



Доктор Багус Рийоно — профессор психологии Университета Гаджа Мада (Индонезия), президент Международной ассоциации мусульманских психологов (IAMP). Специализируется в области исламской и организационной психологии. Автор оригинальных теорий личности и мотивации, разработанных на основе исламского мировоззрения. Создатель метода тазкия-терапии — целостного подхода к психотерапии, основанного на Коране и сунне.

Книга доктора Багуса Рийоно представляет собой первое системное изложение метода тазкия-терапии — уникального подхода к психотерапии, основанного на кораническом мировоззрении. В центре внимания — концепция тазкия, означающая очищение и развитие души. Автор рассматривает человека как многомерное существо — физическое, психологическое, социальное и духовное, и предлагает целостную модель психологического здоровья, основанную на Коране и хадисах.

Тазкия-терапия сочетает в себе элементы религиозного исцеления, классической психологии и практического консультирования, при этом акцентируя, что только Аллах может даровать подлинное исцеление. В книге анализируются семь жизненных реалий, которые лежат в основе терапии, семь показателей психологического здоровья, а также семь терапевтических принципов, выведенных из коранических посланий. Особое внимание уделено роли эмпатии, осознанности, покаяния и духовной зрелости в процессе исцеления.

Издание ориентировано прежде всего на мусульманских психологов, студентов и практикующих специалистов, но будет полезно и широкой аудитории, интересующейся исламскими подходами в гуманитарных науках и духовной практике. Книга сочетает академическую строгость, практический опыт и глубокую религиозную основу, предлагая исламскую альтернативу в сфере современной психотерапии.

ТАЗКИЯ



МЕТОД ИСЛАМСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Багус Рийоно



Тазкия – метод исламской психотерапии

Багус Рийоно

УДК 28
ББК 86.38
T24

T24 **Багус Рийоно**
Тазкия – метод исламской психотерапии; — 1-е изд.: Ин-
ститут интеграции знаний, 2025. — 120 с.
ISBN: 978-5-905372-76-6

Переводчик	<i>Юлия Салех</i>
Научный редактор	<i>Ольга Павлова</i>
Литературный редактор	<i>Галина Зейнуллина</i>
Ответственный редактор	<i>Мухамед Саляхетдинов</i>

Tazkiya Therapy in Islāmic Psychotherapy (Russian)
Bagus Riyono

© Bagus Riyono
1447AH / 2025CE
ISBN: 9781032714691 (hbk)
ISBN: 9781032717333 (pbk)
ISBN: 9781032717340 (ebk)

Книга издается под патронажем Института интеграции
знаний и адресована широкому кругу читателей, интересую-
щихся исламом.

ISBN 978-5-905372-76-6



© Институт интеграции знаний, 2025

Предисловие

Альхамдулиллах, наконец-то эта книга о тазкия-терапии опубликована. Работа над ней началась в 2011 году, когда автор только что защитил докторскую диссертацию по философии в Университете Гаджа Мада, Индонезия. В этой диссертации он на основе метаэтнографического исследования построил три теории человеческой мотивации и личности. Вначале автор обнаружил, что мотивация на самом деле является ядром психологической динамики в любом контексте, в том числе фундаментальной движущей силой условий труда, школ и образования, а также психотерапии. В целом, традиционная психология фокусируется на поведении человека и пытается объяснить, «почему» и «как» осуществляется то или иное поведение. С этой точки зрения на самом деле все, что делается в психотерапии, – это мотивирование клиента практиковать здоровое поведение для достижения ментального (умственного) здоровья.

В 2016 году автор обнаружил новую методологию, позволяющую понять человека как многомерное существо с позиции ислама. Эта методология называется методологией макасид (высших целей шариата). Затем автор изучил человеческую душу на основе того, как она представлена в посланиях Корана и выяснил, что она является сущностью человека. Следовательно, когда у человека возникают проблемы с ментальным здоровьем, первопричина кроется в динамике его души. После более глубокого изучения динамики человеческой души автор обнаружил в Коране убедительные указания на то, что дисциплина, позволяющая управлять душой и развивать ее, называется тазкия. Затем автор начал разрабатывать само понятие «тазкия» и возможности его применения для достижения психологического здоровья. Этот подход получил название тазкия-терапии.

Параллельно с работой над этой книгой автор начал применять тазкия-терапию в консультативных сессиях. Таким образом, в книге объединены мотивационные теории, коранические исследования души и практический опыт применения тазкия-терапии.

Эта книга является первой попыткой представить тазкия-терапию в качестве альтернативного направления психотерапии, основанного на коранических посланиях, интегрированных с научными открытиями. Данная попытка применить исламскую парадигму к психотерапии необходима, поскольку интерес к исламской психологии во всем мире растет. Мы надеемся, что эта книга внесет вклад в становление психологической науки, основанной на исламских взглядах. Она предназначена в первую очередь мусульманским психологам и студентам по всему миру, но также полезна другим группам читателей, которые интересуются исламскими идеями и практиками.

Эта книга удовлетворит потребности мусульманских психологов и психиатров, студентов, изучающих психологию и психиатрию, в основном в мусульманских странах, а также мусульманских учащихся по всему миру. Интерес к исламской психологии быстро растет, в мире насчитываются тысячи членов профессиональных ассоциаций по исламской психологии. В нескольких странах существуют аккредитованные программы обучения психологии, которые внедряют исламский подход, примером тому Университет Чарльза Стерта в Сиднее, Австралия; Университет Мухаммадия Суракарта, Индонезия; Институт Рифа в Пакистане; Кембриджский мусульманский колледж в Англии; Международный исламский университет Малайзии; и другие, которые в настоящее время находятся в процессе становления.

Благодарности

Эта книга является плодом совместных усилий многих людей, внесших разнообразный вклад в то, чтобы она появилась на свет. Прежде всего, я хотел бы выразить свою благодарность профессору и доктору Г. Хуссейну Рассулу, который побудил автора написать эту книгу, а также профессору Джассеру Ауде за то, что вдохновил автора на разработку методологии макасид. Я очень благодарен доктору Али Абдель Монеиму, от которого многое узнал о методологии макасид. Я также благодарен профессору Расджиду Скиннеру, который убедил меня в возможности развития психотерапии с точки зрения ислама. Наконец, я хотел бы выразить свою благодарность всем моим коллегам с факультета психологии Университета Гаджа Мада, которые во многом поддерживали меня.

Эта книга была бы невозможна без помощи моих шести трудолюбивых помощниц, Алифы Н. Истикомы, Анниси А. Аюнингтьяс, Хастинии Априасари, Лулу'ул Джанна, Нур Р. Ицнайни и Рахмы А. Фахрунисы, которые работали днями и ночами, чтобы мой труд был закончен вовремя. И последнее, но не менее важное: я очень ценю поддержку моей жены Эми Зулайфы, которая с терпением и пониманием относилась к моей работе, а также всех моих детей, Атики, Астари, Магфиры, Торика и Нафиса, включая внучку Лилу, которые дали мне почувствовать себя полноценным отцом и дедушкой.

Об авторе

Доктор Багус Рийоно, магистр наук, является старшим преподавателем психологии на факультете психологии Университета Гаджа Мада, Индонезия. Он специализируется в области исламской психологии и индустриально-

организационной психологии. Будучи экспертом в исламской психологии, он также является президентом Международной ассоциации мусульманских психологов (IAMP) – международной организации мусульманских психологов по всему миру.

Доктор Рийоно получил степень магистра в Университете Хофстра (США) и докторскую степень в Университете Гаджа Мада (Индонезия). Его диссертация о теории мотивации стала всемирно известной теорией в психологии. В целом, область его научных интересов связана с мотивацией, личностными качествами, лидерством и организационным развитием.

Исследования доктора Рийоно сосредоточены на построении метатеории в области человеческой мотивации, которая объединяет все существующие теории мотивации в единую Большую теорию (т. е. отличающуюся высокоабстрактным теоретизированием) человеческого поведения, основанную на мировоззрении ислама. Он разработал несколько теорий мотивации и личности, включая теорию якоря, теорию модели человеческой мотивации, теорию R.U.H и теорию слоев человеческой души. В последнее время он также проводит исследования по теории человеческого потенциала. Все его изыскания в области человеческой мотивации и личности свидетельствуют о его большой приверженности развитию исламской психологии.

В качестве мусульманского ученого доктор Рийоно был приглашенным лектором и международным докладчиком, представляющим свои теории по всему миру, например, в Университете Чарльза Стерта (Австралия), Международном университете Рифа (Пакистан), Московском государственном психолого-педагогическом университете (Россия), Академии наук Татарстана (Россия), Лейпцигском университете (Германия), Гронингском университете (Нидерланды) и Университете Дж. Ф. Оберлина (Япония). Он также преподает в Академии Авиценны, школе исламской психологии, ко-

торая предоставляет образование и исследования в области исламской психологии на основе Корана с использованием метода макасид. В Университете Гаджа Мада он является основателем сообщества исламской психологии – группы лекторов и студентов, заинтересованных в изучении этой науки. Кроме того, он часто преподает различные курсы по исламской психологии в индонезийском обществе и во всем мире.

Доктор Рийоно опубликовал множество статей и книг. В настоящее время он занимается разработкой тазкия-терапии как концептуального и практического руководства по укреплению ментального здоровья и преодолению психологических проблем. Он также разрабатывает руководство по базовым принципам психологии на основе исламского мировоззрения. Он является всемирно признанным мусульманским ученым в области психологии, преподавателем, исследователем и писателем. Посетите www.bagusriyono.com для получения дополнительной информации.

Код автора в ORCID:

<https://orcid.org/0000-0003-1172-8526>

DOI: 10.4324/9781032717340-1

1 Введение

Эта книга посвящена подходу в психотерапии, основанному на учениях Корана. Ключевые слова исламской психотерапии – «тазкия» или «تزكية». Тазкия означает очищение, воспитание и рост. В книге также утверждается, что знание является основополагающим аспектом исцеления, и дается представление о семи теоретических основах многомерной концепции психологического благополучия и роста.

Тазкия-терапия – это подход к всестороннему психологическому здоровью, основанный на руководстве Корана. Эта терапия уникальна, поскольку является многомерным, философски обоснованным и теоретически богатым подходом. Тазкия-терапия основана на понимании человека как многомерного существа: физического, психологического, социального и духовного. Такой взгляд на человека базируется на философии Корана, которая объясняет его с помощью множества терминов, например, *нафс* (многозначный арабский термин «душа», «человек», «самость» – *примеч. пер.*), *қалб* (в переводе с арабского «сердце», «центр», а также «вращение», «переворачивание» – *примеч. пер.*), *башар* (в переводе с арабского «человек», «род человеческий», «люди» – *примеч. пер.*), *инсāн* (в переводе с арабского «человек» – *примеч. пер.*), *бани āдам* (в переводе с арабского «сын Адама», «представитель рода человеческого», «человек» – *примеч. пер.*), *халифа* (в переводе с арабского «наместник» – *примеч. пер.*) и *абдуллах* (в переводе с арабского «раб Аллаха» – *примеч. пер.*). С философской точки зрения люди созданы Аллахом с целью пройти через сложную жизнь в этом мире, чтобы вырасти и стать достойными встречи с Аллахом в Будущей жизни. Тазкия-терапия является теоретически насыщенным подходом, то есть она интегрирует любые теоретические основы, которые согласуются с философским взглядом

на человека в соответствии с Кораном. Например, она признает и интегрирует теории о механизме защиты эго (Freud, 1961), человеческом потенциале (Riyono, 2023), свободе и ответственности (Barrett, 2017), подкреплении (Skinner, 1971), самоактуализации (Maslow, 1970), смысле (Frankl, 1962), саморегуляции (Deci и др., 1996) и якорной личности (Riyono, 2012) (Anchor Personality Theory. (Якорная теория личности: духовная сторона человека) Багуса Рийоно – это концепция, объясняющая, как люди выбирают внутренние опоры («якоря») для преодоления трудностей и поиска смысла. Автор развивает идею о том, что стабильность личности зависит от иерархии этих якорей. Высший уровень – абстрактные и устойчивые опоры (Бог, добродетели), низший – материальные вещи и внешние факторы. Теория Рийоно предлагает уникальный взгляд на мотивацию, где внутренние ценности и духовность становятся ключом к психологической стабильности, особенно в условиях неопределенности. – *Примеч. пер.*) Эти теории интегрированы в систему понимания многомерной природы человека и его психологических проблем, а также соответствующих способов терапии. Другими словами, тазкия-терапия не является подходом, использующим единую теоретическую базу. Объединение в рамках тазкия-терапии нескольких теоретических основ не означает сложности ее подхода; скорее, это динамичный и гибкий подход к развитию человеческой души, познания, эмоций и поведения.

Тазкия-терапия расширяет концепцию психологического здоровья, включая в нее более широкий спектр аспектов человеческого благополучия, и использует термин «психологическое здоровье» вместо «психическое здоровье». Психологическое здоровье включает в себя ментальное, но интегрируется при этом с лечением психики, которая является душой человека. Исходя из определения «ментальное», данное здоровье относится только к разуму, который в основном когнитивен по своей природе. Терапия тазкия рассматривает

людей как обладателей большего потенциала, выходящего за рамки когнитивных способностей, то есть эмоционального и духовного. Таким образом, психологическое здоровье охватывает ментальное, эмоциональное и духовное здоровье. Тем не менее терапия тазкия использует когнитивный подход в качестве отправной точки, поскольку познание обеспечивает доступ к влиянию на эмоциональное и духовное здоровье. Другими словами, идеальное состояние психологического здоровья включает познание, эмоции и духовность в многомерном плане, а процесс терапии происходит путем развития понимания проблем.

Поскольку это исламский подход, тазкия-терапия тесно связана с верой в Аллаха Всемогущего, Всезнающего и упованием на него. Однако она также применима к клиентам, которые еще не уверовали в Аллаха. Тазкия-терапия основана на мировоззрении, согласно которому все люди являются созданиями Аллаха, чье предназначение – жить вечно за пределами этой мирской жизни. Данное мировоззрение предполагает, что все люди находятся в процессе обучения и развития в направлении психологического состояния верующего, который вверяет себя воле Аллаха. Те, кто не верят в Аллаха, воспринимаются как люди, которые все еще находятся в середине пути и в процессе обучения. С другой стороны, поскольку жизнь в этом мире динамична, те, кто уже верит в Аллаха, также сталкиваются с риском забывчивости. Тазкия-терапия в данном случае является вмешательством, призванным напомнить им о необходимости вернуться к истине, или, по-арабски, к *тауба*, то есть совершить покаяние.

Цель терапии тазкия не ограничивается достижением благополучия в мирской жизни, она направлена к обретению вечности, каковая является загробной жизнью. Это фундаментальная мировоззренческая установка, которая будет поддерживаться на протяжении всего процесса терапии тазкия. Ориентация на вечную жизнь имеет важное значение, поскольку то, на чем мы фокусируемся в терапии тазкия, –

это человеческая душа. Поскольку наше внимание сосредоточено на человеческой душе, мы рассматриваем жизнь в этом мире как временную и очень короткую. Однако эта мирская жизнь определит наше счастье в Будущей жизни. Другими словами, наша земная жизнь – это путешествие, а пункт назначения – наша вечная жизнь. Ориентация на Будущую жизнь также повлияет на счастье в жизни нынешней, поскольку она укрепит нашу стойкость, оптимизм, надежду и терпение при столкновении с любыми проблемами.

Чтобы иметь возможность провести тазкию, нам необходимо развивать знания, основываясь на знамениях, раскрытых Аллахом через аяты Корана, Вселенной (естественные науки), и динамике наших душ (психология и социальные науки), как упомянуто в суре Корана «Фуссылят» (41):53. Роль терапевта в методе тазкия заключается в том, чтобы облегчить клиенту понимание этих знаков, знамений с помощью разума, эмпатии и духовности. Когда клиенту удастся развить знания в процессе тазкии, он обретает мудрость (*хикма*) (аль-Бакара (2):151; Алю ‘имран (3):164; аль-Джум‘а (62):2). Когда он становится мудрее, его душа восходит на более высокий уровень, как упомянуто в Коране в суре «Аль-Муджадиля» (58):11. Результатом терапии тазкия является *фалъх*, что означает достижение успеха посредством соответствующих усилий. Действительно, успех, который обещает тазкия, требует стараний, поэтому на этом пути человек (клиент) будет развивать знания и навыки. Знания, которые развиваются в процессе терапии тазкия, касаются понимания основных человеческих возможностей и характеристик, осознания цели человеческой жизни и ее динамики в этом мире, например, смысла страдания, природы жизненной неопределенности; также сюда входят и знания о таких основных ценностях, как *шукр* (благодарность), *сабр* (терпение) и *истиқама* (прямота, упорство, неотступность). Наряду с приобретением этих знаний клиент также развивает навыки пересмотра и переосмысления своих психологических про-

блем, что даст ему представление о том, как справляться с этими проблемами и как их решать. Развивая навыки решения собственных проблем, клиенты смогут добиться устойчивого успеха. То есть, приобретя эти навыки, они смогут самостоятельно решать свои будущие проблемы. Обретенная ими независимость и способность расти объясняет, почему терапия тазкия сводит к минимуму рецидивы.

Чтобы глубже понять три источника знаний, то есть Вселенную, человеческую душу и коранические послания, мы должны понять смысловое наполнение этих источников. Вселенная – это естественный мир, который является материальным по своей природе и имеет определенные характеристики, поддающиеся наблюдению. С другой стороны, человеческая душа – это невидимая реальность, которая обладает различными характеристиками и динамикой. Третий источник – это Коран, который является переданным источником знаний. Коранические послания охватывают как видимые, так и невидимые реальности комплексным образом.

В центре внимания тазкия-терапии находится душа человека. Соответственно, для понимания как ее самой, так и ее динамики нам необходим правильный подход. Человеческие души, будучи невидимой реальностью, не могут рассматриваться как нечто материальное по своей природе. Существует по крайней мере три фундаментальных различия между душой человека и материальными реалиями. Во-первых, материальное делится на составляющие его элементы, например, человеческое тело является частью Вселенной и, в свою очередь, тоже состоит из нескольких частей – головы, рук, ног и так далее. С другой стороны, душа человека отражает человеческое «я», которое включает в себя неделимый человеческий разум. Это относится к термину «индивидуальность» как к другому представлению о «я» или душе. Индивид неделим. Это другой термин, который может заменить «я» и душу. Например, строки из первого аята суры «Ан-Ниса'» (4):1 можно интерпретировать так: «Аллах создал

людей из одной индивидуальности». Термин «индивидуальность» в переводе относится к кораническому слову «нафс».

Второе различие между наблюдаемыми и невидимыми реалиями заключается в том, что невидимые реалии, в том числе человеческая душа, не содержатся во времени и пространстве, тогда как материальное ими ограничено. Вот почему принцип «здесь и сейчас» в психологии не совсем уместен, когда мы говорим о человеческой душе. Об этом свидетельствуют воображение и память, которые являются неотъемлемым свойством человеческой души и не ограничены временем и пространством. Дополнительным подтверждением тому служит феномен сновидения.

Третье различие между наблюдаемыми реалиями и душой заключается в том, что душа обладает многомерной динамикой, аспекты которой могут проявляться одновременно. Данную особенность должен понимать тазкия-терапевт, чтобы процесс терапии соответствовал такой динамике. Это также означает, что душа свободна меняться в любое время, так что роль тазкия-терапевта заключается не в том, чтобы контролировать эту динамику, а скорее в том, чтобы направлять и принимать ее.

Четвертое отличие материального от невидимого заключается в том, что нет такого понятия, как увеличение или уменьшение объема души. Душа, которая также называется сердцем, не меняется в объеме, но она может меняться с точки зрения направления, энергии и мироощущения. Это означает, что духовное сердце человека не может быть уменьшено или ограничено каким-либо образом, но оно может быть введено в заблуждение, открыто или закрыто, очищено или не очищено. Эта реальность является преимуществом, потому что возможность руководствоваться ею всегда открыта, но иногда данная возможность не используется из-за настроения самого сердца. Другими словами, независимо от того, насколько серьезна проблема сердца, ее всегда можно решить. С религиозной точки зрения, какой бы тяжкий грех ни

совершило сердце, возможность покаяния всегда открыта. Таким образом, эта реалья очень важна для терапевтов тазкия – не стоит сдаваться, вне зависимости от того, насколько сложна психологическая проблема.

Динамика этих двух реальностей не может избежать правления Аллаха. Все, что происходит в материальном мире, происходит по воле Аллаха или по Его повелению. В Коране сказано, что даже любой сухой лист падает с дерева лишь в соответствии с замыслом Аллаха (аль-Ан‘ам (06):59). Колесование духовного сердца также находится в руках Аллаха. Никто не может изменить чье-либо сердце без позволения Аллаха (аль-Бакара (02):272; Юнус (10):99-100 и аль-Гашия (88):21-22). Уникальной характеристикой духовного сердца, которая также отличает его от материальной реальности, является то, что сердце имеет независимую волю, и Аллах не изменит чье-либо сердце, если человек не проявит волю сделать это (ар-Ра‘д (13):11). Наличие этих реальностей прописано в Коране как слово Аллаха. Там также разъяснено, что Коран содержит в себе обе реальности: Вселенную, которая материальна по своей природе, и реальность человеческой души, которая нематериальна или невидима.

Общий протокол тазкия-терапии выглядит следующим образом:

а) терапевт с сочувствием выслушивает проблемы клиентов, эмоционально и рационально;

б) терапевт исследует возможные причины проблем клиентов, углубляясь в прошлый опыт, эмоциональную динамику и рациональное понимание этих переживаний;

в) терапевт подводит клиентов к подтверждению основной проблемы, с которой они столкнулись, и устанавливает ее возможную связь с логическими ошибками, сильным эмоциональным возбуждением или ограниченным представлением о смысле жизни;

г) если клиент достаточно разумен и лишен предубеждений, он способен решить свои проблемы самостоятельно после

прохождения предыдущего шага; однако терапевт может предложить поддержку, чтобы помочь клиентам решить их проблемы;

д) чтобы поддержать клиента, терапевт решает, с чего начать, используя один из семи доступных подходов и адаптируя его к потребностям клиента; эти семь подходов будут подробно описаны в пятой главе книги;

е) как только терапевт находит надлежащий подход к проблеме клиента, он углубляется в этот подход, чтобы помочь клиенту устранить корень проблемы;

ж) терапевт направляет мысли, эмоции и сознание клиента к идеальному состоянию на основе выбранных подходов.

Прежде чем применять эти протоколы, тазкия-терапевт должен начать с молитвы Аллаху, чтобы попросить у Него руководства в процессе терапии. Это также важно. Кроме того, терапевт должен попросить и клиента совершить молитву, чтобы он подготовился и открыл свое сердце для руководства Аллаха. Необходимо понимать, что Аллах всегда присутствует в процессе тазкия-терапии, и как терапевт, так и клиент должны быть готовы к решению Аллаха. Если клиент еще не верит в Аллаха, то терапевт по крайней мере может убедиться, что клиент искренне желает пройти процесс терапии и готов узнать больше о себе и своих психологических проблемах. Этот начальный шаг – разработка того, что называется *ниййа*, то есть осознанное намерение.

Эти протоколы терапии тазкия можно назвать эмпатическими директивами. Эмпатическая часть похожа на другие виды психотерапии, но тазкия на этом не останавливается. Поскольку она основана на коранических указаниях, терапия продолжается, чтобы направить клиента к идеальному психологическому состоянию на основе коранических учений.

