

Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами

Аннотация

Аннотация

Человек есть по замыслу Бога существо богоподобное, и потому его нормальная жизнь возможна не иначе, как в общении с Богом, чтобы достигнуть своего истинного назначения и вечного блаженства. История грехопадения Адама и Евы повлияла на все последующее развитие человечества. Принципиальное значение грехопадения наших прародителей заключалось прежде всего в том, что человек перенес центр своей жизни и деятельности с Бога на самого себя. Созданный Богом человек сознательно и свободно решил вместо воли Божией поставить свою волю началом своей жизнедеятельности, самого себя и свою самость сделать центром существующего мира и целью своей жизни. Общение человека с Богом стало для первого в результате грехопадения не радостным удовлетворением его внутренних потребностей, а внешним долгом, страшным и мучительным, отягощенным боязнью подвергнуться наказанию в виде лишений и страданий.

Книга написана авторским коллективом членов Общества православных психологов Санкт-Петербурга памяти свт. Феофана Затворника под редакцией председателя Общества доктора психологических наук, профессора Шеховцовой Ларисы Филипповны.

Рекомендовано к публикации Издательским Советом Русской Православной Церкви.

Рекомендовано к публикации Издательским советом Русской Православной Церкви. ИС Р14-408-0893

Авторы разделов:

Вступление – © Л.Ф. Шеховцова, д.п.н.

Раздел I – © Е.Н. Гришина, к.ф.н.

Раздел II – © М.В. Легостаева

Раздел III – © Л.Ф. Шеховцова, д.п.н.

Раздел IV – © протоиерей Сергей Бельков, духовник Общества;

© Л.Ф. Шеховцова, д.п.н.;

© иерей Антон Шевяков

Раздел V – © Л.Ф. Шеховцова, д.п.н.

Раздел VI – © В. В. Стоякова

Раздел VII – © Л.Ф. Шеховцова, д.п.н.

Раздел VIII – © М.В. Легостаева

Заключение – © Л.Ф. Шеховцова, д.п.н.

Авторский коллектив благодарит редакционную коллегию Общества православных психологов – иерея Алексея Мороза , научного редактора доктора культурологических наук Л.Г. Брылёву и Ю.М.Зенько.

Особую благодарность авторы выражают Ларисе Георгиевне Брылёвой за скрупулезнейшую работу с текстами и чуткое внимание к авторской позиции.

Вступление

Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?

(Мф. 16, 26)

Понимание страсти в восточном христианстве

Человек есть по замыслу Бога существо богоподобное, и потому его нормальная жизнь возможна не иначе, как в общении с Богом, чтобы достигнуть своего истинного назначения и вечного блаженства. История грехопадения Адама и Евы повлияла на все последующее развитие человечества. Принципиальное значение грехопадения наших прародителей заключалось прежде всего в том, что человек перенес центр своей жизни и деятельности с Бога на самого себя. Созданный Богом человек сознательно и свободно решил вместо воли Божией поставить свою волю началом своей жизнедеятельности, самого себя и свою самость сделать центром существующего мира и целью своей жизни. Общение человека с Богом стало для первого в результате грехопадения не радостным удовлетворением его внутренних потребностей, а внешним долгом, страшным и мучительным, отягощенным боязнью подвергнуться наказанию в виде лишений и страданий.

В результате грехопадения предназначение человека должным образом не осуществляется, и главной причиной этого являются страсти, которые сообщают ложное, превратное направление жизнедеятельности человека. Без очищения от страстей душа не врачуется от греховных недугов. По святоотеческим представлениям, страсти – это прежде всего болезни души, и только вторично страдает тело.

Учение о страстях занимает центральное место в христианской антропологии.

Причина появления страстей

В природе самого человека вследствие его отчуждения от Бога произошло коренное изменение, искажение и нарушение гармонического взаимоотношения сил, способностей и потребностей. Силы человека, свойственные низшим, телесным формам жизни, по замыслу Творца, должны были подчиняться высшей, специфически человеческой силе – духу; в результате грехопадения эта иерархия нарушилась и дух стал подчиняться душе, а душа – телу

По мере удаления человеческого духа от Бога гармоничное взаимоотношение сил нарушалось: чувственность, освобождаясь от контроля разума, все более вступала в противоречие с духовной сущностью человека; чувственные, низшие потребности человека увеличивались в своей численности и интенсивности, получив в итоге преобладание над духовными. Разум, поработанный чувственностью, стал вынужден измышлять себе новые потребности и служить удовлетворению низших потребностей человека.

Расстройство и узкая направленность сил человеческой души на земное наиболее характерно выражаются в так называемых страстях. Страсти становятся как бы второй природой человека, ее односторонним, негармоничным и несвободным состоянием.

«Страсти – суть дверь, заключенная пред лицом чистоты. Если не отворит кто этой заключенной двери, то не войдет он в непорочную и чистую область сердца», – сказал преподобный Исаак Сирий [4, с. 254]¹. Он же сравнивает страсти с непрозрачной средой, препятствующей лучам духовного света воздействовать на внутреннее сердечное око.

Главная причина страстей человека, по мнению многих святых отцов, – самолюбие. Оно лежит на самом дне сердца. Когда человек мыслит, сердцем и желанием отвергается от Бога, а вследствие того и от ближних, то естественно останавливается на самом себе – себя поставляет средоточием, к которому направляет все, не щадя ни Божественных уставов, ни блага ближних.

Корень греха глубоко кроется во внутренности сердца, разрастаясь, выходит из него, как отмечают святые отцы, уже в трех видах: самовозношения, своекорыстия и любви к наслаждениям.

Почему же мы не замечаем грех в себе? – «Потому что не можем, этого не позволяет нам грех», – отвечают святые отцы.

Наиболее уязвимыми в результате грехопадения оказались чувства.

Изменение чувств после грехопадения выразилось в особенностях их «неразумного» функционирования: 1) в гедонизме – чувства стали доставлять наслаждение; 2) в искажении чувствами картины внешнего мира; 3) в плотскости – огрублении.

Единое внутреннее чувство распалось на две части: на чувство удовольствия, наслаждения и чувство страдания. Первое чувство стало началом всех человеческих страстей и увлекло в своем падении другую силу души – волю, а второе, чувство страдания, стало субстратом гнева, печали, тоски, страха и отчаяния.

По своей природе душа была сотворена бесстрастной. Страсти есть нечто придаточное, в них виновна сама душа.

«На основании данных святоотеческой аскетической психологии, – пишет С.М. Зарин, – всякую страсть вообще можно определить как сильное и длительное желание, а желание, в свою очередь, – как осознанную потребность, выяснившуюся и определившуюся благодаря прежним опытам ее удовлетворения» [2, с. 238].

Можно заметить по описанию страсти, что она является достаточно сложным состоянием: составляющими в ней являются и чувство предвкушения удовольствия, и стремление достичь удовольствия, реализовать свою потребность, что представляет уже волевые компоненты души. Таким образом, можно сказать, что страсть – это эмоционально-волевое напряжение. В психологии сплав эмоций и воли выступает как мотив, мотивация, движущая нашим поведением сила.

Традиция святоотеческой антропологической мысли рассматривает страсть как проявление раздражительной силы души. Движение раздражительной силы души и вождевательной взаимосвязаны, часто переходят друг в друга и могут составлять пары противоположностей, как писал святитель Григорий Нисский, например боязливости и смелости, скорби и удовольствия, страха и презрения [см.: 8, с. 124].

В христианской антропологии описаны восемь основных смертных грехов-страстей, которые можно разделить на телесные, душевные и духовные.

Телесные страсти

Телесные страсти касаются пищи, блуда и накопления материальных благ, но источник их находится в сфере душевной: никто не мог бы найти удовольствие, свойственное только телу.

Не пища и удовлетворение естественных потребностей зло, а пресыщение, престапующее потребности, считали святые отцы. Для телесных страстей потребности тела служат только поводом, грехом же является подчинение им души. Сами по себе отправления организма не могут быть названы страстями в отрицательном смысле: таковыми являются только душевные состояния сластолюбия и сладострастия.

В нормальном отношении человека к своим потребностям присутствует самообладание – все дело именно в отношении к своим физиологическим потребностям.

Ненасытность пищей плотской приводит человека в состояние более жалкое, чем животное. Человек, одержимый страстью чревоугодия, пьянства, сладострастием, в стремлении получить удовольствие без меры вредит своему здоровью.

В теле источником страстей является плотоугодие, или упокоение плоти, с которым в непосредственной связи состоит взыграние телесной жизни и чувственное наслаждение. Где они есть, там есть похоть блудная, чревоугодие, сластолюбие, лень, изнеженность, блуждание чувств, говорливость, рассеянность, непоседливость, вольность во всем, смехотворство, празднословие, сонливость, жажда приятного и всякого рода угождение плоти в похоти.

Совокупность страстей называется невоздержанием, то есть неумением пользоваться во славу Божию тем, что даровано для поддержания сил на этой земле.

О взаимосвязи плотских страстей говорили практически все святые отцы, в том числе и святитель Игнатий (Брянчанинов): «Предающийся излишнему сну или чревоугодию не может не оскверняться сладострастными движениями. Доколе волнуются этими движениями душа и тело, доколе ум наслаждается плотскими помыслами – доколе человек не способен к новым и неведомым ему движениям, которые возбуждаются в нем от осенения его Святым Духом» [6, с. 28].

Душевные страсти

В душевных страстях человек возводит свой эгоизм в главный принцип жизни.

Так как человек по замыслу Бога создавался целостным, то все страсти его взаимосвязаны – удовлетворение одной страсти влечет другую страсть. Святые отцы, имея огромный опыт борьбы со страстями, пагубными пороками и будучи тонкими наблюдателями, описали, какие страсти от каких рождаются.

К душевным страстям относятся гнев, печаль, уныние.

Духовные страсти

К этому виду страстей можно отнести тщеславие и гордыню.

По учению святого Иоанна Кассиана, тщеславие и гордость совершенно отличаются от других страстей тем, что возбуждаются по сравнению с ними «противоположным» образом – возникают при победе подвижника над другими страстями, вследствие приобретения им добродетелей [см.: 3, с. 246–247].

Те, которые особенно победоносно боролись против плотских пороков, уязвляются тщеславием и гордыней.

В психологической литературе понятие страсти встречается у психолога профессора С. Л. Рубинштейна. Он определяет страсть как «сильное, стойкое, длительное чувство, которое, пустив корни в человеке, захватывает его и владеет им... Страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель» [7, с. 174].

В страсти ярко выражен волевой момент стремления. Хотя страсть представляет собой единство эмоциональных и волевых моментов, стремление преобладает в ней над чувствованием.

Страсть – состояние пассивно-активное, пишет С.Л. Рубинштейн: страсть полонит, захватывает человека, он становится как бы страдающим, пассивным существом, находящимся во власти какой-то силы, но эта сила, которая им владеет, вместе с тем от него же и исходит.

В определении страсти известным дореволюционным богословом С.М. Зариным как сильного желания, а желания – как осознанной потребности [см.: 2, с. 238] мы видим удивительное, ярко выраженное сходство с пониманием страсти С.Л. Рубинштейном.

Важным вопросом в понимании страсти является вопрос о взаимоотношении эмоций и потребностей. Поскольку в психологии сплав эмоций и воли часто называют мотивацией, если рассматривать и страсть как эмоционально-волевое напряжение, стремление к реализации определенного мотива, то такое представление можно считать общим для психологии и аскетики.

Страсть как психологическая зависимость

В современной психологии становятся все более актуальными исследования по проблеме психологической зависимости. Наибольшее внимание психотерапевтов и исследователей привлекает проблема зависимости от психоактивных веществ, алкоголя, табака. Но в настоящее время появляется все больше лиц с компьютерной, телевизионной зависимостью.

Психологическая зависимость понимается сегодня как непреодолимое влечение человека к определенному эмоциональному состоянию с помощью какого-то средства (наркотиков, компьютера и т. п.).

Наслаждение, удовольствие, даваемое наркотиком, подкрепляется аффектом, приближающимся по интенсивности и стойкости к бредовой идее.

На психофизиологическом уровне аффект оставляет след в виде доминанты, которая побуждает человека повторять и закреплять поведенческие акты. Человек при этом чувствует себя зависимым и управляемым со стороны. Такая психологическая зависимость может быть представлена в виде образа, символа, имеющего метафорический характер. Часто, как показывают исследования, это образ двойника или монстра с красными глазами, копытами, густой шерстью и неприятным запахом.

Описание психологической зависимости очень похоже на понимание страсти в православной аскетике: порочное, греховное состояние, пленившее в послушание себе волю человека. Страстные состояния часто рассматриваются как результат нападения бесовской силы, которая порабощает человека, и человек становится несвободным.

Порабощение греху начинается с помысла, образа предвкушаемого удовольствия, приражения. Первичное возникновение греховного помысла, как свидетельствуют святые отцы, происходит извне, посылаемое лукавым без участия личности, без ее согласия. Но переход помысла в настрой души совершается уже с участием воли самого пленяемого. Внутренняя борьба помысла с нравственными запретами, как правило, заканчивается уступкой злу, а затем подчинением страсти.

Страсти препятствуют человеку реализовать смысл жизни христианина – освободиться от греха и стяжать Духа Святого.

Святые отцы накопили огромный опыт победы над страстями во внутреннем процессе невидимой брани. Победа над страстью может быть одержана не только в процессе невидимой борьбы с ней, но и при

стяжании добродетели. Святые отцы писали, что каждая страсть врачует еще и противоположной ей добродетелью.

Сегодня мы можем воспользоваться этим 2000-летним опытом аскетической практики регуляции человеком своих негативных состояний и поведения. В данной работе акцент поставлен на преодолении страсти, поэтому рассмотрение становления той или иной добродетели будет кратким.

Представим вначале краткое описание «алгоритма» преодоления страсти, оставленного нам святыми отцами, а затем в последующих главах рассмотрим его более подробно для преодоления каждой конкретной страсти.

Прежде любого согрешения в каждом человеке происходит мысленная брань, сопровождаемая победой или поражением. Эта внутренняя брань подразделяется на следующие этапы:

- прилог, возникновение представления помысла или предмета;
- сочетание, принятие представления;
- сложение, то есть согласие с ним;
- пленение, или порабощение;
- страсть.

В предисловии к «Преданию о жительстве скитском» преподобного отца нашего Нила Сорского о мысленной в нас брани говорится, что прилогом называют помысл простой или воображение какого-либо предмета [см.: 5, с. 5].

Прилог есть внушение врага нашего спасения, как то было Самому Христу Богу нашему: рцы, да камене сие хлебы будут (Мф. 4, 3). Итак, прилог – это какая-либо мысль, образ, ощущение, воспоминание прежнего удовольствия, пришедшие на ум человеку. Потому прилог называется безгрешным, что он не от нас зависит, а приходит, как говорил преподобный Симеон Новый Богослов, после того как диавол с бесами получил доступ к человеку, за преслушание удаленному из рая и от Бога, а в сем состоянии удаления лукавый может колебать мысли и ум каждого.

Сочетанием святые отцы называют собеседование с пришедшими помыслами, согласие с помыслом и произвольное допущение пребывания помысла в нас. Если мы не справимся с помыслами, примем их, то это состояние уже не безгрешно, но здесь важно постараться противопоставить помыслам противным – благие.

Сложением святые отцы называют благосклонный от души прием помысла. О вменяемости во грех данного состояния можно говорить, исходя из уровня духовности человека. Так, новонаначальному трудно

различать помыслы лукавые, и если он склонится к таковому, то исповедь и молитва помогут справиться с уступкой: Исповедайтесь Господеви и призывайте имя Его (Пс. 104, 1).

Пленение – это состояние души, которое устремляется к пришедшему помыслу и выходит из духовного настроения. В одном случае человек с Божией помощью возвращается в мирное состояние. В другом – нет. Это может происходить от рассеянности и многих бесед.

Пленение – это порабощение страсти, постоянная ей уступка.

Таким образом, страсть становится угнездившейся привычкой. Страстью можно назвать и склонность, которая превратилась уже в привычное состояние. В этом случае происходит очень быстрый переход с первой стадии прилога на следующие стадии сложения и сочетания – «проскакивание» вследствие «рефлекса греха», неконтролируемого автоматизма. Привычное поведение закрепляется в характере человека по пословице: «посеешь привычку – пожнешь характер». Это состояние человека, конечно, подлежит покаянию. Молитва и покаяние соразмерны с виною.

О том, как и чем укреплять себя в подвиге против восстающих на нас вражеских сил, преподобный Нил Сорский пишет: «...не возмалодушествовать, и не унывать, и не останавливаться, и не прекратить дальнейшего течения своего на пути подвига. Хитрость злобы дьявольской влагает в нас, когда поражаемся от скверных помыслов, стыдение, удерживающее нас воззреть к Богу в чувстве покаяния и вознести против них моление. Но мы да побеждаем их всегдашним покаянием и непрестанною молитвою и не дадим плечи врагам нашим, то есть не обратимся вспять, хоть на каждый день по тысящи ран принимали от них» [5, с. 7].

И еще преподобный Нил Сорский ободряет, напоминая, что за несение искушений подвизающемуся даруется вкусить мир и утешение.

Борьба с грехом начинается с борьбы с помыслом: «...через молитву на помыслы, чрез пререkanie им и, наконец, чрез уничижение их и отриновение». Это очень важно: суметь заметить греховный помысл еще только на подходе (святые отцы говорят о необходимости бодрствования и трезвения) и сразу его отсечь молитвой, не вступать во взаимодействие с бесами, ибо мы, как слабейшие, проиграем.

Епископ Василий (Кривошеин), излагая учение святителя Григория Паламы, пишет, что если тело – источник животворящей и содержательной силы, то бесстрастие – новая, лучшая энергия [см.: 1].

Литература

1. Василий (Кривошеин), архиепископ. Аскетическое и богословское учение св. Григория Паламы // Pagez.ru: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.pagez.ru/olb/358.php> (дата обращения: 01.05.2014).
2. Зарин С.М. Аскетизм по православно-христианскому учению. Т. 1. Кн. 2. СПб., 1907.
3. Иоанн Кассиан Римлянин, преподобный. Писания. ТСЛ, 1993. (Репр. с изд.: М., 1892).
4. Исаак Сирин, преподобный. Слова подвижнические. М., 1993. (Репр. с изд.: Сергиев Посад, 1911).
5. Нил Сорский, преподобный. О восьми главных страстях и о победе над ними. М., 1997.
6. Основы правильной духовной жизни. По творениям святителя Игнатия Брянчанинова. Практическая энциклопедия / Сост. священник С. Молотков. СПб., 2003.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1989.
8. Святоотеческое учение о душе / Сост. протоиерей С. Кашменский. Пермь, 2002.

Раздел I. Страсть чревоугодия и ее преодоление

Глава 1. Страсть чревоугодия и современная проблема переедания

Проблема переедания для современного человека является все более актуальной и трудноразрешимой. Диагноз «ожирение» в последнее десятилетие становится эпидемией в развитых странах. Действительно, редко можно встретить человека, которому незнакома тема переедания, избыточного веса. Причины этого самые разнообразные: от желания вести здоровый образ жизни до мучительной зависимости от сладкого и т. д., от элементарной заботы о здоровье до стремления к порой неосуществимой мечте: «90–60–90». Очевидно, проблема переедания в первую очередь связана с тем, что современный человек естественную потребность в пище превращает в удовольствие, а затем в страсть.

1.1. Святоотеческое понимание чревоугодия

Как описывают страсть чревоугодия святые отцы Православной Церкви? Какое место страсть чревоугодия занимает среди восьми главных страстей? И наконец, что же такое чревоугодие по учению святых отцов?

1.1.1. Святые отцы о проявлении страсти чревоугодия

Прежде чем перейти к пониманию страсти чревоугодия в святоотеческой литературе, обратимся к Евангелию, на которое опирались святые отцы. Например, в Евангелии от

Луки можно прочесть: Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объядением и пьянством (выделено нами) и заботами житейскими, и чтобы день тот не постиг вас внезапно (Лк. 21, 34–35). Итак, нам заповедано не отягчаться объядением и пьянством.

Следуя этому евангельскому требованию, святой апостол Павел говорит: но усмиряю и порабощаю тело мое, дабы, проповедуя другим, самому не остаться недостойным (1Кор. 9, 27). Первоапостол Павел нес евангельское слово и, трудясь по созданию христианских общин, считал необходимым обращать внимание на свое тело, то есть смирать и порабощать. О некоторых людях апостол со слезами говорил, что их Бог – чрево (Флп. 3, 19).

Что же такое чревоугодие? Само слово «чревоугодие» содержит в себе старинное слово «чрево» (живот) и означает угождение своей животной сущности, то есть животному инстинкту. Какие синонимы могут быть у слова «чревоугодие»? Чревоугодие – это и обжорство, и объедение, и пресыщение, жадность и неумеренность в еде, переедание, употребление пищи в большем количестве, чем нужно, лакомство, услаждение едой и

т. д.

Еще в IV веке святой Ефрем Сирийский писал о связи духовной жизни с употреблением пищи. Сам он жил в небогатой семье и воспитывался родителями в страхе Божием, но в юности его вера в Бога поколебалась. Трудно представить, что человек, который знаменит в современной церковной жизни, переживал прямо противоположные состояния. Познав обратную сторону своей души – отречение от веры, он вернулся к Богу, став преданнейшим учеником святого Иакова. Вся дальнейшая жизнь Ефрема Сириянина прошла в духовно-нравственных подвижнических трудах. Непрестанно занимаясь изучением слова Божия, святой Ефрем стяжал мудрость и учительский дар. Очень ярко преподобный Ефрем Сирийский описывает незавидную участь чревоугодника и тщетность его жизни.

Он распознал губительность переизбытка для души и его последствия. В творениях святого Ефрема Сириянина, посвященных борьбе с восьмью страстями, о чревоугодии читаем: «Чревоугодник трудится и крушится о том, как наполнить чрево свое яствами, а когда поел, мучится во время пищеварения; воздержание же сопровождается здравием и трезвостью» [4, с. 379–380].

Преподобный Ефрем Сирийский правильно отметил, что переизбыток делает ум грубым, а тело – расслабленным, также: «Многоедение и многопитание в настоящем только имеют приятность, а на следующий день оставляют в помысле неприятность и расслабление» [4, с. 381].

Святитель Тихон Задонский в книге «Плоть и дух» собрал высказывания святого Иоанна Златоуста по теме «Объядение и пьянство». В описанных фразах Иоанна Златоуста мы читаем «о сладострастии пищи», об излишнем питании и питии и что чревообъядение – это есть «мать всех зол», и что «оно творит разум помраченным», «оно творит душу плотской» [12, с. 33]. Таким образом, святитель Иоанн Златоуст полагает, что именно чревоугодие закрывает путь к молитве и Христу. Более того, он такого человека называет мертвым, неспособным делать что-то доброе. «И философы говорят тоже, что толстое брюхо не рождает тонкого ума» [7, с. 399].

Святой Иоанн Кассиан Римлянин, также живший в IV–V веках, с юных лет вел богоугодную жизнь. Семь лет он провел в Вифлеемском монастыре, подробно изучая подвижническую жизнь. Святой вместе с отшельниками проводил монашескую жизнь, а затем смог описать борьбу с главными человеческими страстями. «Главных страстей восемь: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость. Страсти бывают двух родов: естественные, вырождающиеся из

естественных потребностей, как, например, чревоугодие и блуд, и неестественные, не коренящиеся в естестве, как, например, сребролюбие» [8, с. 16].

В трудах святого Иоанна Кассиана о грехе чревоугодия говорится, что он может проявляться в трех видах: «пожелание есть прежде установленного часа; многоястие до объядения; требование лакомой пищи» [8, с. 18].

От этого рождаются недуги нетерпения, обжорства и сластолюбия.

Преподобный Нил Синайский имел знатное происхождение и высокое положение в обществе, но небесное стремление духа не соответствовало внешней светской жизни, и он, согласовав с супругой, оставил мир. Преподобный Нил прожил в Синайской пустыне 60 лет. Нам же особенно интересно остановиться на аскетических трудах, в которых преподобный Нил пишет о чревоугодии:

«Похотение снеди породило преслушание, а усладное вкушение изгнало из рая.

Отощавшее чрево приуготовляет к бдению в молитве, а преисполненное наводит глубокий сон.

Молитва постника – парящий в высь орлий птенец, а молитва угостившегося ниспадает долу, тяготимая пресыщением.

Запятнанное зеркало не передает отдельно черт отразившегося в нем образа; и мысленная сила, отуманенная пресыщением, не приемлет в себя ведения Божия.

Если предашься похоти насыщения чрева, то ничто не будет достаточно к удовлетворению сластолюбия твоего; потому что чревонеистовство есть огонь, потребляющий горючее вещество и всегда требующий нового.

Достаточная мера (чего-нибудь влагаемого в сосуд) наполняет сосуд, а чрево, и расседшись, не скажет: довольно.

Скудно питаемое тело – добре обьеженный конь, который никогда не сбросит всадника. Конь, уздою удерживаемый, уступает и повинуется руке седока, – и тело, укрощаемое скудноядением и бдением, не рвется из рук восседающего на нем помысла и не ржет, как делает, будучи движимо страстным порывом.

Плоть пусть довольствуется усеченным удовлетворением естественных потребностей» [10, с. 230–232].

Святой Иоанн Лествичник в VI–VII веках прожил уединенно более сорока лет в Синайской обители, прославленной тогда мудрыми отцами. Затем желанием братии святой Иоанн был избран игуменом. По просьбе

братии святой Иоанн написал Лествицу духовную, в которой изобразил степени восхождения к совершенству в духе. В «Слове о любезном для всех и лукавом владыке, чреве» он писал, что «чудно было бы, если бы кто-нибудь, прежде сошествия своего во гроб, освободился от сей страсти».

«Чревоугодие есть притворство чрева; потому что оно, и будучи насыщено, вопиет: “Мало!”, будучи наполнено, и расседаясь от излишества, взывает: “Алчу!”».

Чревоугодие есть изобретатель приправ, источник сластей. Упразднил ли ты одну жилу его, оно проистекает другою. Заградил ли ты и сию, – иною прорывается и одолевает тебя.

Насыщение есть мать блуда; а утеснение чрева – виновник чистоты» [9, с. 115].

Итак, по учению святых отцов чревоугодие – это одна из восьми главных плотских страстей человека. Очень часто именно этот грех называют главным. Чревоугодие – это прежде всего излишества в пище и питье, объедение, лакомство, забота о плоти, самоуслаждение и самоугождение.

