

Психология и Психотехника

Правильная ссылка на статью:

Кангиева А.М. — Дневник в форме письма к наставнику как суфийская психотехника (психолингвистический анализ) // Психология и Психотехника. – 2023. – № 3. DOI: 10.7256/2454-0722.2023.3.40938 EDN: FKPXMB URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=40938

Дневник в форме письма к наставнику как суфийская психотехника (психолингвистический анализ)

Кангиева Алие Меметовна

кандидат филологических наук

научный сотрудник, НИИ крымскотатарской филологии, истории и культуры этносов Крыма при ГБОУ
ВО РК КИПУ им. Февзи Якубова

295015, Россия, республика Крым, г. Симферополь, пер. Учебный, 8

□ aliye.kangiyeva@gmail.com



[Статья из рубрики "Психотехника"](#)

DOI:

10.7256/2454-0722.2023.3.40938

EDN:

FKPXMB

Дата направления статьи в редакцию:

06-06-2023

Дата публикации:

21-06-2023

Аннотация: В статье исследуются дневники в форме письма суфийским наставникам и их влияние на психическое состояние авторов. Предмет исследования статьи – фрагменты дневниковых записей, сделанных в форме писем к наставникам. Дневник исследуется как инструмент самопознания, самовыражения и личностного роста. Проводится анализ дневников, написанных в форме писем к наставникам, результаты опроса среди авторов для изучения влияния такого дневника на тревожность, отношения, зависимости авторов. Исследование использует психолингвистический анализ, методы суфийской коммуникативистики, а также обращается к суфийской традиции, связывая дневник в форме письма наставнику с классическими суфийскими техниками и представлениями о мире. В ходе исследования было собрано 15 дневников, авторы которых предоставили свои тексты в рукописном виде дистанционно для анонимного анализа. Дневник в форме письма наставнику впервые исследуется в рамках психолингвистических исследований и анализируется как терапевтический

метод. Написание писем наставникам не является классической ритуальной суфийской психотехникой. В то же время, суфизм является коммуникативной моделью, а все суфийские ритуалы являются ритуалами связи. Поэтому, написание писем является письменным выражением таких классических суфийских техник, как истигаса, истиана (просьба о помощи), тавассуль (поиск средств приближения к Богу), рабита (построение связи с наставником, воображаемая встреча и нахождение рядом с наставником). В статье впервые показывается терапевтический потенциал данных суфийских техник. Дневник в форме письма наставнику, заданный суфийской картиной мира автора, объединяет общий терапевтический эффект дневника, экспрессивного письма. Кроме того, такой дневник помогает взрастить поддерживающие привязанности. Автор через фигуру наставника получает новый эмоциональный опыт любви, принятия, доверия, заботы.

Ключевые слова:

нарративная психология, самотерапия, коммуникативная рациональность, дневник, Айра Прогофф, Джеймс Пеннебейкер, суфизм, суфийская коммуникативистика, психолингвистика, корегуляция

В настоящее время появляются новые психотерапевтические направления, новые техники для быстрого и эффективного решения психокоррекционных задач современного человека. Психология становится все более открыта для других наук – от кибернетики до нейрофизиологии, биологии эмоций, от искусствоведения и до коммуникативистики.

Все чаще в работе психологов и в исследованиях можно встретить обращение к нарративным практикам, филологическим исследованиям для прояснения связи языка и мышления, психического и лингвистического измерения человека. Активно развивается нарративная психология, психолингвистика, психологическое литературоведение, психоанализ литературных героев, библиотерапия. Психологи разных направлений широко используют в работе с клиентами терапевтические сказки, различные методы ведения дневников как дополнительный способ самопомощи для клиента.

Кроме того, среди психологов возрастает интерес к древним духовным традициям и техникам: практики медитации и осознанности, самосозерцания, дыхательные упражнения, заимствованные у восточных традиционных культур, все чаще можно встретить в учебниках по психотерапии.

В ходе психологического консультирования клиентов с различными запросами нами было предложено в качестве домашнего задания начать вести дневник в форме писем к значимым фигурам. Для данной статьи мы выберем анализ дневников клиентов, живущих в суфийской картине мира, поскольку дневники данной категории клиентов включают в себя элементы традиционных суфийских коммуникативных психотехник, анализ которых будет подробнее представлен ниже.

Значимыми фигурами для человека, живущего в суфийской картине мира, чаще всего выступали пророки, святые, основатели суфийских школ. Мы объединили такие фигуры под термином «наставники», под которым понимаем личность в сознании автора дневника, дающую руководство, поддержку с целью помочь ему в психическом и духовном развитии. Под наставничеством в данной статье понимается процесс передачи знаний, опыта, заботы, поддержки, ценностей от наставника к наставляемому.

Актуальность и новизна данного исследования обусловлены тем, что ведение дневника в форме писем наставникам представляет собой новую психологическую практику, которая до сих пор не была исследована в научной литературе и не использовалась в практике психологической помощи.

Целью данного исследования является изучение эффективности и степени влияния использования дневника в форме писем суфийским наставникам в психологической практике, расширение понимания психолингвистических аспектов практики написания писем суфийским наставникам в контексте оказания психологической помощи.

Основной фокус исследования сосредоточен на терапевтическом эффекте данного метода, а также его влиянии на психическое состояние клиентов, живущих в суфийской картине мира.

Для достижения цели исследования использован комбинированный методологический подход. Во-первых, проведен анализ фрагментов дневников, в которых клиенты обращаются к наставникам в форме писем. Этот анализ помогает понять особенности содержания и структуры дневниковых записей.

Во-вторых, был проведен опрос среди авторов дневников, чтобы изучить их субъективное восприятие и оценку влияния данного метода на их тревожность, отношения, течение зависимостей для клиентов, имеющих признаки аддитивных расстройств. Это позволяет получить более полную картину о восприятии клиентами данной практики и ее эффективности.

Предметом нашего исследования являются дневниковые тексты, написанные в форме писем к наставникам. Всего в эксперименте участвовало и вело такой дневник более ста клиентов. В ходе исследования нам было предоставлено 15 дневников, авторы которых передали нам свои тексты в рукописном виде дистанционно для анонимного анализа. Также был проведен опрос среди авторов таких дневников о том, как авторы оценивают влияние писем на свое психическое состояние. Фрагменты рукописей (ФР) и также анализ опроса будет дан ниже.

Кроме фактического материала, собранных дистанционно рукописей а также результатов опроса, для достижения цели исследования мы обратились также к работам по психологии о терапевтическом воздействии дневника, среди которых особый интерес представляет книга Тине ван Вийк «Гештальт как вдохновение. Метод автоматического письма в гештальт-терапии» [\[7\]](#), книга Кэтлин Адамс «Дневник как путь к себе» [\[11\]](#), работы Айры Прогофф [\[18\]](#), содержащие практические рекомендации по самопомощи через дневник, диссертации Тепиной М. Н., Низовских Н. А., Большуновой Н. Я., а также работы, включающие рандомизированные исследования о влиянии дневника на физическое здоровье [\[15, 16\]](#).

Нами были изучены лингвистические исследования дневникового жанра, среди которых выделим работу Анны Зализняк «Дневник: к определению жанра», а также диссертации Егорова О. Г., Криволаповой Е. М., Подгорского А. В., Новиковой Е. Г., Ромашкиной М. В., Бузальской Е. В. и др.