Применение тазкия-терапии ограничено психологическими проблемами, такими как шаблонность мышления, эмоциональная нестабильность и расстройство поведения. Тера-

пию тазкия необходимо сочетать с дополнительным подходом к решению психических проблем, вызванных дисфункцией нервной системы.

Терапия тазкия – это подход к психологическому здоровью, особенно для мусульманских психологов или любых других психологов, которые верят в Бога и загробную жизнь. Тем не менее данный подход может быть адаптирован для применения к любому человеку с учетом индивидуальных различий.

В главах данной книги объясняются основы терапии тазкия и используемый в ней подход. Глава 2 раскрывает семь жизненных реалий на основе всестороннего изучения коранических посланий и современных достижений психологической науки. Эти семь реалий жизни составляют для тазкия-терапии основу, которую нельзя отрицать. Принятие этих семи реалий является половиной пути к достижению психологического здоровья. Они являются отправной точкой в процессе терапии тазкия, которая закладывает базис мировоззрения.

В главе 3 сформулированы семь показателей психологического здоровья, которые являются целью терапии тазкия. Они сформулированы на основе коранических посланий и передовых разработок психологической науки. Эти семь показателей носят комплексный характер, и каждый из них оказывает влияние друг на друга.

В главе 4 описаны семь принципов терапии тазкия, основанных на посланиях Корана. Они составляют основу или базовые парадигмы терапии тазкия и отличают ее от других подходов традиционной психологии.

В главе 5 подробно рассматриваются семь подходов терапии тазкия, которые отвечают семи жизненным реалиям и нацелены на семь показателей психологического здоровья. Эти семь подходов также служат протоколами терапии тазкия и опять-таки являются комплексными. Они представляют собой не семь отдельных методов, а, скорее, семь отправ-

ных точек, которые взаимосвязаны и обогащают друг друга. Эти семь подходов по сути своей не являются последовательными, то есть их следует применять и настраивать в зависимости от запросов и обстоятельств.

Глава 6 иллюстрирует тазкия-терапию в действии, в ней представлены и проанализированы несколько случаев из практики.

Цель этой книги – снабдить читателя начальным руководством по тазкия-терапии. Тем, кто хочет практиковать тазкия-терапию, может потребоваться дополнительное обучение на основе этой книги, чтобы овладеть данным навыком на практике. Ее содержание дает необходимые знания, которые должны быть усвоены перед практикой тазкия-терапии. Желающим практиковать тазкия-терапию также предлагается расширить свои знания, более глубоко изучив коранические послания, которые касаются проблемы психологического здоровья. Базовые навыки консультирования и психотерапии также необходимо развивать в рамках отдельных учебных программ.

Список источников

Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.

Deci, E. L., Ryan, R. M., & Williams, G. C. (1996). Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning and Individual Differences*, 8(3), 165–183. [https://doi.org/10.1016/S1041-6080\(96\)90013-8](https://doi.org/10.1016/S1041-6080(96)90013-8)

Frankl, V. (1962). *Man's search for meaning* (English trans. I. Lasch). Beacon Press.

Freud, S. (1961). *Beyond the pleasure principle*. W. W. Norton and Company.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper and Row.

Riyono, B. (2023). Constructing the theory of human basic potential based on Qur'ânic messages: Study with Maqasid methodology. *Minbar Islâmic Studies*, 16(2), 449–475. <https://doi.org/10.31162/2618-9569-2023-16-2-449-475>

Riyono, B., & Himam, F. (2012). In search for anchors the fundamental motivational force in compensating for human vulnerability. *Gadjah Mada International Journal of Business*, 14(3), 229–252. <https://doi.org/10.22146/gamaijib.5475>

Skinner, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. Knopf/Random House.

2 Реалии и динамика человеческой жизни

В этой главе будут рассмотрены семь реалий жизни, которые связаны с психологическим благополучием. Их понимание полезно для людей, которые теряют смысл существования из-за своих болезненных переживаний. Эпидемия одиночества, охватившая многие развитые страны, привела к такой психологической проблеме, как чувство пустоты и отсутствия смысла и цели жизни. Люди теряют надежду на будущее, потому что у них нет всестороннего понимания динамики окружающего мира и потому что их опыт не соответствует их ожиданиям. Когда мы осознаем реалии человеческой жизни в более широкой перспективе, такого рода чувства можно предотвратить. Понимание более широкой перспективы жизни также может использоваться в качестве подхода в тазкия-терапии. Семь реалий жизни будут объяснены в следующих разделах.

Жизнь – это путь от Аллаха к Аллаху

Как уже упоминалось во введении, жизнь в этом мире есть путь от Аллаха к Аллаху. Как и любой другой путь, она подразумевает наличие испытаний. Жизнь полна проблем, это неоспоримо. Неспособность осмыслить этот факт приведет к разочарованию, фрустрации и депрессии. Согласно Монеиму (Moneim, 2018), есть две категории испытаний: внешние и внутренние. Способность понимать эти испытания и принимать их как данность обеспечивает основу психологического здоровья и наличие умиротворенного сердца.

Согласно Корану, у людей, пока они находятся в путешествии по мирской жизни, есть две основные роли. Первая – роль наместника, *халифа*, что означает: у них есть миссия, которую им нужно выполнить в этом мире. В целом, у людей в земном существовании есть пять миссий, которые связаны с пятью отношениями. Первое – это отношения с Аллахом: предполагается, что люди должны все время поклоняться Аллаху в своем сердце. Второе касается взаимоотношений с природой: люди обязаны заботиться о природе и окружающей среде как о месте своего проживания в этом мире. Природа очень важна для благополучия людей, она также является источником мудрости и человеческих знаний. В коранической терминологии Вселенная или природа имеет общую корневую основу со словом «знание». Вот почему Вселенная на самом деле является источником знаний. Третье – это отношения с другими людьми. Миссия, которую нужно выполнить в этом контексте, – учиться друг у друга и сотрудничать, чтобы построить лучшее общество, обеспечивающее защиту благополучия каждого. Четвертое отношение касается созданных человеком вещей, включая материальные ценности, технологии и другое оборудование, облегчающее жизнь. Миссия, связанная с этим отношением, заключается в том, что люди должны быть хозяевами, а вещи должны служить человеческим потребностям. Выполнение этой миссии следует поощрять, когда люди не относятся к вещам так, словно именно они являются главной целью жизни. Пятое отношение, которое является самым фундаментальным в этом контексте, – это отношение к человеческому «я», а миссия, которую необходимо выполнить, – это такия. Следовательно, у всех людей есть миссия всегда очищать, питать и развивать себя, чтобы стать лучшими людьми на протяжении своей жизни.

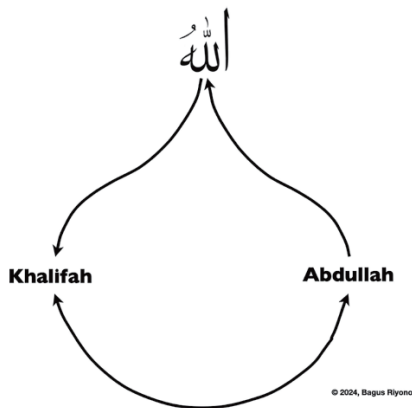


Рисунок 2.1. Жизнь – путь от Аллаху к Аллаху (Теория 1)

Перевод надписей. Рис. 2.1.

Аллах	الله
Khalifah	халифа (наместник Аллаха на земле)
Abdullah	абдуллах (раб Аллаха)

Чтобы выполнить эти миссии, люди никогда не должны забывать, что каждую из них необходимо выполнять ради соблюдения наставлений Аллаха. Они отражают вторую роль людей, когда те пребывают в этом мире. Вторая роль – Абдулла, что означает слуга Аллаха, который должен всегда соблюдать Его руководство. Эти две роли должны выполняться одновременно, чтобы люди могли быть успешными и в то же время защищенными от психологических проблем. В 38-м аяте второй суры Корана упоминается, что те, кто следуют руководству и соблюдают его, не будут испытывать страха или печали.

- Мы [говорит Господь миров] сказали: «Все вы [Адам, Ева и Сатана] спускайтесь отсюда [на землю]! Вам [Адам и Ева, а также всем последующим поколениям людей] будет указан верный путь от Меня [через пророков, посланников и Писания], и те, кто последует Моему пути, не будут подвержены страху [не поработятся им; таким людям не стоит бояться предстоящего после смерти] и не опечалятся [за то, что оставят в мирском, переходя в вечное]».

[Аль-Бакара (2):38]

(Здесь и далее использован богословский перевод смыслов Корана, выполненный Шамилем Аляутдиновым, – *примеч. пер.*)

Сердце – ядро человеческого «я»

Согласно Корану и хадисам Посланника Аллаха (ﷺ), сердце является ядром человеческого «я». Это понимание послужило основой в том числе для работы «*Ихья улюм ад-дин*» аль-Газали. В действительности это понимание сердца также является частью европейской и азиатской цивилизаций и культур, подтверждение чему можно найти в классической литературе. Например, для того, кто что-то вспоминает, то есть знает наизусть, в английском языке существует выражение «to know by heart», дословный перевод которого: «знать сердцем». Греческое слово, обозначающее сердце, – «cardia», что означает ядро человеческого существа. В восточной культуре, например в японской, слово для сердца – «кокого», и «кокого» всегда пребывало в центре японской культуры (японская концепция «кокоро» представляет собой сложное понятие, объединяющее эмоциональное сознание, духовную сущность и связь с мирозданием. «Кокоро» переводится как

«сердце», но охватывает не только эмоции, а целостное сознание – сочетание чувств, разума и интуиции – *примеч. пер.*). Если исследовать глубже, мы сможем найти такое явление в каждой культуре.

К сожалению, традиционная психология не достигла такого понимания сердца. Современные психологические исследования по-прежнему сосредоточены на мозге. Следовательно, традиционная психология не пришла к полному пониманию реалий человеческой жизни, связанной с сердцем. С другой стороны, психология, которая развивалась с исламской позиции, например, разработанная аль-Газали в XI веке, понимала эти реалии с самого начала.

Тазкия-терапия – это психологический подход, основанный на исламской точке зрения, следовательно, он сохраняет приверженность мировоззрению имама аль-Газали и его современников. Если мы внимательно изучим науку о мозге у эксперта по мозгу, то найдем доказательства того, что мозг на самом деле не является местоположением человеческого разума. Некоторые данные, полученные нейрохирургами, показали, что все сделанное ими с мозгом не оказывает существенного влияния на личность человека и его разум (Sperry, 1968; Eccles, 1994). Нейробиологи также утверждают, что мозгом управляет нечто на квантовом уровне. Австралийский нейрофизиолог Джон Кэрью Экклс (Eccles, 1994) назвал это «я» или душой. Согласно Корану, душа – это *нафс*, а сердце – это ядро души. Таким образом, с исламской точки зрения душа и сердце неразделимы.

Как уже упоминалось во введении, взаимодействовать с сердцем – это не то же самое, что иметь дело с мозгом. Мозг – один из человеческих органов, материальный по своей природе, его можно разделить, например, на левое и правое полушарие. Сердце невозможно разделить на части. Оно нематериально и является частью невидимой реальности, имеющей отличные от мозга характеристики. Сердце – это то, что понимает, принимает решения, и то, что может привести

«я» к лучшему или худшему состоянию. Сердце определяет, у кого есть психологическое здоровье, а у кого – психологические проблемы.

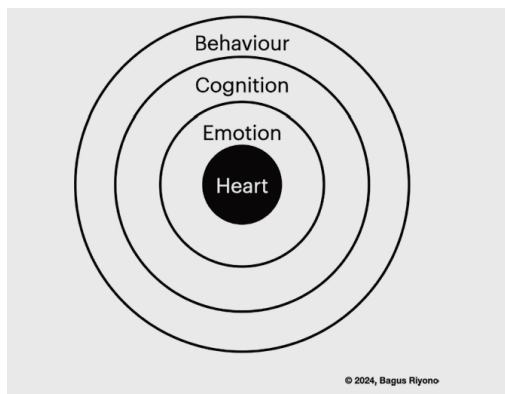


Рисунок 2.2. Сердце – ядро человеческого «я» (Теория 2)

Перевод надписей. Рис. 2.2.

Behaviour	Поведение
Cognition	Когниция (познание)
Emotion	Эмоция
Heart	Сердце

Осознание реальности того, что ядро человека – это сердце, поможет клиенту и терапевту сосредоточиться на причине любой психологической проблемы. Функции сердца человека включают способность рассуждать, умение сопереживать и чувствительную совесть. Именно эти три способности могут вызывать психологические проблемы, являясь вместе с тем ключом к восстановлению психологического здоровья.

Такое понимание человеческого сердца очень важно для терапии тазкия, потому что это одна из основ, которая отличает ее от других видов психотерапии. Путем сосредоточе-

ния внимания на сердце процесс тазкия-терапии выявляет причину любых психологических проблем. Если подход когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) фокусируется на размышлениях о последствиях и пользе поведения, то терапия тазкия также исследует причину, исходя из которой клиент решает вести себя определенным образом. Другими словами, поскольку сердце принадлежит невидимой реальности, оно не ограничено во времени и пространстве, так что события, происходившие в прошлом, на самом деле также присутствуют в текущем состоянии сердца и влияют на него. Помимо этого, глубина сознания человека, то, как он понимает реальность, также является аспектом сердца, который ответственен за его текущее состояние.

Приведем пример такой многомерной динамики сердца. У человека в настоящее время есть проблема с тревожностью. Он беспокоится о будущем своей карьеры. Это беспокойство усиливается после того, как человек замечает стремительные изменения на рынке труда и лишается уверенности в том, сможет ли конкурировать в постоянно меняющейся среде. Он определяет успех в карьере как необходимое условие счастья. Этот пример показывает, что в сердце одновременно наличествуют по крайней мере два аспекта, которые вызывают эту тревогу. Если он сможет изменить представление о счастье, беспокойство может исчезнуть. Например, если счастье определяется как результат заботы о других или помощи им и если это не имеет ничего общего с успехом в карьере, то нет необходимости беспокоиться о постоянно меняющейся среде и неясном карьерном будущем.

Можно метафорически представить человека, у которого есть психологическая проблема, в виде горящего дома. Когда горит дом, люди издали видят, что из этого строения поднимается много дыма. Этот дым – метафора поведения, нечто, что можно наблюдать на расстоянии. Чтобы решить проблему с возгоранием дома, недостаточно просто избавиться от дыма. Даже если вы можете использовать очень

большой вентилятор, чтобы развеять дым, проблема все равно останется. Этот дым – всего лишь следствие пожара в доме, который не виден снаружи. Этот огонь – метафора сердца. Если вы хотите решить проблему, вам нужно потушить огонь внутри дома, то есть вам нужно войти в дом и определить, где находится очаг возгорания. Когда вы приближаетесь к нему, сначала можете почувствовать жар, прежде чем, наконец, обнаружите сам огонь. Жар здесь – метафора эмоций и познания. То есть для того, чтобы понять происходящее с сердцем, иногда нам приходится переживать эмоциональное потрясение или рационализацию со стороны клиента. Рационализация – это форма защитного механизма, поэтому клиенты могут находить оправдания для сокрытия истинной ситуации. Такия-терапевт должен быть осведомлен об эмоциональном смятении и рационализации, чтобы суметь понять основную проблему в сердце клиента. Сделать это терапевт должен, прежде всего завоевав доверие, чтобы клиент мог чувствовать себя комфортно, говоря правду.

Существует четыре основных потенциала человеческого сердца

Все люди имеют четыре основных потенциала, которые связаны с возможностями сердца. Эти потенциалы дарованы Аллахом каждому человеку, чтобы он мог их развивать. Таким образом, потенциал – это модальность, которую можно развивать, но она также будет бездействовать, если человек намеренно откажется заниматься развитием. Данными потенциалами являются восприятие, рассуждение, эмпатия и совесть (Riyono, 2023).

Эти потенциалы также можно назвать способностями сердца. Итак, существует четыре способности сердца человека. Первая способность, самая поверхностная, носит чув-

ственный характер. Она представлена как самый внешний слой души, и может называться потенциалом восприятия. У человека есть пять чувств: слух, зрение, обоняние, осязание и вкус. Существует два сенсорных потенциала, которые играют важную роль в психологическом здоровье: слух и зрение. Слух – способность воспринимать информацию из повествовательных источников. Зрение – способность получать знания, наблюдая за событиями или происшествиями в окружающей действительности. И слух, и зрение – это способности сердца, позволяющие с помощью знаний получать представление об окружающей среде и о самом себе. Здесь стоит отметить, что, когда мы говорим о слухе и зрении, то говорим не об ушах и глазах, а обо всей системе слуха и зрения, которая включает уши, глаза и нервную систему, химические и электрические части нервной системы, а также процесс понимания, происходящий в сердце. В Коране есть аят, в котором критикуются те, у кого есть уши, но они не слышат, и те, у кого есть глаза, но они не видят (аль-А‘раф (7):179). Таким образом, способность к восприятию на самом деле является одним из человеческих потенциалов, который можно совершенствовать, чтобы стать более эффективным в развитии знаний и мудрости.

- *Для Ада Мы [говорит Господь миров] сотворили большое количество людей и джиннов [они придут к заслуженному согласно их личному мирскому выбору, а Богу это изначально известно]. У них [оказавшихся у разбитого корыта и потерпевших полный крах в вечности, в период сознательного пребывания в мирской обители] были сердца, которыми они не понимали [чувствительность, восприимчивость, отзывчивость, щедрость души, мягкость, сострадание не были присущи им]; они имели глаза, которыми не видели [не хотели приглядеться, увидеть альтернативную реальность, помимо той, к которой уже привыкли], и уши, которыми не слышали [не желали*

прислушаться. Новые познания, наставления, назидания зачастую были чужды им, они их не видели ни в жизни, ни в книгах, ни в устных наставлениях других людей, а также — не слушали. Многие из них брали от жизни все, без разбора, и мало о чем задумывались]. Они подобны животным, хотя — хуже (более заблудшие) [ведь животные, пусть даже инстинктивно, но стремятся к полезному, хорошему, а эти люди совсем не воспринимали жизнь всерьез, транжирили ее, не задумываясь о последствиях]. Они — невнимательные (беспечные, небрежные) [своим неверным отношением к жизни достигли в этих неприглядных качествах высших уровней, а точнее — низших. К чему-то большему, чем пить, спать, поглощать продукты питания и безудержно приумножать благосостояние или апатично бездействовать, они подняться не смогли, не пожелали, не захотели. Страх остаться голодными и мирская ненасытность лишили их земного благополучия и счастья в вечном. Это — их выбор, в нем они были абсолютно свободны].

[Аль-А‘раф (7):179]

Вторая способность сердца называется рассуждением. Рассуждение – это способность обрабатывать информацию, полученную в процессе чувственного восприятия, превращая ее в разумное знание, которое соответствует логике, связано с целью и привносит смысл. Рассуждение имеет дело с идеями, концепциями и другой абстрактной информацией. Другими словами, рассуждение представляет собой человеческую способность абстрагироваться. Рассуждение имеет дело с абстрактными понятиями из окружающей среды и внутреннего «я». Оно ответит на вопросы «почему», «что», «как» и «зачем». В классических трудах мусульманских ученых термин, используемый для обозначения рассуждения, –

«'ақл». Однако некоторые современные ученые отделяют «'ақл» от «нафс» и «қалб». Это разделение иногда приводит к путанице и не совсем точно, если обратиться к посланиям Корана. При изучении коранического повествования мы обнаружим, что на самом деле «'ақл», или рассуждение, не является сущностью, отдельной от сердца и души, он скорее является способностью сердца, или можно сказать, что «'ақл» – это функция сердца.

Вопрос о том, «кто» или «другие» в контексте взаимоотношений объясняется третьей способностью сердца, которая называется эмпатией. Эмпатия – это человеческая способность, связанная с эмоциями и смыслом межличностных отношений. Эмпатия также связана со способностью к восприятию таким образом, что процесс получения информации о том, «кто» перед нами, также осуществляется посредством восприятия. Эмпатия – это не то же самое, что рассуждение, потому что основная характеристика эмпатии включает эмоции, в то время как рассуждение больше связано с познанием. При этом рассуждение и эмпатия не работают по отдельности, между ними тоже есть взаимодействие; например, когда эмоция становится чрезмерной, ее можно нейтрализовать, размышляя о цели и причине, вызывающей чрезмерность. Это помогает эмоции стать более умеренной после некоторого целенаправленного обдумывания.

Четвертая способность, находящаяся в глубине сердца, называется совестью. Совесть – способность сердца, которая соединяет нас с Аллахом и всей реальностью за пределами физических миров. Это способность человеческой души видеть и понимать более широкую картину человеческой жизни за пределами проявленного мира, она включает в себя загробную жизнь, рай и ад, а также ангелов и шайтанов. Понимание того, что в нашей повседневной жизни существуют ангелы и злые сущности, поможет человеку стать более внимательным. Их присутствие может ощущаться каждым человеком, независимо от того, верит он в это или нет. Те, кто не

верит в них, используют такие термины, как «внутренний голос», «шепот сердца», «автоматическое мышление», «бессознательное желание» и «измененное состояние сознания». Психологические теории на самом деле заметили эти явления, но они приписывают их чему-то неясному, например, в трансперсональном подходе к измененному состоянию сознания (Valverde, 2015).

Ниже приведено более подробное объяснение каждого основного человеческого потенциала.

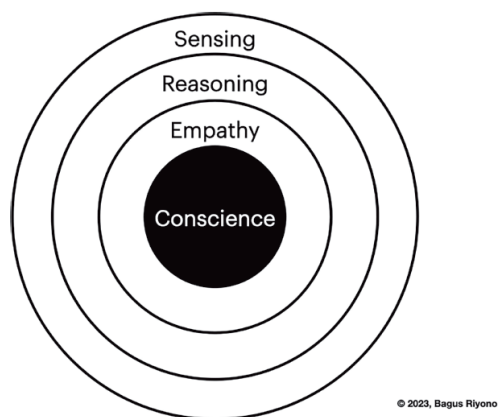


Рисунок 2.3. Теория слоев человеческой души (Теория 3)

Перевод надписей. Рис. 2.3.

Sensing	Восприятие
Reasoning	Рассуждение
Empathy	Эмпатия
Conscience	Совесь

Восприятие

Восприятие – это внешняя способность души, которая напрямую связана с телом. Другими словами, восприятие осуществляется посредством пяти чувств. Это похоже на

душу, как на сущность, которая прикреплена к телу, с ее внешней оболочкой, непосредственно закрепленной на теле. Восприятие – это действительное ощущение чего-то конкретного, что находится здесь и сейчас, что можно увидеть, услышать, потрогать, понюхать и даже попробовать на вкус, если необходимо.

Рассуждение

Глубинный потенциал души – это способность рассуждать. Она включает в себя нечто большее, чем конкретные объекты, переходя в абстрактное пространство. Когда кто-то использует рассуждение, он может увидеть нечто более глубокое, чем то, что воспринимается органами чувств. Он может описать абстрактную концепцию. Когда рассуждение активно, человек способен понять причину происходящего, а также последствия, которые еще не обнаружены ощущениями. Рассуждение также может придать смысл проблеме, переживаемой человеком.

