



Павлова О.С., Вахидов А.М.
Когнитивно-поведенческая терапия в IX веке. Рецензия на книгу «Пища для души»
Абу Зайда аль-Балхи

DOI 10.31162/2618-9569-2019-12-3-871-880

УДК 316.752/.754 + 159.9:297; 168.5

Reviews

Рецензия

Когнитивно-поведенческая терапия в IX веке. Рецензия на книгу «Пища для души» Абу Зайда аль-Балхи

О.С. Павлова^{1, 2, 3а}, А.М. Вахидов^{2, б}

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет,
г. Москва, Российская Федерация

² Ассоциация психологической помощи мусульманам, г. Москва, Российская Федерация

³ Международная ассоциация исламской психологии

^а ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9702-1550>, e-mail: os_pavlova@mail.ru

^б ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3855-4562>, e-mail: box.vahidov@gmail.com

Для цитирования: Павлова О.С., Вахидов А.М. Когнитивно-поведенческая терапия в IX веке. Рецензия на книгу «Пища для души» Абу Зайда аль-Балхи. *Minbar: Islamic Studies*. 2019; 12(3):871-880. DOI: 10.31162/2618-9569-2019-12-3-871-880

Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of A Ninth Century Physician Paperback: Review of Abu Zayed al-Balkhi's book «Food for the Soul»

O.S. Pavlova^{1, 2, 3а}, A.M. Vakhidov^{2, 3б}

¹ Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

² Association of Psychological Assistance to Muslims, Moscow, Russian Federation

³ International Association of Islamic Psychology

^а ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9702-1550>, e-mail: os_pavlova@mail.ru

^б ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3855-4562>

For citation: Pavlova O.S., Vakhidov A.M. Cognitive-behavioural therapy in the 9th century: Review of Abu Zayed al-Balkhi's book «Food for the Soul». *Minbar: Islamic Studies*. 2019;12(3):871-880. (In Russ.) DOI: 10.31162/2618-9569-2019-12-3-871-880



Контент доступен под лицензией Creative Commons

Attribution 4.0 License.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License.



Ассоциация психологической помощи мусульманам одной из важнейших задач своей деятельности видит издание в России научных работ, которые будут способствовать совершенствованию подходов к психологическому консультированию мусульман. В этом контексте необходимо знакомить российского читателя с классической и современной литературой по данной тематике, которая была опубликована за рубежом. Первой такой книгой стал переведенный и изданный силами Ассоциации сборник «Теория и практика исламской психологии» [1], куда вошли две наиболее известные работы президента Международной Ассоциации исламской психологии, доктора Малика Бадри: «Дилемма мусульманских психологов» [2] и «Кибер-консультирование клиентов-мусульман» [3].

Первые изданная на русском языке работа получила высокую оценку и была названа «манифестом исламской психологии»¹. В ней свой взгляд на психологическое консультирование мусульман излагает один из самых известных психологов-мусульман мира, ученики которого продолжают его дело в Великобритании и Саудовской Аравии, США и Судане, Турции и Пакистане, Индии и Индонезии, Малайзии и Франции, доктор Малик Бадри. В качестве основного принципа применения психологии в работе с мусульманами он выдвигает следующий: для мусульман полезна только та психология, которая принимает ислам в качестве мировоззрения [1, с. 16]. На основе этого принципа последние несколько лет в России теоретические и практические разработки подходов к психологическому консультированию мусульман осуществляют специалисты Ассоциации психологической помощи мусульманам и публикуют их на страницах журналов «Minbar. Islamic Studies»² и «Ислам: личность и общество»³. Так, в статьях З.М. Баировой, Н.Ю. Бариевой, К.И. Насибуллова, О.С. Павловой [4, 5, 6, 7, 8] дан обзор подходов к психологическому консультированию мусульман в России за рубежом.

Важнейшим источником информации для психологов, работающих с мусульманами, являются классические труды ученых золотого века ислама, которые не только не потеряли значение для специалистов в настоящее время, но и могут служить хорошей теоретической основой для построения психологической практики. К числу таких работ относится труд, изданный в

¹ <https://islamnews.ru/news-manifest-islamskoj-psihologii-pereveli-na-russkij-jazyk/>

² <https://www.minbar.su/jour/index>

³ <http://islampsiholog.ru.xsph.ru/zhurnal-islam-lichnost-i-obshhestvo-2/>



Павлова О.С., Вахидов А.М.