Также нами были исследованы классические суфийские источники, описывающие вербальные ритуальные практики суфия, которые в суфийской картине мира устанавливают связь между суфием и пророками, святыми, духовными материнскими и отцовскими фигурами. Среди ритуалов связи можно выделить тавассуль, истигасу,

истиану, рабиту и др. [\[2, 3, 20\]](#). Именно эти ритуалы, как будет показано ниже, отражены в дневнике в форме писем наставникам.

1. Дневник в психолингвистике

«Язык есть дом бытия..., способ события, его мелодия... Человек не был бы человеком, если бы ему было отказано в том, чтобы говорить — непрерывно, всеохватно... в многообразных разновидностях и большей частью в невысказанном «это есть то»... Сущность человека покоится в языке», - пишет Мартин Хайдеггер в статье «Путь к языку». В приведенной цитате хорошо видно, что психическое возможно лишь в языковом пространстве [\[14, с. 345\]](#).

Современная психолингвистика концептуализировала то, о чем писал еще Аристотель – написанное слово указывает на звуки голоса, на произнесенное слово, а звуки «указывают на имеющиеся в душе претерпевания» [\[14, с. 351\]](#).

Речь и психика неразрывно связаны и одно из доказательств этому – широкое использование дневника как инструмента самопомощи в терапевтической практике психологов разных направлений. Метод экспрессивного и рефлексивного письма Дж. Пеннебейкера достаточно хорошо исследован статистически и нейрофизиологически [\[40\]](#). Поэтому, несмотря на спорность использования термина «доказательная психотерапия», данный метод наряду с КПТ, EMDR и др. относят к методам с доказанной эффективностью.

Анализируя психологический «уясняющий» эффект дневниковых записей, Лотман пишет: «Обращение с текстами, речами, рассуждениями к самому себе — существенный факт не только психологии, но и истории культуры, которого без записи не происходит» [\[11\]](#). Ряд книг дает подробные инструкции, как использовать дневник для укрепления психического здоровья. Анна Зализняк пишет: «в рамках традиционной эпистемологии дневник может изучаться для разных целей» и, соответственно, разными науками: литературоведением, историей, культурологией, семиотикой. Психология исследует дневник для «Извлечения сведений, касающихся устройства человеческого сознания: механизмов работы памяти, рефлексии, оценки, эмоций, мышления, вербализации опыта, творческой деятельности и т. д.» [\[9\]](#).

Дневник позволяет большой объем несистематизированного психического материала – выразить, систематизировать, символизировать, назвать, дать внутреннему, психическому – имя, превратить в материал, с которым можно работать во внешнем мире, на который можно воздействовать своей волей, намерением, сознанием. Представляют интерес статистические исследования о том, как письменная терапия в течение двух месяцев облегчает течение ревматоидного артрита и астмы [\[16\]](#).

2. Результаты опроса авторов дневников в форме письма наставнику

При исследовании такой специфической формы дневникового дискурса как дневник в форме писем суфийским наставникам нами был проведен опрос среди интернет-пользователей, практикующих суфизм и регулярно ведущих дневник в форме писем различным духовно близким фигурам. Методом интервью нами было опрошено более 30 участников. При формировании как открытых, так и закрытых вопросов была выдвинута гипотеза о том, что длительное ведение дневника в форме писем наставнику (наставнице) снижает уровень тревожности, повышает устойчивость, помогает экологично проживать конфликты, облегчает течение аддиктивных расстройств,

благодаря проживанию опыта близости и встречи между «Я и Ты» [\[5\]](#).

Интервьюируемым было предложено 20 вопросов, в опросе участвовали респонденты от 23 до 48 лет, мужчины и женщины различных профессий (врач, повар, инженер и т. д.) из шести стран. Дневник в форме письма писался как на бумаге, так и с использованием технических средств (смартфон, компьютер).

На вопрос: «Что вы чувствуете после писем?» 18 респондентов из 30 ответили «облегчение, легкость». 20 респондентов ответили, что им удастся через свой дневник в форме письма к наставнику «найти свои слёзы». 23 респондента указали, что заметили снижение тревоги в результате длительного написания дневника в форме писем.

Отдельно следует остановиться на том, как оценивают участники опроса влияние дневника в форме писем наставникам на их отношения с окружающими людьми. Большинство отметили увеличение эмоциональной устойчивости в конфликтах, адаптивности и повышении интеграции: «[После письма] есть возможность выразить свои чувства более собранно, подумать о чувствах другого», «Конфликтов стало меньше».

Интересно, что некоторые участники опроса рассказали о том, что через письмо наставнику (наставнице) занимаются краткосрочным и долгосрочным планированием, описывая в письме свои планы и помещая их в новую коммуникативную ситуацию: «мне нравится связывать свое письмо в том числе и с планированием» - пишет респондентка. Некоторые ведут семейный дневник в виде писем наставникам, в котором пишет поочередно каждый член семьи.

Интерпретируя результаты опроса, предположим, что такие письменные практики в контексте убеждений автора писем помогают сместить фокус в общении на коммуникативную рациональность: стремление понять и быть понятым, проявиться самому и увидеть адресата письма, согласовать свои ценности, чувства, убеждения – с личностью наставника, его ценностями, чувствами, убеждениями, описанными в суфийских источниках.

В интерпретации результатов опроса следует обратить внимание на два фактора: во-первых, мы видим общее терапевтическое воздействие любого дневника, и даже устного называния чувств, их именованья и выражения; во-вторых, эффект от дневника обусловлен значимостью и величиной фигуры наставника (наставницы) в психике автора дневника в форме писем. Гордон Ньюфелд, психолог-девелопменталист, сформировал каскадную модель заботы: чтобы человек проявлял зрелую заботу об окружающих, как полноценный ресурсный взрослый, он сам должен наполняться заботой Другого. Такая модель напоминает каскадный водопад, в котором каждый уровень наполняется с помощью предыдущего [\[12\]](#). Через подобные письма автор дневника проживает состояние любви и надежды, может занять позицию принимающего опеку, слабого, он открыт для духовной заботы наставника, убежден в связи и надеется на ответ. Такая связь становится «невидимой опорой» для психики автора дневника. Как написала одна из респонденток: *«Сперва болела шея будто было сложно делиться своими мыслями, потом почувствовала надежду и чувство фундамента, опоры»*.

При написании писем речь не идет об обожествлении наставника (приписывание возможности творить кому-либо, кроме Бога в целом выводит человека за пределы суфийской картины мира), о перекладывании ответственности за свою жизнь на фигуру наставника (суфизм разделяет постулат об экзистенциальном одиночестве человека

перед лицом смерти и перед Судом Бога, человек один со своей ответственностью за путь и за жизнь), тем не менее, ощущение связи со значимой, эмоционально «тёплой», отзывчивой и в то же время сильной фигурой через ткань письма, включающего в себя различные суфийские ритуалы, помогает автору сформировать новый нарратив о себе самом через такой дневник.

Автор дневника возвращает себе субъектность, значимость, авторство в отношении своей жизни; учится смотреть на себя «глазами наставника», меняет позицию восприятия себя и замечает в себе ценность; легализует свое несовершенство, слабость, потребность в заботе, поддержке. И, несмотря на собственное несовершенство, моделирует доброе, заботливое отношение к себе со стороны пророка либо святого. Психика проживает этот опыт доброго, бережного, принимающего и уважительного отношения к себе, интериоризирует, присваивает этот опыт и учится воспроизводить опыт уважения и заботы к себе в будущем. А далее этот опыт переносится на тех Других, кто в реальной жизни присутствует рядом с автором: семью, близких, общество.