Рассуждение способно обрабатывать, а не просто описывать то, что мы наблюдаем и чувствуем. В рассудочной плоскости есть причинно-следственная связь, есть причина, цель и смысл. Если восприятие – это связь между душой и телом, то рассуждение – связь между душой и знаками, которые позволяют людям лучше понять смысл человеческой жизни. Люди, имеющие проблемы с рассуждением, не поймут никаких объяснений. Другими словами, у людей, которые живут, но не могут объяснить, у которых нет причин для совершенных ими действий, возможно, недостаточно развит потенциал рассуждения в душе.

Рассуждение будет стимулировать у человека формирование смысла при интерпретации того, что он переживает. Однако следует понимать, что смысл, генерируемый отдельными людьми, не всегда верен, потому что в процессе размышления могут возникать ложные смыслы. Согласно Рийоно (Riyono, 2020), ложный смысл – это то, что кажется смыслом,

но на самом деле не является таковым, имеет тенденцию вводить в заблуждение и вызывать разочарование. Ложный смысл является краткосрочным, эгоцентричным, иллюзорным и продиктованным мстостью или поверхностным пониманием. С другой стороны, истинный смысл включает в себя чувство полезности для общества, чувство компетентности, чувство удовольствия, чувство ценности (Riyono, 2020).

Эмпатия

Потенциал души, расположенный глубже, чем рассуждение, известен как эмпатия. Эмпатия – это не просто чувство. Это связь души человека с душами других. В целом, эмпатия к людям поощряет поведение, поддерживающее социальные отношения. Таким образом, верно утверждение, что эмпатия глубже рассуждения. Истинная любовь – это любовь, которая активизирует уровень эмпатии души одного человека в отношении другого. Определенная группа людей говорит о любви только на уровне чувств, поэтому они не делают различия между любовью и сексуальными отношениями. В дискурсе традиционной психологии эта точка зрения поддерживается теорией Фрейда, который выдвинул концепцию «Ид» и определил ее источником сексуального либидо. Между тем Маслоу (Maslow, 1970a) включил любовь в категорию социальных потребностей. Он различал любовь и секс, то есть рассматривал сексуальную потребность как часть физиологических потребностей. Помимо любви эмпатия также представляет собой способность сочувствовать страданиям других.

Совесть

Глубочайшим потенциалом души является совесть, духовная по своей природе. Совесть – это способность, которая наиболее близка к существованию духа, а именно связь между душой и Богом, которая показывает стремление человека к Богу. Показателем сильно развитой совести является осо-

знание своих отношений с Аллахом и вера в загробную жизнь. Этот уровень сознания является источником бесконечной надежды, которая, в свою очередь, является важнейшим элементом мотивации человека.

Эти потенциалы формируют человеческое сознание, которое будет различаться у всех людей. Чем глубже сознание, тем сильнее личность. Самый поверхностный уровень сознания – это так называемый сенсорный менталитет; он складывается, когда человек не прилагает достаточных усилий для развития мышления, эмпатии и совести. Когда уровень сознания ограничивается только сенсорным слоем, человек будет недостаточно мотивирован и начнет вести себя только на основе ощущений или импульсов. Сенсорный менталитет – самое тяжелое состояние сознания. Человеку, обладающему чувствительным складом ума, также не хватает эмпатии, и он обычно чувствует пустоту в сердце, поскольку у него недостаточно сильное осознание смысла происходящего. Это не значит, что у него нет способности рассуждать, сопереживать и испытывать угрызения совести, он просто не развил это должным образом. Возможно, некоторые люди уже овладели умением рассуждать и вести себя разумно. Однако этого недостаточно, потому что, когда они не развивают эмпатию, они сталкиваются с проблемами при взаимодействии с другими. Человек, чье сознание ограничено уровнем рассуждения, будет сосредоточен только на своих идеях и аргументах, которые иногда не приносят пользы окружающим его людям. Эмпатия очень важна для предотвращения антисоциального поведения. Самым тяжелым психологическим расстройством, когда потенциал эмпатии не развивается, является социопатия.

Когда у человека уже разовьются восприятие, логическое мышление и эмпатия, он станет гуманистом, то есть признает ценность человека как личности. Соответственно, он сможет приспособливаться к другим людям и поддерживать здоровые взаимоотношения с ними. С точки зрения традиционной

психологии этот человек будет считаться психически здоровым. Психологический термин, используемый для определения такого человека, – «полноценно функционирующая личность».

С точки зрения гуманистической психологии полноценно функционирующий человек – это личность, достигшая эффективности в социальной жизни. Эта эффективность в социальных отношениях также затрагивает вопросы морали и толерантности. Однако мораль с гуманистической точки зрения не связана с Богом. Вот почему, согласно Маслоу (Maslow, 1970b), мораль соотносится с культурой, то есть разные культуры будут иметь разные моральные нормы. В этом отношении исламская точка зрения не полностью согласуется с моральной относительностью, хотя Коран признает культурные различия. Коран уважает различия культур, но, кроме этого, в исламском учении есть универсальная мораль, которая относится к Аллаху. Об этом упоминается в суре «Аль-Худжурат» (49):13.

- *О люди [все люди, вне зависимости от взглядов и убеждений]! Поистине, Мы [говорит Господь миров, местоимением «Мы» указывая на Свое могущество и величие, но никоим образом не на множественность] сотворили вас из мужчины и женщины [Адам и Ева явились началом рода человеческого] и сделали вас народами и племенами [нет ничего удивительного в том, что вы разных национальностей, культур. В этом — Божественный замысел. И ваша «разность и непохожесть» для того], чтобы вы познавали друг друга [изучали иностранные языки, незнакомые вам культуры, знакомились с неизвестными доселе вам людьми]. Воистину, самыми великодушными (благородными) пред Аллахом (Богом, Господом) среди вас [людей] являются те, кто наиболее набожен [а не те, кто гордится своей принадлежностью к какой-либо нации, полагая, что за счет этого у него луч-*

шее положение пред Господом]. Воистину, Аллах (Бог, Господь) Всезнающ и в полной мере осведомлен [обо всем и вся].

[Аль-Худжурат (49):13]

Согласно Рийоно (2023), культурно обусловленная мораль представлена эмпатией, тогда как универсальная мораль представлена совестью. С точки зрения тазкия-терапии одной эмпатии недостаточно. Человек с оптимальным психологическим здоровьем развивает также совесть, так что уровень сознания становится достаточно глубоким, чтобы осознать невидимую реальность, присутствующую в человеческой жизни. Это важно, потому что никто из людей не может избежать смерти. Только те, у кого уже развита совесть, готовы встретиться со смертью лицом к лицу. Если совесть недостаточно развита, смерть станет ужасом для их сердца. В литературе по традиционной психологии есть термин, называемый «управление страхом смерти» (Greenberg & Arndt, 2012).

К сожалению, эта проблема управления страхом направлена не на пробуждение или развитие потенциала совести людей, а скорее на то, чтобы помочь им забыть о смерти, после чего перестать пугаться при мысли о ней. Поэтому концепция управления страхом смерти не соответствует реальности человеческой жизни. Человек не может развить в себе совесть самостоятельно. Здесь, как никогда, велика роль Аллаха, потому что только Аллах может переключить сердце с неверия на веру. Для достижения этого можно лишь посоветовать клиенту открыть свое сердце для Его руководства.

В терапии тазкия эти явления можно объяснить многоаспектными способами. Влияние ангелов и шайтанов является одним из аспектов этих явлений, но есть также внутренняя энергия личности, которая может вызывать их. Четыре слоя души (восприятие, рассуждение, эмпатия и совесть) являются источником энергии, которая воспламеняет человеческую

свободу. Например, когда кто-то видит, что женщину в парке избивает мужчина, человеческая свобода пробуждается настолько, что индивид может выбрать, какое действие предпримет: поможет женщине или пройдет мимо, сделав вид, что ничего не происходит. В этом примере активны слой восприятия – человек видит, как кого-то избивают, слой рассуждения – человек знает, что кто-то находится в опасности, а также слой эмпатии – он чувствует, что кто-то нуждается в помощи. Однако качество слоя совести может влиять на него посредством мотива помогать или нет. Иными словами, человеческая свобода – это результат сложной внутренней энергии души человека. Она проявляется в его поведении. Существуют три силы, вызывающие возникновение у человека поведенческих и/или эмоциональных проблем. Первая – человеческий потенциал в форме восприятия, рассуждения, эмпатии и совести. Вторая сила – влияние ангелов и шайтанов, которые навязывают «я» хорошие или плохие мысли, и это влияние опосредуется четырьмя основными человеческими потенциалами. Третьей силой является влияние окружающей среды, которое усваивается человеком через четыре потенциала сердца.

В дополнение к тем силам, которые влияют на поведение человека, есть также одна негативная сила внутри него самого, которая в арабских терминах называется *хава*. *Хава* – это негативная энергия личности, способная испортить человеческий потенциал, вызывая проблемное поведение. Эта негативная энергия нашего «я» может проявляться в лени, невежестве, чрезмерных желаниях, гневе и так далее. Влияние шайтанов провоцирует эту негативную энергию, так что она становится чрезмерной и может проявляться в поведении. Искушение шайтанов может быть в форме рационализации, оправданий, иллюзий и обмана, чтобы личность чувствовала себя хорошо, следуя этой негативной энергии. С другой стороны, ангелы будут противостоять этому негативу разумной мыслью, напоминая человеку о цели и смысле, которых он

должен достичь в своей жизни. Если совесть сильна, то человек подчиняется влиянию ангелов, но если слаба – человек поддается искушению. В этом и заключается суть свободы, которая может приносить добро, но также чревата риском совершения злодеяний.

Самая важная функция укрепления совести – это установление связи со Всемогушим Аллахом, поскольку мы не можем избежать искушения шайтана без помощи Аллаха. Дьявольское искушение может стать источником психологических проблем. Психологическая проблема, вызванная наущением, будет более серьезной, чем проблема познания, эмоций и поведения. То есть, если психологические проблемы вызваны неспособностью человека избавиться от искушения шайтана, то это также повлияет на его эмоции, когнитивные способности и поведение и нарушит их. С другой стороны, как только совесть получит должное развитие, а связь с Аллахом станет сильнее, человек будет защищен от любых психологических проблем.

Людей мотивирует смысл

В людях есть нечто такое, что невозможно отрицать. Все, каждый человек, обладают способностью выбирать и решать, как он будет думать, чувствовать и действовать. Эта реальия объясняет существование индивидуальных различий между людьми. Другая ее сторона, касающаяся людей, заключается в том, что у каждого человека есть то, что он считает значимым для себя. Разнообразие смыслов у людей обусловлено их свободой выбора и вдохновляется уровнем их сознания. Это тесно связано с третьей реальией, описанной выше. Поиск смысла для чего-либо значимого весьма логичен и естественен для всех людей. Однако, помимо этого разнообразного смысла, который каждый человек может выбирать, существует истинный смысл, который определяется оптимальным уровнем сознания.

Истинный смысл есть нечто универсальное, вечное, неоспоримое. Однако в силу разных уровней сознания, которыми обладает каждый человек, не все могут сразу понять, в чем заключается этот истинный смысл. Например, те, кто сосредоточены на приобретении и накоплении материальных благ в своей жизни, могут считать, что высший смысл жизни – это именно материальное обладание. У многих людей такое представление о смысле жизни, то есть они всегда измеряют успех материальной выгодой.

Другие люди могут воспринимать власть как высший смысл жизни. Человек, который думает подобным образом, будет прилагать дополнительные усилия, чтобы обрести влияние или стать могущественным, будь то в семейном сообществе, в масштабах страны или, может быть, во всем мире. Очевидно, что стремление обрести власть и стремление увеличить материальное имущество иногда переплетаются. Некоторыми людьми может руководить стремление добиться власти, чтобы иметь как можно больше материальных благ. С другой стороны, некоторые могут амбициозно стремиться к богатству, чтобы получить власть, основанную на изобилии их материального имущества. Оба случая демонстрируют ложный смысл.

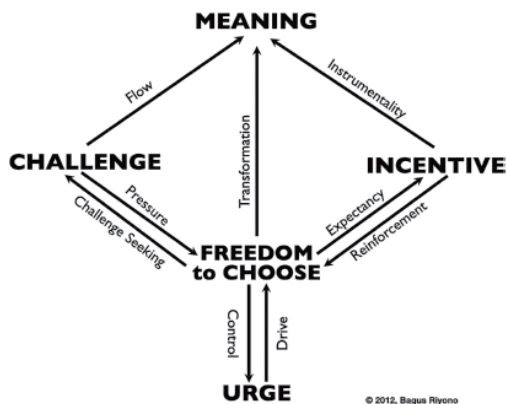


Рисунок 2.4. Теория смысла (Теория 4)

Перевод надписей. Рис. 2.4.

Meaning	Смысл
Flow	Поток
Instrumentality	Посредничество
Challenge	Испытание
Pressure	Давление
Challenge seeking	Поиск вызовов
Freedom to choose	Свобода выбора
Control	Контроль
Drive	Стремление
Urge	Импульс
Expectancy	Ожидание
Reinforcement	Подкрепление
Incentive	Стимул

Истинный смысл относится к первой невидимой реальности, согласно которой в конечном итоге все покинут этот мир, чтобы встретиться с Аллахом в Будущей жизни. Следовательно, истинный смысл – это все, что вытекает из понимания первой реальности, будь то в форме приобретения

знаний для улучшения человечества или участия в социальных работах для помощи нуждающимся, и все, что согласуется с этим путем.

Помимо свободы выбора у людей есть еще одна психологическая сила – побуждение. Побуждение состоит из четырех движущих сил: мести, желания, потребности и инстинкта. Инстинктивным называется то поведение, которое автоматически срабатывает, когда человеку нужно выжить в критической ситуации. Критическая ситуация может возникнуть, когда происходит пожар, стихийное бедствие или опасный для жизни инцидент. Потребности – это основные нужды, необходимые человеку для выживания, например, еда, вода и жилье. Желания – это то, что человек считает нужным иметь, но что на самом деле не всегда является необходимым. Пока это разумно, желания могут помочь людям продвинуться в жизни. Однако, когда желаемое становится неразумным, это может вызвать психологические проблемы. Мечь является энергией, которая реагирует на негативный опыт в прошлом. Этот негативный опыт может быть разочарованием, разбитым сердцем, травмирующими событиями, чувством обиды из-за того, что кто-то сделал человеку плохое, чувством вины или стыда. Когда в сердце человека живет мечь, у него не будет внутреннего покоя. То, что связано с мечью, – это часть болезни сердца, которое необходимо очистить.

Жизнь – испытание в виде неопределенностей

Ключевое слово жизненных проблем – неопределенность. Каждый человек, принадлежащий какой-то культурной среде или стране мира, в течение жизни всегда сталкивается с неопределенностью. Любые усилия и любые действия, которые предпринимают люди, направлены на то, чтобы сократить период неопределенности. Когда мы составляем план, то на самом деле, насколько это возможно, избегаем неопределенности. Но никто не может полностью избежать ее, потому

что такова реальность человеческой жизни в этом мире. Существует литература по психологии, изучающая неопределенность и ментальное здоровье. Окончательный вывод заключается в том, что корень любой психологической проблемы заключается в нетерпимости к неопределенности (Yuanardi и др., 2017). Между тем неопределенность не есть то, чего следует избегать, это скорее то, в отношении чего следует проявить терпимость. Это означает следующее: все, что нам нужно сделать, – это признать, что реальная жизнь неопределенна, однако нам нужно предпринять некоторые действия, чтобы поддерживать ее на том уровне, который мы можем терпеть.

Некоторые понятия, связанные с неопределенностью, – это риск и надежда, вызов и возможность, а также появление возможностей. Риск – это вероятность того, что из-за неопределенности может произойти нечто плохое. Вот почему все деяния нашей жизни направлены на минимизацию риска. Надежда – это возможность хороших событий, которые могут произойти из-за неопределенности. Надежда может стать психологической силой, защитным фактором для психологического здоровья. Таким образом, надежда определяется как вера в то, что за пределами неопределенности будет нечто хорошее (Riyono, 2012). Обратная сторона неопределенности, через которую нам приходится проходить, чтобы удовлетворить свои потребности, – вызов. С другой стороны, возможность – это что-то хорошее, к чему мы можем стремиться во вселенной неопределенности. Возможные варианты – это различные условия, которые мы должны быть готовы принять в результате наших усилий. Способность принимать одни возможности и переходить к другим – одна из характеристик психологически здоровых людей.

Взаимодействие риска, неопределенности и надежды приводит к пяти психологическим состояниям: 1) психологическому состоянию выученной беспомощности; 2) психологическому состоянию оптимального вызова; 3) психологиче-

скому состоянию фатализма; 4) оптимальной возможности; 4) зоне комфорта.

Психологическое состояние выученной беспомощности (Seligman, 1972) возникает, когда риск достигает максимума, а надежда минимальна. Это состояние испытывают люди, пережившие множество неудач в своей жизни и имеющие негативное представление о себе и о будущем. Оно возникает у людей, которые страдают от фрустрации или депрессии. Когда это происходит, подход к исцелению заключается в том, чтобы вселить надежду в их сердца.

Второе психологическое состояние называется оптимальным вызовом. Психологическое состояние оптимального вызова возникает, когда люди видят небольшую надежду, несмотря на неопределенность, но давление остается довольно сильным. В этом состоянии человек будет чувствовать, что перед ним стоит серьезная задача, с которой нужно справиться. Тогда, как правило, у человека появляется дополнительная энергия, чтобы решить проблему, однако эта энергия не будет устойчивой. Примером такого состояния может служить ситуация, когда человек оказывается в критическом положении и должен действовать быстро, чтобы избежать риска, связанного с обстоятельствами, например, когда он оказывается в зоне пожара. Другой пример – когда человек должен закончить тест в последнюю минуту. В некоторых случаях психологическое состояние может привести к удивительному результату. Однако это состояние не является надежным, поскольку сопряжено со слишком большим риском. Если психологическое состояние оптимального вызова у человека входит в привычку, он всегда будет жить в кризисной ситуации. Это истощит его психологические ресурсы, он будет чувствовать себя усталым психологически, и в конце концов у него может наступить эмоциональное выгорание. Вот почему даже при наличии удивительного результата психологическое состояние оптимального вызова не

является идеальным. Это состояние также может привести к тревожному расстройству.

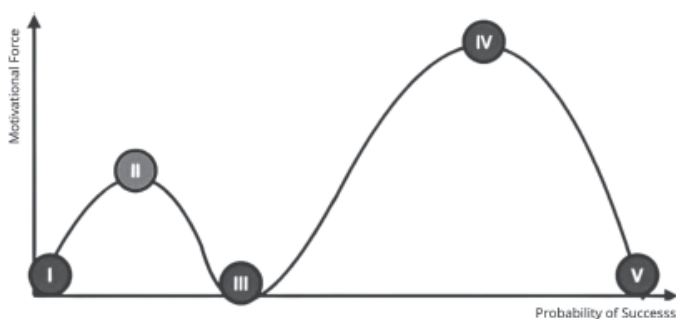


Рисунок 2.5. Пять психологических состояний (Теория 5)

Перевод надписей. Рис. 2.5.

Motivational Force	Мотивационная сила
Probability of Success	Вероятность успеха

Третье психологическое состояние – фатализм, когда человек думает, что все происходит случайно. Переживая это психологическое состояние, человек становится невежественным, ленивым и лишенным мотивации что-либо делать, но при этом он будет склонен обвинять других, если с ним случится что-то плохое. Если это психологическое состояние сохраняется, то человек всегда будет жаловаться на жизнь, и в конечном итоге у него будет негативное отношение ко всему. Такое отношение, в свою очередь, создаст проблемы во взаимодействии с другими людьми, такими как супруг, семья и коллеги по работе.

Четвертое психологическое состояние – оптимальные возможности, то есть идеальное состояние, которого пытается достичь терапия тазкия. Психологическое состояние оптимальных возможностей – это наиболее реалистичное отношение к динамике жизни, которое позволяет человеку успокоиться, но при этом сохраняет энергию для активной и

осмысленной жизни. Характерными чертами этого психологического состояния являются следующие: во-первых, сильная надежда на будущее, то есть человек всегда верит, что в любой ситуации появятся возможности. Эта надежда становится источником энергии для человека, чтобы двигаться дальше по своей жизни счастливо и с сильной мотивацией. Во-вторых, человек в психологическом состоянии оптимальных возможностей справляется с неопределенностью, осознавая возможные варианты развития событий, которые могут возникнуть, но они не вызывают у него беспокойства. Третья характеристика такого человека – он осознает риск любого действия, поэтому всегда готов к худшему и осторожен в своих начинаниях.

Пятое психологическое состояние, состояние зоны комфорта, наступает, когда человек слишком уверен в своих способностях и своем будущем. Такое мышление обманчиво, потому что реальность жизни полна неопределенности: с кем угодно может случиться нечто, выходящее за рамки его воображения. Люди, находящиеся в психологическом состоянии зоны комфорта, ожидают, что они всегда будут успешны, а ситуация всегда будет под контролем. У этих людей очень сильные ожидания. Они не терпят ошибок и не приемлют неопределенности. Когда все нормально, кажется, что у этого человека нет проблем. Однако, когда ситуация меняется в худшую сторону, те, кто находятся в психологическом состоянии зоны комфорта, будут удивлены и не смогут принять реальность. Они расстроятся, испытают разочарование, и им будет трудно снова встать на ноги. Это неожиданное состояние покажется им концом света. А в ряде случаев для них эта ситуация заканчивается самоубийством. Например, некоторые учащиеся достигают высоких результатов, становятся лучшими учениками с первого класса до окончания школы. Когда же эти учащиеся поступают в университет, они удивляются трудностям, о которых никогда

раньше не подозревали. Некоторые случаи такого рода заканчивались суицидом.

Изучая феномен психологического состояния зоны комфорта, мы должны понимать большую разницу между надеждой и ожиданием. Надежда является фактором защиты психологического здоровья, в то время как ожидание является для него фактором риска. Надежда позволяет человеку переносить неопределенность, а ожидание – наоборот. Когда у нас есть ожидания, мы требуем, чтобы все происходило в соответствии с ними. Когда что-то идет не так, люди, имеющие ожидания, будут очень разочарованы. С другой стороны, люди, не расстающиеся с надеждой, понимают и принимают, что жизнь полна неопределенности и что при любом развитии событий, хорошем или плохом, это не разобьет им сердце. Надежда всегда жива, в любой ситуации или состоянии, потому что является внутренней убежденностью, на которую не влияют условия окружающей среды. Ожидание, с другой стороны, является внешним по своей природе, оно требует, чтобы окружающая среда удовлетворяла человека. Эти различия фундаментальны, и тазкия-терапевты должны быть чувствительны к противоположным психологическим силам, которые кажутся похожими.

Люди уязвимы

Шестая реалья жизни заключается в том, что люди на самом деле уязвимы. По сравнению с дикими зверями люди слабы. Вдобавок к этому они легко заболевают. Иногда они становятся беспомощными из-за крошечного вируса, который поражает организм. Еще одна причина уязвимости заключается в том, что люди забывчивы и не могут превзойти компьютер в сохранении воспоминаний или информации. Люди также очень уязвимы перед лицом природных катастроф. Наводнения, землетрясения и извержения вулканов могут легко привести их к гибели. Эти факты подтверждают, что люди действительно уязвимы. Кроме того, они нуждаются-

ся друг в друге, чтобы получать психологическую и социальную поддержку в жизни.