Когнитивно-поведенческая терапия в IX веке. Рецензия на книгу «Пища для души»
Абу Зайда аль-Балхи

2019 году силами Общественного объединения «Идрак» и Ассоциации психологической помощи мусульманам «Пища для души. Когнитивно-поведенческая терапия врача девятого века». Это перевод с английского языка на русский работы, автором которой является Абу Зайд аль-Балхи, мусульманский ученый-энциклопедист, ученик известного арабского философа, математика, врача Абу Юсуфа аль-Кинди. Рецензируемая работа является переводом с арабского языка рукописи, хранящейся в Библиотеке Айа-София в Стамбуле. Примечательность данного издания заключается еще и в том, что перевод с арабского на английский язык сделан Маликом Бадри, который в написанном им предисловии к англоязычному изданию книги пишет: «Творческий гений его понимания человеческой психопатологии, а также диагнозов психологических недугов, таких как стресс, депрессия, страх и тревога, фобические и обсессивно-компульсивные расстройства, в совокупности с лечением их посредством когнитивной поведенческой терапии, во всех отношениях связан с нами нынешними и находится в синхронизации с современной психологией» [9, с. 3].

Аль-Балхи родился в 849 году в персидской провинции Балх, которая сейчас является частью Афганистана. Современники описывают его как человека вдумчивого и замкнутого, что, по всей вероятности, способствовало написанию научных трактатов, значительно опередивших свое время. Поскольку он был не только великим врачом, географом, но и выдающимся мусульманским богословом, его работа является источником знаний по духовно ориентированной психологии, в которой душа и тело существуют в неразрывной связи и не могут рассматриваться отдельно друг от друга. Именно поэтому его трактат, находящийся в Стамбуле, называется «Пища для тела и души». В части, посвященной здоровью тела, которая содержит 268 страниц, ученый рассматривает проявления психосоматических расстройств, способы их лечения; рассматривает вопросы окружающей среды и общественного здравоохранения; пишет о пользе физической нагрузки и тренировки тела.

Малик Бадри в предисловии ко второй части книги «Пища для души», которая состоит из восьми глав, пишет о ней как о шедевре психологической мысли, который опередил развитие психологии на одиннадцать веков. Аль-Балхи был одним из первых специалистов, дифференцировавших различия между психическими и психологическими расстройствами, психозами и невротами. Классифицировав невроты, он дал подробное описание духовно-ког-



нитивной терапии для лечения каждого из видов описанных им расстройств. Он пишет о важности поддержания здоровья нафса (души) в исламском измерении. «Гений психологической медицины», «пионер психосоматической медицины», «современный психолог-консультант», «пионер когнитивной терапии» – такими эпитетами описывает великого ученого Малик Бадри.

В начале книги благодаря Малику Бадри происходит знакомство читателя с личностью Абу Зайда ал-Балхи и его деятельностью в области психологии. Абу Зайд ал-Балхи предлагал и настойчиво доказывал необходимость комплексного подхода при лечении человека. Говоря о неразрывности души и тела, сравнивая физические и психологические расстройства, автор иллюстрирует их взаимодействие: при страдании души страдает и тело; тождественно и обратное.

Он первым классифицировал эмоциональные расстройства, описывая, как рациональная и духовно-когнитивная терапия может использоваться для лечения данных расстройств. Ал-Балхи первым обнаружил разницу между эндогенной и реактивной депрессией. Современная классификация психиатрических симптомов DCV-IV описывает тип депрессии, которую называют «нормальной депрессией», а аль-Балхи называл ее «хузн» (грусть). Два других типа депрессии – это реактивная и эндогенная депрессия. Большая, или психотическая, эндогенная депрессия – это тяжелая форма депрессии, которая требует госпитализации и медикаментозного лечения. Реактивная (невротическая) депрессия не сопровождается, как в предыдущем случае, бредом и галлюцинациями и не требует госпитализации, лечится когнитивной терапией. Аль-Балхи дает четкие рекомендации, в каких случаях когнитивная терапия должна сопровождаться медицинским вмешательством.

Широта тем, затронутых в книге, удивляет читателя. В первой главе Ал-Балхи обращает внимание на чувства человека, называя их психологическими симптомами, и обращает внимание на то, что эти симптомы влияют на человека чаще телесных. Тело может почти не страдать, а от переживания стресса, гнева, грусти и прочих симптомов не защищен ни один человек. В связи с чем Ал-Балхи пишет о важности поддержания своей души и ее защите от беспокойства и тревоги.