Далее, когда фигура наставника становится одной из основных в сознании автора писем, он смотрит на события в мире и на собственные чувства сквозь фигуру наставника, моделируя его отношение к происходящему, его возможные действия либо интерпретации. И, самое главное, учится ощущать себя сквозь милосердие, заботу и силу наставника. Это достигается через механизм эмоциональной близости, через коммуникативное действие больше, чем через когнитивные установки; через чувственное проживание контакта: ощущение красоты личности пророков, учителей, ощущение надрациональной связи между сердцами, надежду на ответ, как было написано в одном из ответов: «...у меня Надежда, что он [пророк] ответит на это письмо, хотя бы во сне».

И, что особенно важно, проживая заботу и близость опекающих фигур, автор письма имеет возможность строить в реальности более зрелые, стабильные, глубокие отношения с теми людьми, которые его окружают.

3. Коммуникативные стратегии автора в письме к наставнику и суфийские ритуалы связи (психотеологический аспект)

Исследуя дневники в форме писем к пророкам и святым, ушедшим из жизни, анализируя предоставленные авторами дневников рукописи, можно заметить, что они имеют черты классического дневникового дискурса, те же семантические доминанты, которые присущи большинству дневников: «фрагментарность, интертекстуальность, незавершенность, отсутствие единого замысла, несвязность, смешение документального и художественного, вымаранные, неразборчивые фрагменты» [9]. Такую фрагментарность мы можем увидеть в следующем отрывке, написанном в стиле «поток сознания», лишенном единого замысла и имеющим целью дать свободный ход чувствам:

«...ах устазым, ах Устазым [«о мой учитель, о мой учитель» – пер. с кр.-тат. наш, А. К.]... во что превратились мы без наставников? не Знаем, не Понимаем, не Боимся.... ах Устазым [«о мой учитель» – пер. с кр.-тат. наш, А. К.].... ты наш родной человек... ты нам помогаешь своими словами, лечишь наши больные сердца... ах устазым [о мой учитель – пер. с кр.-тат. наш, А. К.]... проси за нас Всевышнего Бога... чтоб даровал нам баракат [«благодать» - пер. с кр.-тат. наш]... льются слезы из глаз... ах устазым [о мой учитель – пер. с кр.-тат. наш, А. К.], помоги нам... пусть ангелы скажут Амин» [ФР 12].

В то же время, структуру такого дневника, его вектор и границы задает суфийская

картина мира автора, ведь цель автора такого дневника - это близость к Богу. Структура письма будет задана, прежде всего, отношениями автора с Богом. Наставник – ушедший из жизни пророк, учитель, святой, святая – это и самостоятельная ценность, как Другой, с волей, сознанием, сердцем, любимый Ты; и средство, «василя», приближения к Богу одновременно.

Но наставник – не творец и не объект поклонения. Это такое же творение, как и сам автор, такой же слабый раб Бога, не способный ничего создавать, который, однако, познал Бога глубже и ближе, чем автор дневника.

Письмо как форма письменного обращения объединило в себе различные известные среди ранних суфиев коммуникативные практики: тавассуль – использование святого как причину, средство приближения к Богу; рабита – мысленное представление лица наставника; истиана, истигаса – просьбы о помощи через чтение молитв за просящего, через нисхождение благодати; табаррук – изыскание благодати святого или пророка. Некоторые из этих практик имеют конкретную вербальную форму, некоторые строятся в форме невербальной метакоммуникации.

Общие коммуникативные стратегии и выбор лексики автора можно свести к следующим догматам, задающим границы текста дневника:

1. Запрет на обожествление, поклонение и просьбы сотворить желаемое к наставнику, поскольку никто кроме Бога не способен творить, что подтверждается стихом Корана (35:3):

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا اللَّهَ عَلَيْكُمْ هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرُ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَى تُؤَفَّكُونَ

Это означает: «О люди, вспоминайте дары Аллаха. Есть ли творец кроме Аллаха?! Он питает вас с небес и земли. Нет бога кроме него, зачем же вы живете в иллюзиях?».

Обращение к наставнику в письме возможно в той форме, в которой оно бы происходило в реальной жизни, как к обычному слабому живому человеку. При достаточной интеграции психики, человек способен удерживать ощущение близости и контакта и при физическом контакте, и после смерти человека. Но суть обращения – это обращение к рабу Бога, не к творцу, не к господину.

2. Сохранение фрейма единобожия:

إفراد القديم من المحدث التوحيد

«Единобожие – способность отличить Вечного от сотворенного» (пер.наш – А. К.), как об этом пишет классик суфизма Абдилькарим аль-Кушайри в своем «ар-Рисала фи ильм ат-тававуф», приводя цитату другого суфийского мыслителя, Джунайда аль-Багдади [\[20, с. 31\]](#). Никто из созданных не достоин поклонения, высшего смирения и покорности.

3. Работа с причинами как форма обращения к Богу через язык действия (دعاء فعلي) путь приближения к Богу. Принцип работы с причинами исходит из стиха писания (5:35):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ

«О верующие, бойтесь Бога и ищите причины приближения к Нему».

На основе данного стиха, в котором используется термин «василя», причина, средство, возник суфийский ритуал «тававуф», работа с причиной, поиск пути, вектора приложения усилий для познания Бога. И сердца праведников, связь с ними, обращение

к ним, любовь к ним – одна из основных причин познания Бога и приближения к Нему в суфизме.

Автор одного из дневников так описывает свой опыт тауассуля:

«Мой дорогой Пророк Мухаммад, мир Тебе, очень мне нравится ощущение, что я думаю, а потом говорю. Я стала заострять внимание на состоянии своего сердца. На искренности намерений. По Воле Бога мы стали меньше ругаться. Я чувствую такую любовь, которая меня наполняет, которую я могу дать...» [ФР 11]

Далее пишет этот же автор: *«О Пророк, я прошу у Бога мудрости, смирения, терпения в испытаниях, прошу ради Тебя и ради всего Твоего благочестивого семейства»* [ФР 11]. В данном фрагменте автор надеется, что любовь и близость к пророку станет причиной приближения к Богу, это и есть тауассуль. Т.е. пророк, будучи обычным человеком, тем не менее становится моделью любви и терпения, самоконтроля и трезвости на пути к Богу для самого автора.

Если учитывать главный постулат суфизма – отличие Вечного Бога от сотворенных – то речевые акты, обращенные к наставникам, не должны содержать просьбы о сотворении чего-либо, о спасении от вечного огня, о создании здоровья либо счастья. Все это, согласно основному догмату веры, творит Бог.

Необходимость работы с причинами, которая не противоречит упованию и надежде на Бога, выводится в тасаввуфе из хадиса: *«اعْقِلْهَا وَتَوَكَّلْ»*, «привяжи верблюда и уповай на Бога». Такой совет дал пророк человеку, спросившему его: *«О Посланник Бога, я приехал на верблюде, как следует мне поступить: привязать его или оставить и уповать на Бога»* [6]. Необходимость привязывать верблюда и есть работа с причиной. Причины не создают, но они «языком действий» показывают фокус сердца и направленность на результат, поскольку язык действий считается в тасаввуфе красноречивее языка слов. Так и суфий «привязывает свое сердце к наставнику» и надеется на Бога: просит Бога сотворить в сердце знание, любовь, свет, подобные тем, что есть у наставников.