Естественно, чтобы компенсировать эти уязвимости, у людей обычно есть якоря, посредством которых можно обрести устойчивость. Существует четыре категории якорей, которые человек использует, чтобы компенсировать свою уязвимость.



Рисунок 2.6. Теория якорей (Теория 6)

Перевод надписей. Рис. 2.6.

God	Бог
Virtues	Добродетели
Self	«Я»
Others	Другие
Materials	Материальное

Первый якорь – это другие. С самого детства все люди нуждаются в том, чтобы другие люди заботились о них и помогали им выжить. Когда они становятся независимыми, у них появляется еще один якорь – «я». Это называется самодостаточностью. С точки зрения человеческого развития третьим якорем, который появляется, по мере устройства человека в жизни, является обладание материальным имуще-

ством. Это означает, что помимо зависимости от других и самого себя, он начинает использовать свое богатство как источник удовлетворения и счастья.

Идеальная характеристика якоря – надежность. Поскольку якорь – это то, что необходимо для компенсации уязвимости человека, чья ненадежность может привести к психологическим проблемам. Однако эти три якоря – материальное, «я» и другие – не всегда надежны. Другие могут предать вас, вы можете заболеть и ослабеть. А материальное очень легко исчезает. Вот почему этих трех якорей недостаточно, чтобы гарантировать стабильность. Четвертый якорь называется добродетелями. Добродетель – это нечто существенное и концептуальное по своей природе, но ввиду своей универсальности и вечности оно более надежно, чем три других якоря. По Аристотелю (Aristòteles, 2001), «Добродетель – это признак совершенства, включающий качества, которые могут быть моральными, социальными или интеллектуальными». В терминах Корана добродетели представляют собой *хикму* или мудрость. Когда якорь личности – это добродетели, она всегда может положиться на них, потому что добродетели универсальны и вечны. Следовательно, привязанность к добродетелям является залогом психологического здоровья.

Свобода, неопределенность и уязвимость сосуществуют в каждом моменте человеческой жизни

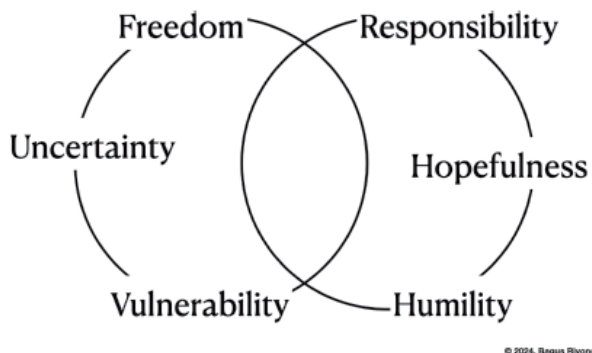


Рисунок 2.7. Закон человеческой жизни (Теория 7)

Перевод надписей. Рис. 2.7.

Freedom	Свобода
Uncertainty	Неопределенность
Vulnerability	Уязвимость
Responsibility	Ответственность
Hopefulness	Надежда
Humility	Смирение

В этом разделе будут объяснены три закона человеческой жизни на основе обобщения предыдущих теоретических положений. Эти три закона включают три пары отношений типа стимул-реакция. Эти законы не являются независимыми, скорее они представляют собой три аспекта человеческой жизни, которые одновременно испытываются каждым человеком. Понимая данные законы, человек сможет эффективно управлять своей жизнью.

Подход терапии тазкия, направленный на вселение надежды, может быть реализован путем стимулирования рассуждения, которое даст клиенту более широкую перспективу будущего с возможными вариантами развития событий. Реализация второго подхода предполагает оказание психологиче-

ской поддержки клиенту в качестве способа усиления его эмпатии и сострадания посредством напоминания ему о близких, которым всегда нужны его присутствие и поддержка. Третий подход в терапии тазкия к исцелению психологического состояния заключается в том, чтобы напомнить ему о реальности жизни как о путешествии, которое необходимо завершить так, чтобы он мог войти в следующую жизнь с чувством радости и облегчения (рисунки 2.1–2.7).

Список источников

- Aristòteles. (2001). *Ètica a nicòmaco*. Alianza Editorial.
- Eccles, J. C. (1994). *How the self controls its brain*. Springer.
- Greenberg, J., & Arndt, J. (2012). Terror management theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 1, 398–415.
- Maslow, A. H. (1970a). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper and Row.
- Maslow, A. H. (1970b). New introduction: Religions, values, and peak-experiences. *Journal of Transpersonal Psychology*, 2(2), 83–90.
- Moneim, A. A. (2018). Towards Islāmic Maqasidi education philosophy for sustainable development: Qur'ānic perspective with special attention to Indonesia, 17(2), 221–266. <https://doi.org/10.20885/millah.vol17.iss2.art4>
- Riyono, B. (2020). *Motivasi dan kepribadian: perspektif islam tentang dinamika jiwa dan perilaku manusia*. Al-Mawardi Prima.
- Riyono, B. (2023). Constructing the theory of human basic potential based on Qur'ānic Messages: Study with Maqasid methodology. *Minbar Islāmic Studies*, 16(2), 449–475. <https://doi.org/10.31162/2618-9569-2023-16-2-449-475>
- Riyono, B., & Himam, F. (2012). In search for anchors the fundamental motivational force in compensating for human vulnerability. *Gadjah Mada International Journal of Business*, 14(3), 229–252. <https://doi.org/10.22146/gamaijib.5475>

Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23(1), 407–412. <https://doi.org/10.1146/annurev.me.23.020172.002203>

Sperry, R. W. (1968). Hemisphere deconnection and unity in conscious awareness. *American Psychologist*, 23(10), 723.

The Noble Qur'ân Encyclopedia. (n.d.). *English translation – Saheeh International*. https://quranenc.com/en/browse/english_saheeh

Valverde, R. (2015). Neurotechnology as a tool for inducing and measuring altered states of consciousness in transpersonal psychotherapy. *NeuroQuantology*, 13(4), 1–16. <https://doi.org/10.14704/nq.2015.13.4.870>

Yuniardi, M. S., Freeston, M. H., & Rodgers, J. (2017). *Intolerance of uncertainty, social anxiety and alcohol use among students in the United Kingdom and Indonesia*. Newcastle University.

3 Семь показателей психологического здоровья

Концепция психологического здоровья, основанная на учении Корана, не ограничивается комфортом, адаптацией, радостью, принятием и так далее. Она включает в себя борьбу, жертвенность, сдержанность и другие условия, через которые человек должен пройти в качестве жизненного испытания.

Здоровая душа – это душа, которая является умиротворенной, крепкой, наполненной, гармоничной, уравновешенной, жизнестойкой и постоянно растущей. Эти показатели относятся к состоянию сердца. Как упоминалось ранее, концепция психологического здоровья более всеобъемлюща, чем просто ментальное благополучие. Следующие семь показателей отражают состояние сердца, которое в конечном итоге влияет на разум, эмоции и духовность человека.

Умиротворенное сердце

Конечным показателем психологического здоровья является умиротворенное сердце. В Коране есть несколько аятов, в которых умиротворенное сердце упоминается в разных выражениях. Первое из них – *ан-нафс аль-мутма'инна*, что означает: душа, обретшая покой. Опять же, в Коране сердце (*калб*) и душа (*нафс*) используются взаимозаменяемо и относятся к индивидуальному «я». Иногда термин «грудь» (*судūr*) также используется для обозначения сердца. Надо понимать, что Коран описывает это как нечто нематериальное, то, что не видится и не наблюдается, но может быть обнаружено посредством созерцания или обостренной чувствительности. В данном случае термин «сердце» будет использоваться в целях практичности и простоты понимания.

Другой термин в Коране, касающийся умиротворенного сердца, — *қалбун салїмун*. *Салїм(ун)* означает «мирный». Другое выражение, дающее понимание спокойствия в сердце, — *таммә'инну ль-қулұб*, которое сочетает в себе описание состояния *мутма'инна* («обретшая покой») и *қалб* («сердце») в форме действия.

- *Они [кто обращен, возвращается сознанием и душой ко Всевышнему] уверовали, и их сердца становятся умиротворенными во время упоминания Господа. Не упоминанием ли Его успокаиваются (начинают чувствовать уверенность) сердца?! [Ар-Ра'д (13):28]*

[Ар-Ра'д (13):28]

- *О душа, обретшая покой! Вернись к Господу своему, будучи довольной Им, — и Он доволен тобою [услышит такие слова душа верующего в мгновение смерти]. [А в Судный День будет сказано ей:] Войди в [круг] рабов Моих (набожных людей)! Войди в Мой Рай [место вечного блаженства]. [Аль-Фаджр (89):27-30]*

[Аль-Фаджр (89):27-30]

Три из этих состояний сердца связаны с Аллахом и раем (*джанна*). Поэтому главный показатель психологического здоровья связан с Аллахом и Будущей жизнью. Мы можем узнать больше об этом умиротворенном сердце, используя по крайней мере два ключевых словосочетания: вера в Аллаха и вера в будущую жизнь, как упомянуто в суре «Аль-Бакара» (2):62.

- *Воистину, уверовавшие [носители основных постулатов веры, мусульмане], а также иудеи, христиане и сабеи (поклоняющиеся ангелам и звездам), те из них, кто [искренне, осознанно] уверовал в Аллаха (Бога, Господа), в [неотвратимость] Судного Дня и совершал*

благие поступки, заслуживают воздаяния от Господа своего. Они не будут подвержены страху [не поработят им; таким людям не стоит бояться предстоящего после смерти] и не опечалятся [за то, что оставят в мирском, переходя в вечное].

[Аль-Бакара (2):62]

Это учит нас, что ключ к психологическому здоровью – памятование об Аллахе и ориентация на Будущую жизнь. Этот показатель связан с первой реальностью, согласно которой жизнь – это путешествие от Аллаха к Аллаху.

Из приведенных выше посланий суры «Аль-Бакара» (2):62 мы узнали о том, что умиротворенное сердце – это сердце, которое «не познает страха и не будет опечалено». Страх в психологическом смысле относится к тревоге, а горе – к депрессии. Это означает, что тревога и депрессия – болезни сердца, которые делают его беспокойным.

Помимо веры в Аллаха и Будущую жизнь человеку также необходимо совершать благие дела, потому что он социален по своей природе. В Коране существует по крайней мере два аспекта человеческих отношений: первый – это отношение к Аллаху (*хаблун мин Аллах*, вервь Аллаха), а второй – это отношение к другим людям (*хаблун мин ан-нас*). Поскольку человеческие отношения имеют два аспекта, для достижения умиротворенного сердца каждый из нас должен работать в этих двух аспектах одновременно. Вера в Аллаха и Будущую жизнь – это то, что человек должен делать исходя из первого аспекта, а совершение добрых дел – то, что все люди должны делать в социальном аспекте. Это руководство также настоятельно упоминается в суре Корана «Аль-‘Аср» (103):1–3.

- *Клянусь [говорит Господь миров] веком (эпохой). По истине, человек в убытке [в серьезном проигрыше], кроме тех, которые уверовали [сердцем], совершали благие дела, заповедовали [словами и личным приме-*

ром] друг другу истину [способствовали сохранению и укреплению веры, практиковали высокую мораль и нравственность, благочестие] и заповедовали друг другу терпение [в покорности Богу, в сторонении греха, в последовательном преодолении земных трудностей и невзгод; советовали друг другу проявлять терпение и не торопиться с результатом, особенно когда человек сделал уже все возможное и даже невозможное].

[Аль-‘Аср (103):1–3]

В конце суры «Аль-‘Аср» упоминается, что есть два принципа совершения добрых дел: быть правдивым (*хаққ*) и быть терпеливым (*сабр*). Эти два принципа будут более подробно рассмотрены в шести дополнительных показателях достижения умиротворенного сердца.

Таким образом, умиротворенное сердце – это главный показатель психологического здоровья, которого можно достичь с помощью определенной дисциплины. В этой книге приведены шесть дополнительных показателей, которые отражают шесть методов достижения умиротворенного сердца. Эти шесть показателей основаны на принципах правдивости (*аль-хаққ*) и терпения (*ас-сабр*). Шесть показателей таковы: 1) крепкое сердце; 2) наполненное сердце; 3) гармоничное сердце; 4) уравновешенное сердце; 5) жизнестойкое сердце; 6) постоянно развивающееся сердце.

Крепкое сердце

Крепкое, твердое сердце – значит, не «треснувшее» или не «сломанное», то есть свободное от обид и душевной боли, а также от длительной травмы. Крепкое сердце может также означать сильное сердце, которое умеет справляться с трудностями, не испытывая при этом состояния разбитости. Тот, у кого крепкое сердце, легко прощает, его сложно обидеть. Вот почему одним из качеств крепкого сердца является его

постоянная готовность прощать. Об этом упоминается в суре «Алю ‘имран» (03):134.

- *[Прощение и райская обитель уготованы для тех] которые расходуют [на пути Господа] и в радости, и в горе, подавляют (сдерживают) чувство гнева (раздражения, ярости) и умеют прощать людям. Аллах (Бог, Господь) любит делающих добро (благодетельных).*

[Алю ‘имран (03):134]

Пример обладателей твердого сердца также проиллюстрирован в суре «Аль-Фуркан» (25):63:

- *Рабы Всемилостивого [набожные люди, устремленные к Богу] — это те, кто ходит по земле смиренно (скромно), а когда обращаются к ним с речью невежды [оскорбляют, необоснованно критикуют, нахально разговаривают], отвечают: «Мир [вам]! (Ступайте с миром!)».*

[Аль-Фуркан (25):63]

Этот пример человека с крепким, твердым сердцем показывает, что его нелегко ранить отношением или обращением других людей. Вторая часть данного послания показывает, что обладатели такого сердца всегда будут говорить что-то хорошее и молиться за людей, которые пытались причинить им боль.

Чтобы иметь крепкое сердце, мы должны практиковать описанное в приведенном выше аяте поведение, сделать его своей привычкой. Например, чтобы развить в себе твердое сердце, мы должны всегда прощать других. Послание Корана является повелением, данным нам Аллахом и означающим, что мы обязаны следовать этому руководству, чтобы обрести крепкое сердце. Это показывает, что у людей на самом деле

есть выбор: либо сделать сердце крепким, либо позволить ему быть хрупким.

Хрупкое сердце, в свою очередь, это сердце, которое легко разбить, это слабое сердце. Оно может стать причиной психологических проблем. Некоторые из характеристик психологического расстройства включают разбитое сердце, разочарование, чувство вины, а также травму, которая затем может перерасти в посттравматическое стрессовое расстройство. Ключом к преодолению этой психологической проблемы является умение прощать и позитивно относиться к другим людям, а также к жизни в целом. Следовательно, чем больше мы практикуем прощение и надежду, тем сильнее будет сердце.

Наполненное сердце

Наполненное сердце – сердце, все функции которого полностью задействованы. «Наполненное» означает, что в сердце нет пустоты, и это позволяет избегать замешательства или сомнений. Чувство внутренней пустоты – это еще одна форма психологической проблемы, которую испытывают довольно много людей. Такая пустота в сердце вызывает у человека замешательство, приводит к потере смысла жизни. Люди, у которых есть проблемы со смыслом жизни, будут пребывать в замешательстве, имея множество вопросов, на которых нет ответа. Такая потеря смысла жизни может стать настолько серьезной, что вызовет мысли о самоубийстве, ведь когда люди теряют смысл жизни, они также подвергают сомнению ее цель. А перестав понимать цель жизни, люди отказываются от бытия. Поэтому психологические проблемы, связанные с пустотой сердца, очень серьезны.

Как мы уже говорили о реальности человеческой души, ее четыре основных потенциала служат способностями, которые связывают душу с ее окружением. Этими четырьмя слоями души являются восприятие, рассуждение, эмпатия и совесть. Восприятие – связь между душой и окружающим ми-

ром, включая тело и ситуацию здесь и сейчас. Рассуждение – это связь между душой и мыслями, концепциями, смыслом, целью и причиной всего, что делает человек. Эмпатия – связь между душой и другими душами. Совесть же является связью между душой и Аллахом, загробной жизнью и другими невидимыми реалиями. Пустота сердца возникает, когда один или несколько из этих слоев души не функционируют.

Когда человек испытывает одиночество, это влияет на уровень эмпатии. Другими словами, одиночество – это состояние, когда человек оторван от других. Это не значит, что он никогда не встречается с людьми, но пустота возникает, потому что, вопреки встречам с другими каждый день, его сердце не соединено с ними. Поэтому одиночество является одним из симптомов пустоты сердца.

Более глубокая проблема, связанная с этой пустотой, заключается в том, что сознание не функционирует должным образом. Если это происходит, человек отключается от невидимой реальности, которая на самом деле является реальностью души. Когда это происходит, человек называет себя только телом и беспокоится исключительно о нем, потому что думает, что его тело – это он сам. В результате такого рода пустота может привести человека к разочарованию и потере смысла жизни, поскольку он стареет и его тело становится менее сильным, чем в молодости. Люди, страдающие от этой проблемы, могут в конечном итоге нанести вред себе или своему телу. В более тяжелых случаях они также могут покончить с собой.

Лечение проблем, связанных с пустотой, заключается в активизации всех слоев души, чтобы сердце было наполненным. Чтобы активировать рассуждение, терапевт может предложить логическое упражнение, позволяющее клиенту более разумно осмыслить свой опыт и проблемы. Рассуждение также может быть направлено на эмпатию и совесть. Когда рассуждение активизируется, человек может выработать приоритеты, которые будут мотивировать его

действия соответствующим образом. Когда приоритет касается отношений с другими людьми, это также активирует слой эмпатии. Однако эмпатию следует активировать не только рассуждением, она должна подкрепляться практикой.

В исламской традиции мусульманину предлагается обратиться к *силат ур-рахм*, что означает налаживание общения с людьми, особенно с теми, кто тесно с ним связан. Мусульманам также рекомендуется навещать больных, чтобы проявить заботу о них. Эти традиции на самом деле являются методами активации эмпатии. Эмпатия может развиваться из понимания важности социального взаимодействия и его непосредственного переживания. Когда рассуждение и эмпатия уже активированы, человек может продолжить размышлять, чтобы достичь более глубокого понимания явления, что, в свою очередь, может открыть дверь для активации совести. Например, когда человек посещает семью или больного друга, который прикован к постели, он почувствует, что на самом деле люди уязвимы, и рассуждения приведут его к выводу, что по этой причине людям нужно полагаться на Всемогущего Аллаха. Этот опыт уязвимости также способствует развитию смирения. Как правило, практикуя подобное, те, кто испытывают одиночество, начинают чувствовать себя лучше, так как понимают, что их проблема на самом деле не самая худшая из тех, с которыми может столкнуться человек.

Для человека очень важно понимать и воспринимать жизнь целостным образом. Как мусульманам, нам заповедано всегда мыслить и вести себя целостно, потому что, когда в нашем сердце пустота, оно будет введено в заблуждение Иблисом. В 208-м аяте суры «Аль-Бакара» говорится:

- *Верующие! Войдите все вы в атмосферу набожности пред Богом (будьте сторонниками мира) и не идите по стопам Сатаны [не ходите его тропами; он провоцирует вас на конфликты, не дает возможности усту-*

пить другому и договориться]». Он для вас очевидный враг.

[Аль-Бакара (2):208]

Это послание Корана подразумевает, что когда в какой-то части сердца есть пустота, то шайтан, прислужник Иблиса, проникнет в него и повлияет на человека в неправильном направлении, заставит сделать ложные выводы о ситуации. Вот почему пустота в сердце проявляется в склонности к самоповреждению или даже самоубийству.

Гармоничное сердце

Четвертый показатель психологического здоровья – это гармоничное сердце. Согласованность, гармоничность означает, что в душе нет конфликтов, что все ее слои поддерживают друг друга и оптимально связаны. Те, у кого гармоничное сердце, защищены от лицемерия (коранический термин – *мунāфиқ*). Рассогласованность может возникнуть не только между различными потенциалами сердца, но также между сердцем и поведением. Например, когда человек испытывает эмоциональное возбуждение, которое не имеет под собой разумных оснований. Другой пример дисгармоничного сердца – когда вера не согласуется с рассуждением, это также проблематично, но порой игнорируется людьми. В исламском учении разум является очень важной способностью сердца, поэтому вы должны рассуждать обо всем, включая веру (*иман*). Исламская вера – самая разумная и логичная вера, которая по своей природе всегда последовательна.

Коран повелевает нам всегда использовать слух, зрение и интеллект согласованно, прежде чем что-либо делать. Другими словами, то, что мы делаем, должно быть согласовано с нашим сердцем, основанным на знании, полученном от нашего слуха и зрения. Как сказано в Коране: «Не следуй тому, в чем у тебя нет знаний! Воистину, слух, зрение и сердце – все они будут спрошены за это». Самая серьезная

болезнь сердца – это несоответствие между тем, что находится в сердце, и поведением. Этот вид болезни неоднократно упоминается в Коране как суть лицемера. Коран предупреждает, что наказание за это будет суровым. Наказание в данном случае может также означать серьезную психологическую проблему.

Уравновешенное сердце

Пятый показатель психологического здоровья – уравновешенное сердце. В таком сердце каждый слой развивается оптимально, между ними нет дисбаланса. Когда сердце разбалансировано, человек становится чрезмерным в чем-либо. Например, есть очень рациональные люди, которым при этом не хватает эмпатии. С другой стороны, некоторые люди могут испытывать сильные эмоции и становиться настолько эмоциональными, что иногда теряют разумность.

Поскольку человеческое сердце весьма динамично, поддержание его равновесия представляет собой непрерывный процесс. Для поддержания равновесия сердца человек должен осознавать его взлеты и падения. Для этого нужны навыки, которые необходимо постоянно практиковать.

В некоторых случаях необходимо присутствие других людей, чтобы напомнить им, когда они допускают чрезмерность какой-то составляющей сердца. Например, когда человек становится очень эмоциональным, потому что что-то случилось с кем-то из его близких, иногда эмоции перевешивают разум. Хорошо известный пример этого – когда скончался Пророк Мухаммад (ﷺ), Умар ибн аль-Хаттаб стал очень эмоциональным и не мог принять реальность того, что пророка больше нет. Прежде Умар был известен как рациональный человек, но в этом случае эмоциональное возбуждение подавило его рациональность. Тогда, как мы все знаем, Абу Бакр стал тем, кто высказал это Умару ибн аль-Хаттабу следующим образом: «Если вы поклоняетесь Мухаммаду *Расу-*

дуллаху, знайте, что Мухаммад *Расулуллах* скончался. Но если вы поклоняетесь Аллаху, Аллах будет жить вечно». Такое может случиться с каждым. Вот почему, когда ситуация чрезвычайная, нам нужны другие люди, чтобы напомнить нам о необходимости сохранять равновесие сердца.

Другой случай, который может произойти в связи с этой проблемой, заключается в том, что, когда кто-то очень рационален и пытается объяснить что-либо с помощью логики, иногда он забывает, что есть высший авторитет, который, может быть, еще не понят на его логическом уровне. Например, некоторые ученые, которые слишком полагаются на рациональные объяснения, иногда не могут принять то, что находится за пределами их способности рассуждать, допустим, существование Бога. Когда это происходит, человек сталкивается с серьезными психологическими проблемами и испытывает смятение в своем сердце. Это волнение может привести к атеизму. Множество примеров показывает, что на самом деле атеисты раньше верили в Бога, но, когда рассудочность стала сильнее, а совесть слабее, они отвергли Бога. Одним из таких людей является Ричард Докинз (Richard Dawkins, 2016), который написал книгу под названием «Бог как иллюзия». В интервью Бену Стайну он признался, что раньше он верил в Бога как христианин.