1.1.2. Причины страсти чревоугодия и ее последствия

Возникает странная ситуация: ведь если в Евангелии уже изложен вопрос и дан ответ, почему же для нас эта трудность остается непреодолимой? Кажется, что одной из первых причин этой проблемы можно назвать маловерие, незнание основ православия, Евангелия и т. д. Несомненно, это действительно так, но отчего же эта страсть нелегко преодолима даже аскетами православия? Блаженный Августин (IV–V века) писал, что ежедневно боролся с чревоугодием, и тут нельзя поступать так, как можно поступить с плотскими связями: обрезав раз и навсегда и не возвращаться: «Горло надо обуздывать, в меру натягивая и отпуская вожжи» [1, с. 262].

Святой Иоанн Кассиан поясняет, что страсти чревоугодия и блуда, коренясь в теле, возбуждаются иногда без содействия души, по одному раздражению потребностей, но влекут и душу по ее связи с телом. Для обуздания их недостаточно одного напряжения душевного, но надо «укрощать и само тело постом, бдением, истомлением посредством труда» [8, с. 17]. Поскольку страсть чревоугодия происходит от порочности души и тела, то и побеждена может быть не иначе, как трудом обоих.

Как к настоящему врагу, преподобный Иоанн Лествичник обращает свои вопросы: «...откуда сия страсть рождается? И какие ее исчадия? Кто сокрушает ее и кто совершенно ее погубляет?». И она же отвечает: «Дверь,

которую я вхожу, есть свойство снедей; а причина моей ненасытности – привычка; основание же моей страсти – долговременный навык; бесчувствие души и забвение смерти» [9, с. 120].

Архимандрит Фотий (Спасский) в труде «Одиннадцать бесед о страстях» чревоугодие рассматривает как источник всех страстей и пишет: «Кто раб чрева, тот: 1) всегда мыслит, како бы угодить чреву своему. Имже бо кто побежден бывает, сему и работен есть (2Пет. 2, 19). 2) И во сне мечтается ему любимое брашно и питие. 3) Радуется, узрев пред собою желанные снеди и пития. 4) Когда же их не получит или будет лишен, сетует, скорбит, смущается, ропщет, гневается и прочее оказывает малодушие. 5) Неприятные снеди хулит. 6) Тайноядению и другим порокам бывает подвержен» [14, с. 36].

Одной же из главных причин чревоугодия, по мнению архимандрита Фотия, является самолюбие.

Чревоугодие – это угодие самости человека. Чревоугодие – это отсутствие воздержания, а отсутствие воздержания – это в первую очередь непослушание. Корень непослушания есть гордость. Но кто презирает сей мир «грешный и прелюбодейный», кто ищет небесных благ, в том голос совести слышен и есть стремление к исполнению закона Божия. Смиранный человек признает свое недостоинство, чаще других ищет Божией воли во всех своих делах как в духовных, так и в житейских.

Цель чревоугодия – угодие плоти. Цель воздержания – духовное возрастание. Мучительная страсть чревоугодия ведет человека к болезням и смерти духовной и телесной.

В своем труде, обобщающем аскетическое учение о страстях, профессор Петроградской Духовной Академии Сергей Михайлович Зарин писал, что по аскетическому учению все страсти, не только душевные, но и телесные, свой центр тяжести имеют в душе, поэтому аскетическое отношение к питательной и половой функциям принадлежит именно к психической области борьбы духа непосредственно не с телом, а именно с помыслами [см.: 5, с. 258–259].

Основная причина подчинения души плотским страстям полагается и категорически указывается многими весьма авторитетными аскетами именно в удалении души от созерцания Бога. Сами по себе отправления организма ни в коем случае не могут быть названы страстями в этически дурном, порицательном смысле; таковыми являются только душевные состояния сластолюбия, сладострастия. Вот почему чревоугодие и блуд нравственному вменению, этической оценке подлежат не в качестве естественных отправлений организма, то есть не в смысле явлений

физиологического порядка, но, собственно, как психические состояния падения, которые именно постольку греховны и губительны, поскольку «помысл примешивается к духу», то есть поскольку он затрагивает его сферу, входит в его область, и душа «сочетавается с обольстительным в ней впечатлением», то есть поскольку названные страсти оказываются явлениями, принадлежащими к сфере психической жизни [см.: 11, с. 232].

1.2. Проявление чревоугодия у современного человека

У современного человека тема чревоугодия так же актуальна, но выражается она в других словах, более того, появились новые понятия и термины. Специалисты, изучающие данную сторону жизни, ввели термины: «нарушение пищевого поведения», «избыточный вес», «ожирение», «переедание» и т. д.

Известно, что во всем мире огромное количество людей страдают от избыточного веса (каждый шестой человек). Особенно ярко выражено это явление у американцев, чей образ жизни нам сегодня активно насаждается.

Никто не может отрицать, что потребление пищи у человека возрастает. Об этом может свидетельствовать хотя бы количество новых супермаркетов. Постоянно заполнены посетителями «О'Кей» и «Лента», «Сезон» и «Карусель», «Метро» и т. д. и огромное количество поменьше – «Магнит», «Пятерочка», «Семья» и т. д. Еще 20–30 лет назад, чтобы накормить семью, требовалось всего несколько магазинов: булочная и овощной, молочный и мясной, при этом рядом с домом. Похоже, современный человек – это «человек с продуктовой тележкой», наполненной колоссальным количеством упакованных продуктов. И такому актуальному потоку «все возрасты покорны». Это многообразие продуктов способствует возрастанию страсти чревоугодия и выражается, говоря современным языком, в нарушении пищевого поведения. Современный человек все чаще встречается с крайностями проявления этих нарушений: от проблемы ожирения до ситуации неуправляемой потери веса.

Много прошло времени с V века, но человек так и не познал себя. Вспомним о проявлении страсти чревоугодия по Иоанну Кассиану, который описывал три вида этого греха: «пожелание есть прежде установленного часа; многоястие до объядения; требование лакомой пищи» [8, с. 18].

А теперь рассмотрим эти тенденции греха у современного человека. Установленный час для принятия пищи есть в санаториях, больницах и т. д., подобно «установленному часу» в общежительных монастырях. В

обычной же жизни зачастую происходит следующее: человек с раннего утра до позднего вечера перебивается разного рода перекусами: кофе, чай, а «возмещает» потребность в пище за ужином вечером, на ночь. Такое «возмещение» и есть проявление греха чревоугодия, то есть грех против тела и души. Наукой установлено, что пища во второй половине дня не усваивается, а разлагается, создавая в теле тяжесть, образуя жир, шлаки и не давая при этом питания организму. Вот к чему приводит еда в «неустановленный час».

Современный человек не замечает, что ест много. Однако об этом свидетельствует диагноз «ожирение» у каждого шестого человека в мире. Напомним: почему-то «человек с тележкой» стал нормой. Во всей красе грех чревоугодия торжествует во втором своем проявлении – многоедении. Безумное количество разнообразных сладостей, тортов, конфет украшает витрины и прилавки магазинов. А сколько в них специй, приправ и пищевых добавок? А если прочесть этикетки на продуктах, то можно понять, сколько добавляется усилителей вкуса. Все они направлены на стимуляцию нездорового аппетита и ведут к многоедению. Интересно, что усилитель вкуса побуждает есть больше. Грех чревоугодия еще более пространен. Чего стоят только современные дни рождения! Но ведь к застолью приводят все праздники (Новый год и Рождество, юбилеи и т. д.).

А теперь о последствиях. Если бы люди больше знали о «горьких» последствиях переедания, то они не сидели бы за «сладким» столом по 5–6 часов подряд.

Переедание – это прежде всего лишний вес, который, как правило, приводит к дополнительным нагрузкам практически на все системы организма, в частности на сердечнососудистую систему, что ведет к повышению артериального давления, развитию аритмии, стенокардии и т. д. Переедание приводит желудочно-кишечный тракт в состояние постоянной работы и, как следствие, к его заболеваниям. Переедание приводит к возникновению сбоев в эндокринной системе, что выражается в первую очередь в нарушении обмена веществ.

Можно обнаружить влияние чревоугодия и на работу головного мозга. Разве мы можем похвалиться ясным умом, сообразительностью, хорошей памятью после сытного обеда? То есть «сытое брюхо к учению глухо» – пословица на все времена.

Изменяются и душевные качества! Куда-то уходят отзывчивость, доброжелательность, желание помочь, а о желании молиться и говорить не приходится. Причин такого состояния современного человека достаточно много, но хочется подчеркнуть, что среди них есть как те, которые были

всегда, например плотская жизнь или стремление к наслаждению (неправильное понимание себя), так и новые, современные причины: необходимость «заедания» стресса, развитие индустрии потребительства, СМИ, реклама и т. д.

Проблема здорового питания является одной из еще неразрешенных проблем современности. Переедание – это составная часть этой проблемы.

Проблема переедания имеет не только физиологические причины и следствия, но и психологические.

Например, психологическая проблема неприятия себя, которая часто обусловлена недовольством своим внешним видом: позитивный образ себя основывается на ценностно-эстетических представлениях. Исследования показали, что тип телосложения – внешний вид человека – оказывает большое влияние на самооценку личности уже в раннем детстве (полных, тучных детей часто не только недолюбливают сверстники, но и взрослые воспитатели относятся к ним критически). Поэтому многие девушки пытаются через регуляцию питания изменить свой внешний облик, не всегда соблюдая меру, будучи подвержены влиянию навязанных стереотипов моды или рекламы. Так, противоположной к проблеме переедания является проблема анорексии, когда, как правило, молодые девушки настолько ограничивают себя в еде, «соблюдая фигуру», что у них начинается физическое истощение. Конечно, такая подверженность внушающему воздействию тоже имеет психологические корни.

Иногда переедание является защитной неосознаваемой реакцией на стресс, на ситуации, которые кажутся безвыходными и неразрешимыми.

Другая психологическая проблема, которая тоже вызывает ценностно-смысловые вопросы, это стимуляция горта-нобесия – сверхразвития гастрономических потребностей, культ еды. Навязывание СМИ стереотипов не всегда полезного питания, развитие потребности во вкусеньком, а не полезном – это все психологические аспекты, связанные с проблемой питания.

Итак, к основным причинам страсти чревоугодия могут быть отнесены:

– духовные ; маловерие, самолюбие, нетерпение, непослушание, гордыня;

– душевные: психоэмоциональная неудовлетворенность, нереализованность в жизни, сниженная самооценка, комплекс неполноценности, неудачная личная жизнь, стресс, волнение, тревога, отрицательные эмоции, неврозы, депрессии, вредные привычки, семейные установки по отношению к еде и т. д.;

– телесные у физиологические: заболевания желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы, нарушение обменных процессов, глистные инвазии, а также другие заболевания.

Глава 2. Преодоление страсти чревоугодия

Преодоление любой страсти возможно в единстве двух главных составляющих: духовного, душевного и телесного труда человека и помощи Божией. Преодоление чревоугодия – это сложная и трудоемкая работа. Что же нужно предпринимать и какие условия необходимо исполнять, по учению Православной Церкви, чтобы удерживаться от столь распространенной и трудноискоренимой страсти? Как учили об этом основоположники духовно-аскетической практики?

2.1. Духовно-аскетическая практика преодоления страсти чревоугодия

По учению С.М. Зарина о преодолении чревоугодия, вопрос, свободен ли человек от сластолюбия в отношении к пище или же нет, нормально ли с аскетически-христианской точки зрения совершается его питание, разрешается только при правильном понимании психического отношения человека к этому акту. Святые отцы напоминают, что вкушение пищи необходимо сопровождать благодарением Бога, с одной стороны, а с другой – самообладанием, соразмеряющим «с потребностью количество, качество и время вкушения пищи, с целью обеспечить своему телу здоровую бодрость и крепость, а не целью получить наслаждение». Все дело в том, является ли чувство удовольствия, связанное с принятием пищи, вопросом второстепенным (о совершенном же устранении не может быть и речи, говорит авва Евагрий, так как воздержание и продолжительный пост содействуют тому, что и насыщение хлебом кажется блаженством) или же оно выступает на первый план и вполне завладевает вниманием человека [см.: 5, с. 262–263].

Цель жизни христианина – одухотворение души, преобразование страстных состояний, преодоление греховного порабощения духа плотью. По представлениям святителя Феофана Затворника, преобразование страсти чревоугодия может происходить таким образом: «Наслаждение естественно сопровождает вкушение приятной пищи; но у тех, которые принимают ее с благодарными к Богу чувствами, наслаждение теряет характер чувственности, одухотворяется и освящается. Когда вкушают брашна, чтоб насладиться, творя угодие плоти в похоти, тогда являются погруженными в чувственность; а когда принимают яства в удовлетворение неизбежной потребности, с благодарением, тогда чувствуют сладость, не делаясь чувственными. Возношение при сем ума и сердца к Богу делает самую сладость как бы отрешенною и обезвещественною» [13, с. 331–332].

На вопрос, как же вкушать умеренно, архимандрит Фотий (Спасский) отвечал так:

– при вкушении изображай крестное знамение с молитвой: «Господи, благослови!», вкушая снеди, трезвися, поминай Господа Иисуса Христа и внимай чтению;

– рассуждай, что непристойно вкушать пищу до пресыщения;

– воздержанию способствуют воспоминания Сына Божия, желчь и оцет на Кресте вкусившего;

– лучших снедей против желаний оставляй всегда часть, от отец реченную Христу [см.: 14, с. 36].

О том, как сложно удержаться от страсти чревоугодия, писал преподобный Нил Сорский в своем труде «О восьми главных страстях и о победе над ними». В качестве первой и главной страсти он объявил грех чревоугодия, ссылаясь на примеры святых отцов. В предисловии к «Преданию о жительстве скитском» преподобного отца нашего аввы Нила Сорского читаем: «Восемь главных страстных помыслов, или страстей, от которых рождается множество других и кои суть: 1) чревообъятный, 2) блудный, 3) сребролюбивый, 4) гневный, 5) печальный, 6) уныния, 7) тщеславный и 8) гордостный» [11, с. 18].

Как мы видим, святые отцы на первое место поставили «помысл чревообъятный», так как полагают, что от него происходят и другие страсти.

Прежде любого согрешения в каждом человеке происходит мысленная брань, оканчивающаяся победою или поражением, которая подразделяется на следующие этапы:

– прилог, возникновение представления помысла или предмета;

– сочетание, принятие представления;

– сложение, то есть согласие с ним;

– пленение или порабощение;

– страсть.

Итак, рассмотрим на примере, что же чаще происходит – победа страсти или преодоление искушений.

Прилог: мы словно слышим: «Потрудились, можно сделать перерыв и перекусить».

Сочетание: «Кто не работает, тот пусть не ест, а если потрудились, то перекус не грех».

Сложение: «Говорят же, что в здоровом теле – здоровый дух».

Пленение: «И вчера в небольшой перерыв успели поесть, зачем изменять правилам».

И хотя страсть – это вредная привычка, от нее не хотят избавляться.

А как же учит преподобный Нил противоборствовать первому из страстных помыслов, то есть чревообъядению?

1) вспомнить слово Господа: Да не отягчают сердца ваша объядением (Лк. 21, 34);

2) вспомнить праотца нашего Адама, вкусившего от запрещенной снеди, лишившегося рая и подвергшего все потомство свое смерти;

3) помнить, что самая сладкая пища обращается в смрад и гной, а приятность для чувств превращается в злосмрадие [см.: 11, с. 18].

Для преодоления страсти святые отцы рекомендуют не только молиться, но и превращать лукавые помыслы в добрые.

Из святоотеческой литературы известно, что одним из наиболее эффективных способов преодоления греховного состояния является развитие противоположного качества: так, преодолению сребролюбия способствует воспитание милосердия, преодолению гнева – обретение кротости, тщеславие преодолевается смирением, уныние – трезвением, а чревоугодие – воздержанием.

«Чем более всего возбуждается человек к воздержанию? – спрашивает и тут же отвечает архимандрит Фотий:

– любовью к Богу;

– страхом Божиим;

– печалью о грехах;

– ненавистью против страстей;

– всех более возбуждает человека на воздержание своя совесть действием благодати Божией» [14, с. 36].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) в помощь кающимся описывает противоположную каждой страсти добродетель. В отношении чревоугодия такой добродетелью является воздержание [см.: 6, с. 12].

Рассмотрим таблицу последствий чревоугодия и воздержания.

Чревоугодие	Воздержание
переедание	удержание от излишнего
лакомство	обуздание плоти
нетерпение (режима питания)	терпение (времени приема пищи)
тайноядение	прием пищи за общей трапезой
неправильное любление плоти	умеренность в пище
излишнее любление плоти	бодрствование
самолюбие	любовь к Богу, окружающим людям и к себе
нехранение верности Богу, Церкви и	верность Богу и Церкви

людям

верность Богу и Церкви

несоблюдение постов

соблюдение постов

Итак, чревоугодие преодолевается воздержанием, то есть удержанием от излишнего употребления пищи и питания, в особенности от излишнего употребления вина. Точное хранение постов, установленных Церковью, способствует обузданию плоти умеренным и постоянно одинаковым употреблением пищи, отчего начинают ослабевать вообще все страсти, а в особенности самолюбие, которое состоит в бессловесном люблении плоти, жизни и покоя ее.

2.2. Психологические аспекты преодоления чревоугодия

Что может предложить современный мир человеку в борьбе с грехом чревоугодия? Популярные сведения о продуктах питания зачастую свидетельствуют о них как о снижающих аппетит в том смысле, что потребление этого продукта будет снижено, то есть можно съесть поменьше. Цель «малоедения» в данном случае – физическое здоровье или удовлетворение «моды на похудение».

Существует огромное количество специалистов по проблемам, связанным с чревоугодием, проявляющимся чаще всего в избыточном весе. Физиологи, медики, фармацевты, диетологи, фитнес-тренеры, косметологи, психологи, психотерапевты и т. д. обеспечивают реализацию запроса современного мира на похудение, можно сказать «моды на похудение». Но приходится констатировать, что результаты труда этого колоссального количества специалистов неутешительны. Даже добившись поставленных целей, многие люди через некоторое время возвращаются к прежнему избыточному весу. Почему так происходит?

Рассмотрим подробнее некоторые из существующих психологических методов в борьбе с избыточным весом. Так, специалисты центров по коррекции веса заявляют, что в арсенале предлагаемых ими услуг имеется до 25 методов воздействия. Причем зачастую не называя большинство из них. Среди них – кодирование, аутотренинг, 25-й кадр и другие, которые используются, но скрытно (гипноз, НЛП и др.). Используемые методики, однако, не являются бесспорными как с точки зрения эффективности, так и безопасности. Например, анализируя принципы метода кодирования, американские психотерапевты [см.: 2, с. 96] недоумевают: как, не выяснив, что привело человека к долгим годам переедания, и не дав ничего взамен, можно избавить его от избыточного веса? Нередко пациенты, нормализуя свой вес, становятся такими же несчастными, какими были до похудения. Изменение внешности не изменяет им жизнь в лучшую сторону. Отсутствие «корректора веса», которым раньше было переедание,

приводит к повышению психоэмоционального напряжения, которое, в свою очередь, повышает риск психосоматических заболеваний (гипертония, бронхиальная астма, ишемическая болезнь сердца, нейродерматит ит.д.). Это как раз доказывает скудость и односторонность методов кодирования и программирования, которые направлены практически на телесную организацию человека и не затрагивают его душевный и духовный строй. Вспомним о триединстве человеческой природы. Человек, следуя вложенным (кодированием) указаниям, становится человеком-машиной. Свобода же, которой современный человек весьма дорожит, подразумевает выбор и борьбу со своими недугами. Человек может и должен осознавать глубинные причины своего свертяготения к пище, а они есть лень, расслабленность, полагание себя только телесным существом. Такое осознание себя поможет ему оценить все это как греховное состояние.

Избыточный вес, по статистике, для каждого шестого человека становится серьезной проблемой. Для ее разрешения страждущие обращаются к консультациям врачей и диетологов, изучают основы рационального питания, прибегают к разнообразным диетам, усиленно занимаются спортом ит.д., а также консультируются у психологов. Многие ученые признают, что одной из множества причин, вызывающих переедание, является стресс. Специалисты для снятия стресса предлагают релаксационные техники успокоения. Способов расслабления, которые предлагается ввести в практику будней, описано множество в соответствующей литературе. Вот один из простых вариантов релаксации для самостоятельного выполнения:

«Включите спокойную музыку и разместитесь поудобнее в кресле. Сознательно, но без напряжения расслабьте различные группы мышц, начиная с области лица и заканчивая ступнями, при этом занимая еще более удобное положение и постепенно достигая глубокого расслабления. Постарайтесь вспомнить или представить какое-либо место, оказавшись в котором можно было бы испытать максимальное чувство покоя. Например, тихий берег реки или озера, где вы загорали на теплом песке, подставив тело теплым лучам солнца. Обратите внимание на время суток в этом спокойном месте, на звуки, запахи. Чем больше мелких деталей вы вспомните, тем легче будет достигнут результат. Касался ли вашего лба легкий ветерок? Доносился ли аромат цветов? Слышался ли крик чаек? Перенеситесь мысленно в это беззаботное место, полностью проникнувшись чувством покоя и беззаботности. Полностью насладитесь им. Плавно вернитесь в состояние бодрствования. При этом запомните это

чувство покоя и расслабления. Ощущения, отложенные в памяти, помогут вам с каждым днем достигать состояния расслабления все легче и комфортнее» [2, с. 33–34].

Релаксация сама по себе не может избавить вас от всех проблем, но помогает обрести равновесие в повседневной суете, позволяет взглянуть на себя и сложившуюся ситуацию со стороны, способствуя изменению если не самой ситуации, то, по крайней мере, вашего отношения к ней.

Следует еще заметить, что к релаксационным техникам следует относиться осторожно, так как механизм их действия основан на внушении и самовнушении (различные модификации АТ – аутогенных тренировок). Эффект расслабления достигается, если у человека хорошо развита образная память и воображение, но вспомним, что усиленное развитие воображения не поощряется святыми отцами. Какой же вред видится в этом? Опыт показывает, что те люди, которые легко обучаются релаксации и медитации, могут входить в ложные духовные состояния, пограничные с состояниями измененного сознания. Расслабляющий эффект АТ проявляется в изменении объективных показателей состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также субъективных – ощущении тепла и тяжести. Наибольший эффект АТ наблюдается в нейтрализации отрицательных эмоций – тревоги, страха, напряженности. Цель АТ, как пишет Л.Ф. Шеховцова, – сознательное регулирование неуправляемых волей вегетативных процессов, которое достигается не прямо, а косвенно, за счет условных реакций, вызванных словами или представлениями, образно-эмоциональными компонентами, связанными с этими словами. Опыт показывает, что методом АТ овладевает только около трети пытающихся его освоить – у большинства получается в лучшем случае только пауза для отдыха. Исследователи утверждают, что методом релаксации легко овладевают внушаемые люди [см.: 15, с. 36]. Верующий человек знает, что развитие самости, само регуляции в христианской практике не поощряется. Когда человек питает свою самость, он отдаляется от Творца, а когда «расслабляется», то открывает при этом себя другим духовным отрицательным влияниям.

Фёдор Ефимович Василюк разрабатывает новое направление в современной отечественной психотерапии – синергичную психотерапию, где психотерапия сочетается с молитвой. В одной из своих статей он пишет, что очень важно создавать у клиента духовную установку [см.: 3, с. 113].

Для создания духовных установок можно не только желанное действие включить в молитву, но и молитву включить в действие. Он

приводит такой пример из своей практики.

«Моя пациентка Светлана располнела. Она укоряла себя в обжорстве и много раз давала себе зарок не есть так много пирожных. Но всякий раз она заставляла себя за тем, что поглощает очередное пирожное. Поскольку она была человеком воцерковленным, я мог спросить ее:

– Вы обычно молитесь до и после еды?

– Да.

– Тогда можно вам предложить такое психотерапевтическое задание. На одну неделю оставьте, пожалуйста, свою борьбу и ешьте столько пирожных, сколько захотите. Вы ведь любите пирожные – так ешьте их медленно, сознательно, как дегустатор, вслушиваясь во вкус каждого кусочка. Но только молитесь не после всей еды, а после каждого кусочка, поблагодарите Бога за радость именно этого кусочка. Постарайтесь только делать это неформально, чтобы ваша молитвенная благодарность была связана с реально и сознательно пережитой радостью от сладкого.

Светлана согласилась. Как вы можете догадаться, количество пирожных, которые она смогла осилить за эту неделю, было значительно меньше обычного» [3, с. 113]. Вот мы видим пример сознательного, духовного отношения к пище.

Еще одним позитивным способом преодоления чревоугодия является метод ведения пищевого дневника.

Переедание – процесс мало осознаваемый, а дневник станет важным доказательством наличия проблемы. Завести пищевой дневник несложно: дата, время, что съедено, по какой причине (голод, аппетит или что-то другое), где, какое настроение – вот основные вопросы, на которые придется давать ответ. На первый взгляд может показаться, что это легкий метод в деле преодоления избыточного веса, но оказывается, что ежедневное ведение дневника – довольно утомительный процесс, поэтому еще раз остановимся на его позитивных сторонах.

1. Дневник позволяет контролировать калорийность пищи, и, возможно, нам захочется уменьшить следующую порцию, перечитав, что было съедено ранее.

2. Дневник поможет убедиться в рациональности или нерациональности пищевого поведения.

3. Если вы уже начали ограничивать высококалорийную пищу, а дневник может об этом свидетельствовать, то можно себе позволять небольшие поощрения (кусочек пирога), причем не испытывая чувства вины, которое может быть одной из причин вашего лишнего веса.

4. В дневнике можно увидеть основные причины срывов, когда вы

наедаетесь «пустыми калориями» и т. д.

5. Ведение дневника позволяет убедиться, что переедание часто связано с трудностью различать голод и аппетит.

6. В книге «Как победить аппетит?» [2, с. 64] авторы предлагают выполнить упражнения, которые помогут вам научиться разграничивать голод и аппетит, чтобы избегать переедания.

Возьмите чистый лист, разделите его пополам. В левой части листа напишите семь ответов на вопрос «Какие обстоятельства усиливают у меня аппетит?». В правой части – не менее семи ответов на вопрос «Как у меня проявляется чувство голода?».

Всегда ли мы едим, когда голодны? А может быть, пища стала способом отвлекать от напрягающих чувств и эмоций? Дневник действительно это покажет.