В картине мира суфия, умершие люди способны слышать, как и живые. Мертвые живут иной жизнью, но их жизнь также описывается восприятием, сознанием, чувствованием, как и жизнь самого суфия, что подтверждено рядом изречений пророка и стихами Корана. Жизнь в могиле называется Барзах, и, помня ее особенности, человек может строить связь с тем, кто находится там, за гранью смерти. К умершим можно обращаться, как к живым: можно здороваться с ними, как говорится в хадисе от Тирмизи, где Пророк учит этикету посещения кладбищ: *«подходя к могилам, следует сказать: «Ассаляму алейкум, о обитатели могил», и обитатели могил услышат это и ответят»*. Разрешено попросить их о молитве в пользу живого, сообщать им то, что мог бы сообщить живому, как следует из хадиса от Кяба ибн Малика. Такая просьба о поддержке, заботе и помощи называется Истигаса, как описывает пророк Мухаммад в хадисе, переданном Бухари, истигасу в Судный день через пророка Адама [6].

Пример истигасы в дневнике можно увидеть здесь:

«О Пророк, делай ду1а, чтобы я могла обрести себя, стать полезным врачом. Я так мало делаю, мне очень стыдно, но я не теряю надежду» [ФР 8].

И также здесь:

«О моя мама Марьям, между мною и тобой будто пропасть. Где я и где ты. Защитное

отчуждение. Зачем я тебе? О мама Мария, Ты такая чистая, нежная, правдивая, ты родила Ису. Ты бы не прогнала меня. Ты моя родная, любимая. Ты бы не оттолкнула меня. Ведь я ищу Довольство Аллаха».

«О святая Марьям, ты была хорошей мамой для Иса. Почитай дуа за моего сыночка, чтобы он был счастлив. Чтобы Е. стал благочестивым с детства» [ФР 12].

Также мы можем встретить пример истигасы и истианы (просьбы о помощи) в поэме, посвященной рождению Мухаммада, известной среди тюркских народов, как Мевлюд-и шериф ^[46]. Сам Мухаммад назван «Муин», помогающий, тот, к кому обращены просьбы о помощи. Распространенной формулой истианы является зов по имени, например: «О святая Марьям (Мария)!», «О Мухаммад!», как это приведено в хадисе о сыне халифа Умара ^[6].

На обращении к пророку основан ритуал «маулид», известный суфийским традициям всего мира. В частности, в тюркоязычных версиях маулида говорится: «Мерхаба йа джаны джанан, мерхаба ...» ^[19]

Приветствуется Пророк и в каждой обязательной молитве, ему адресуются слова: «Ассаламу алейка айюханнабийу» и утверждается, что пророк слышит эти приветствия и отвечает на них.

Когда суфий обращается через устную либо письменную речь к духовному наставнику, наставник становится адресатом его коммуникативного действия, суфий в предельной открытости пытается услышать и быть услышанным, увидеть и быть увиденным, это действие будет считаться для него ритуалом «тавассуль» - поиск средств приближения к Богу через сердце праведника. Чем крепче связь между сердцем суфия и сердцами наставников, тем больше он будет перенимать духовный опыт наставника.

При написании дневника в форме писем также используются элементы ритуала «рабата», когда мюрид, ученик представляет образ наставника, визуализирует его внешние черты и представляет связь между ними:

«Когда эмоции накрывают меня, когда обида возникает во мне, я закрываю глаза и представляю, что Ты, мой Посланник Аллах!а, смотришь на меня в этот момент, и тогда обретаю покой» [ФР 14].

Чем более подробно представляется наставник, тем качественнее выполняется ритуал.

Интересно что «рабата» ⁴¹ رِبَاة – это не только связываться, но и укрепляться. Рибатами в Средние века называли североафриканские укрепления, жители которых становились неуязвимы для противника. Стих в Коране (18:14): *وَرَبَطْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ* , где Всевышний говорит означаящее: «Мы укрепили [рабатна] их сердца».

В стихе упоминается «укрепленное сердце, не уязвимое для нападков сатаны», оно получает свою крепость именно через веру – связь с Богом, отношения с Богом, обращенность сердца к Богу и надрациональный, презюмируемый верующим в контексте коммуникативной рациональности ответ Бога. В суфийской парадигме одно из важнейших имен Бога – аль-Муджиб, «отвечающий на молитву». В стихе Корана (40:60) сказано: *وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ* , Бог говорит: «обращайтесь ко Мне и Я отвечу вам». Речь Бога, ответ Бога, для суфия не постижимы воображением или разумом, это не голос, не звуки, не какой-либо язык. Под ответом в данном случае понимается милость Бога, его любовь, дары. Фокус внимания суфия при коммуникативном действии - на

связи и на ответе, а не на дарах. На доверии и открытости, а не на полученных в дар предметах и своем удовольствии.

Из всего сказанного, можем заключить, что Рабита в суфийской парадигме – это связь, которая дает силу. Обращенность суфия к наставнику активизирует его разумный центр – сердце. Основываясь на коранических аятах (7:179, 22:46 и др.), суфии утверждают, что разум человека находится в сердце. Головной мозг выступает в качестве сборщика и анализатора информации, сердце на основе этой информации делает выбор, различение добра и зла, правды и лжи, принимает решения и делает шаги. Именно сердце делает шаг к признанию бытия Бога, к «Ты, о мой Господь». Таким образом, разумное сердце – это инструмент связи. Коммуникативная рациональность связана не только с информацией и ее интерпретацией, но и с намерением, интенцией. Без намерения, направленного к Ты, установить связь невозможно. Намерение в суфийском понимании – функция сердца.

В этой связи интересна вышедшая в 2022 г. книга канадского доктора, психолога и философа Габора Матэ в соавторстве с его сыном Даниэлем Матэ «Myth of normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture» [\[17\]](#), в которой авторы излагают своё видение психической нормы. Габор и Даниэль Матэ рассуждают на страницах книги о том, что «токсичное, ненормальное общество» загоняет человека в рамки «искусственной нормальности». В книге в релятивистском постмодернистском ключе критерии нормальности психики выглядят размытыми, ответственность за «ненормальность» переложена на токсичную культуру.

В коммуникативной онтологии в целом и в суфийской коммуникативистике, в частности, нормальность – это способность строить связь с Другим без потери Я. Норма раскрывается через коммуникативную рациональность, когда Я ответственно за качество, глубину, экологичность связи с Ты, за понимание и близость. Разрушение связи на разных уровнях дает разные «болезни» в зависимости от уровня развития и возраста Я: отсутствие физической пуповины для эмбриона означает смерть; отсутствие доступного отзывчивого взрослого в раннем дошкольном возрасте ведет к сепарационному комплексу с дальнейшей задержкой в психическом созревании; неспособность строить глубокий надежный контакт во взрослом возрасте часто становится причиной депрессий и суицидов. Поэтому психическую норму мы бы сводили к способности строить связь с Ты, находиться в этой связи и способность выдерживать Встречу в понимании Отто фон Больнова.

Возвращаясь к понятию рабиты как связи, которая укрепляет «разумный центр» человека, его сердце-кальб, можем заключить, что в суфийской парадигме навык строить связь является основным. Крепкий, связанный с Ты центр, дальше помогает обрести целостность всей личности: соединяет диссоциированную личность в целостную и жизнестойкую фигуру.