Вторая глава посвящена попыткам сохранить здоровье души внешними и внутренними способами. «Когда душа здорова, ее проявления будут спокойными, без признаков каких-либо психологических симптомов, таких



Павлова О.С., Вахидов А.М.

Когнитивно-поведенческая терапия в IX веке. Рецензия на книгу «Пища для души» Абу Зайда аль-Балхи

как гнев, паника, депрессия и других» [9, с. 48]. В связи с этим необходимо оберегать душу от опасных внешних раздражителей и поддерживать баланс физического и душевного здоровья. Необходимо, по мнению автора, защищать душу от симптомов негативного мышления. «Человек должен научить себя не слишком остро реагировать на незначительные инциденты или вещи, которые он слышит или видит. Когда он приучает себя терпеть эти маленькие раздражающие переживания, это станет (со временем) привычным, и тогда он сможет терпеть вещи, которые являются еще более расстраивающими, и переживания, которые являются еще более раздражающими» [9, с. 51]. При этом важно с духовной точки зрения, и на это обращает наше внимание выступивший в качестве переводчика Малик Бадри, что переживания, сопровождающие мирскую жизнь (дунью), – это естественное и ожидаемое явление. Это позволит снизить степень страдания и принять жизненные трудности с пониманием. При этом аль-Балхи, применяя индивидуальный подход, подчеркивает, что у каждого человека свой уровень психологической и физической выносливости.

Третья глава книги повествует о проведении в жизнь усилия вернуть здоровое состояние души, если она теряет его. Поскольку душа является обителью тревог, грусти, бедствий и беспокойства, то человеку не избежать переживаний. При этом в жизни, по мнению автора, психологические страдания встречаются гораздо чаще, чем физические. Важно, что уже в IX веке специалист рекомендует страдающему душевными недугами обратиться за помощью к специалисту, так как помощь, получаемая извне путем консультирования, более эффективна, «чем внутренняя попытка человека (в лечении) посредством генерирования его собственных терапевтических мыслей» [9, с. 56]. При этом аль-Балхи дает вполне рациональные объяснения, почему так происходит. Однако внутренние ресурсы должны помогать работе специалиста. «Уравновешенные мысли и убеждения должны генерироваться не только во время болезни. Они могут возникать и развиваться в период психологического здоровья и расслабленности и храниться в памяти для того, чтобы вернуть их к осознанию тогда, когда кто-то страдает от эмоциональных проявлений» [9, с. 57].

Четвертая глава посвящена определению и классификации психологических симптомов (расстройств). Наиболее впечатляющим, для человека, жившего в IX веке, является описание взаимосвязи влияния различных



чувств, испытываемых человеком в различных жизненных обстоятельствах на психику и определенные участки тела. Так, например, гнев и ярость вызывают состояние нервозности, что вызывает усиленную циркуляцию крови, изменение цвета лица, повышение температуры тела, появление неконтролируемых движений [9, с. 60].

Пятая глава посвящена способам контейнирования и утилизации гнева и ярости. Психолог девятого века описывает способы противостояния гневу и ярости: использовать моменты расслабления и спокойствия при первых проявлениях гнева, чтобы не дать ему стать неуправляемым. При этом гнев автор сравнивает с ретивой лошадью, которую нужно сдерживать, затянув удила. Включение духовной практики – терпения и прощения – помогает справиться с гневом на духовном уровне. «Прощение – это одна из самых благородных человеческих добродетелей королей и правителей» [9, с. 66].

Автор говорит о необходимости задержки первой и необдуманной, невыдержанной эмоциональной реакции в виде гнева и ярости и справедливой оценки ситуации после того, как гнев и ярость улягутся. Аль-Балхи рекомендует разделять личность человека и сотворенное им деяние. Этот метод позволяет понять, что каждый человек может совершить ошибку. А оценка личности в целом сможет показать и положительные ее черты. Однако пока гнев не улегся, следует избегать общения с обидчиком, считает психолог.

Шестая глава посвящена методам, используемым для успокоения страха и паники. Фактически в ней автор обращает наше внимание на тревожные состояния. Человека может пугать страх смерти и старения, бедности и несчастий или какого-либо человека. Внезапные пугающие события инстинктивно вызывают страх. Однако рациональное понимание того, что кажущееся страшным явление, со страхом которого человек эффективно справился раньше, может помочь справиться с будущими страхами путем закрепления положительного эффективного опыта. Главное, не дать страху управлять собой.