Чтобы сохранить равновесие в сердце, прежде всего необходимо признать, что мы уязвимы и что мы не знаем всего. Также следует принять тот факт, что мы не всегда контролируем свои эмоции, поэтому иногда нам нужен кто-то, кто напомнит об этом. Мы также должны всегда быть открыты новым знаниям и продолжать учиться, чтобы расширять кругозор. У Стива Джобса есть очень верное выражение об этой установке, которое он произнес в своей речи в 2005 году. Он сказал, что мы всегда должны «оставаться голодными и оставаться глупыми», имея в виду, что мы должны испытывать голод по новым знаниям и всегда открывать свои сердца, потому что мы никогда не узнаем всего.

Жизнестойкое сердце

Шестой показатель психологического здоровья – жизнестойкое, устойчивое сердце. Стойкость означает способность проходить через различные жизненные испытания, способность вставать снова, когда вы падаете, способность возвращаться к здоровому состоянию, когда вы болеете, всегда быть полным надежды, прощать себя и других. Поскольку жизнь динамична, состояние сердца не будет одинаковым все время. Как и подразумевается в самом термине *қалб*, сердце постоянно меняется. Оно переживает взлеты и падения на протяжении всей жизни. Нет такого сердца, которое находилось бы в неизменном состоянии, потому что каждый человек всегда будет проходить через многоуровневые жизненные испытания. Неизбежность жизненных испытаний упоминается в суре «Аль-Бакара» (2):155:

- *Мы непременно будем испытывать вас, вселяя частички страха [когда в душе будет нарастать беспокойство о чем-либо; появится чувство страха, иллюзорно превращающее спокойно текущую реку реальности в ужасающий и смертоносный водопад, обрыв безысходности], заставляя переносить голод [духовный или физический]. [Также подвергнем испытанию], частично лишая богатства (имущества), [здоровья или жизни] близких и плодов ваших [частично или полностью лишая вас результата той или иной работы, деятельности]. [Но!] Обрадуй [о Пророк] терпеливых.*

[Аль-Бакара (2):155]

В конце этого аята подразумевается, что только те, кто терпелив (проявляют *сабр*), могут выдержать это испытание. На самом деле, слово «терпеливый» не может полностью передать значение слова «*сабр*», потому что *сабр* помимо терпения включает в себя стойкость и выносливость. *Сабр* –

очень сильная психологическая модальность, защищающая сердце от бурь жизненных испытаний.

Как уже упоминалось выше, есть шесть показателей, которые характеризуют умиротворенное сердце. Умиротворенное сердце – это не праздное или пассивное сердце, это динамичное сердце, способное восстанавливаться каждый раз, когда оно испытывает какие-то трудности в жизни. Стойкость – очень важная характеристика умиротворенного сердца. Основным способом поддержания стойкости сердца, который принесет состояние умиротворения, – это *сабр*. Суть *сабра* заключается в осознании того, что все проблемы, с которыми вы сталкиваетесь в жизни, всегда возвращаются к Аллаху. Эта особенность *сабра* упоминается в суре «Аль-Бакара» (2):156:

- *Они [терпеливые] те, кто в случае несчастья (беды) [умеет, сделав все от себя зависящее, отпустить, отдать Богу и] говорит: «Иннаа лил-ляхи ва иннаа иляй-хи рааджи 'уун» (поистине, мы принадлежим Аллаху, и мы к Нему вернемся)!*

[Аль-Бакара (2):156]

Это показывает, что уровень сознания тех, у кого есть *сабр*, соответствует первой реальности жизни, согласно которой жизнь есть путешествие от Аллаха к Аллаху. Когда люди обретут определенный уровень осознанности, в их сердце воцарится покой, потому что все, что происходит в этом мире, временно, и в конечном итоге все мы вернемся к Аллаху. Послание о том, что все вернется к Аллаху, является ключевым напоминанием для исцеления от тревоги и печали. Оно вселяет в сердце надежду, которая придаст человеку сил, чтобы подняться и двигаться дальше.

Постоянно развивающееся сердце

Седьмой показатель психологического здоровья – постоянно развивающееся сердце. На арабском языке это называется *тазкия*. Это определяющий показатель здорового сердца. Прежде всего, человеческая жизнь не стоит на месте, она всегда динамична, и опыт постоянно меняется. Как человек может обрести умиротворение, если то, с чем он сталкивается, претерпевает изменения, то поднимаясь, то опускаясь? Опять же, умиротворенное сердце не является постоянным состоянием, оно также развивается с течением жизни. Чтобы иметь возможность испытывать умиротворение в постоянно меняющейся среде, сердце не должно быть хрупким, оно не должно упускать из виду то, что может создать в нем пустоту, оно должно быть последовательным, чтобы поддерживать свое состояние, оно должно удерживаться в равновесии, оно должно быть устойчивым и, наконец, оно должно развиваться со временем. Постоянно растущее сердце – это сердце, которое может расширять свое понимание и всегда становиться обширнее в знании и мудрее в понимании. Чтобы иметь возможность расти, оно должно быть всегда открыто для обучения.

Значение роста в случае тазкии имеет особое условие. Прежде чем расти, сердце должно быть очищено. Можно сказать, что это очищение проявляется в твердости, полноте, гармоничности, уравновешенности и жизнестойкости. Результатом такого очищения и роста сердца является умиротворение сердца. Это означает, что седьмой показатель психологического здоровья фактически связан с каждым из показателей систематическим образом, а также, что внутри каждого показателя существует тесная связь с другими показателями.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет четыре показателя психологического здоровья. Согласно этим показателям при психологическом здоровье человек: 1) справляется с ежедневными стрессовыми факторами; 2) реа-

лизует свои способности; 3) хорошо учится и хорошо работает; 4) вносит вклад в свое сообщество. Если мы сопоставим определение ВОЗ с определением, изложенным ранее, то умение справляться с ежедневными стрессорами является одним из проявлений стойкости духа. И эта стойкость определяет целостность и уравновешенность, а также гармонию души. Второй показатель, а именно реализация своих способностей, является начальной стадией постоянно развивающейся души, которая способна понимать свое собственное состояние и возможности для дальнейшего развития. Третий показатель, то есть хорошая учеба и работа, также является проявлением развивающейся души, которая открыта для того, чтобы всегда иметь возможность учиться и вносить свой вклад в профессиональную жизнь. Аналогичным образом четвертый показатель, а именно вклад в свое сообщество, является проявлением развивающейся души, которая имеет способность делиться со своим окружением. Однако определение ВОЗ пока не объясняет состояние или качество здорового разума, который в конечном итоге способен преодолевать проблемы, учиться и вносить свой вклад. Единственное, что не включено в определение ВОЗ, это невозмутимая душа, которая не испытывает беспокойства из-за суетности жизни в этом мире. На самом деле, душевное спокойствие – это и есть вершина истинного психологического здоровья.

Список источников

- Dawkins, R. (2016). *The God Delusion*. Black Swan.
- The Noble Qur'ân Encyclopedia. (n.d.). *English translation – Saheeh International*. https://quranenc.com/en/browse/english_saheeh

4 Семь принципов тазкия-терапии

В этой главе будет подробно объяснена концепция тазкия, включая ее объект, процесс и цель, определены границы и факторы, способствующие тазкия-терапии, и рассмотрена тазкия-терапия на основе семи принципов. Эти принципы являются руководящими и включают в себя основные предположения, направление и правила, которым должна соответствовать тазкия-терапия. Под «сердцем» в данной работе подразумевается духовное сердце, ядро человеческой души (*нафс*). Поскольку сердце является ядром души, оба термина будут использованы взаимозаменяемо для обозначения сущности личности.

Эти принципы таковы: 1) знание – лучшее лекарство; 2) тазкия – процесс очищения и развития сердца; 3) очищение должно начинаться с отрешения сердца от материальных благ; 4) уважение частной жизни – защитный фактор очищенного сердца; 5) цель терапии тазкия – достичь счастья в Будущей жизни; 6) процесс тазкия – взаимодействие между готовностью сердца и руководством Аллаха; 7) терапия тазкия – процесс обучения как для терапевта, так и для клиента.

Знание – лучшее лекарство

Знание в этом контексте происходит от коранического термина *аль-‘ильм*. Исходя из первых пяти аятов суры «Аль-‘Аляк» (96):1–5, значение *аль-‘ильм* – это знание об истине, основанное на руководстве Аллаха, которое записано в Коране, а также то, что напрямую дано Аллахом человечеству. Согласно Корану, термин *аль-‘ильм* – это знание, основанное на аяте, который является знамением, ниспосланным Аллахом через Коран и Вселенную человеческим душам.

Аяты Корана являются основным источником знаний, которые могут быть интегрированы со знаниями, полученными из естественных и психосоциальных наук. Таким образом, есть три источника знамений или доказательств, которые составляют базис знания, основанного на фактах: коранические аяты, природные явления и динамика человеческих душ. Следующий коранический стих из суры «Фуссылат» (41):53 объясняет этот вопрос:

- *Мы [говорит Господь миров] будем [из века в век] показывать им [людям, параллельно с процессом развития науки] знамения Наши на [земных] просторах и в них самих [то есть Божественные чудеса], пока не станет явным для них, что оно (заключительное Писание) истина. Разве не достаточно Господу твоему того, что Он, поистине, является свидетелем всему.*

[Фуссылат (41):53]

Как следует из приведенного выше аята Корана, эти знамения Корана являются руководящими принципами познания, которые могут быть интегрированы с наукой о природе, наукой о человеческой психике и другими социальными науками. Поэтому в этой книге три источника знаний объединены, чтобы сформировать всеобъемлющее представление о динамике человеческой психики (*нафс*) и о том, как исцелять ее болезни. Этот принцип подтверждает то, что терапия тазкия является теоретически насыщенным подходом.

Знания, основанные на аятах о Вселенной, человеческой душе и Коране, служат руководством для людей в их жизни в этом мире, а также для исцеления любых болезней духовного сердца. Кораническое послание, раскрывающее связь между знанием и исцелением, упоминается в аяте 57 суры «Юнус» следующим образом:

- *Люди, к вам пришло назидание от вашего Господа [в форме Священного Корана] и исцеление того, что в сердцах (душах) [в нем есть целительная сила для ваших сердец и настроений], а также [он является] верным путем [который ведет к мирскому и вечному благополучию; Коран для вас надежный помощник в корректировке жизненного пути] и милостью [проявлением Божьей милости] для верующих [а вот иным из числа людей и джиннов понять суть Писания будет крайне сложно, даже невозможно].*

[Юнус (10):57]

В этом аяте Корана говорится, что откровение от Аллаха исцелит то, что находится внутри груди (*судūr*). Когда Коран упоминает «то, что находится в груди», имеется в виду духовное сердце. Следовательно, это кораническое откровение означает, что *‘ильм исцелит сердце от болезней*. Болезнь сердца есть то, что мы называем психологической проблемой. Таким образом, данный аят подтверждает, что знание служит лекарством от психологических проблем.

Средневековый мусульманский ученый-энциклопедист Абу Зайд аль-Балхи также принял этот принцип и представил то, что Малик Бадри впоследствии назвал «когнитивно-поведенческой терапией врача девятого века» (Badri, 2013). Аль-Балхи выделил четыре основные психологические проблемы, которые можно вылечить с помощью знания. Ими являются: 1) тревога; 2) депрессия; 3) гнев; 4) одержимость. Рания Авад и Али (Rania Awaad и Ali, 2015, 2016) определили, что эти четыре психологические проблемы также приняты в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам (DSM-5) с похожим описанием. Это подтверждает, что знание, полученное посредством когнитивно-поведенческой терапии, может исцелять фундаментальные психологические проблемы.

Процесс исцеления духовного сердца от его болезней называется тазкия. Это упоминается в девятом аяте суры «Аш-Шамс».

- *Успешен [будет в земном и вечном] тот, кто развивает (воспитывает; очищает) ее (душу) [кто старается направлять свои желания и стремления в верное русло, кто наполняет свое сознание здоровой информацией и, находясь в кругу образованных и нравственных людей, перенимает все хорошее и игнорирует плохое; кто старается содержать душу в чистоте от грязи греха].*

[Аш-Шамс (91):09]

Кроме того, в Коране объясняется, что тазкия должна начинаться с приобретения надлежащих знаний, а именно в трех коранических аятах, которые указывают на связь между знанием (аль-‘ильм), тазкией и мудростью (хикма). В этих аятах знание представлено в виде откровения, которое учит людей тому, чего они не знали раньше, и предостерегает их от неправильных поступков. Ниже приведем эти три аята:

- *Также [для полноты проявления Божественной милости к вам] Мы избрали из вашей среды посланника [Нашего. Он не джинн, не ангел, а такой же, как и вы, человек]. Он читает вам Наши знамения, очищает вас [от грязи язычества и многого другого, что может «испачкать» ваше мирское и вечное благополучие], обучает Писанию [Священному Корану], мудрости и учит тому, о чем вы не знали раньше.*

[Аль-Бакара (2):151]

- *Смилостивился Аллах (Бог, Господь) над верующими, отправив к ним Посланника из их числа. Излагает он им Божьи знамения, очищает их [от грешного, от*

элементов язычества, от аморального и безнравственного], обучает их Писанию [как понимать его и как применять] и мудрости, [и все это] несмотря на то, что они до этого были в явном заблуждении. [Божья милость проявлена к ним во благо всем последующим поколениям, народам и цивилизациям.]

[Алю 'имран (3):164]

- *Он [Господь миров] Тот, Кто отправил Посланника в среду неграмотных (невежественных) людей [не умеющих ни писать, ни читать, избрав его] из их числа. Он [Пророк, несмотря на то что никогда не умел читать и писать] читает им знамения [строки из Писания] очищает их [людей, от греховного и скверного, аморального]. Он обучает их [своих современников, знанию] Книги, [обучает] мудрости, хотя ранее они были в очевидном заблуждении.*

[Аль-Джум'а (62):2]

Как следует из приведенных выше аятов Корана, посредством откровений Аллах учит людей, чтобы очистить их сердца, что приводит к достижению *хикма* (мудрости). Откровение – это источник знаний, который используется для очищения сердца (*тазкия*) в процессе исцеления, а мудрость – это накопление знаний, которые исцеляют духовное сердце от невежества и неправильных поступков. Это означает, что здоровое сердце обладает знаниями и вдохновлено совершать правильные поступки. Именно такого сердца стремится достичь терапия *тазкия*.

Тазкия – процесс очищения и развития сердца

Тазкия – это арабское слово, которое имеет три значения. Во-первых, оно означает «очищать»; во-вторых, оно имеет

значение «питать»; и в-третьих, оно имеет значение «расти» или «возвышаться». Таким образом, тазкия – это слово, которое представляет собой процесс роста, но рост должен происходить на пути очищения. Объектом тазкии является духовное сердце, ядро человеческой души.

Как объект терапии тазкия, душа – это то, что обозначается кораническим термином *ан-нафс*, а «сердце» является переводом упоминаемого в Коране слова *аль-қалб*. Сердце есть ядро души, представляющее ту ее способность, которая определяет качества личности. Этот аргумент основан на хадисе *Расулуллаха*, Посланника Аллаха (мир ему и благословение Аллаха), в котором говорится:

- *Есть в теле кусочек плоти, если он здоров – здорово все тело, а если болен – тогда больно все тело. И этот кусочек есть сердце.*

(Бухари и Муслим)

С точки зрения терапии тазкия сердце состоит из разума, эмоций и духовной связи с Аллахом. Чтобы их развивать, человеку необходимо дисциплинировать себя, дабы освободить сердце от болезней. Эти болезни будут подробно рассмотрены в других частях книги, они включают случайные желания, эгоизм, гнев, дезориентацию, беспокойство и так далее.

В описании динамики терапии тазкия как процесса исцеления духовного сердца мы можем сослаться на аяты 52–54 суры «Аль-Хадж»:

- *Всякий [Божий] посланник и пророк, который избирался Нами [говорит Господь миров] до тебя [Мухаммад], подвергался сатанинским внушениям [на уровне мысли, разговора души], когда проявлял желания (хотения) [в периоды получения Божественных Откровений]: Дьявол старался забросить что-то свое в пространство*

формируемого желания, а Аллах (Бог, Господь) ставил этому препятствие (аннулировал, уничтожал), давая чистый ход Своим знамениям. Он [Творец всего сущего] все знает и бесконечно Мудр [все происходящее на земле неспроста и имеет глубокий смысл].

[Аль-Хадж (22):52]

- *[Касательно же всех остальных людей] дьявольские проделки являются проверкой на прочность (смутой, подстрекательством; соблазном, очарованием) [особенно] для обладателей больных сердец (неуверенных, сомневающихся), а также тех, чьи сердца черствы [затвердели в сухости, словно они бездушны]. Поистине, грешники далеко ушли в разобщенности [в серьезном несогласии с самими собой].*

[Аль-Хадж (22):53]

- *[Приведенная информация о чистоте передававшихся пророкам Божественных Откровений предоставлена вам в том числе и для того] чтобы поняли обладатели знаний [были уверены], что это [Священный Коран] — истина от Господа [данная через заключительного Посланника, пророка Мухаммада, в кристально чистом, свободном от сатанинских примесей виде]. Пусть уверуют и последуют за этим своими [здоровыми] сердцами (проявят покорность) [обретут внутреннее спокойствие]. Воистину, Аллах (Бог, Господь) наставляет на верный путь тех, кто уверовал.*

[Аль-Хадж (22):54]

Приведенные выше аяты Корана объясняют динамику человеческого сердца и процесс исцеления. Во-первых, Аллах направляет людей через Свое откровение как основу знания. Основа знания – очищение сердца. Между тем шайтан пытается исказить это понимание руководства Аллаха, чтобы вве-

сти людей в заблуждение. Существуют три категории людей в зависимости от состояния сердца: первая – это те, у кого есть болезнь в сердце, вторая – те, чье сердце уже очерствело, и третья – те, у кого сердце очищено для того, чтобы они могли обрести знания и стать мудрее. Это послание объясняет, что для обладания возможностью получить руководство от Аллаха, нам нужно очистить свое сердце, чтобы оно, таким образом, могло расти и становиться мудрее. Это динамическая иллюстрация тазкия-терапии на практике.

В этой книге термины «душа» и «сердце» используются как взаимозаменяемые. Это понимание также объясняется аль-Балхи (Badri, 2013). Данное многомерное понятие широко распространено в терминологии Корана, в отличие от общепринятой психологической терминологии, которая носит частичный характер. Например, теории, которые подчеркивают только биологический аспект личности, такие как нейропсихология, игнорируют существование человеческой души. Концепция психологии с точки зрения ислама объединяет все термины в многомерную и всеобъемлющую систему значений.

Тазкия-терапии направлена на возвышение души до более высокого уровня бытия, который заключается в осознании цели самой жизни. Цель жизни здесь – стать личностью, обладающей глубоким пониманием смысла земного существования и готовой счастливо перейти к следующему этапу. Терапия тазкия основана на вере в то, что жизнь в этом мире коротка и преходяща и что она будет продолжена другой, вечной жизнью. Показатели успешности тазкия-терапии следующие:

- а) сердце клиента отрешено от мирских удовольствий; он больше не испытывает сожаления или чрезмерной печали, если теряет людей и имущество, которые он любил;

б) ему легче прощать, он свободен от мести, поскольку верит, что все, что с ним произошло, является испытанием его терпения и искренности;

в) в любой ситуации и состоянии его надежда сильна, потому что он верит, что в конце концов все будет хорошо.

Говоря об этих показателях здорового сердца, можно сослаться на хадис *Расулуллаха*, посланника Аллаха, который описывает противоположное состояние, то есть когда сердце больно:

- *Скоро народы будут призывать друг друга нападать на вас, подобно тому, как призывают друг друга разделить трапезу». Кто-то спросил: «Будет ли это из-за того, что в то время нас будет мало?» Он ответил: «Нет, вы будете многочисленны, но вы будете как пена и мусор, смываемые потоком. Аллах заберёт страх от ваших врагов и вложит вахн (слабость) в ваши сердца». У него спросили: «Что такое вахн (слабость)?» Посланник Аллаха (ﷺ) ответил: «Любовь к этому миру и ненависть к смерти».*

(Абу Дауд)

Это понимание динамики сердца и души необходимо донести до научного психологического общества, чтобы понимание ислама не воспринималось как нечто исключительное только мусульманами. Чтобы связать это понимание, основанное на коранических посланиях и хадисах, с традиционными психологическими знаниями, мы можем использовать психологический термин, который обозначает душу и сердце. Одним из ученых, которые обсуждали это в психологической литературе, является Джон Экклс (Eccles, 1994). Он утверждает, что мозг не является ядром человеческого существа. Для объяснения своей теории он объединил философию Карла Поппера и постулаты квантовой физики. В своей кни-

ге «*Личность и мозг*» Джон Экклс утверждает, что верит в существование души, и эмпирически доказывает, что на человеческий мозг влияет нечто нематериальное. Другими словами, он объясняет, что существует более высокий уровень сознания, влияющий на мозг. По его мнению, этот более высокий уровень сознания и есть человеческая душа. В своей книге он использует термин «я» для представления своей идеи о душе, чтобы донести ее до психологического научного сообщества. В психологической литературе понятие «я» понимается как ядро личности. Однако в традиционной научной литературе по психологии понятие «я» четко не определено. Вклад Джона Экклса заключается в определении «я» как человеческой души. Это определение очень полезно для того, чтобы связать знание, основанное на Коране, с традиционной психологией.

Тазкия-терапия – это практика, направленная на лечение болезни сердца, она не решает напрямую проблему тела, то есть даже те, у кого здоровое духовное сердце, могут иметь проблемы с физическим здоровьем и наоборот (Al-Balkhi, цит. по Badri, 2013). Если болезнь находится в теле, клиентам необходимо обратиться за помощью к медицинским экспертам наряду с процессом терапии тазкия. Можно сказать, что это ограничение или граница терапии тазкия. Несмотря на то, что физическое заболевание и болезнь сердца не полностью отделены друг от друга, заболевание тела требует дополнительных методов лечения наряду с лечением сердца. Например, некоторые случаи депрессии могут быть вызваны не только психологическими проблемами, но и дисбалансом гормонов в организме (Al-Balkhi, цит. по Badri, 2013). В этом случае необходимы как терапия тазкия, так и медикаментозное лечение.