Другим коммуникативным концептом в суфизме является табаррук, благословление через фигуры праведных рабов. Бог именуется в Коране «Табарака ва Таала», «дарующий благодать всевышний». Благодать дарует Бог, а основные «сосуды благодати» в проявленном мире – это сердца наставников: пророки, святые [\[2\]](#). Их тела, их имена, их деяния содержат благодать. Ритуалы связи с ними позволяют человеку получить эту благодать.

Рабита в некоторых суфийских школах разъясняется через метафору передачи света по каналу от сердца к сердцу, когда сердце наставника представляется как родник из

света, а сердце ученика получает этот свет по каналу рабиты.

Способность «услышать» повеления Бога и выполнить их – это минимальное требование к суфию для формирования русла благодати. Далее это русло наполняется любовью к учителю. Выражаясь на языке полевой психологии, рабита – это работа с психическим полем суфия, когда в поле психики целенаправленно выращивается та фигура, связь с которой постулируется как основная. Когда Другой выбирается как конструирующий мое Я, Я открыто к Другому, а Другой открыт своей заботой к Я. Я нуждается в связях, но Я отвечает за построение связей, за шаг к Другому, шаг к Ты. И никто кроме самого Я не способен сделать шаг к Ты. Это исключительная ответственность суфия. Ни у кого из созданных нет власти над его сердцем, его намерением, его выбором.

Барака, благодать – один из центральных терминов суфизма. Жизнь суфия посвящена поиску божьей благодати. Поэтому наставники, как средоточие бараки, являются главными «Ты» в жизни суфия.

Описывая рождение Иисуса, Коран изображает его как говорящего младенца, который для защиты своей святой матери говорит о том, что Господь сделал его, Иисуса – источником благодати (مُبَارَكًا [mubarak]), где бы он ни был [19:30-31]. Новорожденный Иисус говорит о своем пророчестве, о Книге, которую Он получит, о мире и благе, которые будут исходить от него.

Написание писем наставникам как отдельный суфийский ритуал нигде не встречается в суфийских источниках. Однако в многочисленных книгах о правилах использования языка, о грехах и благодеяниях языка, богословы [3] упоминают правило: «Перо как второй язык для человека» (القلم كلسان ثانٍ للإنسان), основанное на предании Мухаммада: صلى علي في كتابه لم تزل الملائكة تصلي عليه ما دام اسمي في ذلك الكتاب: «Кто попросит благословения для меня на письме, за того Ангелы просят благословение до тех пор, пока мое имя на этом листе» (ат-Табарани и другие от АбуХурайры).

В целом письменная либо устная вербальная коммуникация в убеждениях суфия имеют одни и те же последствия для его сердца. Мухаммад, центральная фигура в поле психики суфия, не умел писать и читать, однако его писари записывали за ним стихи писания и писали от его имени письма правителям – византийскому императору Ираклию, негусу Эфиопии Асхаме и др.

Дневник в виде письма наставникам представляет собой объединенные в письменной форме многочисленные широко известные суфийские практики связи с ушедшими из жизни праведниками. Среди основных таких коммуникативных суфийских концептов – истиана и истигаса (просьба о помощи), рабита (визуализация собственного присутствия возле наставника, его внешнего образа либо связи с ним), тавассуль (обращение через наставника к Богу), табаррук (поиск благодати через личность или имя праведника и связь с ним).

Подводя итог, скажем, что многие современные суфии, в большей или меньшей степени включены в постмодернистскую и коммуникативную риторику современности, моду на дневники, страх перед Другим, защитное отчуждение от Другого, но при этом, острый поиск Другого, потребность в близости, одиночество. Эти тенденции привели к тому, что суфии интуитивно ввели в свои ежедневные рутины написание дневника в форме писем наставникам: Адаму, Еве, Ною, Марии, Иисусу, Мухаммаду, Фатиме и другим праведникам и пророкам. И через эти письма суфиям удастся объединить ритуалы суфийской коммуникативистики на бумаге

4. Дневник в форме письма наставнику в коммуникативной онтологии

Как утверждает психолог-девелопменталист Гордон Ньюфелд, в основе психического здоровья личности лежат не только самопознание, но и глубокие надежные привязанности, состояние «раскрытости, познанный и признания» со стороны Другого [12, с. 18], диалогичное и дискурсивное проживание жизни.

Это же подтверждается многочисленными лонгитюдными исследованиями в психологии. Привязанность в понимании Ньюфелда всегда иерархична, она предполагает дающего заботу, источник опеки, и получающего её. В отношениях привязанности между взрослыми людьми происходит смена ролей между участниками отношений: стороны отношений попеременно, диалогично дают и принимают заботу, переключаясь из дающего в принимающего и наоборот.

На основе теории привязанности нами было сделано предположение, что дневник в форме письма человеку, который, по мнению автора, выполняет опекающую функцию духовного наставника, будет иметь терапевтическое влияние на психику автора дневника. Так были исследованы дневники в форме писем наставникам в рамках суфийской коммуникативистики.

Такие письма структурно отличаются от дневника в свободной форме, экспрессивного письма Пеннебейкера, свободного письма по методу Ван Вийк, методик Айры Прогофф либо Кэтлин Адамс, поскольку семантика текста такого дневника, его синтаксическая структура, коммуникативные стратегии автора заданы суфийской картиной мира автора. Письмо наставнику может включать в себя приветствия, выражение своих чувств, просьбу молиться за автора:

«О Мухаммад мое сердце такое хрупкое и слабое, как же я нуждаюсь в твоей опоре. Я молю Бога, чтобы он укрепил меня на истине. Чтобы мое сердце было открыто к... знаниям, чтобы мое сердце было мягким и достойным. Прошу у Бога Даровать мне сильное сердце. Благой нрав. моё сердце так желает быть похожей на тебя, как мне не хватает твоей мудрости, твоего большого сердца. Прошу Аллаха Даровать мне благородное, благодарное сердце. Твое сердце чуткое и нежное...» [ФР 5].

Автор задействует воображение, чувства и рефлекссию, такое письмо может иметь черты экспрессивного либо рефлексивного письма:

«О моя мама Хадиджа, я хочу чувствовать твоё материнское тепло, добро, ласку и жалость. Хочу переродиться рядом с тобой. Мой сын не говорит «папа», у него нет папы. Если бы я могла спросить тебя, как мне насытить себя и ребенка...» [ФР 12].

Письмо может содержать описание прошлых событий, впечатлений или рассказ о будущих планах:

«О Полсник Аллаха! Неужели я видела Тебя во сне?.. Йа Хабиби йа Мухаммад [о Любимый, о Мухаммад], как же я много думаю о Тебе, был бы Ты рядом со мной, счастливее меня не было бы никого» [ФР 1].

В любом случае, цель письма – это создание коммуникативного пространства между адресантом и адресатом. Главная цель письма – сама связь, письмо является коммуникативным, а не стратегическим действием в теории Хабермаса. Поэтому содержание письма вторично. При этом, такое письмо не может содержать положений, указывающих на обожествление наставника или святого, не может содержать просьбу о создании чего-либо, не может быть описанием высшей любви, высшего смирения или

подчинения наставнику, т. к. это отрицает главную формулу единобожия: «Нет божества [дающего бытия после небытия, достойного поклонения, высшей любви и трепета], кроме единого Бога». В то же время, такое письмо суфия не может выходить за рамки этикета общения между суфием и наставником. Написание писем повторяет известные на протяжении долгого времени коммуникативные ритуалы суфизма: тавассуль, истигаса, истиана, рабита, табаррук, чтение маулидов и др. – в письменной форме.