Еще раз подчеркнем, что к перееданию могут вести разнообразные причины, и среди них могут быть такие, как депрессия, одиночество и т. д. В специальном исследовании на эту тему Е.С. Креславский убедительно доказал, что одними из основных факторов, способствующих формированию переедания у женщин, были неудовлетворенность своей наружностью и отсутствие любви к себе. Отсюда вытекает, что необходима определенная работа в этом направлении. Клиентам можно предложить ответить на вопросы: «За что я могу себя полюбить?» и «Как я могу это проявить?» в нескольких вариантах. Если все предшествующие попытки решить проблему избыточного веса не имели успеха, то, возможно, для этого не было достаточного желания, сильной мотивации. Можно ли здесь что-либо изменить? Авторы известной книги о психологических техниках борьбы с лишними килограммами предлагают следующий способ. Откровенно ответьте себе на вопрос: зачем вам нужны эти лишние килограммы и чем другим это удовольствие от приема пищи можно заменить? Предлагается заполнить таблицу.

Что хорошего есть в лишнем весе? Чем это можно заменить?

- | | |
|----|----|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |

Эти вопросы и ответы на них помогут определить мотивацию и обратиться к формированию осознанной цели.

Выводы

Основы преодоления страсти чревоугодия заложены святыми отцами почти 2000 лет назад. Грех чревоугодия проявляется чаще всего в желании есть прежде установленного часа, многоястии до объядения и требовании лакомой пищи.

Современный человек, подвергающийся массированному воздействию средств массовой информации, имеет иллюзорные представления о ценностях человеческой жизни. Эта неадекватность и порождает проблемы неправильного питания – ожирение и анорексию.

Из святоотеческой литературы известно, что эффективным способом преодоления греховного состояния является развитие противоположного качества: так, преодолению сребролюбия способствует воспитание милосердия, преодолению гнева – обретение кротости, тщеславие преодолевается смирением, уныние – трезвением, а чревоугодие – воздержанием .

Постараться научиться воздержанию для преодоления чревоугодия помогут следующие практические рекомендации.

1. Духовная работа:

- осознание наличия страсти чревоугодия;
- Таинство Покаяния, исповедь;
- молитва, Таинство Причащения.

2. Душевная работа:

- ведение пищевого дневника;
- установление индивидуальных причин чревоугодия;
- работа с мотивацией;
- постановка целей;
- преодоление провоцирующих ситуаций.

3. Телесная работа:

- посещение врача (для исключения заболеваний ЖКТ и др.);
- рационализация питания (работа над индивидуальным режимом питания);
- физическая активность (определение индивидуальной физической нагрузки).

Литература

1. Августин Блаженный. Исповедь. СПб., 1999. Кн. 10. Гл. XXI, § 47.
2. Бобровский А., Гаврилов М., Ромацкий В. Как победить аппетит? СПб., 2006.
3. Василюк Ф.Е. Исповедь и психотерапия // Московский Психотерапевтический журнал. 2004. № 4.
4. Ефрем Сирианин, святой. Подвижнические наставления // Добротолюбие. Троице-Сергиева Лавра (далее – ТСЛ), 1993. (Репр. изд.). Т. 2.
5. Зарин С.М. Аскетизм по православно-христианскому учению. Т. 1. Кн. 2. СПб., 1907.
6. Игнатий (Брянчанинов), святитель. В помощь кающимся. СПб., 2008.
7. Иоанн Златоуст, святитель. Избранные творения. Киев, 1966. Кн. 1.
8. Иоанн Кассиан Римлянин, святой. Обзорение духовной брани // Добротолюбие. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.). Т. 2.
9. Иоанн Лествичник, преподобный. Лествица. СПб., 1995.
10. Нил Синайский, святой. Аскетические наставления // Добротолюбие. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.). Т. 2.
11. Нил Сорский, преподобный. О восьми главных страстях и о победе над ними. М., 1997.
12. Тихон Задонский, святитель. Плоть и дух. М., 1997.
13. Феофан Затворник, святой. Толкование посланий апостола Павла. Пастырские послания. М., 1995. (Репр. изд.). (1Тим. IV, 3).
14. Фотий (Спасский), архимандрит. Одиннадцать бесед о страстях в вопросах и ответах. СПб., 2007.
15. Шеховцова Л.Ф. Этика психотерапевта // Служба практической психологии в системе образования. Вып. 7. СПб., 2007.

Раздел II. Страсть блуда и ее преодоление

Глава 1. Блудная страсть

Следующая страсть, которая в аскетических творениях святых отцов всегда рассматривается после страсти чревоугодия, – это блудная страсть.

В основном аскетическая литература создавалась монашествующими и писалась для монашествующих.

Из Евангелия, апостольских посланий и из всего учения Церкви мы знаем, что супружеская жизнь благословляется Господом. Текст, который сейчас перед вами, предназначен для христиан, живущих в миру. Нам предстоит исследовать то, как блудная страсть разрушает семью, разоряет духовную сторону человеческой личности.

Мы живем в такое время, когда слово «блуд» практически исчезло из употребления. Человек покорился блудной страсти и нашел этому всяческие оправдания. Практически все в нашей жизни пропитано эротикой. Реклама, средства массовой информации, поп-культура и индустрия кино развиваются, формируя у человека сознание, подчиненное сексуальности.

Христиане XXI века поставлены в условия суровой борьбы за сохранение целомудрия. И прежде чем вступить в эту борьбу, нам необходимо хорошо представлять все разрушительные последствия для личности человека, к которым приводит терпимое отношение к идолопоклонству перед блудом.

1.1. Святоотеческое прелание о страсти блуда

Согласно учению святых отцов, до своего грехопадения человек был открыт для общения с Богом. Душа его питалась Божией благодатью. Она получала пищу от нетварной благодати, а тело – от благодатной души. Человек всем своим целостным существом – и телом, и душой – питался дарами Божиими. После грехопадения душа, отсеченная от Бога, стала вынуждена утолять свою потребность в насыщении, обратившись к телу. Таким образом зарождаются душевные страсти. В свою очередь тело, не обретая жизни в душе и духе, обращается к внешним источникам и, естественно, оказывается в плену у материи. Так появляются сластолюбивые телесные страсти, посредством которых человек пытается черпать жизнь и радость из материального мира. Это приводит к растрепанию тела, а затем – смерти души.

1.1.1. Святоотеческое описание блудной страсти

Святые отцы утверждают, что бес блуда – это один из сильнейших духов. Изощренны и разнообразны его нападения. Слова «блуд»,

«заблудиться», «блуждать» – все одного корня. Неслучайно, рассказывая о человеке, ушедшем далеко от Бога, Господь приводит нам притчу о блудном сыне. Впадая в блуд, человек начинает блуждать вдали от Истины. Впадение в телесный блуд влечет к духовному блуду, к отпадению от Бога.

«Змий сладострастия многообразен; не вкусившим сласти греха он внушает, чтобы только однажды вкусили ее и перестали, а вкусивших коварный побуждает воспоминанием опять к совершению греха. Многие из первых, поелику не знают зла сего, бывают свободны и от борьбы, а из последних многие, как познавшие опытом сию мерзость, терпят стужение и брани». Так пишет Иоанн Лествичник [13, с. 132].

Зная о силе искушений блудной страстью, святые отцы предсказали, что одним из характерных признаков приближения конца мира будет повсеместное и ужасное засилье разврата, плотской распущенности и неукротимого сладострастия.

«Есть блуд и без познания жены, который, как противоестественный, большей подвергает муке. Это некая смерть и погибель, которую мы всегда носим в себе, а наиболее в юности. Но погибель сию я, – говорит Иоанн Лествичник, – не дерзаю объявить писанием... потому что... срамно» [14, с. 521–522].

Видимо, ощущая, что приближается их конец, демоны всю свою энергию бросили на разжигание в людях похоти, потому что именно через эту страсть легче всего человека удалить от Бога. Именно через плотские страсти человек больше всего утрачивает свой богоподобный образ. Как и любая другая страсть, «любодеяние воспламеняется сперва в душе сластолюбца, а потом производит телесное растление», – пишет святитель Василий Великий [3, с. 13].

Через блуд темная и злая сила прикасается к человеку, оскверняя тело, потому что человеческое тело призвано быть храмом, вместилищем Святого Духа, как сказано об этом в Послании апостола Павла к Коринфянам: Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа ? (1Кор. 6, 19). Человек повреждает себя блудной страстью и в конце концов становится неспособным войти в Царствие Божие, почему и говорит апостол: блудники... Царства Божия не наследуют (1Кор. 6, 9–10).

Любые отношения между людьми, любая деятельность, в которой нет присутствия Духа Святого, приводят к тому, что в душе поселяются бесы и человек удаляется от Бога все дальше. Особенно это касается плотских отношений ради удовольствия или выгоды.

Апостол Павел говорит: ничто не должно обладать мною. Тело же не для блуда, но для Господа, и Господь для тела. Или не знаете, что совокупляющийся с блудницею становится одно тело с нею? ибо сказано: два будут одна плоть. Всякий грех, какой делает человек, есть вне тела, а блудник грешит против собственного тела (1Кор. 6, 12, 13, 16, 18).

Грех неудержимо манит к себе человека своей привлекательностью, есть в нем особое наслаждение. Поэтому борьба с грехом блуда, как говорят святые отцы, есть борьба с тем врагом, который сидит внутри нас. Он искушает человека и днем и ночью.

«Есть бес, который, как только мы возлегли на одр, приходит к нам и стреляет в нас лукавыми и нечистыми помыслами: чтобы мы, поленившись вооружиться против них молитвою и уснувши со скверными помыслами, объаты были потом и скверными сновидениями» [13, с. 197].

Блуд является как бы концентратом всех порочных наслаждений. Борьба с блудным похотением – самая тяжелая и жестокая, христианин ведет ее до самой смерти. Отцы говорят, что не следует верить своему телу до тех пор, пока оно не ляжет во гроб и гроб не забьют гвоздями.

Одной из разновидностей блудной страсти является прелюбодеяние (прелюбодейство). Это означает нарушение верности брачному союзу.

«Прелюбодейство... нарушает условие брака, унижает благородство детей, расторгает родственные связи и расстраивает всю человеческую жизнь» [16, с. 126].

1.1.2. Источники возникновения и развития блудной страсти

Согласно учению святых отцов, существует один главный источник греха – себялюбие, то есть неправильная любовь человека к себе. В этом – начало всех грехов. Некоторые богословы указывали три разновидности себялюбия: славолубие, сластолюбие и сребролюбие.

Как и любая другая страсть, блуд сначала зарождается в сознании человека. Христос говорил, что из сердца исходят помыслы прелюбодеяния. Страсти рождаются в сердцах людей. Святые отцы уделяли много внимания именно страсти блуда, изучили ее со всех сторон. Они описали способы противостоять этой страсти, обретая и сохраняя целомудрие. Авва Геронтий сказал: «Многие, искушаемые сладострастием... блудодействуют мыслью; сохраняя девство тела, растлевают девство души. Возлюбленные! Необходимо отречься от наслаждения блудными помыслами и мечтаниями, от общения с ними и внимания к ним, по наставлению Писания, которое говорит: Всяцем хранением блюди твое сердце: от сих бо исходища живота (Притч. 4, 23)» [9, с. 88–89].

Согласно святоотеческому взгляду на человеческую природу, причиной отклонений от состояния целомудрия является не только греховность самого человека, но и активное участие демонов. Демоны – это невидимые падшие духи. Они играют самую деятельную роль в наших грехопадениях. Демоны влияют на людей через мысли, чувства, образы, ощущения, воспоминания, представления и побуждения. За многие тысячелетия своей деятельности они усовершенствовались в «искусстве соблазнять». Человек перестает находиться в реальности, он попадает под их влияние, которое можно уподобить гипнозу, опьянению или дурману. В этом состоянии человек воспринимает вещи не такими, какие они есть на самом деле, а в извращенном виде. То, что для него вредно и губительно, он принимает за верх счастья, а то, что действительно может дать ему счастье, он воспринимает как скучное и ненужное. Именно из-за внушений «беса блуда», как отцы Церкви именуют нечистого духа, разжигającego в людях похоть, блудная страсть порой принимает чудовищные, самые отвратительные формы.

Демонам хорошо известно, что именно в этой, очень интимной сфере человеческих отношений люди могут наносить друг другу наиболее болезненные удары, способные разрушать их жизнь и души. Болезненность удара обусловлена тем, что в этой сфере жизни людей может происходить чудовищная, поистине дьявольская подмена высшего из всех понятий о счастье – понятия любви. Именно эта подмена рождает самые тяжелые душевные переживания, чувства невыносимой боли от обмана и предательства.

Описывая духовное возрастание как подъем по ступеням лестницы, в произведении под названием «Лествица» Иоанн Лествичник пишет о том, как легко пасть, именно поддавшись страсти блуда. И как потом тяжело подниматься и сколько надо приложить труда, чтобы снова обрести силы совершать подъем: «Поползнувшие и падшие в сей ров далече отстоят от восходящих и нисходящих по оной (Иаковом виденной) лестнице Ангелов; и к такому восхождению, после падения, потребны для них многие поты со строжайшим лощением» [13, с. 125].

Чтобы противостоять страсти, необходимо знать об источниках ее возникновения. Эта тема также хорошо изучена святыми подвижниками. Отцы уделяли много внимания выявлению источников возникновения блудной страсти. Они также знали и о том, что все страсти взаимосвязаны и порождают одна другую.

Преподобный авва Исаия Отшельник говорит, что блудная брань усиливается от пяти причин: от празднословия, тщеславия, многого сна, от

любления красивой одежды, от пресыщения. Желаящий отстранить от себя брань блуда пусть хранится от упомянутых поводов к ней... ибо страсти держатся одна за другую, как звенья в цепи [см.: 9, с. 152].

Как и все страсти, эта страсть развивается по определенной схеме. Для ее развития нужен определенный образ. И поэтому чаще всего она начинается с образа. Первый этап – когда нечистый образ появляется в уме человека (как в кино или на экране телевизора). Но это еще не грех. Это лишь повод ко греху, прилог, искушение, приманка дьявола, которую он ставит перед нами. Дьявол предлагает нам приманку, обольстительный образ, внедряя его в наше сознание. Но мы можем внутренне отвергнуть этот образ, отключить от него свою волю, помолиться, и тогда он останется внешним и чуждым для нас. Он становится нашим только в том случае, когда мы начинаем испытывать симпатию к нему и желание задержать его в нашем сознании. Если человек отвергнет страстный помысл или образ в самом начале, то выйдет из этой духовной битвы победителем.

«Усильно противься демону блуда; никак не соглашайся увлечься таким помыслом; потому что от искры много бывает угольев, и от худой мысли умножатся худые пожелания. Старайся истреблять и воспоминание о них» [6, с. 383–384].

Неполезно, если человек начинает «собеседование» с помыслом, то есть вступает с ним во внутренний диалог. Тогда, как правило, он в этой брани проигрывает. Святые нас предупреждают о силе этого искушения: «Не думай низложить беса блуда возражениями и доказательствами; ибо он имеет многие убедительные оправдания, как воюющий против нас с помощью нашего естества» [13, с. 124].

Святые отцы рассматривали блуд телесный как следствие духовного блуда. «В Новом Завете (грех любодеяния) получил новую тяжесть, потому что тела человеческие получили новое достоинство. Они сделали членами Тела Христова, и нарушитель чистоты наносит уже бесчестие Христу, расторгает единение с Ним... Любодей казнится смертию душевною. (От него) отступает Святой Дух; согрешивший признается впавшим в смертный грех... залог неминуемой гибели... если этот грех не уврачуется благовременно покаянием» [11, с. 331].

1.1.3. Связь блудной страсти с другими страстями. Гордость

Любая человеческая страсть является также следствием гордости, то есть намерением человека устроиться в этой жизни самостоятельно, без помощи Бога. Блуд тоже является следствием гордости. Каким образом это связано? Дело в том, что если бы Господь дал возможность дьяволу

полностью над нами властвовать, то бесы разодрали бы людей на части. Но, по милости Божией, Господь попускает в нас действие дьявольской силы настолько, насколько мы можем выдержать, противостоя ей. Гордость ослепляет падшего человека. (А все мы находимся в этом состоянии.) Человек, пребывающий в гордыне, не может видеть ее в себе. И вот тогда Господь, чтобы смирить человека, попускает блудному бесу напасть на него. И тогда, видя и терпя эту пагубную, всегда заметную для него и мучающую его страсть, человек может определить, что он далек от смирения, что он захвачен гордостью.

Святые отцы считают, что бесу блуда попущено в нас действовать именно для того, чтобы смирить гордыню, потому что страсть блуда омерзительна и человек старается ее таить. Он стыдится ее. И даже на исповеди больше всего стесняется исповедовать именно этот грех. Правда, в наше время происходит заметная трансформация сознания на уровне ценностей и их приоритетов и не все уже стыдятся проявления этой страсти, а наоборот, считают ее проявлением нормы.

Преподобный Иосиф Оптинский говорит в письме, что «эта страсть попускается за осуждение других и за гордость» [15, с. 426].

Архимандрит Рафаил (Карелин) напоминает, что «для того, чтобы успешно бороться с демоном блуда, мы должны стараться никого не осуждать, особенно тех, кто страдает от этой же страсти. Когда мы осуждаем других, то в это время подразумеваем, что на их месте не сделали бы того же самого, и как бы внутренне представляем себя победителем демона». Таким своим внутренним устройством мы сразу ставим себя в состояние сильного искушения. За осуждение других Господь иногда попускает нам такую же брань, и часто мы не выдерживаем ее и падаем [см.: 21, с. 90].

Гордому человеку промыслительно попускается особо сильная блудная брань, чтобы меньшим грехом излечить больший, слабейшей болезнью – сильнейшую. Но если человек сам вовремя смирит себя, то ему не понадобится этот жестокий «врачующий» метод.

Один из древних египетских подвижников, толкуя библейское повествование о том, как пророк Моисей убил египтянина и закопал его в песок (см.: [Исх. 2, 12](#)), говорит, что это – образ борьбы с блудным демоном. Песок – пустыня, место, где ничего не растет. «Зарыть египтянина в песок» – значит победить беса блуда смирением. Во время борьбы с блудной страстью христианин должен глубоко смирить свой дух, осознать, что он – средоточие греха и без помощи Божией не может бороться с блудной страстью, но при этом не падать духом, а надеяться на

помощь Божию и пребывать в молитве. Сам Господь иногда не спешит давать человеку освободиться от блудной страсти именно для того, чтобы не развилась гордость – самая опасная страсть.

Пример того, что внимательное наблюдение за своей внутренней жизнью помогает понять, что появление блудной страсти есть следствие гордости или осуждения, – рассказ Паисия Святогорца. Он пишет о том, что в какой-то момент на него напало сильное искушение блудной страстью. Однако он решил во что бы то ни стало справиться с этим искушением: стал подниматься в гору, читая молитвы. Но брань не прекращалась, а только усиливалась. Паисий Святогорец говорит, что решил ни в коем случае не сдаваться и готов был дойти до самой вершины. В какой-то момент он вдруг вспомнил, что недавно осудил женщину за блудную страсть, и осудил сурово. В тот момент он не подозревал о возможной силе этой страсти и, видимо, в глубине себя превознесся над ней. Как только он ясно вспомнил этот эпизод, сокрушаясь за свое осуждение, страсть оставила его. Это как раз пример того, что страсть нам посылается для удержания нас от гордыни. Она призывает к смирению и покаянию и еще раз напоминает, чтобы мы избегали осуждать людей [см.: 20, с. 149].

И чтобы я не превозносился чрезвычайностью откровений, дано мне жало в плоть, ангел сатаны, удручать меня (2Кор. 12, 7), – пишет апостол Павел. Вероятно, он говорит здесь о своем телесном недуге. Но «жалом в плоть» может быть и искушение блудной страстью как напоминание о нашем несовершенстве, греховности и склонности впасть в гордыню от малейших достижений, в том числе и духовных...

Много писали святые и о том, что телесное растление приводит к духовной пустоте, внутреннему опустошению.

Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог (1Кор. 3, 17), – говорит Священное Писание.

«Совершенно удалите от себя прелюбодеяния... потому что в ров погибели ввергнут они тех, которые делаются в них виновными» [7, с. 114].

1.2. Блудная страсть и любовь: современный взгляд

Все изменения в действиях и поступках людей начинаются в искажениях на уровне сознания. Само понятие любви претерпело значительную трансформацию на уровне обозначений смыслового содержания. И все это произошло практически на наших глазах за очень короткий временной промежуток.

Довольно быстро понятие любви как высокого состояния души

приземлилось. Она (любовь) как-то совсем незаметно переместилась из сферы духовной и душевной в сферу телесных отношений. Мы уже не удивляемся выражению «заняться любовью» – оно прочно вошло в обиход современного языка и обычно означает реализацию сексуального влечения людьми разного, а иногда и одного пола.

1.2.1. Отношение к блудной страсти в современном общественном сознании

В общественном сознании нашего времени существует мнение, что никакого вреда для человека грех блуда не приносит (за некоторыми исключениями, о которых все хорошо знают). Слово «блуд» постепенно уходит из лексикона современного человека. А поскольку в наше время отношение к блудной страсти изменилось, как и отношение к другим страстям, она стала поощряться, культивироваться. Сейчас предпочитают говорить о сексуальности почти как о высшем достоинстве и ценности личности.

Большинство современных людей всячески пытаются оправдать этот грех, представить его просто как одну из моделей поведения современного человека; а обезбоженная массовая псевдокультура поддерживает этот миф и распространяет его, отравляя сознание, в первую очередь молодых людей. У современного человека нет понимания того, что храм Божий свят; а этот храм – вы (1Кор. 3, 17). И совершенно отсутствует понимание, что телесный блуд разрушает душу. И все-таки современный человек уже опытно начинает на себе ощущать последствия телесной распущенности, но, как правило, еще далеко не всегда осознает, что внутреннюю пустоту души ничем, кроме Бога, не заполнить.

Говоря словами известной притчи, наш современник – это блудный сын, ушедший «в страну далече» и лишенный возможности питаться даже рожками вместе со свиньями. Сексуальность им часто используется как возможность уйти от негативных внутренних состояний, таких как беспокойство, страх, тоска, депрессия. Привыкший бежать от душевного дискомфорта, ожидать от жизни «позитива», он неспособен мужественно и трезво выдерживать эти состояния, чтобы стяжать духовный плод. Когда-то, обладая духовной зрелостью, человек обладал и силой духа, чтобы устоять от искушений блудом и другими разрушительными страстями. Он знал, что может найти опору в молитве. Но сейчас заповедь «не прелюбодействуй» многими нашими современниками воспринимается как нечто устаревшее, архаичное. Во многом на такой взгляд повлияли социальные процессы, вызванные так называемой сексуальной революцией. О причинах ее возникновения и о последствиях будет сказано

ниже.

Вот пример, когда ошибочные взгляды, непроясненные ценности, ненайденные ответы на вопрос о смысле жизни приводят к путанице в сфере сознания.

Часто задается вопрос примерно такого содержания: «Почему прелюбодеяние осуждается, ведь оно никому не причиняет вреда?».

Подобные вопросы часто задают люди, которые начинают поворачиваться к Церкви и к Богу. Аргументы у них довольно простые. Вот спрашивает молодая женщина-журналист, которая себя позиционирует как человека верующего: «Все знают, что такое прелюбодеяние. Но мне непонятно, если, например, женщина живет в браке много лет, а потом решила слегка развеяться, закрутила роман с кем-то, почему это осуждается? Ведь она не убивает, не грабит. Кроме того, может, у нее плохие отношения с мужем. Это же и мужчины касается. Может, жена ему опостылела. А он влюбился. Погуляли и всё, не разрушая семьи».

Попробуем разобраться и ответить на этот вопрос уже не только с точки зрения морали, но обозначив и духовную, и психологическую вредность укорененности такой позиции.

Не обретя смысла существования, человек забывает, что по замыслу Бога он призван к духовной жизни. Если он добровольно отказывается от этого призвания, то обязательно попадает во внутренний конфликт. Как мы знаем, в человеке все взаимосвязано: дух, душа, тело. Угнетение духа приводит к проблемам на психологическом и, соответственно, на телесном уровне.

Заповеди Божии составляют единое целое. Нарушение одной из них закономерно приводит к нарушению других. Царь Давид начал с прелюбодеяния, казалось бы, вполне невинного поступка – просто «влюбился» и захотел «погулять и всё, не разрушая семьи». Но вслед за этим вступил в действие закон греха.

Спасая жизнь любимой женщины и своего будущего ребенка, он, сам того сознательно не желая, стал убийцей. Лишь после искреннего, глубокого раскаяния и сокрушенной молитвы Давид получил прощение от Бога. Но грех не остался без последствий – его новорожденный сын заболел и умер (см.: 2Цар. 12, 18).

Прелюбодеяние приводит ко лжи, к тому, что нарушение внутренней целостности человека (одного из супругов) влечет нарушение отношений между двумя людьми. В таком браке уже нет Духа Святого, там нет места Богу. И люди остаются наедине со своими трудностями, проблемами. Этот

брак перестает выполнять свое назначение христианского брака, становится просто местом, где два человека продолжают свое сожителство, потому что так удобнее, проще, потому что необходимо «поднимать детей» или по каким-то другим причинам. Или же брак просто распадается.

Вот такую работу в сфере сознания необходимо провести тем из нас, у кого нет ясности в понимании вреда, причиняемого блудной страстью.

Общественная идеология сегодня приучает нас ко всем явлениям относиться толерантно. Однако толерантность часто означает не что иное, как терпимость к греху.

Часто задаются вопросы и в отношении гомосексуальных отношений: «Почему осуждается гомосексуализм? Если кто-то любит человека своего же пола, что в этом плохого? Опять же это их личное дело. Никого не грабят, не насилюют. Не причиняют вреда».

Подробнее об этом мы поговорим в разделе, освещающем психологические приемы работы со страстью блуда.

1.2.2. О любви и ее искажениях

На наших глазах начинают исполняться предсказания святых отцов: кажется, в истории человечества еще не было такого всеобъемлющего напора сексуальности.

В XX веке большое внимание уделялось учению Зигмунда Фрейда о невротических расстройствах как следствиях проблем в сексуальной сфере. Из всей массы его работ и довольно неоднозначной теории (на протяжении всей жизни она менялась) была выхвачена суть его учения. В упрощенном варианте она звучит так: подавление сексуальности – причина всех проблем со здоровьем. Также обществом быстро была подхвачена идея, что все психические отклонения являются следствием вытесненной сексуальности. И человек может стать полностью счастливым, здоровым и гармоничным только тогда, когда перестанет себя ограничивать сексуальным воздержанием.