Седьмая глава повествует о методах управления печалью и депрессией, симптомы которых, по мнению великого мусульманского ученого, могут вызывать серьезные последствия. «Депрессия в острой форме похожа на пылающий костер, в то время как грусть аналогична углю, который продолжает светиться после того, как огонь погас» [9, с. 78]. Автор пошагово объясняет методику работы при депрессии, расписывая каждый этап, пути его проживания



Павлова О.С., Вахидов А.М.

Когнитивно-поведенческая терапия в IX веке. Рецензия на книгу «Пища для души» Абу Зайда аль-Балхи

ния и методы излечения. Человек должен осознать, что душа или самость в действительности является самой драгоценной вещью, которая есть у человека и которую он должен сохранить.

Восьмая глава книги повествует о том, как отразить навязчивые идеи сердца и вредную, негативную речь души. Описывая признаки обсессивно-компульсивного расстройства, автор обозначает подтвердившееся впоследствии суждение, что его причиной является наследственность и иная неврологическая этиология. Сравнивая симптомы одержимой навязчивости с проявлениями гнева и ярости, ученый утверждает, что навязчивые мысли вызывают большее беспокойство. Страдание вызывает усиление симптомов, которые проявляются в расстройствах сна, пессимизме, беспокойстве и многих других негативных последствиях.

Важнейшей стратегией борьбы с беспокойными и навязчивыми мыслями мусульманский ученый IX века называет размышление «над тем фактом, что, когда Аллах (Превелик и Преславлен) планировал, что люди будут обитать на земле, Он постановил в Своей мудрости сделать источники безопасной жизни намного превосходящими пути и способы надежного и опасного существования» [9, с. 106]. И это, безусловно, должно внушать оптимизм в сердцах верующих.

Без сомнений, рецензируемая книга будет интересна широкому кругу читателей: студентам психологических вузов, психологам, психотерапевтам, психиатрам, людям, интересующимся психологией, а также тем, кому интересна история ислама. Безусловно, научная мысль великого мусульманского ученого, психолога и психотерапевта IX века, Абу Зайда ал-Балхи, опередила свое время на 10-11 веков.

Литература

1. Бадри М. Теория и практика исламской психологии / под ред. О.С. Павловой, В.С. Полосина. М.: АНО НПЦ «Аль Васатъя –умеренность»; 2018. 268 с.
2. Badri M. The Dilemma of Muslim Psychologists. Kuala Lumpur, Islamic Book Trust.; 2016. 188 p.
3. Badri M. Cyber-counseling for Muslim Clients. Kuala Lumpur, The Other Press. 2015. 148 p.



4. Павлова О.С. Психология религии в исламской парадигме: состояние и перспективы развития. Ислам в современном мире. 2015;11(4):207–222. <https://doi.org/10.20536/2074-1529-2015-11-4-207-222>.

5. Павлова О. С. Психология ислама: институционализация научной дисциплины в российском контексте. Minbar. Islamic Studies. 2018;11(1):169–181. DOI: 10.31162/2618-9569-2018-11-1-169-181.

6. Павлова О.С. Психологическое консультирование мусульман: анализ зарубежных источников [Электронный ресурс] Современная зарубежная психология. 2018. Том 7. №4. С. 46–55. doi: 10.17759/jmfp.2018070406.

7. Насибуллов К. И., Бариева Н. Ю., Зязин С. Ю., Баирова З. М. Актуальные вопросы исламской психологии в России. Minbar. Islamic Studies. 2018;11(4):866–878. DOI: 10.31162/2618-9569-2018-11-4-866-878.

8. Павлова О.С., Бариева Н.Ю., Баирова З.М. Исламская психология за рубежом: состояние и перспективы развития. Minbar. Islamic Studies. 2018;11(4):850–865. DOI: 10.31162/2618-9569-2018-11-4-850-865.

9. Аль-Балхи Абу Зайд. Пища для души. Когнитивно-поведенческая терапия врача девятого века. Перевод и аннотация рукописи девятого века выполнены М. Бадри. Переводчик Л. Мамедова. М.: Международный институт исламской мысли, ОО «Идрак», Ассоциация психологической помощи мусульманам; 2019. 110 с.

References

1. Badri M. Teorija i praktika islamskoj psihologii / pod red. O.S. Pavlovoj, V.S. Polosina [The Theory and practice of Islamic psychology / under the editorship of O. S. Pavlova, V. V. Polosin.]. М.: АНО NPC «Al' Vasatyja –umerennost» publ.; 2018. 268 p.

