**Фанталова Е.Б.**

Москва, Московский Государственный Психолого-Педагогический Университет (МГППУ)

**РУССКИЙ КАТАРСИС КАК МЕТОД МЕНТАЛИТЕТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В УСЛОВИЯХ ПЕРЕЖИВАНИЯ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ**

Аннотация. В настоящей работе анализируется феномен «русского катарсиса» как особой исповедальной формы общения, присущей русской ментальности и некоммерческой психотерапии , связанной с преодолением внутренних конфликтов.

Ключевые слова. Русский катарсис, внутренний конфликт

 В современном социальном пространстве, связанном с преодолением всевозможных стрессов и критических ситуаций, все чаще возникает необходимость получения адекватной психологической помощи, отвечающей этнопсихологическим и духовным требованиям отечественной культуры. Известные и часто применяемые в настоящее время в психотерапии западные психотехники чаще всего не способны осуществить требуемый душевно-духовный резонанс в конкретном случае оказания психологической помощи, поскольку они методологически базированы на более прагматичной основе, чем та, которая положена в основу русской культуры. Это во многом происходит потому, что, как уже подтвердили отдельные эмпирические исследования в области русского этического персонализма, проведенные А.Ф.Бондаренко (контент-анализ текстов русской святоотеческой богословской и философской литературы), человеку русской культуры в процессе психотерапии будет чужда индивидуально-коммерциализованная логика, практицизм, а присущи, напротив, созерцательность, обретение любви к ближним, выполнение ощущаемого *Свыше* долга, то есть своего долга перед Богом, долга, объясняющего свое человеческое назначение в этой земной и конечной жизни [ 1 ]. С нашей точки зрения, вариантом такой психологической помощи может быть *русский катарсис* [2 ]. Остановимся подробнее на раскрытии этого феномена, отражающего психологическую реальность отечественной русской культуры и жизни.

 Русский катарсис - исповедальный прием, закрепившийся в обыденной русской жизни и культуре, отражающий этнопсихологические особенности общения и психологической помощи. Его основными характеристиками можно назвать *исповедальность, обращенность, спонтанность, откликаемость.*  В силу усложнившихся условий современного социума возможность возникновения русского катарсиса не велика. Разобщенность людей в современном обществе все меньше оставляет для него места, заменив его специализированной психотерапевтической помощью, организованной на коммерческих условиях. Тем не менее, пока он остается и в сегодняшней российской среде, функционирует чаще в провинции и продолжает психотерапевтически поддерживать людей в их трудных критических ситуациях или просто быть знакомым источником необходимой психологической помощи в непростых условиях текущей жизни.

Несколько слов о самом *понятии катарсиса*, предваряющем переход к русскому катарсису. В классическом аристотелевском понимании катарсис рассматривается как внутреннее очищение посредством страданий, освобождение, таким образом, от всего темного, пагубного, мешающего. Греческий катарсис – это переход от *темного* к *светлому* в душе посредством страданий. Достигается такое очищение, в частности, с помощью просмотра трагедии на театральной сцене.

Русский катарсис предполагает тоже очищение, но не путем просмотра трагедии, как это было у Аристотеля, а с помощью прохождения через свою собственную жизненную историю, может быть, и трагичную… И, чтобы такой катартический монолог состоялся,

необходим *собеседник*, готовый на время стать слушателем, а значит и психотерапевтом. В русских национальных традициях было и осталось *не отталкивать людей*, которые стремятся к такой житейской исповеди. Будущий собеседник, который понимает, что его в качестве такового выбрали, обычно принимает это как должное, если слышит внутренний зов своего партнера (будущего *рассказчика*) с просьбой принять эту исповедь. Может быть, именно поэтому, исторически и культурологически не в традициях русских людей было обзаводиться специальными, научно-обоснованными психотерапевтическими методами. В этом просто не было необходимости, так как психотерапия, житейская разумеется, была частью русской жизни.

В русской культуре имеется собирательный художественный образ явления, которому можно дать обобщенное название «русский катарсис».