Несомненно, что личность Фрейда и его работы сыграли большую роль в распространении так называемой сексуальной революции. Эти идеи стали быстро распространяться в общественном сознании, в том числе культуре и искусстве. Общество, в своей основе опирающееся на идеи материализма, практически без усилий возвращало в себя семя блуда.

Стала пропагандироваться так называемая свободная любовь. Практически все исследователи этой темы замечают, что сексуальная свобода принесла нам новое рабство. Рабство от секса. Секс стал самым действенным «наркотиком». Чтобы почувствовать хоть на какой-то миг

себя живым, не отягощенным тревогой и одиночеством, человек, потерявший связь со своим Создателем, мечется от одной формы зависимости к другой. Но секс, как и любой другой наркотик, не дает истинного, глубокого ощущения полноты бытия, а всего лишь является попыткой его заменить, что всегда удается лишь на какое-то время.

Само по себе влечение к другому человеку противоположного пола не может быть нравственным или безнравственным. Это зависит от мотивов и способов удовлетворения этой потребности. Христианство не отвергает плотскую любовь. Если интимные отношения не противоречат заповедям Евангелия, то благодать Божия освещает их. Библия не отворачивает нас от плотской любви. Библия просветляет и очищает ее.

Обратимся к Песни Песней. «Лучшая из Песен» Библии – это песнь о любви. При буквальном толковании мы видим в этой книге изображение земной любви. Главное содержание книги – это чувства влюбленных. Священник Герасим Павский пишет, что «два любящих лица – юноша и девица – выражают друг другу нежную и сильную любовь свою и между тем превозносят друг друга до небес, сравнивая со всем, что могло представиться им прекраснейшего и великолепнейшего» [цит. по: 18, с. 463].

Существует еще и мистико-аллегорическое толкование. Это не означает, что второе толкование исключает первое. Богословы считают, что нет оснований полностью отвергать буквальное толкование, поскольку Библия, как книга, обращенная ко всем людям, не может обойти такую важную сторону человеческой жизни, как земная любовь. Эту свою земную любовь двум любящим предстоит просветить и одухотворить и тем самым приблизиться к Богу. Тема христианской любви в ее полноте открывается нам только в Новом Завете. В Библии раскрывается воля Божия о человеке. Ведь любовь и брак заповеданы нам свыше: оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут (два) одна плоть (Быт. 2, 24).

И любовь здесь моногамна по своей природе. Поскольку для жениха невеста – единственная. Оба они находят в другом человеке свое второе «я», без которого не могут жить. В радости соединения двоих осуществляется замысел Бога, конечная цель которого – единство и гармония всех. Размышляя об этом, мы вправе относиться к земной любви как к школе, подготавливающей нас к высшей форме любви – любви к Богу.

Глубокий мистический смысл Песни Песней заключается в том, что земная любовь здесь становится символом отношений между Богом и

человеком. Слово Божие учит нас о высоком достоинстве чистой человеческой любви. И освящение брака в Церкви – это одно из ее Таинств. «Православный богослов С.Н. Троицкий отмечал, что это единственное из семи Таинств, основание которому было положено Богом изначально, еще в Ветхом Завете» [18, с. 464].

Песнь Песней, книга о земной любви, была включена в Священное Писание позже всех других. Среди иудейских богословов шли споры о каноническом достоинстве Песни Песней. Некоторые из них говорили, что книга, в которой нет даже упоминания имени Божиего, не может быть священной. Однако книга вошла в канон и была принята христианской Церковью [см.: 18, с. 462].

Любовь – понятие динамическое. Учиться любить, развиваться в любви нам, христианам, предопределено всю жизнь. Тут нет и не может быть предела. Христианство нам открыло понятие о Троичном Боге – Боге любви. Оно дает нам пример идеальной взаимной любви, личных отношений. Это тот недостижимый в земной жизни идеал, та задача, которая стоит перед каждым христианином. Нам указан путь, следуя которому мы можем выбраться из рабства подчинения плоти. Это некий вектор, указывающий верное направление. Человек, задуманный Творцом как существо духовное, призван одухотворить не только свою плоть, но и всю Вселенную.

Наше расщепленное грехом сознание не может постичь смысл целостного понимания любви, когда дух, душа и тело любимого человека одинаково любимы и дороги в своей неповторимой, уникальной целостности и красоте. И именно расщепленность греховного человеческого сознания заставляет разделять любовь на формы и понятия, наполняя ее разным содержанием. Об этом можно подробнее почитать у Ю.М. Зенько [см.: 8].

Человеку во все времена было очень трудно удержаться, чтобы не смешать и не перепутать высокое состояние любви, страсть блуда, сексуальную распущенность и эротическое наслаждение. Все это присутствует и переплетается в реальных отношениях иногда довольно причудливыми и уродливыми искажениями. Нарушается и иерархия подчинения, как это задумано Творцом, когда дух стоит во главе. Ему подчинена душа, а душе – тело.

Диавол – признанный отец лжи – делает все, чтобы путаница эта еще больше усиливалась. В ход пущено все: литература, искусство, телевидение, реклама, мода, Интернет, компьютерные игры. В сознание людей внедряется мысль, что воздержание для человека вредно, а

удовлетворение похоти – полезно. Необходимость удерживать плотские вожделения преподносится как «опасное дело, травмирующее психику». Целомудрие, скромность и стыдливость объявляются «комплексом неполноценности». Вокруг сексуальности выросла и богатеет огромная индустрия порнографии.

Мы постоянно помимо своей воли подвергаемся потоку сексуальных стимулов и искушений. Именно они вызывают те самые физиологическое напряжение и дискомфорт, которые возникают исключительно на уровне телесных ощущений. Предположим, что верующий мужчина, проснувшись утром, помолился и почитал Библию. У него светлое настроение, душа тянется к Богу. Но вот, включает он музыку или телевизор – и тут мгновенно его зрение и слух наводняют сексуальные мелодии и зрелища. Выходит он из дома – и тут со всех сторон на него смотрят с рекламы полуобнаженные женщины или он видит девушек, вызывающе одетых... Словом, куда ни брось взгляд – отовсюду стимулы, разжигающие плотскую похоть. Через окна души – слух и зрение – неудержимым потоком вторгаются искушения.

Страсть, любовь, похоть, секс – все это перемешивается в сознании человека. И ему трудно верно определить и обозначить свои чувства и влечения.

Примеры, взятые из такого поистине неиссякаемого источника, как великая русская литература, помогут нам прояснить тему любви и страсти.

Поэт Серебряного века Константин Бальмонт говорит, что любовь неизреченна и необъяснима и, что ни говори о любви, ее не замкнешь в слова, как не расскажешь музыку и не нарисуешь солнце. Но только одно верно: тайна любви больше, чем тайна смерти, потому что сердце захочет жить и умереть ради любви, но не захочет жить без любви. Тайна любви больше, чем тайна смерти... У любви нет человеческого лица. У нее только есть лик Бога и «лик дьявола» [см.: 2, с. 98–99].

Однако в произведениях русских классиков мы можем найти удивительные описания проявления любви, где есть человеческое лицо. Откуда же оно возникает?

Все мы читали роман А.С. Пушкина «Евгений Онегин». 8 июля 1860 года Ф.М. Достоевский произнес свою знаменитую речь на открытии памятника Пушкину. Там он удивительно точно раскрывает глубинную суть личностей Онегина и Татьяны. Поняв, что называется, прозрев личность Татьяны, Достоевский, собственно говоря, и раскрывает ее целостность и глубину. Нам становится понятен мотив, следуя которому Татьяна отказывается от отношений с Онегиным, когда он появляется с

признаниями в любви. В этот момент Татьяна уже замужем за человеком, которого глубоко уважает. Она любит Онегина, но она уже другая. Татьяна иная и в глазах Онегина. Она более привлекательная и недоступная. И возможно, именно этот факт и толкает его на то, чтобы соблазнить ее, разрушить ее внутренний покой. Достоевский делает глубокий анализ внутреннего мира Татьяны, мотива ее отказа. И видит в этом истинно человеческое лицо, которое проявляется только в высшей гармонии духа.

Вот как говорит об этом Достоевский в своей речи. Приводя цитату из Пушкина, он продолжает развивать свою мысль:

Но я другому отдана

И буду век ему верна.

«Да, верна этому генералу, ее мужу, честному человеку, ее любящему, ее уважающему и ею гордящемуся. Пусть ее “молила мать”, но ведь она, а не кто другая, дала согласие, она ведь, она сама поклялась быть ему честною женой его. Пусть она вышла за него с отчаяния, но теперь он ее муж, измена ее покроет его позором, стыдом и убьет его. А разве может человек основать свое счастье на несчастье другого? Счастье не в одних только наслаждениях любви, а в высшей гармонии духа.

Чем успокоить дух, если назади стоит нечестный, безжалостный, бесчеловечный поступок? Ей бежать из-за того только, что тут мое счастье? Но какое же может быть счастье, если оно основано на чужом несчастьи?» [4, с. 304].

Вот очень верное и глубокое замечание Достоевского: не надо понимать, что Татьяна таким образом приносит себя в жертву долгу супружеской верности. Так понимать – слишком упрощать образ Татьяны, глубину ее души. В ее поступке прежде всего нам открывается высота духа, на которую способна русская женщина. Татьяна поняла сущность Онегина, его внутреннюю пустоту, скуку, бездуховность. «Да разве этого не видит в нем Татьяна, да разве она не разглядела его уже давно? Ведь она твердо знает, что он в сущности любит только свою новую фантазию, а не ее, смиренную, как и прежде, Татьяну! Она знает, что он принимает ее за что-то другое, а не за то, что она есть, что не ее даже он и любит, что, может быть, он и никого не любит, да и неспособен даже кого-нибудь любить, несмотря на то, что так мучительно страдает! Любит фантазию, да ведь он и сам фантазия. Ведь если она пойдет за ним, то он завтра же разочаруется и взглянет на свое увлечение насмешливо. У него никакой почвы, это былинка, носимая ветром. Не такова она вовсе: у ней и в отчаянии, и в страдальческом сознании, что погибла ее жизнь, все-таки есть нечто твердое и незыблемое, на что опирается ее душа. <...>...Тут

уже многое, потому что тут целое основание, тут нечто незыблемое и неразрушимое. Тут соприкосновение с родиной, с родным народом, с его святынею. А у него что есть, и кто он такой? Не идти же ей за ним из сострадания, чтобы только потешить его, чтобы хоть на время из бесконечной любовной жалости подарить ему призрак счастья, твердо зная наперед, что он завтра же посмотрит на это счастье свое насмешливо. Нет, есть глубокие и твердые души, которые не могут сознательно отдать святыню свою на позор, хотя бы и из бесконечного сострадания. Нет, Татьяна не могла пойти за Онегиным» [4, с. 304].

Вот это для нас яркий пример того, как дух в человеке (в Татьяне) владеет его душой и телом. Он стоит на надлежащем ему месте. Эта та высота, которая для нас всегда так привлекательна и в мужчинах, и в женщинах. Силу духа человек черпает в любви к родине, к ее святыням, прорастая корнями к истокам веры и традиций.

У Достоевского есть другой образ – блудница Соня Мармеладова в романе «Преступление и наказание».

И, как всегда в христианстве, для нас важен не сам поступок, а его мотив. В конце романа Соня, последовав за Раскольниковым на каторгу, приводит его к вере, к Истине... Роман заканчивается началом возрождения главного героя.

А начинается этот роман, если вы помните, с духовных заблуждений Раскольникова, с его духовного и интеллектуального блуда.

Не хочется перегружать читателя литературными примерами, однако для нас важно понять, что выбор поступка зависит от внутреннего устройства человека. От силы его укорененности в духе.

В романе «Анна Каренина», в главе, где описан бал, на котором Анна танцует с Вронским, Толстому очень хорошо удалось описать внутреннее состояние Анны. Это очень важный момент. Говоря святоотеческим языком, описан момент сочетания с помыслами – начало той трагедии, которой заканчивается роман. А происходит вот что. Вронский, как ожидается, должен был на этом балу во время мазурки сделать предложение Кити. Но он приглашает Анну. И она дает согласие на этот танец. Более того, она этого страстно желает. В этот момент ее переполняет чувство превосходства, радости, она упивается тем, что все обращают на нее внимание. Она до краев переполнена собой, ей радостно видеть растерянную и испуганную Кити... Толстой настолько убедительно и ярко описывает этот момент, что мы начинаем понимать, что означает выражение: человек захвачен страстью, или в него вошел бес. Как мы знаем, развитие этого процесса привело к тому трагическому финалу,

которым оканчивается роман.

Что бы мы ни говорили о социальных причинах трагедии Анны, а все-таки нельзя не учитывать духовное устройство всех участников этой драмы. Пренебрежение духовными законами никогда не остается без последствий...

Вот пример, взятый из трагедии Пушкина «Каменный гость». Это уже о том, как «лик дьявола» раскрывается в любви. Любовь у Дона Гуана подчинилась страсти блуда.

В конце произведения мы видим жуткий уход Дона Гуана из жизни. Конец и душевный исход блудника можно обозначить через два образа – евангельский и святоотеческий: это мерзость запустения и окамененное нечувствие. Это всегда душевное омертвление, пугающая пустота одиночества. Блудник – это образ духовного странничества. Недаром блудные дела называются похождениями. Блуд, блуждания, заблудший, потерянный, богооставленный – все это один смысловой синонимический ряд.

Дону Гуану недоступны ни глубина отношений любви, ни радость от поистине духовной близости мужчины и женщины, когда возникает понимание, что в любимой женщине – все женщины мира. Ведь такого рода сознание – это плод духовной и личностной зрелости. Духовная зрелость всегда есть согласие на борьбу со своими блудными страстями. Борьбу за полноту вхождения в это сознание, которую все мы должны вести. Именно в этом сознании для нас осуществляется откровение о той самой неисчерпаемости образа Божия в человеке. Оно, это откровение о другом, в брачном союзе не имеет предела.

Призывая хранить верность и любовь в браке, апостол Павел делает сравнение высочайшего порядка: Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее (Еф. 5, 25; ср.: Кол. 3, 19).

Митрополит Антоний Сурожский пишет: «Любовь – удивительное чувство, но оно не только чувство, оно – состояние всего существа. Любовь начинается в тот момент, когда я вижу перед собой человека и прозреваю его глубины, когда вдруг вижу его сущность. Конечно, когда я говорю “вижу”, я не хочу сказать “постигаю умом” или “вижу глазами”, но – “постигаю всем своим существом”. Если можно дать сравнение, то так же я постигаю красоту, например красоту музыки, красоту природы, красоту произведения искусства, когда стою перед ним в изумлении, в безмолвии, только воспринимая то, что передо мной находится, не будучи в состоянии выразить это никаким словом, кроме как восклицанием: “Боже мой! До чего прекрасно!”. Тайна любви к человеку начинается в тот

момент, когда мы на него смотрим без желания им обладать, без желания над ним властвовать, без желания каким бы то ни было образом воспользоваться его дарами или его личностью – только глядим и изумляемся той красоте, что нам открылась» [1,с. 6].

В Библии много сказано о любви. Эта тема звучит, как мы знаем, и в Ветхом, и в Новом Завете. Но в Новом Завете она наполнена уже иным содержанием. Вот что мы встречаем в посланиях апостола Павла:

Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится (1Кор. 13, 4–8).

Плод же духа: любовь... (Гал. 5, 22).

Плодов много, на первом месте стоит любовь.

Более же всего облекитесь в любовь, которая есть совокупность совершенства (Кол. 3, 14).

Господь же да управит сердца ваши в любовь Божию и в терпение Христово (2Фес. 3, 5).

Цель же увещания есть любовь от чистого сердца и доброй совести и нелицемерной веры (1Тим. 1, 5).

...Ты оставил первую любовь твою (Откр. 2, 4).

Оставить любовь – это оставить Христа. Наверное, неслучайно, что именно христианство – это полное Откровение Бога Троицы – принесло людям откровение о моногамном браке, в котором можно расти и развиваться духовно. А супружеские венцы христианского брака приравнялись венцам мученичества.

Все у вас да будет с любовью (1Кор. 16, 14).

Заповедь новую даю вам, да любите друг друга; как Я возлюбил вас, так и вы да любите друг друга (Ин. 13, 34).

...Постоянно любите друг друга от чистого сердца (1Пет. 1, 22).

Не умеющий любить людей не сумеет любить Бога. Вот почему любовь, настоящая любовь, так опасна для врага. Любящие люди всегда подвергаются нападкам врага, всегда искушаются. Любовь укрепляется испытаниями. А если она разрушается, то что-то было уже не то в сердце человека. Видимо, были там и лукавые мысли, и жажда повелевать и надмеваться над другим, таким образом, за любовь принималось что-то совсем иное.

Потеряв свою целостность в грехопадении, ощутив свое сиротство и

неприкаянность, человек ищет в любви возвращения себя в целостное состояние.

Любовь должна победить ветхую плоть пола и раскрыть новую плоть, в которой соединение двух будет обретением целостности на всех уровнях бытия. Это касается людей, живущих в миру

Монашествующие же особенно остерегались страсти блуда, осознавая великую силу этого искушения. Преподобный Антоний Великий говорит: «Будем подвизаться о чистоте даже до смерти и храниться от всех нечистот, которые несвойственны естеству, по словам первенца между пророками – Моисея. В особенности будем остерегаться от дел разврата. Ангелы пали и извергнуты из своего состояния славы и чести, дозволив очам недозволительное воззрение. Нет ничего хуже, как смотреть с вожделением на женщину. Многие погибли из-за жен. <...> Не будьте рабами сквернейших, нижеестественных страстей, ни срамных похотений, столько мерзостных пред Богом. Имя Божие напишите на сердцах ваших; [пусть] непрестанно раздаётся внутри вас глас: вы есте церкви Бога Жива (2Кор. 6, 16) и место Святого Духа. Человек, обольщенный нечистым вожделением, подобен перед Богом бессловесным скотам, лишенным всякого сознания» [9, с. 16–17].

Глава 2. Преодоление блудной страсти

Как же современному человеку противостоять искушениям, которые со всех сторон его окружают? Святоотеческая аскетика уделяла особое внимание духовной брани. Нам предоставлена неоценимая возможность соприкоснуться с этим опытом.

Конечно, мы живем в иное время, но многое из наследия святых отцов возможно использовать современному человеку, желающему освободиться от блудной страсти.

2.1. Аскетическая практика. Постоянный подвиг внутренней брани, пост и молитва

Борьба со страстями в святоотеческой традиции называется подвигом. И это поистине величайший подвиг – преодолеть врага в себе. В этой невидимой для окружающих брани душа человека проходит путь духовного возрастания. О том, что нам необходимо пребывать в подвиге, постоянно говорит авва Исаия: «Человек, доколе находится в теле, никак не должен и не может доверять себе. Он неспособен к неизменяемости. Необходимо ему пребывать в непрестанном подвиге» [9, с. 222].

Мы знаем: чтобы справиться со страстью, необходимо прилагать усилия в двух направлениях – не только уничтожить страсть в себе, но и заменить ее на соответствующую добродетель. Противоположностью блудной страсти является целомудрие. Христос заповедал воспитывать целомудрие непосредственно в нашем сознании. Нецеломудренным может быть не только поступок, но и взгляд: А Я говорю вам, что всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем (Мф. 5, 28).

Часто сталкиваясь со скверными мыслями в себе, человек считает их обычным проявлением своего собственного мышления. Хорошие ли мысли пришли нам в голову, плохие ли, – считаем их по незнанию или недостатку духовного опыта своими. Но греховные помыслы – это не просто плохие мысли. Это не всегда наши мысли. Они приходят от диавола и таят в себе угрозу для нас. Отцы Церкви глубоко и всесторонне осветили важнейшие вопросы, касающиеся помыслов. Охранять свою душу от помыслов – это трудное дело, значение которого даже непонятно людям мирским. Зачем охранять душу от помыслов? Ну, пришла мысль и ушла, чего же бороться с нею? Это не так. Помысл влечет за собой поступок. И этот поступок может явиться тем непрочным кирпичиком, положенным в основании, который способен разрушить все здание нашего

домостроительства.

Святые отцы говорят, что есть помыслы от Бога, помыслы от себя, то есть от своего естества, и помыслы от бесов. Для того чтобы различать, откуда приходят помыслы, внушаются ли они Богом, или враждебной силой, или происходят от естества, требуется великая мудрость.

Подвиг внутренней брани заключается в том, чтобы не уступать греху в мыслях и смиренно призывать Бога на помощь. В святоотеческой аскетике разработано учение о трезвении, контроле над своим сердцем. Этот контроль осуществляется посредством непрестанной молитвы, в свете которой человек видит зарождение помысла или образа в самом начале. Если у человека нет молитвы, он не может зафиксировать первый этап зарождения помысла (образа), фиксирует лишь последующие этапы, когда внутренним волевым усилием уже начинает удерживать этот помысл (образ) в своем сознании, созерцать его, любоваться и наслаждаться им. Чем глубже помысл проникает в сознание, тем сложнее с ним справиться. Все плохие поступки обретают свое начало в помыслах.

Когда блудный помысл принят и получил согласие на поселение в сознании человека, он постепенно завладевает его умом и в человеческом мозгу рисуются уже картины, услаждающие его. В этом случае можно говорить уже о блудных мечтаниях.

Фактически разница между принятием помыслов и мечтаниями не так уж велика. Первое почти неизбежно приводит ко второму, а второе обязательно является результатом первого. О блудных мечтаниях мы говорим, когда услаждение блудными помыслами происходит на сознательном уровне. Человек начинает рисовать возбуждающие его образы, придумывать разнообразные ситуации и сюжеты на эту тему и вообще предается размышлениям о блуде. Затем, уже одержимый блудными мечтаниями, в поисках подпитки для них обращается к порносайтам в Интернете, ходит в ночные клубы смотреть стриптиз и пр. В этом случае можно сказать, что человек поддался демону блуда, который овладел им.

Общей, одинаковой для всех «методики» борьбы с помыслами, которая однозначно бы уничтожила беса блуда, не существует. Это зависит от духовного устройства человека, его намерений. И только Богу ведомы причины и последствия поступков человека, а также какой силы и когда ему следует попускать брань. Однако условно мы можем использовать алгоритм, основанный на святоотеческом учении о работе с помыслами.

Приведем пример работы по этому алгоритму с помыслом блуда

нашего современника.

1. Прилог: «Я сегодня очень устал, пойду включу компьютер и расслаблюсь...».

Что необходимо сделать, чтобы страсть не развивалась дальше? Я же знаю, что обязательно зайду на порносайт. «Господи, помоги мне удержаться!»

2. Сочетание: «Да ничего особенного, я просто включу и посмотрю почту, это ведь ничего не значит...».

Чтобы помысл не развивался дальше, надо переложить мысли на благое: «Да, но ведь я себя знаю, лучше, если я попробую расслабиться иначе. Пойду покатаюсь на велосипеде... Я знаю, что для меня лучше избегать пока искушений».

3. Сосложение: «Да ничего страшного, все сидят на этих сайтах. Никто от этого не умер. Да и вообще, почему именно сегодня? Ведь я сейчас устал, и какой вообще тут велосипед!».

Тут необходимо до наступления пленения суметь посмотреть на себя со стороны. Увидеть свою духовную слабость и как, по сути, во внутреннем диалоге происходит общение и разговор с бесом. И тогда реально задать себе вопрос: «Что я выбираю: Христа или дьявола? (Господи, помоги мне не предавать Тебя!)».

4. Пленение: «Да и вообще причем здесь Христос? Я и думать об этом не хочу...».

Это всего лишь пример. Он не может служить идеальной схемой во всех случаях. По-настоящему работа с помыслами – это целое искусство. Многим из нас, лишенным духовного руководства, необходимо не только избавляться от греховных помыслов и не допускать их в свою душу, но и заполнять ее мыслями другими – и все это осваивать личным опытом духовной брани.

Момент зарождения помысла (образа) – самое лучшее время для борьбы с ним, для его уничтожения. Помысл подобен растению: когда оно только пустило росток, его легко можно вырвать из земли, а когда укоренилось и корни глубоко вросли в землю, тогда нужны большие усилия; если же этот росток превратился в дерево, то вырвать его почти невозможно, и человек уже не может бороться с грехом своими силами. Он должен прибегать к помощи других, к помощи своих духовных наставников. Святоотеческая аскетика призывает нас к постоянному внутреннему наблюдению за своим сердцем – трезвению. «Многие, искушаемые сладострастием, не совокупляясь телесно, блудодействуют мыслию; [и], сохряняя девство тела, растлевают девство души.

Возлюбленные! Необходимо отречься от услаждения блудными помыслами и мечтаниями... по наставлению Писания, которое говорит: всяцем хранением блюди твое сердце: от сих бо исходища живота (Притч. 4, 23)» [9, с. 88–89]. Снова в советах отцов мы видим, что со страстями человеку самому не справиться. Тем более с таким сильным искушением, как блудная страсть. Тут в борьбу против человека вступает сам диавол. Человеку без опоры на Бога эту борьбу не выдержать. И, как известно, самая действенная сила против сатаны – это смирение. Преподобная Мария Египетская жила в Иорданской пустыне много лет и была борима бесом блуда через воспоминания о своей прошлой греховной жизни. О ней рассказывают, что во время вражеских нападений она падала на землю и кричала во весь голос: «Боже, Сам спаси меня! Господи, я бессильна!». И за это смирение благодать Божия покрывала ее. Подвижница побеждала врага в этой жестокой, тяжелейшей борьбе. Мы должны помнить, что победа над блудом – это победа благодати над демоном. Без самопознания в духе сердечного сокрушения и глубокого смирения победить блудную страсть человеку невозможно! О том, что смирение должно быть прежде всего и что без него нам никогда не победить никакого порока, пишет Иоанн Кассиан Римлянин: «Нам предстоит подвиг против духа блуда – эта брань более других продолжительна, постоянная, жестокая, в которой весьма немногие одерживают совершенную победу и которая, с первого времени зрелости возраста начиная беспокоить, не прекращается до тех пор, пока прежде не будут побеждены прочие страсти. поелику нападение бывает двоякое (то есть на тело и душу), то и сопротивляться надобно двояким оружием...Иначе нельзя одержать победу, как если оба (то есть тело и душа) вместе будут бороться.

Ибо одного телесного поста недостаточно для приобретения или сохранения чистоты целомудрия, если не будут предшествовать сокрушение духа и постоянная молитва против этого нечистого духа, потом [необходимы] продолжительное размышление о Священном Писании... с духовным разумением, труд и рукоделие, обуздывающие... непостоянные блуждания сердца, а прежде всего в основание должно быть положено истинное смирение, без которого нельзя победить совершенно никакого порока» [ср.: 12, с. 73].