2. Badri M. The Dilemma of Muslim Psychologists. Kuala Lumpur, Islamic Book Trust publ.; 2016. 188 p.

3. Badri M. Cyber-counseling for Muslim Clients. Kuala Lumpur, The Other Press publ. 2015. 148 p.

4. Pavlova O.S. Psihologija religii v islamskoj paradigme: sostojanie i perspektivy razvitija. Islam v sovremennom mire [Psychology of religion in the Islamic paradigm: state and prospects of development. Islam in the modern world]. 2015;11(4):207–222. <https://doi.org/10.20536/2074-1529-2015-11-4-207-222>.



Павлова О.С., Вахидов А.М.

Когнитивно-поведенческая терапия в IX веке. Рецензия на книгу «Пища для души»
Абу Зайда аль-Балхи

5. Pavlova O. S. Psihologija islama: institucionalizacija nauchnoj discipliny v rossijskom kontekste [Psychology of Islam: institutionalization of scientific discipline in the Russian context]. *Minbar. Islamic Studies*. 2018;11(1):169–181. DOI: 10.31162/2618-9569-2018-11-1-169-181.

6. Pavlova O.S. Psihologicheskoe konsul'tirovanie musul'man: analiz zarubezhnyh istochnikov [Psychological counseling of Muslims: analysis of foreign sources] [Electronic source] *Sovremennaja zarubezhnaja psihologija*. 2018. Vol. 7. №4. P. 46–55. doi: 10.17759/jmfp.2018070406.

7. Nasibullov K. I., Barieva N. Ju., Zjazin S. Ju., Bairova Z. M. Aktual'nye voprosy islamskoj psihologii v Rossii [Current issues in Islamic psychology in Russia]. *Minbar. Islamic Studies*. 2018;11(4):866–878. DOI: 10.31162/2618-9569-2018-11-4-866-878.

8. Pavlova O.S., Barieva N.Ju., Bairova Z.M. Islamskaja psihologija za rubezhom: sostojanie i perspektivy razvitija [Islamic psychology abroad: state and prospects of development]. *Minbar. Islamic Studies*. 2018;11(4):850–865. DOI: 10.31162/2618-9569-2018-11-4-850-865.

9. Al'-Balhi Abu Zajd. Pishha dlja dushi. Kognitivno-povedencheskaja terapija vracha devjatogo veka [Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of A Ninth Century Physician Paperback]. Perevod i annotacija rukopisi devjatogo veka vypolnjeny M. Badri. Perevodchik L. Mamedova [Translation and abstract of the ninth-century manuscript by M. Badri. Translator L. Mammadova.]. M.: Mezhdunarodnyj institut islamskoj mysli, OO «Idrak», Associacija psihologicheskaj pomoshhi musulmanam; 2019. 110 p.



Информация об авторах

Павлова Ольга Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования Московского государственного психолого-педагогического университета; председатель правления Ассоциации психологической помощи мусульманам; член Международной ассоциации исламской психологии; главный редактор журнала «Ислам: личность и общество»; заместитель главного редактора журнала «Minbar. Islamic Studies», г. Москва, Российская Федерация.

Вахидов Анвер Максимович, член Ассоциации психологической помощи мусульманам, практикующий психолог; Тренер обучающих программ проекта «Школа консультанта по вопросам зависимости», г. Москва, Российская Федерация.

Раскрытие информации о конфликте интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Информация о статье

Поступила в редакцию: 20.09.2019 г.
Одобрена рецензентами: 23.10.2019 г.
Принята к публикации: 06.11.2019 г.

Information about the authors

Olga S. Pavlova, Ph.D (Pedag.), Associate Professor at the Department of Cross-Cultural Psychology and Psychological Problems of Multicultural Education, Moscow State University of Psychology and Education; a chairman of the board of the Association of Psychological Assistance to Muslims; member of the International Association for the Psychology of Religion (IAPR); member of the International Association of Islamic Psychology; editor-in chief of the journal «Islam: Individual and society»; deputy Minbar. Islamic Studies, Moscow, Russian Federation.

Anver M. Vakhidov, psychologist; member of the Association of Psychological Assistance to Muslims; trainer of the training programs of the «School of a counsellor on addiction issues» project, Moscow, Russian Federation.

Conflicts of Interest Disclosure

The authors declares that there is no conflict of interest.

Article info

Received: September 20, 2019
Reviewed: October 23, 2019
Accepted: November 06, 2019