Очищение должно начинаться с отрешения сердца от материальных благ

Существуют некоторые условия, которые препятствуют людям в процессе тазкии или могут сделать сердца людей нечистыми. Это условие основано на коранических посланиях, которые содержат однокоренные к термину «тазкия» слова. Само слово «тазкия» имеет корень, от которого происходит также и слово «закят», то есть обязательство делиться личным богатством или материальными вещами с нуждающимися людьми. Это подразумевает, что основным элементом, который может ослабить человеческую душу, является чрезмерная любовь к материальным благам. Клиент столкнется с некоторыми трудностями в достижении чистоты сердца в процессе тазкии, если у него все еще есть такая чрезмерная любовь. Это объяснение также было высказано имамом аль-Газали (Al-Ghazali, 1993) в его книге *«Ихья улюм ад-дин»*, в которой рассказывается о некоторых болезнях сердца, таких как любовь к материальным благам. Ибн аль-Кайим аль-Джаузи упоминал такие болезни, как невежество, желания, заблуждение, сомнения, беспокойство, горе, печаль и гнев в своей книге *«Болезнь и исцеление»* (Al-Jawziyya, 2020). Кораническое послание, касающееся материальных благ, содержится в Коране, в 14-м аяте третьей суры:

- *Приукрашена [заложена в природе искушением] для людей [мужчин] страстная любовь (влечение) к женщинам (к противоположному полу), [а также] чувство [самозабвенной или эгоистической] любви к своим детям. Представлено людям в лучшем свете желание накапливать золото и серебро в больших (огромных) количествах. [Также приукрашена страстная любовь] к прекрасным скакунам, [а у кого-то] к животным и пашням (сельскохозяйственным угодьям). [Не ослепляйтесь, не теряйте рассудок, помните о том, что*

есть временное, а есть постоянное, есть мирское, а есть и вечное; гармония во всем этом актуальна и важна, а потому не забывайте, что все упомянутое] — предметы (наслаждения) мирской обители [у них есть начало и порой непредсказуемый конец]. А у Аллаха (Бога, Господа) — неизмеримо лучшее из того, к чему можно прийти [к чему можно и нужно стремиться].

[Алю ‘имран (3):14]

Корневая основа, к которой относится арабское слово «тазкия» состоит из трех букв «ز» («з»), «ك» («к»), «و» («у»). Если мы обратимся к кораническим аятам, в которых содержатся слова с данным корнем, мы обнаружим 56 аятов, в которых 59 раз упоминается корень с «з», «к», «у», причем 32 из этих аятов о закяте. Закят – это обязанность распределять 2,5% от богатства, если материальные блага достигают определенной суммы, называемой *нисаб*. Подразумевается, что первым основополагающим элементом, который может осквернить сердце, является любовь к материальным благам, превышающим разумные пределы. На арабском языке это богатство называется *мāль*, а отношение, которое представляет собой привязанность к *мāль*, называется *бухль* (см. аль-Хумаза (104):2; аль-Бэлэд (90):6; аль-Фаджр (89):20; аль-Лейль (92):8). Если сердце человека все еще привязано к материальным благам этой чрезмерной любовью, ему будет трудно продвигаться вперед в процессе тазкии. Приведем посвященный этому вопросу коранический аят:

Нет сомнений, преуспеют верующие... кто знает, что такое духовное очищение [умеет зарабатывать и делиться с теми, кто нуждается в помощи и поддержке]... Они — наследники, а унаследуют Фирдавс и пребудут там вечно.

[Аль-Му’минун (23):4–11]

Уважение к частной жизни — защитный фактор очищенного сердца

В процессе самовоспитания и развития людям необходимо уважительно и внимательно относиться к другим. Существует множество примеров поведения, чье объяснение могут использовать люди, чтобы быть внимательными и уважительными к другим. Один из аятов посвящен правам и неприкосновенности частной жизни других людей. Так, Всемогущий Аллах научил нас уважать права и частную жизнь окружающих, даже когда мы входим в чужие дома. В Коране, суре 24, аятах 27-28, находим:

Верующие, не входите в чужие дома (жилища), пока вежливо (приветливо) не попросите разрешения и не поздороваетесь с их хозяевами. Такое [поведение] вам же во благо. Постарайтесь принять это во внимание (не забыть об этом). Если же там никого нет (если никого не найдете) [некому вам ответить; никто не отвечает], тогда не входите, пока вам не разрешат. Если вам скажут уходить, уходите, это будет наиболее чистым (благородным) с вашей стороны [чем навязчиво напрашиваться]. Аллах (Бог, Господь) знает обо всем, что вы делаете.

[Ан-Нур (24):27-28]

Уважение к другим в процессе самосовершенствования важно, потому что оно подразумевает сочувствие к другим. В процессе тазкия-терапии люди не должны принуждать других следовать своим интересам и воспринимать других хуже себя. Поэтому, чтобы питать и развивать душу, важно остерегаться стереотипов и зависти к различиям в жизни других людей. Вместо этого людям нужно уважать различия и учиться друг у друга, как это упоминается в Коране, в 11–13 аятах суры 49:

- *Верующие! Пусть один народ не насмехается над другим! Возможно, они [над кем смеются и издеваются] лучшие их [то есть насмехающихся]. И женщины [жены] пусть не смеются над другими женщинами [над женами других]. Очень даже вероятно, что они [над кем смеются и издеваются] лучшие их [то есть насмехающихся]. Не выискивайте недостатков друг у друга (не злословьте), не называйте друг друга оскорбительными прозвищами! Сколь скверно приобрести имя «разврат (аморальность)» после [имени] «вера». А те, кто не раскаивается [не кается, не сожалеет о совершенных ошибках и грехах], они — залимь (грешники, притеснители, поступающие несправедливо) [в первую очередь по отношению к самим себе]. Верующие, сторонитесь подозрений (негативных размышлений) [не думайте плохо о хорошем]. Воистину, некоторые [ваши] размышления [когда вы думаете о других плохо, не имея на то явных доказательств, подозревая, додумывая] греховны! Не шпионьте [не выслеживайте, не выискивайте недостатки других, не ищите того, что люди стараются скрыть]. Не злословьте в адрес друг друга [не говорите о другом человеке в его отсутствие то, что не понравилось бы ему, будь он рядом]. Желал ли бы кто-нибудь из вас поедать мясо мертвого брата своего [куски мяса от тела другого мертвого человека]?! Вам ведь противно это?! [Столь же противным должно быть и злословие в адрес другого!] Бойтесь Аллаха! Воистину, Он Всепрощающ и Всемиловит. О люди [все люди, вне зависимости от взглядов и убеждений]! Поистине, Мы [говорит Господь миров] сотворили вас из мужчины и женщины [Адам и Ева явились началом рода человеческого] и сделали вас народами и племенами [нет ничего удивительного в том, что вы разных национальностей, культур. В этом — Божественный замысел. И ваша*

«разность и непохожесть» для того], чтобы вы познавали друг друга [изучали иностранные языки, известные вам культуры, знакомились с неизвестными доселе вам людьми]. Воистину, самыми великодушными (благородными) пред Аллахом (Богом, Господом) среди вас [людей] являются те, кто наиболее набожен [а не те, кто гордится своей принадлежностью к какой-либо нации, полагая, что за счет этого у него лучшее положение пред Господом]. Воистину, Аллах (Бог, Господь) Всезнающ и в полной мере осведомлен [обо всем и вся].

[Аль-Худжурат (49):11–13]

Что касается заповеди уважать других, то в Коране есть аяты, особо указывающие на то, как мы должны вести себя по отношению к Пророку Аллаха (Расулуллах).

- *Верующие, не говорите громче Пророка [заключительного Божьего посланника, Мухаммада]. Не разговаривайте с ним так, как разговариваете между собою, громко. [При неподобающем поведении в его присутствии и неуважительном отношении к нему] ваши дела [пред Богом] могут сойти на нет [потеряют свою ценность в вечной перспективе. Причем] вы [этого] даже не почувствуете.*

[Аль-Худжурат (49):2]

В аяте упоминается, что мы должны уважать других, разговаривая с ними мягко. Такое поведение защитит нас и сохранит в очищенном состоянии. Если мы нарушим этот принцип, есть риск, что наше сердце больше не будет очищено, возникнут и другие последствия, которые могут навредить нам. Кроме того, это уважительное поведение также включает в себя то, как мы ведем себя в гостях. Мы должны быть чувствительны к тому, что наше поведение в

качестве гостя может иногда беспокоить хозяина. Такая установка является одним из способов усилить нашу эмпатию. Усиливая нашу эмпатию, мы делаем наше сердце более умиротворенным.

- *Верующие, не входите в дома (жилища) Пророка [всякий раз, как вам захочется], кроме как после приглашения к трапезе [или по важному, серьезному вопросу, предварительно получив разрешение]. Не выжидайте время приготовления пищи [не приходите заранее]. Однако же, когда вас зовут, заходите, и когда поедите, расходитесь [не задерживайтесь без надобности] и не засиживайтесь подолгу, слушая, о чем говорят. Поистине, это [неожиданный приход без приглашения, неподобающее и неуместное ваше поведение, пустое времяпрепровождение] наносит боль Пророку [вносит серьезный дискомфорт в его жизнедеятельность], но он стесняется сказать вам об этом. Аллах (Бог, Господь) же не стесняется правды. Если вы просите у них [у жен Пророка либо у чьей-то жены] какую-то утварь (вещь) [вам что-то от них нужно], то просите об этом через преграду [через завесу, дверь, например, не заходя в жилище, когда хозяин дома отсутствует]. Это [такое поведение] чище [безопаснее] для ваших и их сердец. Не наносите боли Божьему посланнику и не женитесь на его женах после него когда-либо! Поистине, это пред Аллахом (Богом, Господом) — большой грех.*

[Аль-Ахзаб (33):53]

Цель тазкия-терапии – достижение счастья в Будущей жизни

Терапия тазкия направлена не только на счастье в этом мире, но и на наличие его в Будущей жизни, которое, как упоминается в Коране (сура 20, аят 76), является вечным:

- *где прекрасные сады и реки. Пребудут они там вечно. Это — результат для тех, кто [духовно, нравственно] работал над собою [развивал себя и воспитывал, порой «завязываясь в узел» (подавляя неприятные ощущения, избавляясь от негативного осадка на душе, оставленного какими-либо событиями или людьми, либо в периоды проблем ограничивая себя и близких материально), но не разрушаясь при этом, а возрождаясь и начиная больше и лучше понимать происходящее].*

[Та. Ха. (20):76]

В представленном подходе еще одним условием, которое мешает людям очистить свое сердце, является похоть, что отличается от психоаналитических подходов, которые делают акцент на удовольствии человека (принцип удовольствия) в форме либидо (сексуального влечения). В терапии тазкия удовольствие не отрицается, потому что это аспект человеческого существа, скорее, оно откладывается в некоторых отношениях, чтобы люди не делали ничего, что могло бы навредить им самим или другим. Такое отложенное удовольствие практикуется потому, что, согласно методу терапии тазкия, удовольствие в Будущей жизни важнее мирских удовольствий. Это объяснение также согласуется с концепцией отложенного удовлетворения, разработанной на основе серии экспериментов американским психологом Уолтером Мишелем и его сотрудниками (Mischel и др., 1972, 1989), которые показали, что эта здоровая установка полезна для развития личности.

Процесс тазкия – это взаимодействие между готовностью сердца и руководством Аллаха

В процессе тазкия-терапии участвуют три стороны. Первая – клиент, вторая – терапевт, третья – Аллах как Божественная Сила и Власть. Тазкия-терапия выполняется не только терапевтом, это, скорее, взаимодействие между терапевтом, клиентом и Аллахом Всемогущим. Это понимание очень важно по нескольким причинам. У клиента есть потенциал для обучения, и это может помочь процессу тазкия-терапии. Терапевт, с другой стороны, обладает знаниями о методе выполнения тазкии, но у него нет того опыта, который есть у клиента. Знания терапевта могут быть почерпнуты из коранических посланий, естественных наук или Вселенной, а также из динамики индивидуальной души. В-третьих, поскольку в центре внимания тазкии находится сердце, которое является ядром личности клиента, терапевт не может манипулировать им без его согласия. Даже Аллах не изменит состояние сердца клиента без его согласия. Об этом ясно говорится в следующем аяте Корана:

- *У него [то есть рядом с каждым из людей] впереди и позади находятся ангелы-хранители, сменяющие друг друга. Они (ангелы) защищают человека по приказу Аллаха (Бога, Господа). Поистине, Аллах (Бог, Господь) не изменит положения людей, пока они не изменят самих себя. [Изменяясь в лучшую сторону изнутри, в своем представлении себя, в своем отношении к происходящему, и в поступках, человек вызывает Божью милость и благословение. А начиная духовно загнивать и опускаться, творя преступления, бесчестие и различного рода грехи, человек накликает на себя пусть даже не скорое, но неотвратимое наказание. Таковы законы, установленные Творцом на этой земле.] И если пожелает Он [Господь миров] людям зла [в форме различ-*

ных кризисов, природных катаклизмов, личных неприятностей и т. п.], тогда никто не сможет воспрепятствовать этому. Нет у них (людей) [истинного] правителя (покровителя, опекуна), помимо Него [Творца всего сущего. Нет инстанции, которая стояла бы выше Божьих повелений и благословений].

[Ар-Ра'д (13):11]

- *Таким образом запечатывает Аллах (Бог, Господь) сердца тех, кто не знает [и знать не хочет].*

[Ар-Рум (30):59]

Кроме того, сами клиенты становятся чистыми или развивают свое сердце только с позволения Аллаха, потому что Аллах обладает силой изменить сердца людей, если сами люди имеют намерение измениться. В аятах Корана говорится следующее:

- *Посмотри на тех, которые считают себя чистыми (безгрешными). [Забывают они, что] это Аллах (Бог, Господь) очищает [репутацию, честь, достоинство; души от грехов] тех, кого пожелает. И даже в малом [заслуженном] не будет кто-либо притеснен (обижен).*

[Ан-Ниса' (4):49]

- *Верующие, не идите за Дьяволом по пятам (не следуйте ему) [за тем греховным, что он приукрашивает для вас, обольщая и завлекая]! Идущие за ним пусть знают, что он побуждает к излишеству (подталкивает к совершению распутного, развратного, непристойного) и неподобающего (дурного). Если бы не милость Аллаха (Бога, Господа) к вам, тогда Он никого из вас и никогда не очистил бы [от грязи накопленных грехов]. Однако же очищает Он [обеляет души, личные дела] желан-*

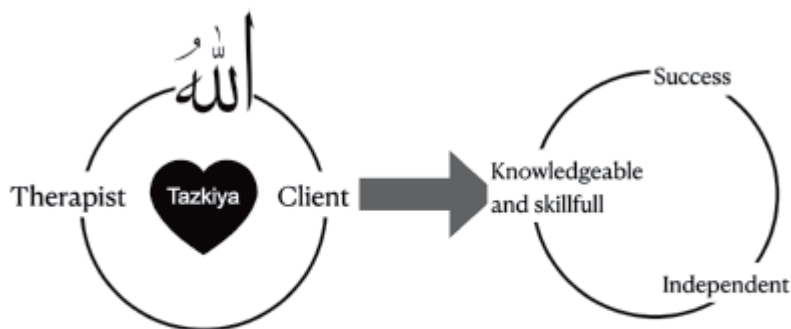
ных Ему [людей; кающихся и исправляющихся; работающих над собою и преображающихся]. Он [Господь миров] все слышит [из того, что вы говорите, о чем молитесь Ему] и обо всем знает [все грани, состояния души и степень раскаяния].

[Ан-Нур (24):21]

Со стороны клиента, перед проведением сеанса терапии тазкия, очень важно быть готовым пройти через этот процесс. Терапия тазкия не может быть навязана ни одному человеку без его согласия. Для тех, кто верит в Бога и в загробную жизнь, соглашение будет включать готовность подчиниться воле Бога и открыть свое сердце для Его руководства. Тех, кто не верит в Бога, попросят хотя бы открыть свое сердце и быть готовыми к откровенному и искреннему разговору по душам. Готовность пройти процесс откровенного разговора от сердца к сердцу может быть зафиксирована в письменном согласии между терапевтом и клиентом. В Коране, в суре 79, аяте 18, говорится, что такая готовность пройти процесс тазкии необходима, следующим образом:

- Скажи [ему]: «Нет ли у тебя желания очиститься [от скверного и облагородить себя добрыми качествами]?»

[Ан-Нази‘ат’ (79):18]



© 2024, Bagus Riyono

Рисунок 4.1. Динамика взаимодействия между клиентом, терапевтом и Богом

Перевод надписей. Рис. 4.1.

Аллах	الله
Therapist	Терапевт
Tazkiya	Тазкия
Client	Клиент
Knowledgeable and skillfull	Знающий и умелый
Success	Успех
Independent	Независимый

На рисунке 4.1 показана динамика этого взаимодействия и последствия, которые могут возникнуть в результате. Эти последствия также состоят из трех аспектов. Во-первых, процесс терапии тазкия приведет к развитию знаний как у терапевта, так и у клиента. Это показывает, что динамика терапии тазкия позволяет и терапевту, и клиенту учиться друг у друга. Вторым аспектом последствий является независимость клиента, поскольку благодаря динамике терапии тазкия клиент учится понимать ситуацию и реагировать на нее. Другими словами, посредством развития знаний и навыков,

приобретаемых клиентом, он станет более независимым в решении аналогичных психологических проблем в будущем. Если такая динамика произойдет, то и клиент, и терапевт достигнут успеха во взаимодействии, и этот успех не станет лишь временным, поскольку будет поддерживаться растущим пониманием и независимостью. Следовательно, терапия тазкия предотвратит повторение аналогичных психологических проблем.

Тазкия-терапия – процесс обучения как для терапевта, так и для клиента

Роль терапевта в тазкия-терапии заключается в том, чтобы помочь клиентам понять и приобрести знания и навыки, которые будут способствовать очищению души. В ходе этого процесса терапевт может оптимизировать слои восприятия, эмпатии, рассуждения и совести. Терапевту также необходимо просить Аллаха очистить клиентов, потому что терапевт не будет знать, кто будет очищен. Терапевт всегда должен помнить, что его роль в терапии тазкия заключается в помощи клиентам, а не в их исцелении. Терапевт также должен уважать клиентов, потому что ему неизвестно, что происходит у них в сердце. В Коране об этом упомянуто в аяте 3 суры 80:

- *Откуда ты знаешь [прогоняя его суровым взглядом], возможно, он очистится.*

[‘Абаса (80):3]

Другим преимуществом этой схемы терапии тазкия является предотвращение чувства гордости или вины со стороны терапевта. Успех тазкия-терапии не зависит от опыта терапевта, поэтому он не может утверждать, что это – результат его компетентности. Терапевт выступает исключительно в роли посредника, напоминающего клиенту о том, что тот должен понять свою ситуацию и что он должен сделать для

решения возникшей у него проблемы. И лишь Аллах делает это возможным, именно Он дарует успех терапии тазкия, если терапевт и клиент откроют свои сердца для руководства Аллаха.

С другой стороны, когда тазкия-терапия терпит неудачу, терапевт не должен винить себя за свою некомпетентность, потому что его обязанность – искренне и честно содействовать процессу. Успех процесса тазкия-терапии зависит не только от усилий терапевта. Следовательно, терапевт избавлен от чувства вины за неудачи, и он всегда должен сохранять надежду на помощь Аллаха. Чувство гордости и чувство вины на самом деле также являются частями психологической проблемы. Это объясняет важность молитвы в тазкия-терапии. Во-первых, терапевт должен молиться Аллаху, чтобы Он помог ему, а также просить клиента молиться вместе, чтобы это открыло его сердце для руководства Аллаха.

Исходя из приведенных выше аятов, терапевт, использующий данный подход, помогает или облегчает клиенту выполнение тазкии и просит благословения Аллаха, чтобы дать клиенту возможность стать лучше. Терапевт не знает, какой из его клиентов в конечном итоге совершит тазкию, следовательно, его задача состоит только в том, чтобы напомнить клиенту и помочь ему молиться с полной надеждой на помощь Аллаха. Терапевт не должен смотреть на клиента свысока, поскольку не может по-настоящему знать состояние его сердца. Другими словами, терапевт должен всегда прилагать усилия к этому на протяжении всего процесса терапии. Кроме того, терапевт также должен всегда быть терпеливым во взаимодействии с клиентом и осознавать, что единственный, кто может очистить и терапевта, и клиента, – это Аллах.

Наконец, терапевт должен обладать достаточными знаниями о людях, которые можно получить из коранических посланий, природных явлений и динамики человеческой души. Динамику самой человеческой души также можно изучить с помощью психологической и социальной наук. Однако дан-

ные естественных, психологических и социальных наук должны соответствовать кораническим посланиям, так как они предоставляют учения от Всезнающего Аллаха. Знания, почерпнутые из коранических посланий, и выводы, сделанные в соответствии с ними, могут помочь людям очиститься до состояния мудрости (*хикма*). Она может направить людей к достижению своей цели и саморазвитию.

Следовательно, чтобы стать тазкия-терапевтом, необходимо изучить коранические послания, естественные науки, а также психологические и социальные науки (Фуссылят (41):53). Используемые доказательства должны согласовываться с кораническими посланиями, а это означает, что научные открытия, которые им не соответствуют, должны подвергаться критике. Например, современное развитие нейронауки показывает противоречивые выводы. С одной стороны, ученые пришли к убеждению, что у людей нет души (Narari, 2016; Crick, 1994). С другой стороны, после многолетних исследований мозга, Барретт (Barrett, 2017) сделала заключение, что люди сами несут ответственность за свои собственные эмоции. Вывод Барретт (Barrett, 2017) согласуется с кораническими посланиями, поэтому ее эмпирическое исследование может быть использовано для обогащения теоретических основ терапии тазкия. Напротив, вывод, сделанный Криком (Crick, 1994) и Харари (Narari, 2016), должен быть подвергнут критике со стороны научного сообщества, поскольку он непригоден к интеграции с применением в тазкия-терапии.

Список источников

Al-Ghazali. (1993). *Revival of religious learning (Ihya' Ulumiddin)*, trans. Fazl Ul Karim (vol. 1). Darul Ishaat.

Awaad, R., & Ali, S. (2015). Obsessional disorders in al-Balkhi, s 9th century treatise: Sustenance of the body and soul. *Journal of Affective Disorders*, 180, 185–189.

Awaad, R., & Ali, S. (2016). A modern conceptualization of phobia in al-Balkhi's 9th century treatise: Sustenance of the body and soul. *Journal of Anxiety Disorders*, 37, 89–93.

Badri, M. (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's sustenance of the soul: The cognitive behavior therapy of a ninth century physician*. International Institute of Islāmic Thought; Civilization (ISTAC).

Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.

Crick, F. (1994). *Astonishing hypothesis: The scientific search for the soul*. Simon and Schuster.

Eccles, J. C. (1994). *How the self controls its brain*. Springer.

Harari, Y. N. (2016). *Homo Deus: A brief history of tomorrow*. Signal Books.

Ibn Qayyim al-Jawziyah. (2020). *The disease and the cure* (trans. O. Hamid). Hikmah Publications.

Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204–218. <https://doi/10.1037/h0032198>.

Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933–938.

The Noble Qur'ān Encyclopedia. (n.d.). *English translation – Saheeh International*.

https://quranenc.com/en/browse/english_saheeh

5 Протоколы тазкия-терапии

В этой главе будет подробно объяснен общий протокол тазкия-терапии. Он состоит из трех слоев. Первое, что нужно сделать, – убедиться, что клиент добровольно готов пройти процесс терапии. На этом этапе терапевт может объяснить клиенту, что тазкия-терапия требует правдивости и искренности для исследования психологической проблемы с нескольких точек зрения. Терапевт также может донести до клиента, что общение в процессе терапии – это взаимодействие от сердца к сердцу. Еще одна вещь, которую терапевт может сказать клиенту, – это то, что он хочет извлечь уроки из любой проблемы, с которой столкнулся клиент. Если клиент религиозен, рекомендуется начать сеанс с молитвы. Совершив ее, клиент будет знать, что есть Аллах, на которого он может положиться.