Письма вводят суфия в контекст коммуникативной рациональности, помогают преодолеть субъект-объектную модель взаимодействия с миром, границы картезианской картины мира и построить intersубъективные отношения. Суфийская коммуникативистика, исследующая суфизм сквозь коммуникативную онтологию, рассматривает человека в качестве субъекта усилия-к-Богу, субъекта воли и выбора, субъекта отношений с Другим, автора коммуникативного действия. Дневник в форме писем в данном контексте помогает выстроить модель психического и духовного созревания, в рамках которой человек не уходит от реальности Другого, от ранящего мира, от боли, а, напротив, углубляясь в нее, находит свою уязвимость, экзистенциальную зависимость и нужду в Ты. И человек же постулируется ответственным за удовлетворение этой нужды без разрушения личности. Человек рассматривается как достаточно компетентный для удовлетворения своей экзистенциальной нужды в Ты, Доказанная на уровне нейробиологии головного мозга и биохимии эмоций потребность в Ты [\[13\]](#) находит одну из форм своего выражения в письмах наставникам и наставницам.

Суфийские ритуалы связи – такие, как тавассуль, истигаса, истиана, рабита – помогают человеку выдерживать реальность Другого, его инаковость, его свободу, находить бессилие перед его выбором, проживать боль, пустоту, отчаяние при столкновении с разделением, отвержением, смертью; углубляться в них без страха, но находить во всём этом нового, целого и глубокого Я. Постулируя и уважая свободу и красоту Ты, человек прикасается к свободе и красоте Я:

«О дорогая Хадиджа, ты – милость Аллаха для нашего посланника. Ты заботилась о нем и заботься о нем, заботилась о нас. Ты любила его и так ты любила всех нас. Ты пример для подражания. Ты навеки королева сердец верующих. Аллах дал мне заботится о детях, муже, родителях и друзьях. Я забочусь о своей дочери С., сыне Ю. и сыне С. Я их очень люблю и счастлива быть мамой» [ФР 3].

Через связь с Ты человек не разрушается от боли, а сохраняет целостность, чувствует свой центр личности и свою свободу, уважает центр Другого, проживает красоту и ценность Другого и живёт в состоянии открытости к диалогу. Диалог является единственно возможной формой бытия человека, дискурсивность раскрывается как психический атрибут.

Связь с наставником помогает выдерживать давление среды и творчески к нему адаптироваться, в контексте коммуникации с надежным Ты: через письмо, тавассуль, истигаса, истиана, рабита.

Если обозначить смысл пути суфия как предельную реализацию духовного потенциала, то наставник, учитель, пророк для суфия является необходимым условием такой реализации. Нужда в наставнике – это не детская зависимость от родительской фигуры, где ребенок занимает реактивную, ожидающую, пассивную позицию. Шаг-к-Ты для суфия – это ответственность самого суфия. Он не ждет и не надеется ни на кого из созданных, он сам делает усилия для приближения к Ты. Он нуждается в связях, но никто не может связать его сердце с сердцем Другого, кроме него самого.

Ответственность за связь лежит на самом суфий. Суфий, мюрид, описывается свойством «ирада» – воля, «ният» – намерение, «таклиф» – ответственность. Это отличает мюрида от человека, живущего в инфантильной позиции. Суфий признает свою нужду в Ты, свою экзистенциальную незавершенность, неопределенность, слабость, зависимость от Ты. Но берет ответственность за удовлетворение этой нужды на себя. И так сохраняет свое авторство и субъектность. Традиционные вербальные ритуалы, молитвенные практики, выраженные в дневнике в форме письма – это и есть проживание нужды в наставнике, которая выражает зависимость (факр) от Бога. Главный тезис суфийской коммуникативистики сводится к тому, что человек находится в высшей зависимости от Бога, которая выражается через смирение суфия в его открытости для божьей милости и благодати. Зависимость от Бога не разрушает личность человека, поскольку это осознанная зависимость, в которой человек сохраняет свою субъектность и с помощью которой полностью принимает волю Бога, судьбу, проживает доверие и покой.

Зависимость от Бога в суфийской парадигме дает человеку ненужду в мирском комфорте, аскетизм, а значит, свободу от поведенческих и химических аддикций. При осознании своей зависимости от Бога на уровне намерений, воли, когний личность, напротив, укрепляет свои психические ресурсы и становится адаптивной, способной к интеграции и устойчивости в столкновении с дефицитами и вызовами реальности.

Через речевые акты связи суфий выходит в контакт с ранящей, непредсказуемой, тревожащей реальностью, без диссоциаций и фрагментарности [8]. Через коммуникативный контекст с любимым Ты суфий выходит в предельный реализм:

«О моя мама Марьям, между мною и тобой будто пропасть. Где я и где ты. Защитное отчуждение. Зачем я тебе? О мама Мария, Ты такая чистая, нежная, правдивая, ты родила Ису. Ты бы не прогнала меня. Ты моя родная, любимая. Ты бы не оттолкнула меня. Ведь я ищу Довольство Аллаха» [ФР 12].

Укрепляется устремленность к Ты, мотив жить, быть, при этом сохраняет мягкое сердце, чуткое к себе и Другому, открытое к проживанию своего и чужого страдания:

«Может мне тяжело жить в этой Дунья, потому что я не дома ,не в Раю? Встретиться бы там с тобой, о мой Мухаммад» [ФР 14].

Видя опекающую фигуру наставника и делая шаг к ней, усилием сердца простирая связь, суфий углубляется в своей зависимости от Бога. И так возвращается к реальности себя, своей уязвимости, конечности, незавершенности. При этом видит все это и в другом. Так в нем укрепляется сострадание, милосердие, прощение. Через правдивость к себе рождается терпимость к недостаткам и ошибкам другого.

Обращаясь через наставников к Богу, сохранение состояния обращенности к бытию Того, кто сотворил человека, возвращает человека опять к себе, с правдивым и открытым взглядом.

Когда человек тонет в обилии информации и стимулов, разрывая связи с Другим и теряя себя, письмо наставнику, напротив, возвращает его к своим намерениям, решениям и истинным потребностям. В то время как современная гуманистическая психология уделяет особое внимание эмоциям и чувствам, письмо помогает над чувствами надстроить намерение. Именно «добрые намерения», как об этом говорит Ньюфелд становится «возничьим диких коней эмоций» [12].

Намерение в суфийской коммуникативистике – это устремленность, всегда

устремленность к Ты [\[10\]](#), фокус сердца на Ты. Дискурс с Пророком – это попытка заглянуть в зеркало «Вечного Ты».

Сегодня в обществе в отношении к Другому можно наблюдать две полярные позиции: расчеловечивание и обесценивание Ты, сведение человека к hackable animal, как говорит Н. Ювал Харари, с одной стороны. И возведение другого человека в ранг высшей ценности, предел намерения, источник закона и границ, с другой стороны. Суфийская коммуникативистика очерчивает третий путь, когда другой человек ценен, но предел намерения направлен на Творца человека. Так человек возвращается к правде о себе.

Видя наставника как сосуд с благодатью «баракатом», воображая связь с ним через ритуал «рабита», создавая пространство доверия и устремленности, суфий ощущает свою целостность. Обращение к Ты активизирует его сердце-центр, а вокруг сердца собираются все фрагменты его личности. Сердце принимает решение любить и так становится сильнее. Через Ты укрепляется мотив жить, сила жить, сила дарить, заботиться, любить. Все это невозможно в рамках автокоммуникации. Дневник как физический носитель в данном случае будет выступать как техническое средство надрациональной связи.