О силе смирения напоминает и преподобный Иоанн Лествичник: «Кто одним воздержанием покушается утолить сию [блудную] брань, тот подобен человеку, который думает выплыть из пучины, плавая одною рукою. Совокупи с воздержанием смирение, ибо первое без последнего не приносит пользы» [13, с. 127].

При борьбе со страстями отцы уделяли особое внимание телесному подвигу – посту, так как многоядение, многоспание, праздность – причины восстания блудной страсти. Воздерживайся от чрезмерного употребления пищи и вина. Преподобный Иоанн Лествичник говорит: «Насыщение есть мать блуда; а утеснение чрева – виновник чистоты» [13, с. 115]. О телесном подвиге пишут и святитель Игнатий (Брянчанинов), и авва Исаия: «Телесный подвиг постепенно очищает душу от страстей и знакомит ее с духом Евангелия» [11, с. 361]; «Если человек не совершит подобающего телесного подвига вполне, то истинное видение не открывается ему» [9, с. 175].

Любая внутренняя работа всегда направлена не только на удаление страстей, но и на развитие добродетелей. В борьбе со страстью блуда – это развитие в себе целомудрия. «Телесный подвиг... существенно нужен для изгнания страстей действиями, противоположными требованию страстей; он необходим для насаждения в сердце добродетелей по указанию Евангелия» [11, с. 364]. В одном из патериков рассказывается: «Брат был борим блудом и пошел к старцу, прося его, чтоб он помолился Богу об освобождении его от брани. Старец сжалился о брате и молился о нем Богу в продолжение семи дней. Когда на восьмой день брат, по данному ему приказанию, пришел к старцу, то старец спросил его: “Брат! Как твоя брань?”. Он отвечал: “Отец! Мне нисколько не сделалось легче”. Старец, услышав это, удивился и опять ночью начал молиться о брате. Тогда предстал ему диавол и сказал: “Поверь мне, старец, в первый день, когда ты стал молиться Богу за него, я тотчас отступил от него, но он имеет собственного беса и собственную брань от гортани и чрева своего; уже в этом я не виноват! Он сам себе причиняет брань тем, что ест, пьет и спит без меры, сколько хочет; по этой причине брань беспокоит его”» [9, с. 452].

Авва Пимен дал совет брату для избежания блудных помыслов соблюдать воздержание в пище и языке.

«Однажды брат пришел к авве Пимену и говорит ему: “Что мне делать, отец? Меня мучает блудный помысл. Ходил я к авве Ивистиону, он сказал мне: “Не позволяй этому помыслу долго оставаться в тебе”. Авва Пимен отвечает брату: “Авва Ивистион, – дела его высоки, – он с Ангелами и не знает, что у нас с тобой есть блудные помыслы. Если монах будет воздерживать свое чрево и язык и будет жить как странник, то, поверь, он не умрет”» [5, с. 201].

Праздное любопытство также может приводить к искушениям. Преподобный Ефрем Сирий пишет: «Не позволяй глазам своим блуждать

туда и сюда и не всматривайся в чужую красоту, чтобы с помощью глаз твоих не низложил тебя противник твой» [6, с. 382].

Исповедь и молитва – сильнейшие способы борьбы с блудной страстью. Особое внимание в борьбе со страстями отцы уделяли исповеди и Причастию. Они ставят частую исповедь блудных помыслов на первое место среди подвигов по преодолению этой страсти. В «Соловецком патерике» есть рассказ старца Наума о том, что многие подвиги, такие как купание в снегу, пребывание на холоде – не угасили сильной страсти подвижника. Только исповедь перед старцем даровала ему покой. «Раз привели ко мне женщину, желавшую поговорить со мною. Недолго была моя беседа с посетительницей, но страстный помысл напал на меня и не давал мне покоя ни днем ни ночью, и при этом не день или два, а целых три месяца мучился я в борьбе с лютой страстью. Чего не делал я? Не помогали и купания снеговые. Однажды после вечернего правила вышел я за ограду полежать в снегу. На беду заперли за мною ворота. Что делать? Я побежал кругом ограды ко вторым, к третьим монастырским воротам – везде заперто. Побежал в кожевню, но там никто не живет. Я был в одном подрыснике, и холод знобил меня до костей; я едва дождался утра и чуть жив добрался до кельи; но страсть не утихала. Когда настал Филиппов пост, я пошел к духовнику, со слезами исповедал ему свое горе и принял епитимию; тогда только, благодатью Божией, обрел я желаемый покой» [23, с. 163–164].

«Телесное вожделение увядает от исповеди более, нежели от поста и бдения», – учит святитель Игнатий (Брянчанинов) [10, с. 388].

Часто ли мы исповедуем этот грех и свои блудные помыслы? Вот еще рассказы из патерика: «Некоторый брат имел брань любодеяния. Он пошел к старцу и сказал ему о своих помыслах. Старец сделал ему наставление, утешил и отпустил с миром. Брат, почувствовав пользу, возвратился в свою келию. Но вот опять пришла брань. Он опять сходил к старцу и таким образом поступал несколько раз. Старец не оскорбил его, но наставлял его не только не вдаваться в расслабление, а, напротив, приходите к нему каждый раз, обличая врага, когда тот начнет нападать. Таким образом, говорил старец, враг, будучи обличаем, отступит: ничто так не противно духу любодеяния, как когда открывают его дело, и ничто не приносит ему такой радости, как когда скрывают приносимые им помыслы» [ср.: 9, с. 454].

Как средство борьбы с блудом необходимо помнить о том, что будет после этого мучить и жечь стыд. Святитель Тихон Задонский говорит: «Блудную похоть надо пресекать памятью, что за этот грех сильно мучит и

терзает совесть» [22, с. 110].

Священники, служащие в наше время и принимающие исповедь, также отмечают пользу частого исповедания блудных помыслов, с которыми ведется борьба. Говорят они и о том, что неохотно прихожане исповедуются в этом.

Но, конечно же, в первую очередь необходимо оградить себя от искушений: отстать от просмотра тех фильмов, телепередач, определенных сайтов в Интернете, чтения светской литературы соответствующего содержания – всего того, что возбуждает греховные мысли, отравляет память и воображение, учит неевангельскому образу жизни.

2.2. Педагогические методы. Вопросы школьного и семейного воспитания

Сегодня СМИ и массовая культура пропагандируют в обществе «свободную любовь», преподнося примеры отношений, которые никак нельзя назвать любовью. Путаница в сердцах молодых людей начинается очень рано. Далеко не всякий сердечный порыв есть любовь. Отличить любовь от иного чувства, сохранить ее, пронести через свою жизнь – это путь к Богу. Это подвиг духа.

Остро стоит вопрос о сексуальном воспитании в школе. То, как оно в настоящее время проводится в подростковых центрах полового воспитания, это скорее разжигание блудной страсти, а не обучение контролю над ней.

Есть, однако, и положительный опыт – составленная и апробированная система работы со старшеклассниками по подготовке к семейной жизни. Автором одной из программ является Н.И. Лащук. В основе ее системы заложено не только проведение уроков со старшеклассниками на тему любви как ценностной ориентации подростков, но и активное обсуждение с ними жизненных ситуаций, примеров родительских взаимоотношений, проведение тренингов и консультаций с подростками и их родителями. Эти уроки предлагается проводить в рамках курса «Этика и психология семейной жизни». В юной человеческой душе всегда есть тяга к истине и чистым отношениям.

Реализация такого курса в современных условиях школьного обучения – задача нелегкая. Методика преподавания зависит прежде всего от мировоззрения конкретного учителя, то есть от его личности. Духовно-нравственное развитие подрастающего поколения может включать в себя преподавание данного курса в христианском ключе: пробуждение духовных устремлений, воспитание культуры чувств и осознание молодым

человеком актуальности создания устойчивой семьи, являющейся проводником духовно-нравственных ценностей как для самих супругов и их будущих детей, так и для общества в целом.

Согласно христианскому мировоззрению, условием и путем духовного развития личности является любовь, поэтому главным акцентом в преподавании курса могут быть беседы о любви как о высшем человеческом чувстве.

Такие уроки, как экспериментальное исследование с положительным результатом, проводились в старших классах одной из общеобразовательных школ Санкт-Петербурга [см.: 17].

Ребятами обсуждалась тема любви. Автор методики Н.И. Лащук приводит характерные ответы подростков на вопрос, что такое любовь: «Любовь – это вера; чувство, присущее всем, с которым рождаются и умирают; прощение; это состояние, когда две души стараются слиться вместе; это основа мира, один из смыслов жизни, высшая ступень отношений между людьми; прекраснейшее чувство на свете; испытывается по-настоящему, когда человек находит себя в жизни; это сказочное чувство; это забота, оберегание; любовь нельзя познать до конца; это потребность быть рядом, когда плохо и хорошо; это понятно только любящему; это чувство близости; это закон природы; без любви нельзя жить; это вечность; любовь нужно заслужить; это сокровенное желание; физическое и платоническое общение; не мимолетное развлечение; это сила; светлое, радостное чувство; нахождение ответов на сложные вопросы вместе; взаимопонимание душ; это равенство; это состояние, когда недостатки превращаются в достоинства; это когда любишь, несмотря ни на что и делаешь многое человеку, иной раз жертвуя своими принципами. Любовь – это счастье для любимого тобой человека; желание делать хорошее дорогим людям; это забота о своем партнере и об общем счастье. Любить кого-то очень важно для нашего поколения. Любимый человек – это символ жизни, он не надоедает. Любовь – это бережное и нежное отношение друг к другу; это стойкость; чувство ответственности; полное доверие; отсутствие эгоизма; самопожертвование» [см.: 17].

Несмотря на существование сексуальной вседозволенности молодого поколения и активное пропагандирование нашими СМИ «свободной любви», мы видим, что данные ответы свидетельствуют о развитости духовных представлений старшеклассников о любви. И между прочим, как ни странно, мальчики чаще, чем девочки, высказывались о потребности в красивых, платонических отношениях с противоположным полом. Как тут

не вспомнить слова Тертуллиана, что душа человека по своей природе христианка!

При подготовке к урокам по данной теме автор программы предлагает педагогу обратить внимание на следующие моменты. Прежде всего взаимная любовь, взаимное доверие и уважение, согласие супругов – основа брака. Взаимная любовь подразумевает жертвенную, героическую любовь мужа и жены, любовь безграничную, преданную, любовь, которая готова на все, чтобы спасти, защитить, напитать, утешить, обрадовать, воспитать свою семью. Муж является образом Христа (в противном случае никто не обязан ему никаким уважением, страхом и послушанием). Жена – это икона, образ Церкви. Она – невеста, которая, глубоко и совершенно возлюбив своего жениха, может оставить, забыть все, последовать за ним на страдания, на крест. Такие уроки – насущная необходимость, если мы хотим сохранить наших детей. А школа вполне может стать не только местом, где изучаются отдельные предметы, но и подготовкой молодежи к семейной жизни.

К сожалению, не каждая семья сейчас способна опираться на устойчивые духовные ценности. Замечено, что в семье при утере духовного контакта между супругами поселяются уныние и скука. Политические разговоры, телевизионные обсуждения, мелкое тщеславие, злоба на жизнь – вот в каком ключе происходит развитие сознания и формирование личности ребенка. «Общество потребления» устанавливает свои законы, и противостоять им становится все труднее.

По-видимому, самым плохим в воспитании и развитии детей бывает тот случай, когда родители пытаются приучать ребенка мыслить и поступать так, как сами не могут или не умеют. В такой ситуации они будут походить на фарисеев, окруживших женщину, взятую в прелюбодеянии, и собирающихся побить ее камнями.

В наше сложное время (а бывали когда-либо для христианина времена простые?) те родители, которые хотят оградить своих детей от влияния пропаганды блуда, осознают, что простыми запретами и наказанием им ничего не добиться. Все начинается с работы родителей над собой. С ростом их собственного религиозного сознания, с укреплением их церковности будут духовно расти и дети. В противном случае в семье не будет условий для воспитания целомудрия в детских душах.

Слово «целомудрие» означает – целостность. Это понятие, которое касается не только телесных отношений.

Как юноше содержать в чистоте путь свой? – Хранением себя по слову Твоему (Пс. 118, 9).

Целомудрие заключается и в том, чтобы с мудростью хранить цельность своей души, а при вступлении в брак – и души другого человека. Целомудрие превращает телесные отношения в браке в благоговейное соединение двух людей. А соединение двух людей телесными отношениями является как бы завершением того единства, которое живет в их душах. Отношения в браке, связанные Святым Духом, не могут быть нецеломудренны.

Мы должны помнить, что целомудрие – это чувство, которое дается человеку с рождения. Заложенное в ребенке с рождения чувство стыда, отвержения порока в дальнейшем должно быть сохранено, взлелеяно и бережно возвращено. Ведь одновременно с этим присутствуют и любопытство, и рационально необъяснимое влечение к пороку. Трудности процесса формирования целомудрия заключаются в том, что непосредственное влияние на него оказывает вся среда, в которой развивается и формируется сегодняшний человек.

2.3. Психологические причины блуда и их устранение

Одной из причин стремления человека к увеличению удовольствий (в том числе и погоня за телесными ощущениями) и развлечений психологи связывают с утратой смысла жизни – так называемым экзистенциальным вакуумом. С этим также связывают боязнь страха смерти. Человеку, лишенному отношений с Богом, невозможно соприкоснуться с этим страхом. И он его всячески заглушает различного рода удовольствиями. Таким образом, страх смерти вытесняется из сферы сознания в бессознательную сферу и там подавляется.

Сексуальная сфера человеческих отношений, несомненно, важна, но она должна занять вполне определенное место в иерархии жизненных ценностей и смыслов.

2.3.1. Отсутствие психологической зрелости и готовности к браку

Потеря целомудрия приводит к нарушениям в сексуальной сфере человека, в супружеских отношениях. Десакрализация интимной сферы, снятие покрова романтической тайны (недаром – Таинство брака!) с любовных отношений привели к нарушениям в переживаниях любовного чувства как чего-то личного и касающегося только двоих. Эти переживания, как ни странно, ведут к подавлению либидо, к оскудению палитры любовных переживаний. Психотерапевты в последнее время отмечают импотенцию среди молодых здоровых людей, так хорошо знающих сексуальную технику по эротическим фильмам. В практике консультирования все чаще появляются такие случаи: с юности увлекшись порносайтами, молодой человек реагирует только на видеоряд. В этом

случае он начинает избегать реального общения с девушками, предпочитая общение с компьютером, – таким образом формируется невротическая форма импотенции. Процессы, происходящие в душевном устройении молодого человека, лишают его в будущем полноценных любовных переживаний, в том числе и сексуальных, возникают препятствия для создания полноценной семьи. Доминирующим фактором, влияющим на выбор супруги (супруга), здесь будет именно сексуальное удовлетворение. Когда молодой человек или девушка исполнены благодатными силами, силами целомудрия, тогда они выбирают свою невесту или жениха совсем по-другому, а не так, как это делается в большинстве случаев сегодня. Если человек отдается собственным сексуальным влечениям, то он, как правило, будет выбирать по силе этого влечения, по состоянию влюбленности, а вовсе не по любви. Состояние влюбленности (влечение плоти) будет приниматься за любовь. Человек, влюбившись, будет полагать, что он полюбил. В этом состоянии человек способен совершать ошибки – вступать в сексуальные отношения, которые приводят к разочарованию, или вступать в брак, который приводит к разводу. Состояние влюбленности далеко не всегда перерастает в любовь, которая может выдержать все искушения, ведь в браке придется столкнуться со многими трудностями и конфликтами. Тут проявляются и играют очень важную роль душевные и духовные качества личности. При влюбленности (плотском влечении) очень трудно разглядеть в другом человеке его реальные душевные и духовные качества без того, чтобы не придумать, не нафантазировать, не наделить его тем, чего и в помине нет.

И только целомудренная встреча открывает путь к восприятию человека на его глубине, которое осуществляется за пределами слов, за пределами эмоций. Человек в свете чистой любви воспринимается как икона, как образ Божий. Но мы не умеем это воспринять, не умеем так относиться друг другу. Только любящий может смотреть на человека и, видя в нем неотъемлемую красоту, одновременно ужаснуться тому, как поврежден этот образ. И возможно, решиться посвятить свою жизнь тому, чтобы восстановить все испорченное, изуродованное в этом образе. (Вспомним пример любви Сони Мармеладовой к Раскольникову.) Очень важно помнить, что любовь реалистична до конца, она зряча. И вместе с тем она не осуждает человека, она страдает от его искаженности и готова отдать все силы на то, чтобы изуродованное в человеке было исцелено. Это и есть целомудренное отношение к человеку – настоящее начало любви, первое серьезное видение и решимость на поступок.

Целомудрие хранит другого, а нецеломудрие влечет другого к себе,

чтобы окунуться во всю полноту сладострастия.

2.3.2. Невротическая сексуальная зависимость как страх перед смертью

Одержимость сексом помогает современному человеку скрывать свой страх перед смертью. Мы, люди XXI века, практически не защищены от этого страха, поскольку утратили веру в бессмертие своей души, которой были вооружены поколения, опиравшиеся на христианские догматы. И в связи с утратой веры утрачена общезначимая цель в жизни. Смерть вызывает страх у неверующего человека, и, соответственно, мысли о ней практически всегда подавляются. Получается, чтобы доказать свое бытие, свою потенцию, человек стремится постоянно доказывать себе, что он жив. Психотерапевты экзистенциального направления считают, что половая активность – это самый удобный способ заглушить внутренний ужас перед смертью, поскольку смерть есть символ абсолютной импотенции, полного бессилия и конечности. С этим также связан повышенный интерес к собственной сексуальной привлекательности.

Свою внутреннюю опустошенность, состояния одиночества, связанные с отсутствием духовной жизни, человек, еще не вступивший в брак, пытается заполнить плотскими душевными переживаниями. Он даже не понимает, что проблема его состояния лежит в другой плоскости. И в этом случае блуд становится чем-то сродни наркотику: дает на какое-то время успокоение, а потом все возвращается с еще большей силой. Таким образом возникает зависимость от ощущений, связанных с блудом. Она формируется и развивается, как и прочие формы зависимости. И, как любая форма зависимости, в своем глубинном варианте – это наша неосознаваемая богооставленность.

В практике семейного консультирования существует форма работы, когда к психологу обращаются пары перед вступлением в брак. Вместе с консультантом они проясняют мотивы своего решения, наличие общих ценностей и смыслов, то есть того основания, на котором будет строиться семья. Эти консультации помогают молодым людям сделать верный выбор при создании семьи, прояснить соответствие или несоответствие в ценностях, в вопросах воспитания будущих детей.

2.3.3. Прелюбодеяние как средство убегания от одиночества, скуки и внутренней пустоты

Современный человек все больше приучается бежать от внутренней боли, душевного дискомфорта. Ситуация в семье часто может приводить к состояниям, когда нам больно. Ведь больно бывает от самых близких людей. Внутренняя психологическая боль многими светскими

психологами трактуется как что-то инородное, что надо побыстрее убрать, сделать так, чтобы стало удобно и легко. Это противоречит православному подходу. К своим кризисам внутренним и внешним, к своей боли мы должны развернуться с вниманием и уважением. И посмотреть на то, что происходит, с безусловным доверием Богу. И именно у Него черпать силы для того, чтобы справляться с ситуацией. Выдерживая ситуацию и все труднопереносимые чувства, связанные с ней, мы духовно развиваемся, вместе с этим одновременно и наши отношения имеют шанс на развитие. Если же мы просто избегаем боли, заглушаем ее блудными отношениями (или различными другими формами зависимости), то тем самым мы утрачиваем возможность глубинной личностной трансформации в Боге.

Мы касаемся сейчас настолько важных и сложных вопросов, что, предлагая какие-то схемы и жесткие правила по выстраиванию отношений между мужчиной и женщиной, мы рискуем совершить непоправимую ошибку. Понятно одно, что сексуальные отношения в полной мере достойны, чисты и прекрасны только в браке. Однако и в нем, если желание сексуального наслаждения выходит на первое место, становится выше, чем добрые отношения и преданность супругов друг другу, интимные отношения могут превращаться в зло. Тут утрачивается истинная духовная сущность брака как возможности совместного возрастания во Христе.

Супружеская неверность обозначается словом прелюбодеяние. По словарю русского языка С.И. Ожегова, супружеская неверность толкуется как нарушение верности по отношению к человеку, с которым заключен брачный союз [см.: 19, с. 538]. Под «верностью» следует понимать стойкость и неизменность в чувствах, отношениях, в исполнении своих обязанностей, долга. При психологическом консультировании семьи сразу можно заметить, что понятия «измена» и «верность» носят субъективный характер. Каждый партнер супружеской пары и супружеская пара в целом имеют свое собственное представление о верности и измене. Понятно, что в православных семьях это представление существует более определенно.

Внебрачные отношения (прелюбодеяние) – практически мало исследованная область супружеских отношений. Научное изучение их с помощью опросов, хотя бы и анонимных, является сложным делом, поскольку получаемая информация связана с традиционно неодобряемым в обществе явлением, а значит, может быть неполной или искаженной. При всех изменениях сексуальной морали последних десятилетий в сторону большей терпимости (например, к добрачным связям) отношение к внебрачным связям значительно менее терпимо. Хотя социологи и

психологи исследуют причины нарушения супружеской верности, результаты этих исследований не могут быть до конца объективными еще и потому, что ученые, изучая человека, часто оставляют в стороне духовный аспект личности.

Хочется отметить, что зачастую мотивом, приводящим к неверности, является эмоциональная неудовлетворенность в браке одного из партнеров. Что это такое?

Эмоциональная неудовлетворенность, тоска, уныние... Об этом писал еще преподобный Иоанн Лествичник: «Узнал я, что бес уныния предшествует бесу блуда и уготовляет ему путь» [13, с. 228].

Это утверждение согласуется с тем, что привыкание, ощущение потери новизны от отношений – все это порождает, в частности, уныние. И избавиться от него люди пытаются не глубоким анализом этого состояния, не работой по поиску причины внутри себя, а решением этой проблемы внешним способом – установлением новых отношений. Они не понимают, что внутреннюю пустоту ничем, кроме Бога, не заполнить, что отсутствие исповеди, покаяния и Причастия приводит просто к невротической беготне по кругу с постоянным обвинением окружающих в своих неудачах. Люди могут состоять в брачном союзе, но испытывать и тоску, и одиночество, и бессмысленность бытия, поэтому многие семейные союзы обрекают супругов на переживание глубоких кризисов во взаимоотношениях.

Светские и православные психологи по-разному рассматривают семейные кризисы, соответственно, и отношение к ним, и выходы из них предлагаются ими тоже разные.

Согласно существующей в обществе тенденции все упрощать, приспособлять для своего удобства и комфорта неуместными из-за своей бесполезности кажутся нам призывы в адрес человека, который разрушает ради другой или другого свою семью, типа: «Ты поступаешь непорядочно, у тебя же дети...». Подобные моральные взывания, как правило, бессмысленны, потому что человек на первое место ставит собственный комфорт и удовольствие и не хочет думать о благе других, даже близких людей. В новых отношениях человек пытается справиться с той внутренней пустотой, которая в нем существует, путем страстных переживаний новизны чувств и отношений. И часто не понимает, что глубинная причина этой пустоты – его эгоизм и самость как результат оторванности от Бога. Искать Бога в себе – задача нелегкая. Тем более если человек подвергается такому искушению, как страсть. Страсть привлекает, возбуждает, манит. В ней есть опьяняющая радость и ожидание, что «вот

теперь-то я и буду счастлив».

Тема отношений мужчины и женщины неисчерпаема. Здесь легко скатиться как в одну крайность (ханжество и морализаторство), так и в другую – последовать девизу, что миром правит любовь, а следовательно, позволено и оправданно все, что мы именуем любовью.

Нам кажется, следует осторожно относиться к мнению, что надо сохранять любые супружеские отношения во что бы то ни стало. Все мы совершаем ошибки. Есть браки, которые изначально деструктивны. Они могут создавать угрозу для физического или психического состояния одного из супругов или детей. Тогда возможным выходом для разрешения этой ситуации будет являться развод. Однако надо помнить, что любовь и страсть – это не одно и то же, и часто люди, поддавшись страсти, разрушают самое ценное в своей жизни, что потом, когда сделать уже ничего нельзя, очень долго с сожалением оплакивают.

В браке муж и жена образуют особое единство, а блуд создает в нем трещину, раскол, черную дыру. Если в единстве брачного союза в семье ощущалось присутствие Духа Святого, была какая-то невыразимая словами теплая обстановка любви и доверия, совместной деятельности, радости, то после совершения прелюбодеяния постепенно эта внутренняя атмосфера семьи разрушается. Трещину в отношениях между супругами дают и совершенные аборты. Это отмечается и представителями многих психотерапевтических школ, которые в принципе аборты допускают. Все они отмечают, что для семьи аборт не проходит бесследно и сказывается на отношениях между супругами и даже на детях.

Некоторые супруги расстаются довольно «цивилизованно», делая все возможное, чтобы развод как можно меньше отразился на детях. Но чаще развод бывает со скандалами и ссорами – дети начинают сразу реагировать на то, что происходит между родителями. Как самое слабое звено, они первые на себе несут тяжесть происходящего в семье. Не всегда, но довольно часто дети начинают плохо учиться, появляются проблемы в поведении, возникают разного рода зависимости. В опыте консультирования сталкиваешься постоянно с тем, что детские проблемы – это последствия глупости и гордыни родителей. А работая со взрослыми, мы видим, что корень их проблемы находится в детских травмах, связанных с их родительской семьей.

Довольно часты случаи в практике консультирования, когда люди обращаются с тем, что они утратили способность любить и неспособны на длительные отношения. У них всегда есть партнеры, но в душе – одиночество и боль. Это касается и мужчин, и женщин.

К сожалению, происходящие в обществе процессы по «легализации секса» не могут не коснуться всех сфер, в том числе принципов психологического консультирования. В этом контексте как следствие духовной и нравственной деградации выглядят советы многих секулярных психологов, призывающих к тому, что в случае половой несовместимости с мужем (женой), или депрессии, или еще каких-то трудностей следует завести себе любовницу (любовника).

При действительном наличии супружеской несовместимости надо разбираться в каждом конкретном случае, но при этом твердо помнить, что нравственное падение не дает ни душевного, ни физического комфорта. Напротив, такие советы «профессионала» порождают еще целый ряд проблем и переживаний.