Еще одна вещь, которую должен иметь в виду терапевт, – это демонстрация четырех установок, цель которой – завоевать доверие клиента. Эти установки являются системой эмпатии. Цель эмпатии – завоевать доверие. Другими словами, есть четыре подхода, которые необходимо демонстрировать и практиковать в ходе терапевтического процесса, чтобы завоевать доверие клиента. К ним относятся: уважение, забота, открытость и отдача. Уважать – значит видеть в клиенте личность, которая имеет равные права и достоинство, даже если в настоящее время он сталкивается с психологической проблемой. Никогда не недооценивайте клиента, потому что, когда проблема будет решена, клиент может стать мудрым человеком. Второй подход заключается в проявлении заботы о клиенте, а это означает, что терапевт должен уделять клиенту все свое внимание и показывать, что любая проблема, которая есть у клиента, является также его заботой. Третья

установка, которую следует продемонстрировать клиенту, — это открытость, то есть терапевт должен проявить готовность делиться и активно слушать, а также предоставлять клиенту всю необходимую информацию, даже по личным вопросам. Четвертая установка, которую следует донести до клиента, — это отдача. Чтобы продемонстрировать это, терапевту иногда нужно выразить свою готовность пожертвовать собой ради клиента. Если терапевт придерживается этих принципов, результатом будут отношения, основанные на доверии, а значит, между клиентом и терапевтом исчезнут барьеры. Когда это произойдет, любые рекомендации или наставления, которые даст терапевт, будут приняты клиентом. Ниже приведены семь основных шагов в проведении тазкия-терапии. Затем эти шаги интегрируются с семью подходами, описанными ниже.

- Шаг 1. Терапевт с эмпатией выслушивает проблемы клиента, подключая эмоции и разум.

- Шаг 2. Терапевт исследует возможные причины проблем клиента, углубляясь в прошлый опыт, эмоциональную динамику и рациональное понимание этих переживаний.

- Шаг 3. Терапевт подводит клиента к подтверждению основной проблемы, с которой тот столкнулся и которая может включать логическую ошибку, сильное эмоциональное возбуждение, ограниченное видение смысла жизни.

- Шаг 4. Если клиент достаточно умен и открыт, он может решить свою проблему самостоятельно после прохождения шага 3. Однако терапевт может предложить поддержку в решении клиентом его проблемы.

- Шаг 5. Чтобы поддержать клиента, терапевт решает, с чего начать, используя один из семи доступных подходов, и подстраивает его к потребностям клиента.

- Шаг 6. Найдя приемлемый подход к проблеме клиента, терапевт углубляется в него, чтобы помочь клиенту решить суть проблемы.

- Шаг 7. На основе выбранного подхода терапевт направляет мысли, эмоции и совесть клиента к идеальному состоянию.

В отличие от других подходов в психотерапии, тазкия-терапия очень сильна как эмпатическим подходом, так и директивной характеристикой. Освоение седьмой теоретической основы позволит терапевтам проявлять эмпатию к любым состояниям, которые испытывает клиент. Эмпатия здесь основана на глубоком знании людей. Это не только техника установления взаимопонимания. Эмпатия, основанная на глубоком понимании человеческой природы, будет искренней и правдивой. С другой стороны, семь теоретических основ также дают направления для развития личности, всех процессов исцеления и достижения более стабильного и высокого уровня зрелости. Поступая так, и клиент, и терапевт, проходящие курс тазкия-терапии, будут осуществлять личностный рост. Для этого терапевту необходимо освоить семь подходов тазкия-терапии. Они подробно описаны ниже.

Напомните клиенту, что наше предназначение – Аллах

Первая возможная проблема, с которой сталкивается клиент, – чувство, что потерял смысл жизни. Обычно, когда клиент переживает этот опыт, он всегда задается вопросом о цели своего существования. Когда это происходит, терапевт может исследовать, что произошло с клиентом и как этот кризис развивался с течением времени. Клиент может рассказать свои истории о разочаровании, разбитом сердце, фрустрации, одиночестве или неудачах в жизни. Терапевт должен отнестись к этой истории с сочувствием, чтобы проникнуть в сердце клиента и попытаться понять ключевые

моменты, которые вызвали эти проблемы. Терапевту также необходимо понимать, как клиент воспринимает жизнь в целом, как он определяет ее, чего от нее ожидает и что заставляет его сильно разочаровываться в ней. Кроме того, терапевт может углубить состояние духовности клиента, особенно его представление о жизни после смерти. Задавая этот вопрос, терапевт напоминает клиенту о Будущей жизни, чтобы клиент мог избавиться от своих мирских проблем.

Найти дорогу к сердцу клиента и понять его динамику

Второй подход к выявлению основной проблемы клиента – найти дорогу к его сердцу. Добраться до сердца – значит понять систему убеждений клиента. Терапевт прилагает усилия, чтобы понять реальную проблему клиента, а не довольствоваться только аргументом, причиной или объяснением, потому что это может быть лишь частью рационализации.

Основные причины любой психологической проблемы связаны с травматическими событиями в прошлом, потребностью в принятии или фундаментальными ожиданиями. Эти реальные проблемы в большинстве случаев затуманиваются рационализацией. Реальную проблему также можно обнаружить по тому, является ли объяснение клиента последовательным на протяжении всего сеанса консультирования. Иногда, чтобы скрыть реальную проблему, клиент может объяснить противоположное. В этом случае нам целесообразно использовать фрейдистскую теорию защитного механизма эго. Разница между фрейдистским подходом и терапией такова: заключается в базовом предположении о человеческих мотивах. Фрейдистский защитный механизм сосредоточен только на сокрытии Ид или сексуального либидо. В терапии такова основная предположение о психологических проблемах включает неудовлетворенные потребности, недовольство, разочарование, вину, стыд и скрытые амбиции. Не-

выраженный гнев является другой возможной причиной любой психологической проблемы.

Чтобы разобраться в этих ключевых вопросах, терапевту необходимо развить доверие к клиенту. Когда отношения уже построены на доверии, клиент откроет свое сердце и скажет правду. Чтобы достичь этого состояния, иногда требуется несколько сеансов. Например, если у клиента был травмирующий опыт в прошлом, ему будет нелегко открыть все сразу. Клиент будет медленно, слой за слоем, раскрывать травмирующий опыт, потому что обычно у него возникает чувство неуверенности. Он чувствует себя неловко, потому что переживает травмирующее событие не одновременно, а испытывая во времени чувство вины, гнев, стыд и чувство сожаления. Эти травмирующие события могут быть вызваны не только плохим обращением, которое клиент испытал со стороны других людей, но и самим состоянием пациента. Естественно, никто не хочет, чтобы его обвиняли в том, что с ним произошло что-то плохое. Но на самом деле, когда случается подобное, обычно человек тоже играет в этом определенную роль. И из-за этих противоречивых ситуаций ему нелегко сказать всю правду. Поэтому терапевт должен обеспечить клиенту психологически безопасную обстановку, чтобы тот был готов открыть свою истинную обеспокоенность. Единственное, что не должен делать терапевт, – это выносить суждения, которые заставляют клиента воспринимать их как обвинение. Однако терапевт должен постепенно заставить клиента осознать, что совершать ошибки – это нормально, потому что никто не идеален. Самое главное – простить себя и двигаться дальше по жизни.

Этот подход можно комбинировать с другими в зависимости от динамики проблемы. Кроме того, этот подход и другие подходы можно вывести из семи жизненных реалий, которые уже обсуждались в главе 2. Например, тот факт, что все люди уязвимы и сталкиваются с неопределенностью в жизни, является самым фундаментальным, и он должен быть

принят клиентом. Понимание жизни как путешествия от Аллаха к Аллаху также полезно для того, чтобы направить клиента к изменению его взгляда на свои проблемы. Однако терапевт должен прочувствовать, когда это сообщение можно донести надлежащим образом во время терапевтического сеанса.

Стимулируйте рассуждения, усиливайте эмпатию и пробуждайте совесть клиента

Третий подход, который можно применять в тазкиа-терапии, основан на том факте, что все люди обладают четырьмя основными потенциалами: восприятием, рассуждением, эмпатией и совестью. Психологические проблемы могут возникнуть из-за противоречия или дисбаланса между этими потенциалами. Например, когда у пары возникает проблема, обычно муж рассуждает более рационально, а жена более эмоционально реагирует на жизненные проблемы. Мужчины, особенно если их профессия связана с технологиями или бухгалтерским учетом, будут реагировать на любые жизненные проблемы с позиции рациональности. С другой стороны, женщина, выполняющая множество ролей, будь она домохозяйкой или деловой женщиной, воспринимает жизненные проблемы более комплексно. Это означает, что не все можно рационализировать. Иногда интуиция более эффективна, чем разум. Имея дело с таким случаем, терапевт может активировать эмпатический потенциал мужа и в то же время помочь жене воспринимать проблему рационально.

Чтобы активировать у мужа потенциал эмпатии, терапевт может оспорить его доводы, показывая, что отношения действительно могут стать лучше, когда эмоции выходят на первый план. Другой способ оспорить доводы – попросить клиента поделиться своим опытом, когда рассуждения не работают. В дополнение к этому терапевт может напомнить мужу

о цели отношений, которая включает в себя совместимость и понимание того, что роли мужа и жены являются взаимодополняющими.

Подход к жене в таком случае будет заключаться в активации рассуждения. Терапевт может попросить жену взглянуть на проблемы с рациональной точки зрения. Ожидается, что жена поймет, как муж думает о проблемах. Затем терапевт может также напомнить жене, что различия не обязательно должны перерасти в конфликт, они могут дополнять друг друга.

Другой возможный случай, когда клиент обладает так называемым сенсорным складом ума, то есть подходом к жизни и мышлению, который основан на чувственном восприятии и опыте. Сенсорный менталитет является самой серьезной психологической проблемой, поскольку рассуждение, эмпатия и совесть не функционируют должным образом. Человек с сенсорным складом ума будет руководствоваться только ощущениями, например, делать что-либо просто ради развлечения. Когда у человека проблемы с сенсорным менталитетом, он не воспринимает цели своего поведения или его причины. Проблема в том, что у этого человека нет также чувства ответственности, он не чувствует себя виноватым за то, что сделал. Примером человека, обладающего чувствительным складом ума, является хулиган, задира (на англ. bully). Хулиган запугивает других и давит на них просто ради развлечения. Он не чувствует ответственности за последствия своего агрессивного поведения. На самом деле, действия такого человека обусловлены пустотой в сердце, которая может быть вызвана отношениями с родителями в детстве. Его сердце не чувствует связи с отцом и матерью, поэтому у него не развивается эмпатия. Поскольку эмпатия не работает, он не испытывает сочувствия к своей жертве. Если такой задира находится под наблюдением родителей, подход тазкия-терапии должен включать их в семейный сеанс. Усилия, которые должен приложить терапевт, заключа-

ются в том, чтобы восстановить душевную связь между агрессивным ребенком и родителями. Достижение этой цели может потребовать нескольких шагов – заставить родителей осознать проблему и дать ребенку понять, что его действия вредны не только для жертвы, но могут обернуться и против него самого.

Помогите клиенту определить истинный смысл в жизни

Следующий подход в тазкия-терапии заключается в том, чтобы сосредоточиться на определении истинного смысла. Безусловно, у каждого человека есть определенный смысл в жизни. Проблема в том, что, поскольку люди свободны развивать свою собственную субъективную точку зрения, их представления о смысле разнообразны. Некоторые люди придерживаются ложного смысла, неправильно определяя его, что, в свою очередь, может стать причиной психологических проблем.

Истинный смысл имеет определенные характеристики, которые отличают его от ложного. Истинный смысл направлен на то, чтобы вносить свой вклад, приносить пользу другим, а также самому себе. С другой стороны, ложный смысл касается только себя или ориентирован на себя. Истинный смысл имеет долгосрочную направленность, в то время как ложный смысл, как правило, ориентирован на краткосрочную перспективу. Примером ложного смысла может служить амбициозное стремление достичь чего-либо, месть или сосредоточенность на удовлетворении исключительно своих потребностей. Пример истинного смысла – готовность вносить вклад на благо всех, стремление к справедливости, забота о других, расширение знаний и мудрости.

Симптомы тех, кто придерживается ложного смысла, включают разочарование, неудовлетворенность, чувство неудачи, пораженческие настроения и отчаяние. Подход к из-

лечению этой психологической проблемы заключается в том, чтобы изменить отношение к истинному смыслу. Терапевт может использовать следующие фразы: «Вы когда-нибудь рассматривали свою проблему с разных точек зрения?»; «Можете ли вы подумать о скрытом благословении вашего опыта?» и «Знаете ли вы, что на самом деле то, что вы испытываете, полезно для вас?»

Вот краткий пример такого подхода. Девушка пришла к психотерапевту в отчаянии. Она рассказала ему, что ее молодой человек изменил ей и это причиняет ей сильную боль. Терапевт ответил ей: «Это хорошо! Ты просто спаслась от лжеца. Тебе следует быть благодарной, что ты узнала об этой проблеме вовремя, значит, теперь ты свободна строить новые отношения с хорошим мужчиной».

Направьте клиента к принятию неопределенности и укреплению надежды

Пятый подход тазкия-терапии касается реального наличия неопределенности в жизни. Существует ряд работ, в которых делается вывод о том, что нетерпимость к неопределенности является первопричиной многих психологических проблем и может привести к тревоге или депрессии. Это происходит потому, что человек не переносит неопределенности, то есть отвергает реальность жизни. И, поскольку никто не может избежать неопределенности, единственный способ справиться с ней – принять ее. Принятие неопределенности не означает, что мы должны просто плыть по течению, скорее, мы должны управлять собой, чтобы всегда приспосабливаться к ней. Существуют термины, которые относятся к этой стратегии, например, адаптация, приспособление к изменениям и гибкость. Сутью всех этих терминов является принятие неопределенности. Наиболее доступный психологический способ приспособления к неопределенности – испытывать

надежду. Надежда определяется как вера в то, что после периода неопределенности наступит что-то хорошее.

Клиент, у которого есть проблемы, связанные с нетерпимостью к неопределенности, обычно проявляет симптомы тревоги, фрустрации или разочарования. Источником этих проблем часто являются нереализованные ожидания. Ожидание требует определенности, то есть, когда у человека есть сильные ожидания, он не хочет никаких сюрпризов. Такую позицию можно охарактеризовать как нетерпимость к неопределенности. Подход, который можно использовать для решения этой проблемы, – преобразование ожидания в надежду. Основное различие между ожиданием и надеждой заключается именно в терпимости к неопределенности. Когда мы терпим неопределенность, мы готовы к множеству возможностей, которые иногда оказываются неожиданными. Сила надежды превратит эти вероятности в реальные перспективы.

Еще одним аспектом, связанным с неопределенностью и надеждой, является риск. Когда терапевт предлагает клиенту принять неопределенность, это также означает, что ему нужно быть осведомленным и осторожным в отношении риска, который заключается в возможности негативного результата. Взаимодействие риска, неопределенности и надежды приводит к следующим пяти психологическим состояниям: 1) психологическое состояние выученной беспомощности; 2) психологическое состояние оптимального вызова; 3) психологическое состояние фатализма; 4) психологическое состояние оптимальных возможностей; 5) психологическое состояние зоны комфорта. Только одно из них является здоровым психологическим состоянием, и это состояние оптимальных возможностей. Психологическое состояние выученной беспомощности приведет к депрессии. Психологическое состояние оптимального вызова приведет к истощению или усталости. Психологическое состояние фатализма заставит человека бездействовать, плыть по течению и всегда колебаться.

Психологическое состояние зоны комфорта приведет к невежеству и беспечности.

При таком подходе клиент может столкнуться с четырьмя возможными проблемами. Клиент, страдающий от психологического состояния выученной беспомощности, проявит симптомы фрустрации или депрессии. Непосредственная причина этого симптома заключается в том, что он теряет надежду. У него развивается убеждение, что он ничего не может сделать, чтобы решить свою проблему. Проблема может быть вызвана причинами, которые уже упоминались во втором подходе выше, то есть разочарованием, виной, чувством обиды или неспособностью двигаться дальше, преодолев определенную проблему. Сначала терапевт должен определить первопричину и, исходя из нее, вселить надежду, чтобы клиент смог увидеть возможности решения проблемы. Надежду можно изложить разными способами, основываясь на первопричине проблемы. Опять же, этот подход не является отдельным, чтобы быть эффективным, он может и должен быть интегрирован с другими подходами.

Подход терапии тазкия к работе с психологическим состоянием оптимального вызова заключается в следующем: во-первых, клиенту следует напомнить, что у него есть выбор избежать этого кризиса, выработав привычку готовиться заранее, не дожидаясь последней минуты, чтобы закончить какое-либо задание. Во-вторых, в процессе тазкия-терапии психотерапевт может назначить клиенту упражнение, позволяющее прочувствовать и осознать разницу между завершением теста в последнюю минуту и его постепенным выполнением, чтобы предотвратить критические ситуации. Например, клиенту будет поручено выполнить десять заданий в неделю, разбив их количество на семь частей. С 1-го по 3-й день клиенту поручается выполнять одно задание в день. Затем, на 4-й и 5-й дни, он должен выполнять по два задания в день. И, наконец, в 6-й и 7-й дни он должен выполнить три задания, чтобы завершить это упражнение. После того, как

он выполнит эти задания, клиента просят сравнить полученный опыт с его привычкой делать что-то в последнюю минуту. Затем клиенту предлагается применить этот метод для выполнения любых других задач в будущем.

Чтобы работать с клиентом, находящимся в психологическом состоянии фатализма, иногда необходима шоковая терапия. Некоторые случаи фатализма встречаются у студентов, которые, например, не имеют мотивации к учебе, ленивы и не заботятся о своем будущем. Подобные установки являются симптомами фатализма. Причиной такого положения может быть предшествующее отношение к ним со стороны их родителей, которые были очень строги и всегда оказывали давление, чтобы заставить их усердно учиться. Если давление чрезмерно, оно вызывает недовольство. Когда клиент находится в психологическом состоянии фатализма, его осознание риска и сила надежды очень слабы, вот почему у него нет никакой мотивации. Для лечения этого состояния можно применить два условия: во-первых, спровоцировать осознание риска, а во-вторых, развить силу надежды. Чтобы разработать терапию, касающуюся риска и надежды, терапевт прежде всего должен понять, что клиент считает значимым для себя. Основываясь на этих предпочтениях, специалист сможет разработать план терапии.

Психологическое состояние зоны комфорта делает человека чрезмерно самоуверенным. Обычно, когда он все еще находится в этом состоянии, то не думает, что ему нужна помощь. Однако, когда дела пойдут плохо, он будет очень удивлен и не сможет принять реальность, что может закончиться депрессией или разочарованием. Один из примеров такого инцидента можно наблюдать у людей с так называемым *post-power syndrome*, синдромом утраты власти. Люди, страдающие от этого синдрома, не могут смириться с какими-либо внезапными изменениями в своей жизни, например, с переходом от состояния, когда все легко достижимо, к состоянию, которое заставляет их полностью полагаться на се-

бя. Иногда это связано с внезапным падением доходов и потерей влияния. Предотвращать это состояние лучше с помощью профилактических мер. Главная идея для тех, кто находится в психологическом состоянии зоны комфорта, заключается в том, что они должны быть готовы к резкому изменению своего положения. В некоторых организациях, например, для сотрудников существуют программы подготовки к выходу на пенсию.

Психологическое состояние зоны комфорта может также возникнуть у студентов или спортсменов, которые всегда находятся на высоте. На самом деле, это очень хрупкое положение, потому что единственный путь после вершины – это путь вниз. Некоторые творческие деятели даже совершают самоубийство, когда не могут смириться с потерей популярности.

В подходе тазкии, который занимается этими проблемами, первый шаг заключается в том, чтобы помочь клиенту осознать свое состояние и образ мышления. Затем, на втором этапе, терапевту следует подтолкнуть клиента к исследованию возможностей, выходящих за рамки его представлений. Это исследование может быть в форме предположений «что, если». Например, терапевт может спросить: «Когда с вами случается что-то плохое, как вы можете это предотвратить?» Другой вариант – попросить клиента представить себе возможности, которые он упустит, если ничего не предпримет, чтобы воспользоваться ими. Проблема человека с таким психологическим состоянием заключается в том, что он не осознает свою проблему, не понимает, что его отношение вызывает затруднения у окружающих. Терапевту довольно сложно изменить эту точку зрения.

Таким образом, подход терапии тазкии к преодолению психологического состояния зоны комфорта заключается в том, чтобы заставить клиента задуматься о жизненных историях других людей и осознать неопределенность, которая всегда имеет место в человеческой жизни. Это важно, потому

что обычно люди, психологически находящиеся в зоне комфорта, ориентированы на себя и думают, что они отличаются от других. Они предполагают, что у них есть особые привилегии из-за их постоянных достижений в прошлом.

Направляйте клиента на то, чтобы он сделал добродетели жизненным ориентиром

Шестой подход тазкия-терапии основан на реальности того, что люди уязвимы и им нужны якоря, чтобы удерживаться на плаву. Здоровый якорь – это добродетель. Когда человек привязан к добродетелям, он всегда найдет смысл в своей жизни и у него всегда будет сильная надежда на будущее. Добродетель – это вечная, универсальная мудрость. Однако некоторые люди могут привязывать свой якорь к себе, другим или чему-то материальному. Эти три якоря являются источниками проблем.

Когда человек заикликивается на себе, кажется, что он уверен в себе, но он забывает необходимость полагаться на других или игнорирует ее. Иногда такое отношение может не восприниматься как проблематичное. Он будет чувствовать восторг от того, что стал независимым и самостоятельным. Однако его самооценка не всегда стабильна и может меняться со временем. Другая проблема заключается в том, что для решения некоторых вопросов людям приходится работать сообща. Полагаться только на себя будет недостаточно. Когда возникает проблема, у человека могут развиваться симптомы неудовлетворенности собой, он может почувствовать себя виноватым и корить себя за то, что не был сильным все время. .

Если люди якорятся на других, они могут не чувствовать себя в безопасности, даже если те другие, от которых они зависят, надежны и заслуживают доверия. Ведь другие люди не всегда могут быть рядом с ними, могут ослабеть или даже предать. Если это произойдет, люди, зависимые от других,

могут потерять контроль над своей жизнью. У них появятся симптомы замешательства, ощущение некомпетентности и потерянности.

Когда якорем является материальное, например, богатство или имущество, у человека развивается жадность, а иногда и страх потерять собственность. Обычно люди, которые привязывают себя к материальным вещам, будут плохо относиться к другим, а также к себе, поскольку их мера успеха и счастья связана с материальными благами. Причем чем больше у них есть, тем более жадными они становятся.

Напомните клиенту о необходимости быть ответственным, надеющимся и скромным

Седьмой подход тазкия-терапии основан на той данности, что в любом жизненном событии все люди будут пребывать в динамике свободы, неопределенности и уязвимости. Эти три жизненные реалии неоспоримы, а это означает, что психологические проблемы возникнут, когда человек отрицает любую из этих реалий. Когда клиент жалуется на свою неспособность принимать решения, он отрицает принцип свободы. Когда клиент жалуется на состояние, которое он не хочет испытывать, это означает отрицание им неопределенности жизни. Когда клиент утверждает, что он сильный и не желает принимать помощь других людей, он отрицает реальность человеческой уязвимости.