Это явление, ставшее уже некоторым феноменом русской бытийности, ярко представлено в отечественной литературе, поэзии, музыке, песнях и песнопениях. Суть его заключается в выраженной потребности человека в исповедании сокровенных историй и переживаний, связанных с внутренним «Я». Литературных примеров тому множество. Одним из них, ставшим едва ли не классическим в плане иллюстрации русского катарсиса в жизни, можно назвать рассказ Л.Н.Толстого «Крейцерова соната». В вагоне поезда, ехавшего третьи сутки, главный герой (рассказчик) посвящает своего собеседника в личную драму, переходящую затем в трагедию, связанную с убийством жены из-за ревности. *Исповедальность, обращенность к собеседнику* и доверие ему, *катартический монолог* в подходящей для такой исповеди атмосфере - вот те основные звенья, которые в совокупности отражают процесс русского катарсиса в обыденной жизни. Собеседник в прозе так же, как и в поэзии, может быть как реальным лицом, так и предполагаемым, воображаемым. В последнем случае он – тот человек, к кому автор обращается мысленно, о ком он думает, с кем связывает содержание написанного. Но весь текст при этом может вестись от одного лица, а именно, от лица автора. В русской поэзии исповедальный, пронзительный, характерный для раскрытия глубины внутренних переживаний тон стихов, согласно нашему представлению, особо ощущается у Блока, Есенина, Набокова, Рубцова, а также у Иеромонаха Романа (Матюшина), нашего современника, известного больше как автора духовных песнопений.

В связи со сказанным выше следует отметить, что русский катарсис – это социокультурное явление, присущее русской ментальности. Он сам является готовой духовно-практической формой психологической помощи, которую можно интегрировать в практику на определенных условиях. Каковы эти условия?

*Первое*. Встреча рассказчика и собеседника. Для рассказчика необходим духовно близкий собеседник, способный отрефлексировать и отрезонировать его катартический монолог, понять и прочувствовать всю его фабулу, весь душевный пафос. Личность собеседника является, безусловно, определяющей ситуацию в том плане, сможет ли вообще состояться такой монолог-катарсис рассказчика или нет.

 *Второе*. Чтобы первое состоялось, необходима внутренняя готовность рассказчика, чтобы открыться и довериться собеседнику. Рассказчик должен для этого внутренне созреть.

 И, наконец, *третье.* Это наличие для *монолога-катарсиса* подходящей ситуации, подходящей обстановки. Нужна располагающая к исповеданию атмосфера, хотя иногда может быть достаточно просто отсутствия резких внешних помех. Все эти три фактора, взятые вместе, «в сплаве», являются как бы индикатором и одновременно условием для возможного катарсиса.

А дальше требуется только согласие выбранного собеседника. Им может быть как профессиональный психолог, так и не - психолог, но личностно и эмпатически ориентированный на исповедь рассказчика человек. Важна его готовность быть посвященным в чью-то тайну, чтобы бескорыстно выслушав катартический монолог - исповедь, оставить его потом при себе.

 В заключении следует подчеркнуть, что *русский катарсис* как метод отечественной психотерапии - некоммерческая психологическая помощь. Она возможна в преодолении *внутренних конфликтов* , рассматриваемых как рассогласование между *ценным* и *доступным* с превышением показателя по *Ценности.* [ 3,4] . Содержание внутренних конфликтов в исповедальном методе русского катарсиса может быть разным и касаться, в частности, «разрыва семейных отношений», « потери любимого человека», «потери друга», «смерти близкого человека», « погружения в болезнь», «материальных затруднений», «потери работы» и много другого.

Исповедальный катартический монолог не может проходить на коммерческих условиях*, по*скольку эти условия сами по себе «убивают» возможность душевно-духовного исповедания. Это - понятное условие любой исповеди, отраженное в отечественной культуре, в святоотеческих и художественных произведениях.

**Литература**

1. Бондаренко А.Ф., Кондратюк Н.С. Русская традиция в психотерапии: в поисках идентичности // Журнал «Психотерапия». 2008. №6. С.7-16.
2. Фанталова Е.Б. Русский катарсис: культурно-исторический феномен в аспекте психологической помощи // Журнал «Психотерапия», 2011. - №5 (101). – С.39 -51.
3. *Фанталова Е.Б*. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта : монография . – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 72 с.
4. *Фанталова Е.Б.* Ценности и внутренние конфликты: теория, методология, диагностика: монография . –М. –Берлин, Директ –Медиа, 2015. - 141 с

**Fantalova E.B.**

**Moscow , Moscow State University of Psychology & Education (MSUPE)**

**THE RUSSIAN CATHARSIS AS THE METHOD OF MENTALITET FOCUCED PSYCHOTHERAPY IN THE CONDITIONS OF EXPERIENCE OF THE INTERNAL CONFLICTS**

**Abstract** . In article the phenomenon of «russian catharsis» as the special confessionary form of dialogue inherent in russian mentality and noncommercial psychotherapy connected with overcoming the internal conflicts is analyzed.

**Keywords**. Russian catharsis, internal conflict