Поскольку разум в суфизме не тождественен головному мозгу и интеллекту, а сосредоточен в сердце, то можно утверждать, что разум – средство связи. То, что привязывает сердце Я к сердцу Ты. Правила речи, нормы, дисциплина духа этикет, аскетизм нужны, чтобы встреча между Я и Ты состоялась. Но цель – не норма, цель – встреча. Через усилие по построению связи человек духовно рождается, проявляется, не боится выйти из комфортного привычного мира в новый большой мир духовных открытий, ведь он рождается «в любящие руки», так в нем проявляется энергия становления и дерзновения [\[12\]](#). И так он сам постепенно становится теми любящими руками, в которые хотят «родиться» другие. В суфийской коммуникативистике все, что не строит связи – лишено смысла.

Выводы

В работе статье были рассмотрены дневники в форме письма суфийским наставникам как предмет исследования психологии, теологии и междисциплинарных направлений: психолингвистики, суфийской коммуникативистики, психотеологии.

С развитием нейролингвистики, нарративной психологии, гештальт-терапии был обнаружен и доказан психотерапевтический эффект дневника. Дневник стал исследоваться не только как текст или дискурс, но и как инструмент влияния на психику автора дневника, как терапевтический метод.

Данный метод был предложен в качестве домашнего задания клиентам в ходе психологического консультирования. В статье были представлены и проанализированы фрагменты таких дневников, а также влияние такого дневника на психику автора.

На основе проведенного исследования можно заключить, что дневник в форме письма значимым фигурам может оказать существенное психокоррекционное воздействие на личность автора дневника. Такой дневник можно использовать людям, живущим в различных картинах мира и системах ценностей.

В рамках суфийской картины мира практика дневника объединяет устоявшиеся в суфизме техники и ритуалы воображаемой связи с духовными наставниками, когда суфий

использует вербальные формулы обращения к значимым фигурам, прорисовывает в воображении их внешний образ, ориентируется на них и соотносит себя с ними.

Дневник в форме письма наставнику помещает автора в коммуникативный контекст и помогает прояснить свои психические переживания, вербализовать их, отрефлексировать и трансформировать, исходя из своих жизненных задач.

Сознательный выбор значимой фигуры, ориентира, которым в суфизме будет пророк либо святой, либо любая личность, наделенная автором дневника некими значимыми чертами и к которой автор эмоционально привязан, помогает автору через корегуляцию и соотнесение себя с адресатом более качественно контролировать свои внутренние психические процессы и влиять на них.

Форма письменного общения к наставнику может создать особую атмосферу глубинной коммуникации между автором и адресатом письма. Дневник в форме писем наставнику позволяет выразить мысли и чувства более ясно и обдуманно, что может способствовать глубинному пониманию себя и более качественному взаимодействию в повседневной жизни.

Описанная нарративная практика позволяет автору осознать свои особенности, преодолеть препятствия, увидеть ресурсные стороны и расти как личность, облегчает течение психических расстройств, связанных с тревожностью, аддиктивными состояниями, проблемами в отношениях. Письма могут быть инструментом самопознания, саморефлексии и саморазвития в рамках работы с психологом либо в порядке самопомощи и самотерапии.

Библиография

1. Адамс К. Дневник как путь к себе. – МИФ, 2018. – 200 с.
2. Аль-Газали А. Х. Алхимия счастья / Абу Хамид Газали; пер. с араб. Хиндол Мадраимов. – Ташкент, 1999 [Электронный ресурс] / Режим доступа : - http://www.futura.ru/suf/Library/Gazali_Alchemy.htm (дата обращения: 13.05.2022).
3. Аль-Газали А. Х. Воскрешение наук о вере. Пер. с араб., исслед и коммент. В.В.Наумкина. М., 1980.
4. Баранов Х. К. Арабско-русский словарь. М.-Л., 1946.
5. Бубер М. Я и Ты / пер. с нем.: Ю. Терентьева, Н. Файнгольда, послесловие П. Гуревича. – М.: Высшая школа, 1993. – 175 с.
6. Бухари М. Сахих / М. Бухари; пер. с араб. А. Нирша. – М., 2007. – 1121 с.
7. Ван Вийк Тине. Гештальт как вдохновение. Метод автоматического письма в гештальт-терапии. Пер. Хестанова И. – Ridero, 2021. – 391 с.
8. Ван дер Харт Онно. Призраки прошлого. Структурная диссоциация и терапия последствий хронической психической травмы. – пер. Агарков Вс. – Когито-Центр, 2013. – 496 с.
9. Зализняк А. А. Дневник: к определению жанра // «Новое литературное обозрение», 2010, № 6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://magazines.gorky.media/nlo/2010/6/dnevnik-k-opredeleniyu-zhanra.html> (дата обращения: 01.12.2022)
10. Кангиева А. М. Суфийская коммуникативистика как алхимия души (на примере источников Крымского Ханства) // Вопросы крымскотатарской филологии истории и культуры. 2020. № 9. С. 54–64.
11. Лотман Ю. Автокоммуникация: "Я" и "Другой" как адресаты (О двух моделях

- коммуникации в системе культуры) // Лотман Ю. Семиосфера. СПб.: Искусство-СПБ, 2000. С. 159—165.
12. Ньюфелд Г. Не упускайте своих детей / Гордон Ньюфелд. – М.: Ресурс. – 2014. – 448 с.
 13. Терещенко С. Ю. Окситоцин — нейрогормон доверия и эмоциональной привязанности: влияние на поведение у детей и подростков // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова 2019, т. 119, № 12, с. 148-153
 14. Хайдеггер М. Бытие и время / Пер. с нем. В. В.Бибихина М.: Ad Marginem, 1997. – 451 с.
 15. Grothaus M. Why Journaling Is Good For Your Health [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.fastcompany.com/3041487/8-tips-to-more-effective-journaling-for-health> (дата обращения: 01.12.2022)
 16. Joshua M. Smyth Effects of Writing About Stressful Experiences on Symptom Reduction in Patients With Asthma or Rheumatoid Arthritis. A Randomized Trial [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/189437> (дата обращения: 01.12.2022)
 17. Mate Gabor. Myth of normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture. – Alfred A. Knopf Canada. – 2022. – 576 p.
 18. Proffoff Ira. The death and rebirth of psychology;: An integrative evaluation of Freud, Adler, Jung, and Rank and the impact of their culminating insights on modern man. – New York, McGraw-Hill, 1956. – 275 p.
 19. Çelebi Süleyman. Mevlud Vesiletü'n Necât [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.liseedebiyat.com/metn-ncelemes/5699-mevlid-suleyman-celebi.html> (дата обращения: 13.12.2022).
 20. القشيري ميغا بايت; ص. 351 الرسالة القشيرية

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Данная статья по своему размеру избыточно велика и по ее прочтении сложилось представление о необходимости сокращения ее объема совершенно не в ущерб смыслу. Тем более, что понять смысл не так просто и это связано с тем, что во введении автор не уделил внимания обоснованию ее актуальности.

Статья начинается с того, что автор приводит литературные данные, которые не сразу сочетаются с тематикой текста. Например, «Мишель Оден, автор концепции естественных родов, описывая появления на свет младенца, сформировал «принцип трёх Т: темно, тепло, тихо»: так, по мнению врача, должно происходить рождение уязвимой беззащитной нагой жизни – в тишине, темноте и тёплом принятии. Руки, принимающие ребенка, атмосфера вокруг должны быть теплыми и тихими». И т.д. и т.п.