«Завести любовника» – это не выход из ситуации, а всего лишь способ загнать проблему вглубь. Человек не в состоянии справиться со страстью своими силами. Человек своими силами не может сделать ничего. Без Меня не можете делать ничего (Ин. 15, 5), – сказал Господь. И только обратившись за помощью к Богу, Духу Святому, мы способны меняться и продвигаться по пути своего исцеления.

2.3.4. Гомосексуализм

На вопрос о природе гомосексуальности ни в медицине, ни в психотерапии нет однозначного ответа. Видимо, как и во всех отклонениях (перверсиях), это происходит вследствие нарушения целостности человека, когда в иерархии «дух-душа-тело» тело становится на первое место.

Можно посмотреть на проблему гомосексуальности и таким образом: это две личности, два человеческих существа, изначально согласившиеся на то, чтобы остановиться на плотских отношениях. Мужчину и женщину Бог создал для того, чтобы именно в союзе, в соприкосновении на всех уровнях бытия ими была проделана в браке духовная работа, приносящая плоды. Проживая совместно в нормальном браке свое различие, преодолевая свою ограниченность вместе на уровнях тела, души и духа, два человека совершают подвиг, который приравнивается к монашескому, а венцы супругов – к венцам мученичества. Гомосексуальные отношения не могут иметь положительного духовного смысла, они основываются на отрицательной, демонической духовности и сурово осуждаются святыми отцами и Священным Писанием.

Как в браке есть своя тайна, тайна благочестия, Истины и Правды, так и в блуде и в гомосексуальных отношениях тоже есть тайна, но тайна беззакония и греха. Тайна благочестия не навязывает себя, а смиренно и

кратко возвышается над нами. Тайна же блуда – манит, заигрывает, прельщает, обманывает, липнет. Чтобы противостоять блуду психологически, необходимо противостоять развитию в себе «блудного сознания».

В лечении зависимостей довольно много внимания уделяется психологическому душевному аспекту. Чтобы найти правильные ориентиры, необходимо видеть, в какие ловушки ложных психологических установок мы попадаем, если бываем невнимательны к тому, что нам преподносят в виде неких аксиом.

Религиозно-нравственное нормирование половых отношений предполагает умение человека владеть собой, своими влечениями, желаниями (владение нервно-психическими процессами, моторно-двигательным аппаратом), то есть преобладание духа над плотью. Владение собой начинается с овладения словом. Когда человек «сползает» с духовного уровня на душевный или плотский, тогда начинается процесс потери власти над собой. Когда человек не владеет своими собственными эмоционально-волевыми процессами, он теряет себя.

Выводы

Человек, захваченный страстью, постепенно разрушает свою личность.

Первый шаг к освобождению от страсти-зависимости – это осознание, что зависимость сформировалась и что она уже владеет тобой. До тех пор пока человек думает, что он в любой момент сможет справиться самостоятельно, он находится в «очаровании», то есть неспособен реально оценить действительность и погружается в зависимость все больше. Сознание при этом всегда находит оправдание любому поступку.

Если есть осознание ситуации, осознание своего бессилия и желание избавиться от страсти, то, значит, и дадутся силы и возможности с этим справиться. Сила Моя совершается в немощи (2Кор. 12, 9). Господь начинает помогать человеку тогда, когда он, осознавая свое бессилие и тщетность всех своих усилий, взывает к Нему о помощи.

Опираясь на святоотеческое учение борьбы со страстями, выше (с. 75–76) мы уже рекомендовали алгоритм освобождения от страсти, предлагаемый святителем Феофаном Затворником [см.: 24]. Однако надо помнить, что это всего лишь схема, конкретный живой пример работы всегда и сложнее, и многограннее.

Чтобы работать со страстью, следует прояснить, утвердиться в своем намерении – найти мотивации. Это очень важно, потому что именно тут мы будем черпать силы при неудачах и ошибках – силы для того, чтобы ни в коем случае не сдаваться, а продолжать работать над собой дальше. Успех обязательно придет, если набраться терпения и всегда помнить, что без помощи Бога в этой борьбе не устоять.

С целью прояснения и укрепления мотивации:

1) подумать о том, как будет хорошо, когда я преодолю страсть блуда (у меня наладятся отношения с девушками, в дальнейшем я смогу создать хорошую семью; уйдет тревога, напряжение; я стану радостнее, внутренне свободнее...);

2) почему мне не хочется бороться со страстью (я не верю, что у меня это получится; мне придется уделять этому время, у меня его мало, мне надо обращать внимание на свою внутреннюю жизнь, а я это не умею...);

3) описать последствия страсти (страх, что это повлечет за собой одиночество, не будет устойчивых отношений, не будет семьи, я все больше замыкаюсь, отстраняюсь от людей, привыкаю снимать напряжение и тревогу таким способом и не знаю, как можно иначе...);

4) твердо ли я решаюсь на борьбу (см. п. 1: да, надо решаться, но справлюсь ли?);

5) мобилизовать свою волю и попросить Бога о помощи (сам не справлюсь, но с Божией помощью справлюсь...).

Надо обучаться внимательному наблюдению за своими мыслями и чувствами, используя опыт и терминологию святых отцов.

У человека, неискушенного в духовной брани, заражение страстными помыслами происходит очень быстро. Начальные этапы развития помыслов (прилог-сочетание-сосложение) часто проходят вообще незамеченными и только на уровне пленения, если начинается борьба с развивающимися страстями, выходят наружу.

Будем помнить, что мысли наши далеко не всегда наши, а часто приходят от «врага». Зная это, святые отцы предлагают не пугаться их и не впадать в уныние от собственной греховности. Это и есть один из моментов духовной брани. Помыслов не нужно бояться, но и не нужно беседовать с ними, следует ограждать себя от искушений.

Необходимо помнить, что самому, без Божией помощи с искушением не справиться. Если просишь – даются благодатные силы противостоять ему.

Желающему освободиться от страстей надо обучаться тому, чтобы умерщвлять дурные помыслы в зародыше, «разбивать младенцев их о камень» (см.: Пс. 136, 9). А зародыш помысла есть, как уже было сказано выше, прилог.

Начинать борьбу с помыслами необходимо с молитв ко Господу, святым и Ангелу-хранителю. Это важно для того, чтобы мы удерживались приписывать успехи духовной брани нашим собственным стараниям.

Работа с помыслами – это целое искусство.

Работая с клиентами, я часто рекомендую на некоторое время отложить «пленение», сказать себе: это от меня никуда не денется. И посвятить пять-десять минут тому, чтобы описать процесс захвата помыслом. В сознании эти стадии иногда очень трудно отследить. Когда мы записываем, то постепенно начинаем улавливать, что за чем следует. Тренируется наше внимание к внутренней жизни, «внутреннему человеку». И вот после таких тренировок человеку все лучше удается улавливать начало – прилог. Все это начинает удаваться только тогда, когда получается наблюдать за процессом внутренней брани немного со стороны.

Важно помнить и такой момент, что психика наша очень консервативна, инертна. Чтобы переучить себя мыслить и чувствовать

иначе, требуется довольно много времени. Обязательно будут «падения». Однако на это не стоит обращать внимание, надо вновь и вновь продолжать борьбу. Любой опыт «падений» должен максимально осознаваться. Для этого очень полезно вести дневник. Прописывайте в своем дневнике все моменты падений и побед. Описывать следует как бы со стороны, не включаясь эмоционально. И тогда навык работы с помыслами будет развиваться, что позволит вырваться из плена греха.

Полезна работа и со смыслом бытия, необходимо выстраивать христианское мировоззрение, тогда можно рассчитывать, что результат будет устойчивым.

Страсть (любая, не только страсть блуда) ведет нас к несвободе, к внутреннему рабству. Новый Завет устами апостола Павла говорит: К свободе призваны вы, братия! (Гал. 5, 13).

Литература

1. Антоний Сурожский, митрополит. Таинство любви. Беседы о христианском браке. СПб., 2010.
2. Бальмонт К. Лирика пола. Мысли и ощущения // Русский Эрос, или Философия любви в России. М., 1991.
3. Василий Великий, святитель. Беседы на псалмы. М., 2000.
4. Достоевский Ф.М. Полное собрание сочинений. Т. 1. СПб., 1883.
5. Достопамятные сказания о подвижничестве святых и блаженных отцов. М., 2009.
6. Ефрем Сирий, преподобный. О борьбе с осмью главными страстями // Добротолюбие. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.). Т. 2.
7. Ефрем Сирий, преподобный. Творения. М., 1995. (Репр. изд.). Т. 4.
8. Зенько Ю.М. Евангельское понятие любви-ауатгр и актуальные проблемы христианской антропологии и психологии // Acta eraditorum. Научные доклады и сообщения. Вып. 4. СПб., 2007. С. 140–146.
9. Игнатий (Брянчанинов), епископ. Отечник. Избранные изречения святых иноков и повести из жизни их. СПб., 1903. (Репр. изд.).
10. Игнатий (Брянчанинов), епископ. Сочинения. Т. 1: Аскетические опыты. М., 1993. (Репр. с изд.: СПб., 1886).
11. Игнатий (Брянчанинов), епископ. Сочинения. Т. 4: Аскетическая проповедь и письма к мирянам. М., 1995. (Репр. с изд.: СПб., 1886).
12. Иоанн Кассиан Римлянин, преподобный. Писания. ТСЛ, 1993. (Репр. с изд.: М., 1892).
13. Иоанн Лествичник, преподобный. Лествица. СПб., 1995.
14. Иоанн Лествичник, преподобный. Подвижнические уроки // Добротолюбие. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.). Т. 2.
15. Иосиф Оптинский, преподобный. Собрание писем Оптинского старца Иосифа. Оптина пустынь, 2005.
16. Исидор Пелусиот, преподобный. Творения. М., 1860. Ч. 2. И. Лащук И.И. Модель формирования этико-психологической готовности старшеклассников к семейной жизни // Психология обучения. М., 2007.
18. Мень А., протоиерей. Исагогика. М., 2003.
19. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М., 2004.
20. Паисий Святогорец. Духовная борьба. Слова. Т. 3. М., 2003.
21. Рафаил (Карелин), архимандрит. Христианство и модернизм. М., 2009.

22. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. Приложение к магистерской диссертации: «Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении» доцента архимандрита Иоанна (Маслова). Загорск, 1981.

23. Соловецкий патерик. М., 1991. (Репр. с изд.: СПб., 1873).

24. Феофан Затворник, святитель. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться. М., 2007.

Раздел III. Страсть сребролюбия и ее преодоление

Автор благодарит Светлану Александровну Чернышёву за помощь в сборе материала.

Глава 1. Страсть сребролюбия

Страсть сребролюбия святые отцы относят к страстям душевным. Многие из них – преподобные Иоанн Кассиан, Иоанн Лествичник, Нил Синайский, святители Феофан Затворник и Игнатий (Брянчанинов) – раскрыли нам, что такое страсть сребролюбия.

1.1. Святоотеческое понимание страсти сребролюбия

Сребролюбие... Что это такое? Это любление денег, имущества движимого и недвижимого, желание обогатиться, размышления о средствах к обогащению. Мечтание богатства. Опасения старости, нечаянной нищеты, болезней, изгнания. Скупость. Корыстолюбие. Пристрастие или излишне болезненная любовь к разным тленным предметам, лишаящая душу свободы. Увлечение суетными попечениями. Любление подарков. Присвоение чужого. Жестокосердие к нищим и нуждающимся. Воровство. Разбой.

В отрывке из Евангелия от Луки рассказывается о женщине, восемнадцать лет имевшей духа немощи: она была скорчена и не могла выпрямиться (см.: [Лк. 13, 10–16](#)). «Скорченную женщину», по мнению Е.Я. Волохонской [рукопись], можно понимать как символ души человеческой, вожделеющей к земному, связанной заботами мира сего и не могущей воспарить к Богу. Исцелившись, она тотчас выпрямилась и стала славить Бога.

«Корысть есть ненасытимое желание иметь, или искание и стяжание вещей под видом пользы, затем только, чтоб сказать об них: “мои”, – пишет святитель Феофан Затворник, –

Предметов сей страсти множество: дом со всеми частями. Поля. Слуги, а главное – деньги, потому что ими можно все доставать. У любостяжательных вид некоторых добродетелей бросается в глаза. Он будто бережлив, а между тем скуп; труд и неусыпность его только для корысти; воздержание от удовольствий и наслаждений затем только, чтоб не истратиться. У него, собственно, нет заботы ни о душе, ни о теле: он себя приносит в жертву вещам. Забота не дает ему времени насладиться стяжанием, оттого нет мира в душе его.

В отношении к другим корыстолюбивый бесчеловечен, завистлив, коварен, вероломен, сутяга; благодетельствовать даром не любит, разве только победит его тщеславие: дружбы короткой не знает. ... От него – воровство, святотатство, убийства, предательства» [10, с. 119–121].

Крайняя степень сребролюбия есть то, когда человек не может

перестать собирать богатство или не насыщается им, говорил преподобный Иоанн Лествичник. «Сребролюбец есть осмеятель и добровольный нарушитель Евангелия (Дух Евангелия – любовь). Но кто имеет любовь, тот не уберезет денег. Загадывающий ужиться с тем и другим (с любовью и деньгами) сам себя обманывает» [3, с. 529].

Сущность страсти сребролюбия – ненасыщаемое, бесконечное увеличение внешних, материальных благ. Такая потребность – за пределами человеческой природы, центр тяжести страсти сребролюбия лежит в душе человека, в его превратном отношении к материальным благам.

У преподобного Нила Синайского читаем: «Море не наполняется, принимая в себя множество рек, и похотение сребролюбца не насыщается собранным уже имуществом; удвоил он его – и удвоенное снова удвоить желает; и никогда не перестает удвоять, пока смерть не прекратит сего бесполезного труда» [5, с. 239].

Протоиерей Сергей Филимонов пишет: «Особенность этой страсти в ее ненасытности: чем больше человек приобретает, тем больше хочет и тем жаднее и скупее становится» [11, с. 6].

Неистовство этой страсти не насыщается никакой громадностью богатства. «Начинается сребролюбие предположением раздаяния милостыни, – говорит преподобный Иоанн Лествичник, – а кончается ненавистью к бедным. И он (сребролюбец) пока собирает, милостив бывает, а как скоро набрал – и руки сжал» [3, с. 529].

Сергей Михайлович Зарин пишет о том, что все дело во внутреннем отношении к материальным благам. Внешний факт обладания даже большим имуществом сам по себе еще не говорит о присутствии страсти корыстолюбия, и, наоборот, полная нищета иногда таит в себе самое сильное ее господство [см.: 1, с. 270].

По этому поводу примечательны слова святителя Тихона Задонского: «Нищий хотя бы ничего у себя бы и не имел, но имеет к богатству любовь, истинный есть сребролюбец. И потому не тот, кто много имеет, но кто много желает, и не тот, кто богат, но кто к богатству сердцем прилепляется, порочится. Многие были, как и ныне имеются, богатые и славные, но Богу угодили и потому сребролюбцы не были. Сребролюбец угодить Богу не может, ибо не Богу, но своей страсти угождает» [цит. по: 8, с. 37].

У преподобного Иоанна Кассиана также мы читаем: «Возможно и не имеющему денег не быть свободну от болезни сребролюбия» [2, с. 50]. Это очень важно понимать, ведь нам кажется оправданным желание иметь

больше денег для бедного человека.

В писаниях святых отцов мы находим признаки страсти сребролюбия. Например, немирность души, беспокойство о вещественном: «Или не замечаешь, как сокрушают тебя днем дела, а ночью – забота о них, время отдыха делая временем мучений? Ибо тогда память, приводя на мысль, кто нарушил межу, кто причинил вред плодам, кто прекратил водотечи для орошения, кто потравил пастбище, кто делает или сделал другую какую-либо обиду, и о каждом, как он упорствует и спорит, – приводит тем в неистовство раздражительную силу души, возбуждая ко мщению, не давая времени на сон и покой, и тем паче на молитву...» [5, с. 249].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет: «Желающие обогатиться впадают в напасти и сети, которые приготовляет им самое их стремление к обогащению. Первым плодом этого стремления есть множество попечений и забот, отводящих ум и сердце от Бога» [6, с. 522].

У преподобного Нила Синайского читаем интересное сравнение признаков человека нестяжательного и многостяжательного, зараженного страстью сребролюбия. Мы представили эти признаки в нижеприведенной таблице [см.: 5]:

Нестяжательный	Многостяжательный
Теряет имущество без печали.	Скорбное воспоминание об имуществе несет с собою, как тяжелое и бесполезное бремя
Живет незаботливую жизнью: проводит время в молитвах и чтении	Забота о богатстве – всегдашняя болезнь
Смерть встречает благодушно, потому что никакими узами не связал душу	Если пришла смерть, с жалостью оставляет настоящее. Разлучается с телом, но не разлучается с именем, потому что сильнее влекущих удерживает его страсть.

1.2. Причины сребролюбия

Вот что пишет протоиерей Сергей Филимонов: «Чем слабее вера, тем больше самонадеянности и упования на свои силы. Страх не прокормиться и обнищать всегда мешает всецелому доверию Богу. Одна из характеристик сребролюбца – маловерие» [11, с. 11].

Преподобный Максим Исповедник называет три причины любви к богатству: «сластолюбие, тщеславие и неверие. Сластолюбивый любит серебро, чтобы с помощью его наслаждаться, тщеславный – чтобы прославиться, а неверующий – чтобы скрыть и хранить его, боясь голода, или старости, или болезни, или изгнания и более надеясь на него, нежели

на Бога Создателя и Промыслителя всякой твари» [цит. по: 1, с. 272].

Протоиерей Сергей Филимонов пишет: «Крайне важно то, на что обращает внимание святой отец – направленность нашей воли в сторону зла. Бог будет судить нас, мирян, не за излишки денег, а за злую волю, устремленную в тайниках сердца к обогащению, злые движения сердца, сожалеющего об отсутствии богатства и невозможности его приобретения. Различай необходимость иметь деньги и стремление к ним» [11, С. 17].

Святой Иоанн Кассиан пишет: «Ибо как иных, телом не оскверненных, евангельское слово провозглашает нечистыми сердцем (Мф. 5, 28), так и нисколько не обремененным тяжестью денег возможно быть осужденными вместе с сребролюбцами, по сердцу и уму. Им недоставало только случая к стяжанию, а не воли, которая в очах Божиих всегда имеет более веса, чем необходимость» [2, с. 50].

У преподобного Исаака Сирина читаем: «Не думай, что одно приобретение золота и серебра есть любостяжательность ; она есть приобретение чего бы то ни было такого, к чему привязана воля» [цит. по: 1, с. 271], а профессор С.М. Зарин обобщает: «...в страсти сребролюбия предосудительно и губительно в нравственном отношении порабощение воли материальным благам, сообщающее всей жизни человека и всем его отношениям односторонний, превратный, грубо-эгоистический характер, поскольку центром его жизнедеятельности является “золотой телец”, “мамона”» [1, с. 271].

Человек, подверженный страсти сребролюбия, все свои силы, способности, таланты употребляет на приобретение земных благ.

1.3. Последствия страсти сребролюбия и ее связь с другими страстями

«Корыстолюбец стремится к приобретению земных благ, – пишет С.М. Зарин, – видя в них источник и средство самоуслаждения и самовозвышения, так что страсть сребролюбия является служебной по отношению к страстям так называемым плотским, а из душевных в особенно тесной связи она находится с тщеславием и гордостью» [1, с. 272].

Господство в человеке страсти сребролюбия часто ведет за собой возникновение и развитие страсти гнева, если он встречает какие-либо внешние препятствия при осуществлении своих планов обогащения.

Святитель Феофан Затворник пишет, что страсть сребролюбия «под влиянием тщеславия является пышностью, от гордости и властолюбия – всемирною оборотливостью, стремящеюся захватить всю торговлю в свои руки, а от безумия – скупостью. Бесперывно сопутствует сей страсти забота мучающая, зависть, страхи, печаль и скорби» [10, с. 123].

«Скупой есть самый странный человек, – замечает святитель Феофан, – Другие страстники ищут себе какого-либо наслаждения через удовлетворение страстей, а этот, удовлетворяя страсти, мучит себя лишениями, будто врага» [10, с. 125].

«Моря не оставят волны, а сребролюбца – гнев и печаль» [3, с. 530].

Каковы последствия увлечения человека страстью сребролюбия?

Помимо множества забот о приобретении и сохранении своего богатства, которые овладевают душой человека и отводят его ум и сердце от Бога, «душа, мало, холодно, небрежно занимающаяся Богом, получает грубость и впадает в нечувствие, – говорит святитель Игнатий (Брянчанинов), – страх Божий в ней изглаждается; отступает от нее воспоминание о смерти; ум помрачается и перестает видеть Промысл Божий, отчего теряется вера; надежда, вместо того чтобы утверждаться в Боге, обращается к идолу, приводя к подножью его любовь...» [6, с. 523].

«Корень всех зол есть и именуется сребролюбие (1Тим. 6, 10); потому что оно производит ненависть, татьбы, зависть, разлучения, вражды, смятения, памятозлобие, жестокосердие, убийства» [3, с. 530].

«Кто победил сию страсть (сребролюбия), тот отсекает все заботы; а кто связан ею (того всегда томят заботы), и он никогда не может помолиться чисто» [3, с. 529].

«Как имеющие на ногах оковы не могут удобно ходить, так и те, которые собирают деньги, не могут взойти на небо» [3, с. 530] – о таких последствиях владения человеком страсти сребролюбия говорит преподобный Иоанн Лествичник.

Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? (Мф. 16, 26)

1.4. Стремление к обладанию материальными благами у современного человека

Непросто говорить на эту тему в наше время, когда стремление к обогащению активно навязывается нашему соотечественнику как некий идеал жизни.

В психологии хорошо известна теория А. Маслоу, которая описывает структуру потребностей человека, или структуру мотиваций – движущих сил – для удовлетворения соответствующих потребностей. В основании пирамиды Маслоу расположил так называемые дефицитарные потребности – физиологические потребности в еде, питье, крове над головой, то есть материальные блага. Над этим физиологическим уровнем располагается потребность в безопасности и защите, затем в дружеских и теплых отношениях с другими людьми – коммуникативная потребность в

принятии, принадлежности группе, семье; затем потребность в самоуважении, значимости, признании, почете, карьерном росте, и завершает пирамиду потребность в самоактуализации, реализации своего потенциала, творчестве [см.: 14, с. 487]. Маслоу эти потребности человека разделил на дефицитарные, низшие (удовлетворение дефицита, когда человек испытывает голод, холод, опасность), и бытийственные, высшие – мотивы роста, метапотребности.

Свою свободу человек употребляет на удовлетворение тех или иных потребностей, которые становятся для него главными, ведущими. Выбор ведущей потребности отражает его жизненные ценности, смыслы и цели (ибо где сокровище ваше, там... и сердце ваше – Мф. 6, 21). Если неудовлетворение дефицитарных потребностей может привести к физическим, телесным заболеваниям, то неудовлетворенность бытийственных потребностей приводит к психическим заболеваниям, бессмысленности, неудовлетворенности жизнью и, как следствие, к алкоголизму, наркомании и суициду (это хорошо показали исследования В. Франкла [см.: 12]).

Жизнь, ориентированную на удовлетворение дефицитарных потребностей, Маслоу назвал Д-жизнью и описал этот стиль жизни, где доминирует стремление удовлетворить материальные потребности, как снижение напряжения и требования окружения; как однообразие и рутину. «Живи сегодняшним днем» – этот лозунг выражает жизненную позицию такого человека. Ориентация таких людей в основном на удовлетворение материальных потребностей если и не переходит в страсть накопительства, сребролюбия, то никак не свидетельствует о полноте, осмысленности жизни и реализации своего призвания.

Б-жизнь, как ее описывает Маслоу, – это усилие, рывок, когда человек использует все свои способности в полную силу, достигает величайшей личностной зрелости, наполненности и выражения своей индивидуальности, – это жизнь совсем на другом уровне существования [см.: 14, с. 487].

Другой представитель гуманистической психологии Э. Фромм писал о том, что личность свое отношение к себе и миру определяет в фундаментальных категориях «иметь» и «быть», которые воспринимаются как жизненные задачи [см.: 13, с. 100]. Эти два вида самоопределения – «иметь» и «быть», взаимоисключая и взаимодополняя друг друга, составляют двойную спираль тайны смысла жизни. «Категории “иметь” и “быть”, – пишет архимандрит Платон, – соотносятся между собой как царство нужды и необходимости с царством достоинства и свободы... В

отличие от эмпирически горизонтального “иметь”, задача “быть” носит идеально-возвышенный характер... Личность должна следовать своему основному призванию “быть”» [7, с. 163].

Что определяет выбор жизненных ценностей человека? Условия развития и воспитания ребенка в раннем детстве и (или) осмысление своего жизненного опыта взрослым человеком и становление его мировоззрения.

Зигмунд Фрейд, например, полагал, что такие особенности характера взрослого человека, как скупость, пунктуальность, методичность, упрямство, обусловлены неправильной родительской тактикой воспитания в возрасте полутора лет [см.: 14, с. 123].

Среди пяти социальных типов характера Э. Фромм описывает «накапливающий» и «рыночный» типы. Для «накапливающего» типа характерно стремление обладать как можно большим количеством материальных благ, властью и даже любимыми; они стремятся избегать любых поползновений на свои накопления. Для «рыночного» типа характерно убеждение, что личность оценивается, как товар, который можно продать или выгодно обменять. Эти люди заинтересованы в сохранении приятной внешности, знакомствах с нужными людьми и готовы продемонстрировать любую черту характера, которая повысила бы их шансы на успех в деле продажи себя потенциальным заказчикам; их девиз: «Я такой, каким вы хотите меня видеть». Фромм рассматривал «рыночную» личность как продукт современного капиталистического общества, сформировавшегося в США и западноевропейских странах [см.: 13, с. 103; см.: 14, с. 48].

Для русского менталитета нехарактерна привязанность к богатству, не к материальным ценностям стремился русский человек. Эти особенности русского характера отражают русские сказки, где главный герой Иванушка-дурачок (с точки зрения его «умных» братьев-обывателей) никогда не соблазняется сундуком с золотом или царством. Он «нерационально» помогал сирым и убогим, жертвуя своими интересами, и потом почему-то именно на него «обрушивался» сундук с золотом и полцарства в придачу. «Умные» же братья оставались в дураках. Народный эпос и выразил иерархию ценностей русского человека: хорошо, если богатство есть и дефицитарные потребности удовлетворены, но выстраивать жизнь для приобретения богатства и считать его главным смыслом жизни – это не для русского православного человека. Разумеется, утверждать, что среди русских нет скупых и сребролюбцев, нельзя, но утверждать, что это нехарактерно для большинства представителей

русского народа, возможно.