К каждой проблеме следует подходить с трех здоровых позиций, а именно: быть ответственным, надеяться и быть скромным. Эти три подхода должны проявляться одновременно. Тазкия-терапевт должен развить чувствительность к этим многомерным подходам, чтобы помочь клиенту сбалансировать их. Роль терапевта заключается в том, чтобы напомнить клиенту о необходимости всегда помнить о них, прежде чем реагировать на какую-либо проблему.

Приведем несколько примеров такой динамики. Клиентка пришла к психотерапевту и пожаловалась на то, что ее коллега проявляет к ней отношение, вызывающее беспокойство. Оно заставляет ее чувствовать себя неловко и делает ее непродуктивной и тревожной на работе. Она намекнула на свои ожидания, связанные с тем, что ее коллега будет держаться от нее подальше и впредь не будет ее беспокоить. Чтобы разобраться с этой проблемой, терапевт должен ознакомиться со всей историей, потому что клиентка рассказывает ее только со своей стороны. Терапевт может спросить, почему коллега так поступил с ней. Только ли ее коллега проявляет такое отношение к ней? Или он так же относится к любой женщине? Цель этого вопроса – понять, есть ли какая-то позиция клиентки, которая заставила коллегу негативно реагировать. Идея заключается в том, что все происходит по какой-то причине. Терапевт пытается напомнить клиентке, что она также в некоторой степени ответственна за то, что пережила.

Такой подход следует применять очень осторожно, потому что клиент может почувствовать нежелание терапевта принимать его сторону. И если это произойдет, клиент больше не будет доверять терапевту.

Следующим шагом терапевтической работы является напоминание, что клиентка должна обратиться за помощью к кому-либо из своих близких, потому что она не может справиться с этой проблемой самостоятельно. Обращение за помощью – один из показателей смирения. Быть ответственным – это выражение независимости, но этого недостаточно, потому что в то же время клиент уязвим. Вот почему быть независимым и искать помощи одновременно – лучшая стратегия для самозащиты. Если мы свяжем этот подход с предыдущим, то быть ответственным и в то же время искать помощи – это практика якорения на добродетелях. Когда клиентка проявляет лишь ответственность, она якорится на

себе, а когда зависит от откружения и не хочет нести ответственность, она якорится на других.

Когда данная клиентка уже способна быть независимой и в то же время обращаться за помощью к другим, далее она должна развить надежду в своем сердце. Это означает, что, делая это, ей следует укреплять свою веру в положительный результат своих усилий, даже если он может быть в виде множества возможностей. Например, когда мы рассматриваем случай, упомянутый выше, результатом может быть то, что коллега, который всегда беспокоил ее, будет держаться от нее подальше или, может быть, он изменит свое отношение, потому что зауважает ее, зная, что клиентка поступает мудро.

6 Конкретные примеры

Пример 1: случай с Нурул (утрата смысла).

Нурул (вымышленное имя) только что поступила в самый большой университет страны. Быть студенткой в этом университете – это действительно то, чем можно гордиться, и большинство людей будут очень счастливы, оказавшись на ее месте. Однако Нурул сообщает, что в последнее время ей трудно, большую часть времени она проводит одна в своей комнате, находящейся в общежитии. На консультации она рассказала мне историю своей жизни. Ее родители развелись, когда она была совсем маленькой. Они поселили ее в доме бабушки, где Нурул живет до сих пор, опекаемая своей любящей бабушкой. На самом деле, Нурул была счастливым подростком и не считала развод родителей большой проблемой, потому что у нее имелась возможность периодически встречаться с ними, но не в одно и то же время. Нурул росла благополучно, ее внешний вид свидетельствует о том, что она хорошая мусульманка: одевается скромно и носит хиджаб. Сначала Нурул говорила об исламской психологии и проявляла интерес к ее изучению. Она говорила вежливо и скромно, и ее любопытство было искренним.

Ее бабушка живет примерно в 365-ти километрах от города, где сейчас учится Нурул. Поэтому ей пришлось переехать в общежитие. Она сообщает, что ее друзья на факультете, а также в общежитии обычно уезжают домой на каникулы или выходные. Они едут к родителям и не скрывают своей радости, когда это происходит. В результате у Нурул возникло чувство, что у нее нет дома, куда можно было бы поехать на каникулы, следовательно, она начала чувствовать свое отличие от друзей из-за отсутствия отца и матери и воз-

можности их навещать. Недавно она поняла, что дом бабушки не совсем подходит ей по духу, и это заставляет ее чувствовать себя неполноценной. Данное чувство растет с каждым днем и становится все невыносимей. Нурул начала сомневаться в смысле жизни и воспринимать свое существование как ненормальное; размышления об этом заставляли ее чувствовать себя одинокой. Когда я спросил ее, какое самое тревожное чувство она испытывает сейчас, она ответила, что больше не понимает смысла своей жизни и что не может присоединиться к своим друзьям: когда те веселятся, ей больше не хочется выходить с ними на улицу.

Тяжесть состояния Нурул в настоящее время уменьшилась. Однако, если она продолжит думать и чувствовать таким образом, у нее может развиться депрессия, которая способна впоследствии привести к суицидальным наклонностям. Понимая это состояние и учитывая, что она практикующая мусульманка, я ответил на замешательство Нурул, сказав: *«Все люди в конечном итоге вернутся домой и к Аллаху ﷻ. Поэтому цель твоей жизни в этом мире – подготовить себя к возвращению домой, к Аллаху ﷻ. Это самое важное, о чем ты должна помнить. Проблемы, с которыми ты сталкиваешься в своей жизни, не имеют значения, пока ты помнишь, что самое важное – всегда совершать добрые и полезные дела, дабы подготовиться к встрече с Аллахом ﷻ.»*

Услышав это, Нурул, казалось, осознала, что на самом деле понимала это раньше, но в последнее время данное знание было омрачено ее печалью и замешательством. Она выглядела успокоенной и показала, что понимает эту данность. Она выразила благодарность за сеанс тазкии. Девушка вернулась домой и почувствовала облегчение, как будто освободилась от тяжелого бремени.

Анализ случая

Нурул является примером тех, кто уже верит в Аллаха, однако ее вера была подорвана эмоциями после осознания отличия от своих друзей в плане семейного благополучия. Поэтому терапевтический подход заключался в том, чтобы напомнить ей о сути жизни, основанной на исламской системе убеждений и вернуть ее к ней. Этот подход неприменим к клиентам, у которых отсутствует это состояние духовной веры. Применить данный подход к тем, кто не готов, сродни тому, чтобы направить духовность по обводному каналу.

Случай Нурул кратко иллюстрирует метод терапии тазкия. Кажется, что он очень простой и короткий, но он отражает психологическую динамику, которую можно объяснить с помощью ряда теорий. То, что я сделал с Нурул, не просто изменило ее поведение или мысли, но затронуло и ее сердце. Я выбрал слово «дом» в качестве ключевого, поскольку оно могло служить окном в сердце Нурул, затем я сосредоточился на слове «дом», по которому тоскует Нурул, чтобы коснуться ее сердца и основать в нем сущностное значение «дома» для души. Истинный и настоящий дом души – это рай, где мы встретимся с Аллахом.

Случай 2:

Ана (биполярное расстройство)

Ана – 30-летняя женщина. Она – старшая среди своих четырех братьев и сестер. Ее отец умер, когда Ана училась в средней школе. Она живет с мамой, младшим братом и двумя младшими сестрами. Ее мать – простая домохозяйка, у которой нет стабильного дохода, но родственники поддерживают ее в повседневных нуждах. Несколько лет назад Ана начала проявлять эмоциональную нестабильность и враждебность по отношению к своей матери, братьям и сестрам.

Она всегда ищет внимания, особенно у матери, и злится, когда ее желания не исполняются. Однако, когда все в порядке, Ана может вести себя мило, особенно во время встреч с родственниками. У нее диагностировали биполярное расстройство. Ее родные, братья и сестры матери Аны, обеспокоены состоянием молодой женщины, потому что ее мать очень часто консультируется и просит помощи у них, чтобы справиться с дочерью.

Отец Аны был очень влиятельным человеком в семье. Несмотря на то, что он не мог обеспечить ей высокий социально-экономический статус, был очень уверенным в себе и проявлял общественную активность: участвовал в местном самоуправлении и оказывал сильное влияние на окружающих. Соседи уважали его, потому что тот обладал обширными социальными связями. Он не имел стабильной работы, но всегда находил себе занятие, например, покупал и продавал коз, а однажды открыл небольшую закусочную. Отец Аны также являлся активным членом политической партии и был избран членом местной палаты представителей. Он проявлял такую уверенность в себе, что иногда грубо обращался с женой и детьми.

У матери Аны, напротив, простой характер и низкая самооценка; она всегда считала своих детей «скромными», то есть внушала им, что они не заслуживают тесного общения с детьми родственников и совместных игр с ними. Например, когда те играли в компьютерную игру и Ана проявляла интерес, желая попробовать, ее мать говорила: «Ты не можешь этого делать. Это не для тебя». То есть ее мать всегда относилась к своей семье к низшему классу, который не достоин привилегий родственников, более образованных и богатых.

Как результат, Ана росла с низкой самооценкой и имела проблемы с учебой. Она ходила в местную школу с низким качеством обучения и общалась с необразованными детьми из соседнего района. Однажды у нее возникли отношения с парнем, состоящим в банде. Узнав об этом, родственники

выразили обеспокоенность: дядя и тети пытались отговорить ее от продолжения отношений. Похоже, Ана была разочарована этим инцидентом. Она почувствовала давление со стороны родных и попыталась взбунтоваться. Одним из проявлений ее бунтарского поведения стало появление привычки бросать начатое. Например, однажды ее отправили на учебную программу, которая была рассчитана на 7 дней, но она бросила ее на второй день без какой-либо ясной причины. В другом случае, когда ей дали возможность устроиться на работу, она также уволилась через несколько недель.

В возрасте 30 лет Ана стала проблемой для своей семьи. Она начала проявлять такую властность по отношению к своим младшим сестрам и брату, что они стали ее побаиваться. У нее появилось желание постоянно контролировать всех в своей семье, чтобы удовлетворить собственные потребности. Брат и сестры были запуганы и не чувствовали себя в безопасности, находясь рядом с ней. Мать Аны ощущала бессилие и не знала, что делать, доходя до отчаяния. Зная об этом, родственницы предложили младшим детям переехать к ним, но эта идея очень разозлила Ану и она еще больше запугала своих сестер и брата. Положение семьи стало общей заботой всей родни, и одна из тетей посоветовала Ане обратиться к психологу.

Психолог диагностировал у Аны пограничное расстройство личности. В ходе консультаций выяснилось, что Ана тревожна, потому что хочет выйти замуж, но не может найти подходящую партию. Между тем у ее младшего брата уже есть на примете невеста, но Ана не позволяет брату жениться раньше нее. Терапевт пытался дать Ане понять, что брак — это одно из событий в жизни, которое ограничено находится под нашим контролем. Терапевт также сказал, что семейный союз может сложиться только тогда, когда Аллах позволит ему состояться. Поэтому терапевт посоветовал Ане молиться Аллаху и быть более терпеливой. Потребовалось несколько сеансов, чтобы убедить Ану в этой точке зрения. В

действительности Ана является практикующей мусульманкой, и для нее молитва Аллаху не является чем-то новым. Однако в настоящее время она совершает молитву исключительно как часть религиозного ритуала.

Несколько месяцев спустя терапевт получил хорошие новости о том, что Ана скоро выходит замуж. Это произошло так быстро, что все были удивлены. Всего за неделю до этого к ней домой пришел родственник ее покойного отца и привел мужчину, который искал себе невесту. Когда Ану познакомили с ним, они оба почувствовали, что хорошо подходят друг другу, и семья без промедления решила устроить свадьбу. Торжество было запланировано на месяц позже, и все были счастливы. После замужества эмоции Аны стали довольно стабильными, хотя иногда она все еще демонстрирует свое превосходство над матерью, братом и сестрами. Но после замужества Ана их больше не пугает, хотя ее характер остался прежним. Ее замужество открыло двери ее младшему брату, который тоже женился, а затем и ее младшей сестре.

Анализ случая

За свою жизнь Ана столкнулась с рядом проблем. Будучи маленькой девочкой, она наблюдала доминирование своего отца и слабое положение матери. Этот опыт сформировал у нее определенный образ мышления. Кроме того, у Аны было разбитое сердце, так как она чувствовала давление со стороны многочисленных родственников. Эти переживания сформировали в личности Аны стремление к мести. Месть – это реакция на печальный опыт в прошлом, а также на разочарование. Одна из форм мести – подражание человеку, который доставил ей неприятности. В данном случае она подражает своему покойному отцу.

Ана выросла из неуверенной в себе девочки в человека, доминирующего в семье. Это стало своего рода мстью ее отцу, который тоже был доминирующим и жестоким. С воз-

растом ее характер развивался. Чем старше она становилась, тем больше проявляла беспокойства, которое росло из-за несбывшихся ожиданий. Она предполагала, что мать, брат и сестры поймут ее и ее состояние, но она выражала это примерно так же, как родной отец. С другой стороны, она была очень зависима от своей матери, брата и сестер, требуя, чтобы они всегда находились рядом с ней. Это одно из проявлений тех, кто полагается на других, как на свой якорь.

На самом деле, она нуждалась в своей семье, но в то же время была разочарована в ней, потому что не могла дать ей то, чего она действительно хотела. Подобные противоречивые эмоции поставили под угрозу ее психологическое здоровье. Это один из примеров неуравновешенного сердца. Из-за неразберихи в своем сердце ей было трудно обрести душевный покой. Это состояние мешало ей проявлять сочувствие к другим.

Встретившись с психотерапевтом, она обрела по крайней мере пару новых точек зрения на свою жизнь. То, что сделал терапевт, можно разделить на три шага. Во-первых, терапевт проявил сочувствие, чтобы Аня наконец смогла рассказать о том, чего она действительно хочет. Во-вторых, терапевт помог Ане перенести ее якорь с других на Аллаха. Предложив это, терапевт фактически продемонстрировал одну из добродетелей в жизни. Вместе с тем терапевт переключил ожидание Ани на надежду, что более полезно, чем ожидание. Когда вы полагаетесь на Аллаха, то постепенно возвращаете надежду в свое сердце. Эта надежда является очень сильным психологическим состоянием, которое может помочь Ане избавиться от тревоги и фрустрации. И последнее, но не менее важное: удивительное решение, которое пришло к Ане, не является чем-то таким, чего никто не ожидал. В тазкия-терапии это является свидетельством вмешательства Аллаха, направленного на очищение и рост сердца Ани, чтобы сделать его более зрелым.

Случай 3:

Елена (демотивация)

Елена – магистрант в области педагогической психологии. В настоящее время она почти закончила программу и работает над своей дипломной работой. Она пришла ко мне, чтобы проконсультироваться по поводу своих трудностей с завершением диплома. Выяснилось, что Елена испытывает небольшую тревогу и трудности с концентрацией. Она уже на третьем курсе программы, продолжительность которой 2,5 года. Следовательно, Елена уже опоздала, и это обстоятельство усугубляет ее беспокойство. Из-за этого она стала еще более тревожной и потеряла концентрацию на завершении диплома.

До поступления в магистратуру Елена работала в частной компании и хорошо зарабатывала. Она – единственный ребенок в семье, и ее родители материально зависят от нее. Елена решила поступить в магистратуру, потому что, по ее словам, быть педагогом – ее страстная мечта. Когда она работала в компании, то не чувствовала удовлетворения от своей деятельности и пришла к выводу, что эта деятельность не совместима с ее мечтой. Проблема в том, что в связи с увольнением из компании, которая приносила высокий доход, ее родители и родственники были разочарованы. От нее ждали постоянной заботы о своих родителях, достигших преклонного возраста и не имеющих стабильного обеспечения. Это ожидание оказывает на Елену сильное давление, из-за чего учеба не доставляет ей удовольствия.

Когда Елена еще посещала занятия, это давление не сильно ее беспокоило, потому что ей нужно было посещать учебное заведение, изучать материалы и сдавать экзамены. Однако, когда она приступила к работе над дипломом, организационная структура обучения исчезла и ей пришлось самой управлять тем, как составить проект, провести исследование

и так далее. На этом этапе давление родственников ощутимо беспокоило ее, стало мешать сосредоточиться и продвигаться в написании диплома. Между тем время шло, и приближался срок сдачи: если она не уложится в него, ее исключат из программы. Вот почему в это время она находилась в критической ситуации и не знала, как решить эту проблему.

С учетом сложности ее обстоятельств, я сказал Елене, что в жизни есть вещи, которые она не может контролировать. Однако есть кое-какие вопросы, которые ей подвластны, то есть она способна их решить, что бы ни говорили другие люди. Я попросил ее определить вещи, которые она не может контролировать, и вещи, которые она может контролировать. Я также сказал Елене, что грядущие события неопределенны, но если она сможет сосредоточиться на вещах, которые может сделать, то у нее появится больше надежды на получение наилучшего результата, пусть не удовлетворяющего других. Я также дал понять Елене, что, если она не закончит дипломную работу, все будет только хуже. Она станет полным неудачником, потому что к потере денежной работы добавится лишение диплома по программе. Следовательно, единственный выбор, который даст ей больше возможностей что-то из этого извлечь, — закончить работу над дипломом и не обращать внимания на негативные комментарии со стороны родственников, на их давление, а также упреки за то, что она бросила хорошую работу ради магистерской программы.

Несколько месяцев спустя я услышал хорошие новости о том, что Елена наконец-то закончила дипломную работу и получила степень магистра педагогической психологии. После этого у меня не было возможности встретиться с ней, но, по крайней мере, она могла двигаться вперед с большей уверенностью. Возможно, у нее все еще есть проблемы с доходом, и ей, скорее всего, придется столкнуться с разочарованием своих родственников, но это еще одна проблема, с которой, я надеюсь, она сможет справиться, потому что у нее

уже сложился новый взгляд на решение проблем, которые всегда связаны с неопределенностью.

Анализ случая

Случай Елены является примером тазкия-терапии, которая напрямую не затрагивает вопрос веры в Бога, то есть подобное может произойти с кем угодно, даже если этот человек не религиозен. Однако подход, использованный в случае Елены, является одним из альтернативных, вытекающих из основной предпосылки о жизни, которая включает в себя терпимость к неопределенности, опору на надежду и осознание риска. Этот подход на самом деле также основан на реальности, согласно которой жизнь есть временное путешествие от Аллаха к Аллаху. Вот почему на протяжении всего жизненного пути мы должны осознавать, что не можем полностью контролировать ситуацию и что, если мы верим в Аллаха, то не потеряем надежды на решение любых проблем.

7 Заключение

Эта книга о тазкия-терапии – уникальном подходе в психотерапии с исламской точки зрения. Основным источником данной терапии являются коранические послания и хадисы пророка Мухаммада (мир ему и благословение Аллаха). Главной уникальной особенностью тазкия-терапии является то, что она вовлекает Аллаха в терапевтический процесс. Это основополагающий принцип, поскольку в Коране дважды упоминается, что Аллах – единственный, кто может позволить процессу тазкии осуществиться.

«Тазкия» – это глагол действительного залога, означающий очищение и развитие души. Когда человек постоянно практикует тазкию, он постепенно становится мудрее. Поэтому тазкия-терапия не устраняет проблемы, а носит, скорее, развивающий характер.

Во второй главе этой книги исследуется семь жизненных реалий в качестве основы для диагностики и терапии многочисленных проблем психологического здоровья. Эти семь реалий таковы: 1) жизнь есть путешествие от Аллаха к Аллаху; 2) сердце является ядром «я» человека; 3) есть четыре основных потенциала человеческого сердца; 4) люди мотивированы смыслом; 5) жизнь – это испытание, сопряженное с неопределенностью; 6) все люди уязвимы; 7) свобода, неопределенность и уязвимость сосуществуют в каждый момент жизни человека.

В третьей главе книги описывается семь показателей психологического здоровья, основанных на коранических посланиях. В этой книге термин «психологическое здоровье» используется наряду с термином «умственное», «ментальное здоровье», поскольку в центре внимания тазкия-терапии находится психика, или душа, а не только разум. И, поскольку данный вид терапии сфокусирован на душе, она не огра-

ничивается жизнью в этом мире, а распространяется на Будущую жизнь. Вот почему конечным показателем психологического здоровья является умиротворенное сердце, которое гарантирует попадание в рай как осуществление высшего счастья. Всего, включая умиротворенное сердце, существует семь показателей психологического здоровья: 1) умиротворенное сердце; 2) крепкое сердце; 3) наполненное сердце; 3) гармоничное сердце; 4) уравновешенное сердце; 5) жизнестойкое сердце; 6) постоянно растущее/развивающееся сердце.

Семь принципов тазкия-терапии объясняются в главе 4 как руководство к практике. Они обеспечивают руководство и определяют границы практики терапии тазкия, которые должен иметь в виду специалист, работающий с использованием данного подхода. Эти принципы таковы: 1) знание – лучшее лекарство; 2) тазкия – это процесс очищения и развития сердца; 3) очищение должно начинаться с отрешения сердца от материальных благ; 4) уважение частной жизни – защитный фактор очищенного сердца; 5) цель терапии тазкия – достичь счастья в Будущей жизни; 6) процесс тазкия – это взаимодействие между готовностью сердца и руководством Аллаха; 7) терапия тазкия – это процесс обучения как для терапевта, так и для клиента.

В пятой главе, основанной на реалиях жизни и концепции психологического здоровья, описывается протокол тазкия-терапии, состоящий из семи подходов. Они являются не семью разными подходами, а комплексным подходом «семь в одном». Это означает, что каждый подход взаимосвязан и сочетается с другими. Эти семь подходов служат отправной точкой для решения психологических проблем, и, как только проблема определена, они могут быть использованы одновременно и систематически, чтобы помочь клиенту исцелиться.

В шестой главе представлены три примера из реальной жизни, иллюстрирующих применение тазкия-терапии на

практике. Из этих трех случаев читатель может узнать, как семь жизненных реалий и семь подходов тазкия-терапии задают рамки для диагностики и лечения клиента. Из рассмотрения этих примеров также можно сделать вывод о том, что семь подходов тазкия-терапии не обязательно применять один за другим. Читатель может увидеть, что на практике даже один подход способен решить проблему, если он соответствует результату диагностики.

Тазкия – это непрерывный процесс, осуществляемый на протяжении всей жизни человека. Это процесс постоянного роста, предполагающий, естественно, что в процессе тазкии человек переживает взлеты и падения. Таким образом, тазкия-терапия – это не одноразовое вмешательство, это, скорее, как бы открытие двери для путешествия с целью возвышения своей души. Ожидается, что с помощью тазкия-терапии клиент сможет стать независимым, способным развивать свои знания и совершенствовать свою душу, чтобы стать более мудрым человеком и приблизиться к Аллаху. Профессиональный терапевт способен увидеть и почувствовать состояние сердца по рассказу клиента, а также по внешнему виду и проявлениям языка тела.

Эта книга является первой публикацией по теме тазкия-терапии и служит введением в применение данного подхода. Если Аллах пожелает и тазкия-терапия станет общепринятой практикой, у нас появится больше примеров, которые можно будет опубликовать.