Текст не содержит никаких сведений о методологии исследования и поэтому непонятно, на что опирается автор при изложении своего видения заявленной тематики. Из-за этого невозможно обосновать актуальность и научной новизны, что заметно по тексту. Это все недостатки изложения материала.

В статье отсутствует цель исследования, что считается недостатком.

Сказано, что предметом исследования являются дневниковые тексты, написанные в

форме писем к наставникам. С такой формулировкой предмета можно согласиться вполне.

Стиль изложения очень сложный и видно, что автор не потрудился принять меры по улучшению его восприятия. Кроме того, отчетливо просматривается реферативный стиль, когда идет повествование, но критический анализ данных отсутствует.

Структура работы отличается от общепринятых форм. В ней нет необходимых формулировок, которые облегчают восприятие смысла и придают тексту убедительность (выше отмечено). Особенно обращает внимание недостаточная структурированность раздела «Организация исследования и методы». Такого раздела нет вообще. Автор просто пишет о том, чем он занимался и как он это делал. Например, «Нами были изучены лингвистические исследования дневникового жанра, среди которых...» или «Также нами были исследованы классические суфийские источники, описывающие вербальные ритуальные практики...».

Содержание работы включает очень интересные сведения, которые дают возможность понять психолингвистический смысл дневниковых изложений как форм письма к наставнику в виде суфийской психотехники. Но понять сразу этот смысл непросто, поскольку в тексте нет пояснений в отношении понятий, которыми автор пользуется. Необходимы пояснения и разъяснения.

Например, автор пишет «исследуя дневники в форме писем к пророкам и святым, ушедшим из жизни, анализируя предоставленные авторами дневников рукописи, можно заметить, что они имеют черты классического дневникового дискурса, те же семантические доминанты, которые присущи большинству дневников: «фрагментарность, интертекстуальность, незавершенность, отсутствие единого замысла, несвязность, смешение документального и художественного, вымаранные, неразборчивые фрагменты» и далее идет:

«...ах устазым, ах Устазым [о мой учитель, о мой учитель – пер. с кр.-тат. наш, А. К.]... во что превратились мы без наставников? не Знаем, не Понимаем, не Боимся.... ах Устазым [о мой учитель – пер. с кр.-тат. наш, А. К.].... ты наш родной человек... ты нам помогаешь своими словами, лечишь наши больные сердца... ах устазым [о мой учитель – пер. с кр.-тат. наш, А. К.]... проси за нас Всевышнего Бога... чтоб даровал нам баракат... льются слезы из глаз... ах устазым [о мой учитель – пер. с кр.-тат. наш, А. К.], помоги нам... пусть ангелы скажут амин». Что это? Автору следует уделить внимание упрощению представленного текста. Иначе понять его сложно и даже невозможно. Если автор желает быть понятным, текст необходимо сократить и максимально упростить.

Отдельно надо сказать об акценте наставничества, который так или иначе обращает внимание читателя с самого названия статьи. Может сложиться впечатление, что автор прилагает усилия по продвижению этой тематики в год педагога и наставника. Но это не так. Более того, возникает вопрос насчет наставника. Почему автор озаглавил текст со словами о наставнике, а по самому тексту ясности не внес. Например, отмечается «Видя наставника как сосуд с благодатью «баракатом», воображая связь с ним через ритуал «рабита», создавая пространство доверия и устремленности, суфий ощущает свою целостность. Обращение к Ты активизирует его сердце-центр, а вокруг сердца собираются все фрагменты его личности. Сердце принимает решение любить и так становится сильнее. Через Ты укрепляется мотив жить, сила жить, сила дарить, заботиться, любить. Все это невозможно в рамках автокоммуникации. Дневник как физический носитель в данном случае будет...» и т.д. Это что? Для чего это написано?

Выводов по тексту нет. То, что автор назвал выводами, таковыми не являются и поэтому слово «выводы» смотрится в тексте неуместно. Выводы должны быть изложены в краткой и только убедительной форме.

Заключения в тексте нет.

Библиографический список чрезмерно велик (47 источников). Его следует пересмотреть и оставить только те источники, которые имеют прямое отношение к предмету исследования.

Замечания рецензента являются конструктивными. Если автор сумеет внести необходимые коррективы и «прояснить текст», его можно будет рекомендовать к публикации в виде научной статьи.

Результаты процедуры повторного рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

На рецензирование представлена работа «Дневник в форме письма к наставнику как суфийская психотехника (психолингвистический анализ)».

Предмет исследования. Предмет исследования в работе обозначен. Автором он обозначен как рассмотрение дневниковых текстов, которые написаны в форме письма с наставниками. Для теоретического и эмпирического аспектов рассмотрения была поставлена цель – использовать комбинированный методологический подход. Это позволило автору, во-первых, провести анализ фрагментов дневников, в которых клиенты обращаются к наставникам, а во-вторых провести опрос среди них. Проведенная работа позволила понять особенности содержания и структуры дневниковых записей; изучить субъективное восприятие и оценку влияния данного метода на тревожность клиента, его отношения, течение аддиктивных зависимостей. Это позволило получить более полную картину о восприятии клиентами данной практики и ее эффективности. Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что предмет изучен в полном объеме.

Методология исследования. Для того чтобы достигнуть цели исследования, использовался комбинированный методологический подход. Автором проводился анализ фрагментов дневников, а также – опрос авторов дневников для изучения объективного восприятия и оценки влияния выделенного метода на и тревожность, отношения и пр. Особое внимание уделено получению более полной картины о восприятии клиентами данного типа практики и ее эффективности.

Актуальность исследования определена необходимостью поиска новых психотерапевтических направлений. Это позволил быстро и эффективно решить психокоррекционные задачи современного человека.

Научная новизна исследования заключается в следующем: применение дневника в форме писем наставникам - новая психологическая практика, которая была исследована в статье. Автором были предложены варианты его использования в практике оказания психологической помощи.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы четко прослеживается, автором выделены основные смысловые части.

В подробном введении обозначена актуальность, дан краткий теоретический анализ, выявлена основная проблема и обозначен новизна проведенного исследования. Особое внимание было уделено обозначению предмета, цели и определения методологического подхода.

Основной раздел посвящен описанию использования дневников. Автором были рассмотрены проблемы использования дневника в психолингвистике, а также результаты опроса авторов дневников в форме письма наставнику.

Заканчивается статья краткими выводами. Работа представляет собой целостный и законченный труд.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 20 отечественных и зарубежных источников, количеств изданий за последние три года недостаточно. В списке присутствуют, в основном, научно-исследовательские статьи и интернет-источники. Источники оформлены не единообразно и не корректно.

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации:

- 1) сделать более глубокий теоретический анализ, включив современные источники;
- 2) конкретизировать формулировку предмета исследования, поскольку в психологическом исследовании должны быть рассмотрены взаимосвязи/ взаимовлияние и пр.
- 3) расширить заключение, прописав аргументированные и более полные выводы по результатам исследования с указанием новизны и личного вклада автора в решение поставленных вопросов;
- 4) конкретизировать перспективы данного исследования, выделив основные направления дальнейшего ее изучения;
- 5) корректно оформить библиографический список, привести его к единообразию в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Выводы. Проблематика статьи отличается несомненной актуальностью, теоретической и практической ценностью, будет интересна специалистам при проведении психотерапевтического консультирования. Статья может быть рекомендована к опубликованию с учетом выделенных рекомендаций.