и душевных сил в вашей работе!

**Беседовала
Елена ГРИГОРЬЕВА**

Телефон Ирины: 8 777 269 3607