Поэтому по меньшей мере странной выглядит мощная пропаганда наших СМИ, поставивших себе задачу сформировать российское общество как общество потребления.

У многих наших современников огромное место в умах и душах занимает забота о материальном обеспечении. Однако особенность, свойства, характер этой заботы различны у верующих и неверующих людей. «Бог», «надежда на Бога», «Бог все управит» – эти слова живут в душе верующего, но для неверующего человека эти слова не имеют реального содержания. Для них это то же самое, что услышать: «Отпусти руль, машина сама тебя повезет». Поэтому для неверующего человека логичной, единственно правильной представляется усиленная забота о материальном содержании себя и своей семьи, старание обогатиться впрок, с избытком. Страх не прокормиться и обнищать всегда мешает всецело довериться Богу.

Можно утверждать, что существует такая связь: из неверия, из отсутствия надежды на Бога вытекает сребролюбие, а наличествующая страсть сребролюбия говорит о неверии или маловерии.

Таким образом, человеку крайне важно смотреть в глубину своего сердца. Кажущиеся такими естественными помыслы о том, что надо больше заработать денег, чтобы удовлетворить все свои материальные потребности, необходимо контролировать, чтобы среди жизненных ценностей они не выдвинулись на первое место и вся жизнь не оказалась подчиненной их накоплению.

Критерием того, что вы не подчинены страсти сребролюбия, будет мир в душе, спокойствие, любовь в отношениях с близкими. Потеря мира, беспокойство об имуществе, жадность говорят о зарождающейся страсти сребролюбия.

Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? (Мф. 16, 26)

Глава 2. Преодоление страсти сребролюбия

Как справиться со страстью сребролюбия, чтобы в душе воцарились мир и спокойствие? Святые отцы так описывают свой опыт борьбы с этой страстью.

2.1. Духовно-аскетическая практика преодоления страсти сребролюбия

«Почему же сребролюбие, страсть сребролюбия несовместимы с жизнью по Христу? – спрашивает Предстоятель Русской Православной Церкви Святейший Патриарх Кирилл. – А потому, что главной направляющей жизни во Христе является движение не к себе, а от себя, вопреки человеческим инстинктам, а говоря о жизни современной – вопреки всем стереотипам жизни, вопреки всякой моде на образ жизни и на образ мысли. Жизнь со Христом – это движение от себя. Блаженнее давать, нежели принимать (Деян. 20, 35). Это движение от себя и есть смысл жизни во Христе; и сребролюбие как жизнь для себя, как собирание для себя несовместимо с жизнью во Христе» [4].

Далее Святейший Патриарх напоминает, что «сребролюбие – это вовсе не обладание ценностями, а стремление обладать таковыми для себя». «Если человек обладает материальными благами, ценностями, деньгами, – подчеркнул Патриарх, – то он должен уметь господствовать над всем этим и в первую очередь следить за тем, чтобы сердце не приразилось к богатству» [4].

Что же делать человеку, чтобы сердце его не приразилось богатству? Святые отцы делятся с нами своим опытом.

Противоположная сребролюбию добродетель – нестяжание. Нестяжание – это удовлетворение себя одним необходимым. Ненависть к роскоши и неге. Милосердие к нищим. Любление нищеты евангельской. Упование на Промысл Божий. Беспопечительность. Подавание милостыни. Мягкость сердца.

Желание иметь богатства все более и более святитель Феофан Затворник называет лихоиманием. Имеем нужду в пище, одежде и крове, не можем не иметь и того, чем удовлетворять ее. Христос сказал: мерою имения должно поставить удовлетворение нужде, которая и пусть указывает границы стяжанию и усилиям по нему [см.: 10, с. 123].

«Главное в денежном деле – не опираться на них надеждою и потом не прилагать к ним сердца и потреблять не на себя только, но разделять и с нуждающимися, во славу Божию» [10, с. 128].

Как понимать нестяжательность, разъясняет преподобный Иоанн Лествичник: «Нестяжательный ни к чему не привязан и о том, что есть у него, не думает, как бы того не было; так как все уже вменил в уметы, когда решился стать отшельником. Кто печалится о чем-либо, тот еще не нестяжателен. ...

Вкусивший горнего ни во что вменияет долнее; не вкусивший же первого услаждается стяжанием (последнего). ... Велик благочестиво отрекшийся от всякого имущества; но кто отвергается от своей воли, тот свят. ...

Вера и странничество есть смерть сребролюбия; милосердие же и любовь не щадят и самого тела. ...

Высота нестяжания состоит в том, чтобы не щадить и тела своего» [3, с. 529, 530].

По поводу богатства святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет, что Писание называет богатых людей только распорядителями имущества, которое принадлежит Богу, получается – распорядителями на время, все богачи суть приставники и приказчики Божии. Это временное богатство – чужое, оно переходит из рук в руки, всегда дается на срок, более или менее краткий. Земное богатство несправедливое и чужое, а небесное – истинная собственность человека и вечное. Чтобы получить истинное, неотъемлемое достояние, советует святитель Игнатий, сохраните верность Богу при распоряжении срочно-вверенным. Не обманите себя: не считайте земного имущества собственностью. Употребляя ваше имущество на роскошь и увеселения, вы попираете закон Божий, отнимаете у ближних то, что Бог поручил вам раздать им, тем самым губите себя сами [см.: 6, с. 29].

А вот слова из проповеди Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла, с которой он обратился к пастве в Великую среду, 20 апреля 2011 года: «Необходимо постоянно задавать себе вопрос: “А можешь ли ты расстаться с частью своих средств для того, чтобы помочь людям – спасти умирающего или больного, разделить горе со страждущим?”». И, как отметил Патриарх Кирилл, если в какой-то момент ты сам себе наедине скажешь: «Нет, никогда, ни при каких условиях», – значит, «страсть сребролюбия поработила тебя, значит, не ты господствуешь над деньгами, а деньги господствуют над тобой» [4].

Святые отцы оставили нам описание развития страсти и ее преодоления. Рассмотрим на примере, как можно использовать опыт невидимой брани для преодоления искушения накопительства современному человеку.

Через телевидение мы подвергаемся массовой атаке рекламы.

Женщина видит по телевидению рекламу нового крема:

1-я стадия (прилог) – она слышит: «Вы достойны этого!».

У нее появляется мысль: «В самом деле, чем я хуже других?!».

Чтобы не оказаться в плену накопительства, ей надо попытаться сразу же отогнать эти мысли – помолиться, вспомнить, что у нее уже есть крем, который ей нравится.

Если ей не удалось прогнать эту мысль, то она оказывается на 2-й стадии (сложения с искушающим помыслом) – приходят мысли: «А может быть, этот крем больше подходит для моей кожи? В нем так много необходимых для кожи витаминов...».

Чтобы не поддаться искушению, надо попытаться найти противоположные доводы, например: «У меня есть уже несколько видов крема для рук... У фирмы К. очень хорошая продукция... И крем “Фиалка” мне тоже очень нравится...».

А реклама назойливо продолжает свое: «Вы этого достойны!». И появляется опять мысль: «Действительно, я достойна... Могу себе позволить... У этого крема такая красивая упаковка... и аромат, наверное, замечательный!...». Вот мы уже и на 3-й стадии (сочетания с искушающей нас страстью).

Можно еще удержаться, например: «Это очень дорогой крем. Сейчас у меня есть все-таки хорошие крема... Лучше я куплю его попозже, спрошу у подруги, нравится ли ей этот крем...», но... «Разговора с подругой не дожидаться... Нет, все-таки я куплю его завтра!» – уступая помыслу о ненужной покупке, мы оказываемся на 4-й стадии (пленения помыслом).

2.2. Психотерапия и педагогика о преодолении страсти сребролюбия

«Как нам относиться к этому ложному идеалу? – спрашивает Предстоятель Русской Православной Церкви Патриарх Кирилл. – Господь призывает нас трудиться – каждого на своем месте. Один употребляет физические силы, другой – умственные, третий – духовные; и каждый достоин пропитания. Если в результате нашего труда мы получаем деньги – это закон жизни, и Христос никогда этого не осуждал. Но, обретая материальные блага, мы никогда не должны поработать свою душу и обязаны оставаться господами над этими материальными благами – людьми свободными во Христе, способными управлять теми ценностями, которые приходят к нам и которые, по слову Божию, нужно употреблять во благо. Тогда ни деньги, ни имущество не отлучат нас от Спасителя, тогда в сердце нашем никоим образом не возникнет желание пойти и

продать Господа за тридцать сребреников, продолжая называть себя христианином», – подчеркнул Предстоятель Русской Церкви [4].

И Патриарх, и святые отцы говорят о том, что человеку необходимо выстраивать правильную иерархию ценностей и обрести истинный смысл жизни.

«Что это значит, что никакая земная вещь: ни честь, ни богатство, ни таланты, ни знания – не удовлетворяет наше сердце? – спрашивает святитель Григорий Богослов. – Что значит, что мы среди земного счастья скучаем и чувствуем пустоту души нашей? Это выразительный голос сердца, говорящий: “Человек! Не ищи благ на земле, в этой юдоли суеты и тления, твое блаженство – в едином Боге. К Нему обращай все твои желания, в Нем ищи постоянных наслаждений и успокоения!”» [цит. по: 9, с. 17]. Далее он приглашает к размышлению о жизни царя иудейского Соломона и цитирует его речь по Экклезиасту: «Я предпринял у себя множество дел: построил домов, насадил виноградников, развел сады и вертоград, в которых были у меня всякие плодовые деревья; наделал водохранилищ для орошения рощ, накупил рабов и рабынь и множество прислуги; у меня было множество крупного и мелкого скота, более, чем у всех, которые жили до меня в Иерусалиме; я собрал множество золота и серебра, богатства различных царей и стран хранились в моей сокровищнице; я окружил себя певцами и певицами. Никто до меня в Иерусалиме не достигал такого величия, не говоря уже о моей мудрости. Все имел я, чего только ни пожелало бы мое сердце, ни в каком удовольствии я себе не отказывал. Но я взглянул серьезно на все, что я сделал, и увидел, что вся моя деятельность, все труды мои – суета и мучение духа; суета и томление духа – одно, что случилось мне от всей моей деятельности» (ср.: Еккл. 2, 4–11).

Далее святитель Григорий Богослов показывает нам тщету всяких наших земных ценностей: «.. Много путей многобедственной жизни, и каждый исполнен скорбей: богатство – неверно; бедность – оковы; красота – краткий блеск молнии; молодость – зной лета; старость – печальный запад жизни; красноречие – парящая птица; слава – воздух; изобилие – притеснитель; супружество – иго; многочадие – необходимая забота; бесчадие – болезнь; собрания – изобретатели пороков; уединение – бездействие; искусства – занятия людей, прилепленных к земле; горек чужой кусок хлеба; тяжело возделывать землю; мореплаватели часто плывут к своей могиле; страна чуждая приносит бесчестие.

Все скорбь для смертных: все здешнее смех... пух... тень... призрак... прах...

...Все – непостоянно, чтобы мы сохраняли в себе любовь к постоянному». И указывает на истинные ценности человека, сотворенного Богом: «Одно прекрасно и прочно для человека: взять крест и переселиться отсюда. Прекрасны слезы и воздыхания, ум, питающийся божественными надеждами... Прекрасно жить жизнью, чуждой жизни, и один мир променяв на другой, терпеливо переносить все горести» [цит. по: 9, с. 18–19].

О блаженстве нищеты духовной рассуждает также святой праведный Иоанн Кронштадтский. Блаженны нищие духом, яко тех есть Царствие Небесное (ср.: Мф. 5, 3) – утверждает одна из заповедей блаженств, произнесенная Христом. «Что же такое нищета духа? – спрашивает праведный Иоанн Кронштадтский. – Все вы видели и видите нищих телесно. Нищий ничего своего не имеет, всего ожидает только от милости других: он не имеет своего куска хлеба, чтобы утолить голод, и обычного для большинства питья, чтобы утолить жажду; он не имеет крова, где голову приклонить, если ему не дадут денег на ночлег; не имеет одежды, если сострадательный человек не сжалится и не купит ему, или хотя и имеет одежду, но ветхую, грязную, дырявую, негодную, к которой вы и прикоснуться не хотите; ото всех он в пренебрежении, всеми укоряем; он, как сор, хотя иной нищий пред очами Божиими, может быть, как золото в горниле переплавленное. Пример – евангельский Лазарь.

Теперь приложим эти черты нищего телесно к нищему духовно. Нищий духом есть тот человек, который убежден, что он не может ни помыслить, ни пожелать ничего доброго, если Бог не даст мысли благой и желания доброго, что он не может сделать ни одного истинно доброго дела без благодати Иисуса Христа; кто считает себя грешнее, хуже, ниже всех, кто всегда себя укоряет и никого не осуждает. Кто признает одеяние души своей скверным и не перестает просить Господа Иисуса Христа просветить одеяние души его, облечь в нетленную одежду правды; кто непрестанно прибегает под кров крил Божиих, не имея нигде безопасности в мире, кроме Господа; кто все достояние свое считает Божиим дарованием и за все усердно благодарит Подателя всех благ и от достояния своего охотно уделывает часть требующим. Вот кто нищий духом. И такой-то нищий духом блажен, по слову Господа, потому что, где смирение, сознание своей нищеты, там Бог, а где Бог, там очищение грехов, там мир, свет, свобода, довольство и блаженство...

Только нищета духа, или смиренномудрие, низводит снова в сердце человека Царствие Божие... И все угольники Божии отличались в здешней жизни глубокой духовной нищетой. ... Итак, собирайте здесь богатство

смиренномудрия, чтобы там, на небесах, получить богатство славы» [цит. по: 9, с. 329].

Таким образом, задача православного психотерапевта – показать клиентам верующим и неверующим истинные ценности, помочь им выстроить правильную, с точки зрения православного мировоззрения, иерархию ценностей, когда духовные потребности занимают в жизни человека ведущее место: дух управляет душой, а душа – телом. Телесные потребности, материальные ценности должны быть только средством для реализации жизни духа, а не наоборот, когда дух и душа направлены только на удовлетворение телесных страстей.

Помощь клиентам в нахождении смысла жизни традиционно оказывает логотерапия В. Франкла и близкие ей направления экзистенциальной психотерапии [см.: 12; 14].

Вот примеры из психотерапевтической практики, когда клиент нуждается в помощи для осмысления того, что в его жизни является для него главным.

Ко мне обратился за помощью молодой мужчина А., довольно успешный бизнесмен, достаточно быстро сделавший хорошую карьеру и обеспечивший семье хороший материальный достаток (благоустроенная квартира, дача, иномарка, престижное образование для маленьких сыновей – все «как полагается»).

Обратился он с жалобами на панические атаки и мучающие его страхи: страх смерти, болезни, поездок в метро, где вдруг может стать плохо, страх резкого похудения, бесполезности пищи, напряжения при необходимости решать жизненные задачи, страх перед якобы чрезмерной нагрузкой и возможной усталостью.

По внешнему виду это был крепкий молодой мужчина высокого роста, спортивного сложения. Снедающая его тревога о возможном будущем ухудшении здоровья и усиливающейся бессоннице была более выражена, чем опасения за близких.

А. более или менее регулярно посещал церковь и причащался.

В ходе психотерапии выяснилось, что, закончив университет и получив хорошее образование, клиент не стал работать по своей специальности, а все усилия направил на организацию своего дела. Бизнес и карьера удались в короткие сроки, правда А. в эти годы усиленно работал, не позволяя себе передышек. Результаты не заставили себя ждать: высокий уровень материальной обеспеченности семьи был достигнут!

Но тут как-то вдруг все это перестало радовать А. Вначале А. решил, что переутомился. Позволил себе длительный отпуск, хорошо отдохнул. А

затем начались эти страхи: опасения за бизнес, за возможный инфаркт или инсульт (это в 40 лет!), страх перейти мост, отойти далеко от дома. А. предпочитал отлеживаться дома, покидая его в крайних случаях; усиленно посещал всех врачей, которые не могли поставить ему никакой диагноз.

Состояние А. свидетельствовало как раз о том, что накопленное богатство оказалось не в радость, не принесло ни счастья, ни душевного успокоения. Душа томилась и жаждала еще чего-то другого. Вероятно, А. оказался не настолько воцерковленным и укрепленным в вере, чтобы жить по евангельским заповедям и главной ценностью иметь Царствие Небесное.

Попытка подвести его хотя бы к бытийственным (по Маслоу) ценностям – самореализации, творчеству, жертвенной любви для близких – не удалась. А. настойчиво убегал в болезнь, крепко придерживаясь своих ипохондрических настроений, впадая в уныние и депрессию, как только начинал понимать необходимость переоценки своих ценностей. У него не хватило решимости и мужества выстроить истинную, в соответствии с христианским мировоззрением, иерархию ценностей и перестроить в соответствии с ней свою жизнь.

На очередной сеанс психотерапии А. не пришел. «Цена», заплаченная за богатство, оказалась слишком высокой: «мир приобрел, а душу свою потерял!».

Другой случай, похожий на историю А.

Молодая женщина, тоже весьма успешно сделавшая карьеру, занимала высокооплачиваемую должность в одном из банков. Обратилась к психотерапевту по поводу скуки, неудовлетворенности своей жизнью, хотя в материальном плане имела все, что только душа пожелает. В процессе длительной психотерапии пришла к пониманию, что работа экономистом не ее призвание. Она нашла в себе силы принять ответственное решение изменить свою жизнь, уйти с высокооплачиваемой работы и заняться творчеством, которого так жаждала ее душа.

Не богатство доставило ей радость жизни.

Никто не обращается к психотерапевту за помощью, чтобы избавиться от скупости или жадности, страсти накопительства, ибо человек неверующий не склонен осознавать в себе такие недостатки.

Стремление же к таким добродетелям, как щедрость, милосердие, желание дарить людям то, что имеешь, радость дарения, родители должны прививать своим детям с раннего возраста. Лучший «метод» воспитания этих качеств у ребенка – родительский пример и уклад жизни семьи. В таком случае личность как духовно-нравственное существо знает, что

такое благо . Если человек отдает всего себя в дар другому или Богу, он обретает свою подлинную природу и выполняет свое предназначение.

Выводы

Из неверия, из отсутствия надежды на Бога вытекает страсть сребролюбия.

Человеку крайне важно смотреть в глубину своего сердца: кажущиеся такими естественными помыслы о необходимости побольше заработать денег, чтобы удовлетворить свои материальные потребности, могут стать навязчивыми и чрезмерными. Накопление богатства может оказаться среди других жизненных ценностей на первом месте, и вся жизнь будет подчинена этому процессу.

Одним из показателей того, что человек не одержим страстью сребролюбия, будет мир в душе, спокойствие и любовь в отношениях с близкими.

Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? (Мф. 16, 26)

Литература

1. Зарин С.М. Аскетизм по православно-христианскому учению. Т. 1. Кн. 2. СПб., 1907.
2. Иоанн Кассиан Римлянин, преподобный. Обзорение духовной брани //Добротолубие. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.). Т. 2.
3. Иоанн Лествичник, преподобный. Подвижнические уроки // Добротолубие. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.). Т. 2.
- А. Кирилл, Патриарх Московский и всея Руси. Сребролюбие и жизнь по Христу несовместимы. 20.04.2011 // Русская народная линия: Информационно-аналитическая служба. Православие. Самодержавие. Народность: [Электронный ресурс]. URL: http://www.rusline.ru/news_rl/2011/04/20/svyatejshij_patriarh_kirill_srebrolyubie_i_zhizn_po_hristu_nesovmestimu/ (дата обращения: 01.05.2014).
- 5 .Нил Синайский, преподобный. Аскетические наставления // Добротолубие. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.). Т. 2.
6. Основы правильной духовной жизни. По творениям святителя Игнатия Брянчанинова. Практическая энциклопедия / Сост. свящ. С. Молотков. СПб., 2003.
7. Платон (Игумнов), архимандрит. Православное нравственное богословие. ТСЛ, 1994.
8. Сребролюбие как дух антихриста. М., 1997.
9. Утешение в унынии: [Сборник]. М., 2007.
10. Феофан Затворник, святитель. Страсти и борьба с ними: Выдержки из творений и писем / Сост. игумен Феофан (Крюков). М., 2004.
11. Филимонов С., протоиерей. Борьба со страстью сребролюбия // Пантелеимоновский листок. СПб., 2008. 20 с.
12. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. М., 1990. (Б-ка зарубежной психологии).
13. Фромм Э. Человек для себя. Исследование психологических проблем этики: Пер. с англ. Минск, 2004.
14. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 2008.

Раздел IV. Страсть гнева, состояние агрессии и их преодоление

Глава 1. Страсть гнева и состояние агрессии

Обычно люди понимают гнев как некую эмоциональную напряженность, в результате которой человек начинает повышать голос, ругаться, оскорблять других, а иногда дело доходит и до драки. Выход из положения видится, как правило, такой: мол, терпи, сохраняй хладнокровие во всех жизненных ситуациях, улыбайся и не злись.

Как этого достичь? Как понимаются страсть и гнев в православной аскетике и как их преодолеть?

1.1. Святоотеческое понимание гнева

В православной аскетике отношение к состоянию гнева весьма серьезное. Гнев всеми аскетами относится к числу смертных грехов, поскольку он оказывает крайне губительное влияние на духовную жизнь человека. «Кто опишет, – восклицает святой Григорий Нисский, – как должно, страстные движения гнева? Какое слово изобразит неприличие такой болезни? Смотри, как в одержимых раздражением появляются те же припадки, что и в бесноватых... какая между ними разность? Налитые кровью и извращенные глаза бесноватых, язык, выговаривающий неясно, произношение грубое, голос пронзительный и прерывистый – вот общие действия и раздражения и беса; потрясение головы, исступленные движения рук, содрогание всего тела, не стоящие на месте ноги, – в подобных сим чертах одно описание двух болезней... И бес, мучающий тело страждущего, на том останавливает зло, что беснующийся напрасно ударяет руками по воздуху; а демон раздражительности не напрасными делает телесные движения. Ибо когда этот одержит верх, кровь в предсердечии воскипает, как говорят, горькою желчью от раздражительного расположения, распространившегося повсюду в теле; тогда от стеснения внутренних паров утесняются все главные чувствилища. Глаза выходят из очертания ресниц, и что-то кровавое и змеиное устремляют на оскорбительное для них. И внутренности бывают подавлены дыханием, жилы на шее выставляются наружу, язык дебелиет, голос от сжатия бьющейся жилы невольно делается звонким, губы от вошедшей в них холодной желчи отвердевают, чернеют и делаются неудободвижимыми... так что не в состоянии удерживать слюну, наполняющую уста, но извергают ее вместе со словами и от принужденного произношения выплевывают в виде пены» [3, с. 459–460].

Гневливый человек, мучаясь сам, отравляет жизнь окружающих. «Злоба или другая страсть какая, поселяясь в сердце, стремится – по

непременному закону зла – излиться наружу. Оттого обыкновенно говорят о злом или разгневанном человеке, что он выместил свою злобу на том-то или выместил гнев свой на том-то. В том и беда от зла, что оно не остается только в сердце, а силится распространиться вовне. Из этого уже видно, что виновник зла сам велик и имеет обширную область, в которой он царствует. Мир весь во зле лежит (1Ин. 5,19). Как пары или газы, во множестве скопившись в запертом месте, усиливаются извергнуться вон, так страсти, как дыхание духа злобы, наполнивши сердце человеческое, также стремятся из одного человека разлиться на других и заразить своим смрадом души других» [9, с. 72]. Подтверждение этих слов праведного Иоанна Кронштадтского можно без труда найти в современном мире.

Таким образом, никакой легкости и поверхностности в преодолении и борьбе со страстью гнева быть не может.

Гнев в православной аскетике относится к восьми смертным грехам и является страстью. Преподобный Никита Стифат поясняет разницу между страстью и грехом следующим

образом: «Страсть в душе движется, а делание греховное телом видимо совершается» [цит. по: 6, с. 248]. То есть страстью называется какой-либо грех, если он повторяется часто и таится в душе долгое время.

Слово «страсть», как легко видеть, происходит от глагола «страдать» и обозначает внутреннюю болезнь.

«Похоть и гнев – принадлежности не естества, а следствия испорченности его. Побеждающий их не естество побеждает, а порчу естества уничтожает и возводит его в свой естественный чин» [18, с. 102].

1.1.1. Страсть гнева

Согласно мнению С.М. Зарина, «страстное состояние, имеющее в основе господство чувственного эгоизма [в телесных страстях]... достигает... своей наивысшей интенсивности и бурной стремительности именно в гнев» [5, с. 283].

В качестве основной, существенной черты аффекта гнева в аскетической письменности выдвигается стремление отомстить обидчику, желание зла огорчившему Гневливость, по мнению святителя Григория Богослова, это желание мщения; если оно устремлено наружу, то это – гнев, а если остается внутри, то – злопамятство [цит. по: 18, с. 124]. В учении Самого Христа Спасителя изображены разные степени развития гнева, причем осуждению подлежит не только крайняя ненависть, но даже бранные слова в адрес другого человека, то есть стремление унижить его (см.: Мф. 5,21–22). Преподобный Иоанн Дамаскин различал три вида гнева: вспыльчивость, злобу и мстительность [см.: 7, с. 88]; другие отцы

различали гнев, ярость, досаду. Внешне гнев обнаруживается в словах, действиях и поступках, движимых ненавистью, и по своим тенденциям и последствиям оказывается явлением разрушительным. Его внутреннее свойство соответствует внешнему проявлению, являясь, по выражению святителя Василия

Великого, «внутреннюю бурей смятенного духа», или, по определению аввы Евагрия, «кратковременным бешенством». Святые отцы называют такие внешние признаки гнева: налитые кровью и скошенные глаза, оцетинившиеся волосы, бледность щек или их багровость, речь прерывистая, скорая, скрежет зубов, ноздри раздуты, всплескивание рук, топот ног, наклон головы, пот. Страсть гнева, как описывает ее святитель Василий Великий, как скоро отринет внушения рассудка и овладеет душою, делает человека зверем [цит. по: 15, с. 195].

В религиозно-нравственном отношении господство в человеке гнева свидетельствует вообще о недостатке в нем любви к Богу и ближнему и, в частности, исключает возможность присутствия в его душе терпения, кротости, смиренномудрия, милосердия и не позволяет человеку совершать молитвенный подвиг.

1.1.2. Праведный гнев

У святых отцов встречается мысль также и о пользе гнева, когда они называют гнев праведным. Так, епископ Варнава (Беляев) пишет: «Гнев в своей основе есть законная и нужная человеку способность “раздражительной” части души, которую он, как и все прочие, по падении извратил и сделал, вместо добродетели, страстью. Гнев, по первоначальному плану Творца, должен был быть энергией, ревностью, рвением, которое бы “раздражало”, то есть приводило в напряжение “вождевательную” силу души (пожелание, вожделение, обратившееся теперь после грехопадения, подобно гневу, в страсть, именно в похоть) и заставляло последнюю усиленно устремляться горе', к Богу» [2, с. 201].

Следовательно, как гнев в состоянии добродетели, то есть в форме божественного рвения, непорочно и законно направлялся до падения Адама на Бога (что теперь встречается только у святых), так должно теперь, когда гнев принял вид страсти, направить его на диавола, а следовательно, чрез это и на пороки. Только в таком случае он дозволителен.

«Гнев питай на одного только змия, чрез которого ты пал», – говорит святитель Григорий Богослов [цит. по: 15, с. 192]. «Памятозлобствуя, памятозлобствуй на бесов и, враждуя, враждуй против твоей плоти непрестанно», – учит другой светильник рассуждения преподобный Иоанн

Лествичник» [10, с. 105].

Только тогда ярость употребляется естественно и во благо, когда она направлена против страстных и сластолюбивых помыслов, на грех и на сатану. В этом случае гнев безгрешный и благой, по слову царя Давида: Гневаясь, не согрешайте (Пс. 4, 5).

Если подытожить вышесказанное, то можно заключить, что гнев есть дар Божий, данный человеку на борьбу с диаволом и грехом, но обращенный после грехопадения против Бога и ближнего. «Раздражительная часть души» в своей основе есть добродетель, но извращенная человеком в страсть. Для современного человека проблема состоит скорее в неверном использовании этого Божиего дара. Этот Божий дар у святых отцов называется силой «тимос», что в переводе с греческого значит «горю», «пламенею», «страстно стремлюсь». Эта сила души, по святому Исааку Сирину, проявляется в природной ревности и усердии – это напряженность духовной энергии. По святоотеческому учению, господство разума над плотскими желаниями возможно только при посредстве силы «тимос», – пишет С.М. Зарин. Разум благодаря только этой силе рвения может обеспечить душе непрерывность в возрастании добродетели, стойкость в борьбе со злом [см.: 5, с. 278–279].

По образному выражению святителя Василия Великого, эта «тимос-энергия» – «рвение-страсть» является как бы «нервом души», сообщающим ей силу для неослабного утверждения в добрых делах. Страстная сила «тимос» сама по себе безгрешна и даже желательна, как говорит С.М. Зарин, если является орудием достижения высших религиозно-нравственных целей. Но при эгоистической направленности воли человека происходит склонение силы «тимос» к худшим страстным грехам, к противоестественной страсти гнева. Тогда вся энергия «тимос» изливается в бурных порывах. Все силы сердечного возбуждения расходуются по поводу личных неудач, обиденного существования, личных столкновений, обид и огорчений. Защищается теперь не слава Божия, а эгоизм и самость человека [см.: 5, с. 280, 282–283].

1.1.3. Причины гнева

Всем известно, что, когда человек охвачен гневом, он не в состоянии адекватно оценить ни другого человека, ни себя, ни ситуацию в целом. Но когда он успокоится, тогда может рассудить о том, что явилось причиной его гневной реакции. Но зачастую бывает так, что человек и успокаивается, и понимает, что гневался, но не может разобраться, какова же была истинная причина.

Психологической основой гнева, по мнению святителя Феофана

Затворника, является самолюбие, или возношение, по преподобному Иоанну Лествичнику. Гнев вызывается различными внешними препятствиями, которые встречаются человеку на пути осуществления его личных целей, когда его воля приходит в столкновение с другой, не подчиняющейся ей волей, когда человек встречает, мнимо или действительно, несправедливое к себе отношение других людей [см.: 17, с. 94].

Внешних причин гнева может быть достаточно много, и гнев проявляется часто в обычных, малозначимых ситуациях.

Отметим, что первой ошибкой в решении этого вопроса является то, что практически все люди считают, что причиной их гнева являются не они сами, а другие люди или обстоятельства. На чем строится такое убеждение? Дело в том, что гнев или любая другая эмоциональная реакция возникает, как правило, на чьи-либо действия.

«Вот, например, иной сидит у себя в комнате за делом, чувствуя себя в тихом, спокойном расположении духа. Приходит к нему посетитель: начинает разговор, возникнут спор, противоречия, и он приходит в яростный гнев. Что же, уже ли посетитель так и принес к нему страсть гнева? Нет, посетитель своим приходом только изобличил в нем тайную страсть» [13, с. 84].

То же происходит во многих обыденных ситуациях, например когда человек работает продавцом и покупатели зачастую не могут определиться и просят показать то один товар, то другой. Другие примеры: когда женщина приготовила еду, а родные не хотят кушать, так как не голодны; когда ближний купил недоброкачественную вещь, а мне понятно, что деньги потрачены зря. Есть ли моя вина в этих случаях? «Видимо, нет, ведь я лично ничего плохого не сделал, а вот другие люди вели себя неправильно». Следуя такому рассуждению, мы убеждаем себя, что наш гнев можно назвать справедливым по причине того, что другие люди вызвали в нас вспышку гнева. Именно причины своего гнева и раздражения на других людей, скрытые в нем самом, и заставляют человека вести нелепые поиски «виноватого». К тому же у нас очень развит навык видеть грехи других людей, а свои не замечать.

Некоторые даже желают уединиться под предлогом того, чтобы не общаться со страстными людьми, которые могут их соблазнять. «Иногда мы, побежденные гордостью или нетерпеливостью, намереваясь исправить свой необразованный, беспорядочный нрав, желаем удалиться в уединение, как будто там скоро приобретем добродетель терпения, когда никто не будет трогать нас, извиняя свое нерадение, говорим, что причины

гнева заключаются не в нашей нетерпеливости, а в пороке братьев. И [так] как причины нашей погрешности возлагаем на других, то никогда не в состоянии будем достигнуть высшей степени терпения и совершенства» [8, с. 109].

Иногда, сдержав свой гнев в одной ситуации, мы выплескиваем его в другой – замещаем: в другой ситуации человек разряжает таким образом свое внутреннее напряжение, накопленный или сдержанный гнев. Такое замещение мы часто видим в жизни, когда человек срывает свое раздражение, гнев, досаду, вызванные одним лицом, на другом лице или на первом попавшемся предмете [см.: 4, с. 195].

Таким образом, это одна из причин того, что многие люди с удивительным постоянством попадают в конфликтные ситуации.

«Гневливый человек, по временам произвольно увлекаясь этой страстью, потом уже от навыка и невольно побеждается, и сокрушается ею», – говорит преподобный Иоанн Лествичник [10, с. 99].

Поэтому необходимо четко усвоить: «...не всегда от вины других происходит в нас возмущение, а больше от нашей порочности, потому что мы имеем в себе скрытые причины оскорблений и семена пороков, которые, как только прольется на нашу душу дождь искушений, тотчас производят ростки и плоды», – пишет преподобный Иоанн Кассиан Римлянин [8, с. 115].

Никто никогда не может быть принужден впасть в грех по поводу чужого порока, если в своем сердце не будет расположен к грехам.

Еще Иоанн Кассиан Римлянин писал, что «главную причину нашего исправления и спокойствия надобно поставлять не в произволе другого, который не подлежит нашей власти, а заключается она в нашем состоянии. Итак, чтобы нам не гневаться, это должно происходить не от совершенства другого, а от нашей добродетели, которая приобретается не чужим терпением, а нашим великодушием» [8, с. 110].

Итак, мы далеко не всегда бываем правы в проявлении своей злобы. Но, прежде чем продолжать говорить о причинах гнева, необходимо напомнить о взаимосвязи страстей. У человека все страсти живут в сердце, поэтому они зависят друг от друга и постоянно сменяют одна другую. И гнев, в свою очередь, появляется чаще всего вследствие неудовлетворенности какой-либо страсти. Преподобный Иоанн Лествичник говорит как бы от лица этой страсти следующее: «Матерей у меня много, и отец не один. Матери мои суть: тщеславие, сребролюбие, объядение, а иногда и блудная страсть. А отец мой называется надмением. Дщери мои суть: памятозлобие, ненависть, вражда, самооправдание» [10,

с. 103]. Поэтому святые отцы корень гнева часто видят в той или иной страсти, укоренившейся в сердце человека.

Так, святитель Феофан Затворник указывает, что «самое широкое поле для расположения сего змия (гнева) представляет любоимание. “Не тронь, это мое” – таков закон любостяжания. Тронет кто – и пошли неудовольствие, серчание, гнев, вражда, ненависть» [18, с. 106].

«...Худые дела зависят одно от другого: ненависть от раздражительности, раздражительность от гордости, гордость от тщеславия, тщеславие от неверия, неверие от жестокосердия, жестокосердие от нерадения, нерадение от разлечения, разлечение от уныния, уныние от нетерпеливости, нетерпеливость от сластолюбия» – о такой последовательности в развитии страсти гнева говорил преподобный Макарий Египетский [12, с. 264–265].

Это означает, что гнев возбуждается разными причинами в зависимости от ситуаций, в чем может убедиться каждый из нас, так как наше сердце кишит «страстными змеями», которые постоянно, сменяя одна другую, высовывают свои головы, а мы, увлекаясь ими, постоянно пребываем в возмущении.

Из вышесказанного достаточно ясно, что причиной проявления нашей злобы и гнева являемся мы сами, а именно – наши страсти. Рассмотрим конкретные примеры исхождения гнева из той или иной страсти. Эти примеры помогут нам понять, что наш «праведный гнев», совсем не так уж и праведен, как мы считаем, а скорее поставлен на службу нашим порокам.

Гнев от страсти чревоугодия. У каждого человека есть пищевой инстинкт, который защищает телесные интересы. Но порой этот инстинкт проявляется уж слишком рьяно. Многие из нас были в ситуации, когда они раздражались или гневались на другого человека из-за еды. Причем гнев из-за еды может быть при непосредственном приготовлении или вкушении пищи. Также мы можем гневаться на близких, если они не едят то, что мы приготовили (но в данном случае, может быть, проявляется не наша страсть чревоугодия, а чрезмерно развитый родительский инстинкт, наше тщеславие и гордость, задетые тем, что «не оценили» наш труд и кулинарные способности). Или, наоборот, мы можем гневаться потому, что другие люди (например, гости) много съели, хотя возможно, человек сам виноват, пригласив в гости больше людей, чем мог накормить.

Гнев от страсти блуда. Многие из нас знают, что когда человек охвачен желанием плотских отношений, то, если он встречает отказ в их удовлетворении, может начать гневаться или печалиться. Такие ситуации

встречаются и при семейных отношениях, и при блуде и разврате. Отсюда становится понятно, что если человек не осуждает никого, не гневается ни на кого, то тем исполняет заповедь любви к человеку и его раздражительная сила всегда находится в покое.

Гнев от страсти сребролюбия. Очень часто гнев происходит от страсти сребролюбия или от желания мирских благ. Ни для кого не секрет, что в настоящее время все человечество охвачено любостяжанием, воровством, стремлением к роскоши, жадностью и т. п., а также то, что наша деятельность в основном направлена на приобретение, сохранение и пользование земными благами. Все эти устремления страсти сребролюбия будут сопровождаться гневом. Например, гнев возникает тогда, когда наш бизнес терпит убыток в результате конкуренции, когда возникают и другие субъективные или объективные обстоятельства, препятствующие прибыли, развитию производства, или какие-либо материальные потери.

Приведем несколько примеров, из которых видны различные современные причины гнева, происходящие от сребролюбия и проявляющие себя через гнев.

Первая ситуация, в которой нет явного греховного поступка со злым умыслом, заключается в том, что человек желает что-либо приобрести, но ближний не соглашается с этим. Например, муж желает купить машину, а жена не одобряет его устремлений, потому что ей жалко собранных денег, так как они дают ей уверенность в будущей стабильности или потому, что она боится аварий.

Или, например, кто-либо из домашних желает купить вещь (скажем, дорогой мобильный телефон), а ему из семейного бюджета не дают на это денег. Из-за того, что один желает, а другой – нет, происходят раздражения, гнев, споры, ненависть и т. п.

Также люди гnevаются, если кто-либо законно или незаконно забирает у них деньги или имущество или просто пользуется им.

Не тронь, это мое. Таков закон любостяжания.

Часто бывает и так, что кто-то из близких неправильно пользуется домашними вещами, что приводит к их порче или поломке. Когда мы это видим, у нас сжимается сердце и мы или готовы закричать, или кричим на человека за такие его действия. При этом мы испытываем чувство сожаления об этой вещи и чувство неприязни к ближнему. Это чувство может быть несильным, а может быть уже и ненавистью. Но в любом случае это означает, что сила нашей любви направлена на материальную вещь, а на ближнего – противоположная сила: нелюбовь. Причем в эти секунды мы этого не осознаем, а подчиняемся порыву, защищающему

вещи, которые представляют для нас ценность.

Следующая причина гнева, происходящего от сребролюбия, видна, когда мы не хотим отдавать долг или нам его не возвращают.

Гнев и раздражение отражаются и на нашем телесном здоровье. Многим людям известно состояние, когда каждый день они чувствуют сильную усталость от напряженного темпа жизни. Эта усталость выражается упадком сил и частым раздражением на окружающих нас людей, что говорит о действии в нас двух страстей раздражительной силы: перевозбуждение (аффекты, гнев) и ослабление сил (печаль и уныние). Причиной же такого состояния раздражительной силы является многопопечительность о земном, или страсть сребролюбия. Это может проявляться в заботах о многих различных делах.

И как пороки связаны один с другим (так, сребролюбию последуют зависть, обман, клятвопреступление, ярость, памятозлобие), так и добродетели, такие как кротость, долготерпение, незлобие и нестяжательность, связаны с любовью и друг с другом.

1.2. Агрессия и агрессивность

В современной психологии огромное количество публикаций посвящено описанию, диагностике и коррекции состояний агрессии и агрессивности. Если в большинстве работ агрессия рассматривается как негативное явление, то в психологической литературе встречается и понимание агрессии как положительного состояния возбужденности мозга, как биологически целесообразной формы поведения, способствующей выживанию и адаптации, как характеристики активности и адаптивности человека. Так, есть мнение, что агрессия – это сильная активность, стремление к самоутверждению, внутренняя сила, дающая возможность человеку противостоять внешним силам. (Это то, что святые отцы определяли как «тимос» – энергию души, рвение – «горю, пламенею».) В свете таких определений отсутствие агрессивности приводит к податливости, неспособности занять активную жизненную позицию.

До начала XX века агрессивным считалось любое активное поведение, как доброжелательное, так и враждебное. Позднее этот термин стали употреблять в более узком значении – как враждебное поведение или действия в отношении окружающих людей.

Агрессивное действие – это проявление агрессивности как ситуативной реакции. Если же агрессивные действия периодически повторяются, то в этом случае следует говорить об агрессивном поведении как свойстве личности.

«Агрессивность – свойство личности, заключающееся в готовности и предпочтении использования насильственных средств для реализации своих целей. Чрезмерное развитие агрессивности по типу акцентуации начинает определять весь облик личности, превращает ее в конфликтную, неспособную к социализации. В этом случае агрессия утрачивает рационально-избирательную направленность и становится привычным способом поведения, проявляясь в неоправданной враждебности, злобности, жестокости, негативизме. Агрессивность как относительно стабильную готовность к агрессивным действиям в самых разных ситуациях не следует смешивать с понятием “враждебности”» [11, с. 167].

Людам, которым свойственна агрессивность, которым часто видятся угрозы и вызовы со стороны других людей и для которых характерна готовность атаковать тех, кто им не нравится, присуща враждебная установка к другим людям; но не все враждебно предрасположенные к другим люди обязательно агрессивны. Таким образом, если целесообразнее рассматривать агрессивность как предрасположенность к агрессивному поведению, то враждебность можно определить как негативную установку к другому человеку или группе людей, которая находит свое выражение в крайне неблагоприятной оценке своего объекта-жертвы.

Агрессивность может быть скрытой и хорошо маскируемой. Мы выражаем свою враждебность, когда говорим, что нам не нравится данный человек, особенно когда мы желаем ему зла. Враждебный человек – тот, который обычно проявляет большую готовность выражать словесно или каким-либо иным образом негативные оценки других людей, демонстрируя в общем недружелюбие по отношению к ним.

В результате анализа понятия «агрессия» в психологии Т.Н. Курбатова и А. Реан выделили три уровня в структуре агрессии [см.: 11, с. 92; 14, с. 107].

Первый уровень агрессии характеризует человека как природное существо и проявляется в таких характеристиках темперамента, как возбудимость, раздражительность. На этом уровне агрессия проявляется скорее как активное состояние мобилизации, эмоциональное напряжение, как активация мозга, которая может быть адекватной или несколько превосходящей ситуацию. В биологии хорошо известно, что эти состояния определяются в основном уровнем в крови конкретных гормонов (адреналин, норадреналин, тироксин и др.). Природная основа этой агрессии – необходимость защиты себя, своего потомства, своей среды обитания. Такое активное состояние рассматривают как необходимое

условие адаптации к жизненной среде, которая во многом зависит от таких черт жизненной позиции, как настойчивость, инициатива, упорство в достижении цели, преодолении препятствий. Эти качества часто присущи лидерам.

С нашей точки зрения, такой уровень «агрессии» можно рассматривать как биологически целесообразную форму поведения, способствующую выживанию и адаптации (то, что у святых отцов называется «тимос»).

На втором уровне агрессия проявляется как стремление к успеху, цели, угроза. Обеспечивая также в этом случае деятельность необходимым уровнем активации, агрессия здесь проявляется в определенных способах и стилях поведения, связанных с непровоцируемым нападением, нарушением норм общества.

Третий уровень агрессии сопряжен с мотивацией, ценностями и установкой личности на готовность и предпочтительное использование насильственных средств для достижения своих целей.

Довольно долго агрессивность и хамство с одной стороны и неуверенность и пассивность – с другой пытались представить и анализировать как некоторые полярные качества, неприемлемые с этической, медицинской и даже экономической точек зрения. Множество раз было доказано, что агрессивность и неуверенность негативно сказываются на здоровье как физическом, так и социальном, на экономических показателях, на уровне дохода семьи и т. д.

Развитие этой линии исследований привело еще к одному важному результату: неуверенность и агрессивность стали понимать как две разные формы проявления отсутствия уверенности в себе. Понимание правильного соотношения уверенности в себе и агрессивности может стать основой решения человеком его внутренней проблемы самоутверждения (разумеется, при наличии социальной компетентности и соблюдении этики).

Итак, в психологии выделяется агрессивность как личностное свойство, обуславливающее деструктивный, разрушительный тип поведения, и агрессия – как состояние возбужденности нервной системы, связанное в том числе и с особенностями темперамента и проявляющееся в эмоциях гнева, нетерпения, раздражительности, злости.

Корни гнева и агрессии могут находиться в различных психологических проблемах человека, в частности – в неуверенности. При работе с агрессивными личностями следует прежде всего выявить причину такого поведения.

1.3. Отличие гнева от агрессии

Интересно выяснить, есть ли что-то общее в представлениях о гневe у святых отцов и представлениях об агрессии у психологов.

Общее. И в святоотеческой литературе состояние гнева, и в психологической литературе агрессия как насильственные действия с нравственной позиции оцениваются негативно.

Встречается и нейтральная (вне этики) оценка этого состояния. В святоотеческой литературе это страстная сила рвения (усердия) – «тимос», а в психологии это представления о так называемом первом уровне агрессии. Вероятно, то, что в православной аскетике понимается под страстной силой рвения – «тимосом», в психологии ближе всего к понятию «активации», биологически целесообразному уровню возбужденности нервной системы.

То, что святые отцы говорят о «неразумной страсти гнева», проявляющейся в поведении человека, вероятно, соответствует второму уровню агрессии – характеристикам насилия и нападения в поведении человека.

Недостаток любви к Богу и ближнему, выражающийся в отсутствии терпимости, кротости, милосердия, соответствует третьему уровню – личностной агрессивности – предпочтению использования насильственных средств для достижения своих целей.

Есть ли различия понятий «гнева» и «агрессии»?

Все-таки наиболее традиционно термин агрессия означает некоторый вид поведения, физического либо символического, которое мотивировано намерением причинить вред кому-то другому, то есть имеется цель: причинить ущерб другому лицу.

Напротив, гнев вовсе не обязательно имеет какую-то конкретную цель, но означает определенное эмоциональное состояние. Это состояние в значительной степени сопровождается внутренними физиологическими реакциями и произвольной эмоциональной экспрессией в неблагоприятных ситуациях: моторными реакциями (сжатые зубы и губы, кулаки), выражениями лица (расширенные ноздри и нахмуренные брови) и т. д. Определенную роль, вероятно, играют также возникающие при этом мысли и воспоминания. Все эти сенсорные потоки комбинируются в сознании личности, по представлениям Л. Берковица, в переживание «гнева» [см.: 1, с. 43].

Но из каких бы составляющих ни складывалось это эмоциональное состояние, оно не направлено на достижение цели и не служит реализацией конкретного намерения в той или иной конкретной ситуации.

Важно отметить, что гнев как эмоциональное состояние «не запускает» непосредственно и обязательно агрессию как стремление причинить вред другому, но обычно только сопровождает или побуждает к нападению на жертву. Однако эмоциональное переживание и агрессивное поведение не всегда выступают вместе. Иногда люди стремятся причинить ущерб другим людям более или менее импульсивно, не отдавая себе сознательного отчета в собственном состоянии гнева.

Глава 2. Преодоление гнева и агрессии

Как правило, и в педагогике, и в психологии, и в православной аскетике гнев, агрессия и агрессивность оцениваются негативно, и каждое из этих направлений работы с человеком имеет свой арсенал средств нейтрализации или борьбы с этим нежелательным состоянием, свойством человека.

2.1. Педагогические методы

Педагогическое воздействие с целью коррекции агрессии осуществляется в двух направлениях:

– воспитание личности с отсутствием установок на насильственное достижение своих целей, формирование у ребенка нравственных ценностей, дружелюбия и доброжелательности;

– воспитание у ребенка таких черт характера, как самообладание и выдержка (профилактика и формирование умений управлять своими эмоциями).

Для решения этих задач педагогика предлагает систему методов внешнего воздействия на человека (создание определенных условий, формирующих ситуаций, группового воздействия, убеждения, примера, наказаний и поощрений). Не следует при этом забывать о принципах благоразумия и справедливости, предлагаемых православной аскетикой, дабы у педагога не было рвения не в меру.

Таким образом, можно сказать, что педагогика – это стратегия изменения другого человека.

2.2. Аскетическая практика

Эти же задачи на языке духовной аскетической практики формулируются таким образом: приобретение добродетелей кротости, смирения, смиренномудрия; владение своими страстями, в частности брань со страстным состоянием гнева.

Если педагогика предлагает систему внешних воздействий или в лучшем случае мотивирует личность на «самовоспитание», то православная аскетика ориентирована прежде всего на внутреннее делание, на активность самого человека по изменению самого себя.

В аскетическом делании выделяют два основных направления: первое – брань со страстями, второе – стяжание добродетелей.

Для оказания помощи человеку, ведущему внутреннюю брань, в аскетической литературе, как уже говорилось, описаны стадии развития страстного состояния и, соответственно, способы борьбы с ним.

1-я стадия: прилог – когда греховный помысл приходит из внешнего мира и входит во внутренний мир;

2-я стадия: сочетание – принятие помысла, добровольное размышление о нем;

3-я стадия: сложение – услаждения помыслом, уступка ему;

4-я стадия: пленение – погруженность в страстное состояние, потеря покоя, рабство греху.

Для преодоления страсти гнева тоже можно воспользоваться этим алгоритмом.

Попробуем по этим стадиям рассмотреть, как происходит пленение гневом и что человек в какие моменты может сделать для того, чтобы как можно раньше купировать это состояние.

Святые отцы говорят, что гнев – это разрушение внутреннего мира. С чего начинается это разрушение внутреннего мира и чем оно может закончиться?

На 1-й стадии первыми сигналами появления прилога могут стать изменение настроения, появление неприятного чувства, ощущений (пересыхание в горле, учащение сердцебиения). В этом случае лучше сразу же помолиться, и помысл должен уйти – в результате человек сохраняет в себе покой.

Если этого не произошло, то человек может оказаться на 2-й стадии сочетания с прилогом – признаком этого будет появление раздражительности в мимике, интонации, жестах, словах.

Остановиться на этой стадии, не переходя на следующую, можно, если противопоставить наступающей раздражительности мысль: «надо потерпеть немощ ближнего своего». Либо посмотреть на себя со стороны с юмором: «Какое у меня сердитое, смешное лицо, какие “петушинные” нотки появляются в моем голосе».

Результатом усилий на этой стадии должно стать переложение помысла на благое (например, улыбнемся нашему собеседнику, доброжелательной шуткой разрядим нарастающее напряжение, или можно «погневаться» на себя, что уже «беседуешь» с прилогом).

Если же человек не смог этого сделать, если не смог сосредоточиться и помолиться и гнев продолжает нарастать, то он может оказаться на 3-й стадии принятия – сложения с грехом.

При этом можно увидеть нарастание возмущения, гнева, что сопровождается побледнением или покраснением щек, появлением потливости, сжиманием губ и кулаков, дрожанием рук и голоса, прерыванием речи, изменением скорости речи и тембра голоса.

Наблюдается также потеря концентрации внимания, рассеивание внимания, провалы в памяти – человек забывает, что хотел сказать, прерывается цепь его размышлений.

Человек «склонился» к гневу: глаза застилает туман, ничего не слышит, что говорят ему, понять не может, хочет поскорее выплеснуть свою обиду – «отомстить другому».

Но... смолчал, сжав зубы и сцепив кулаки.

«Корень ума» – в глубине сердца – твердо стоит в том, чтобы делом не согрешить и беззакония не совершить. Это результат борьбы на 3-й стадии.

Если же человек «не смолчал», то оказался в плену греховного помысла. 4-я стадия – пленения, совокупления с гневом. Происходит разрядка гнева вовне – оскорбление словом, словесная агрессия либо действие – рукоприкладство. В состоянии аффекта может произойти и убийство.

Очевидно, что легче справиться с гневным помыслом на 1-й стадии, не приняв его, если же произошло принятие помысла, то на каждой последующей стадии справиться с ним оказывается труднее.

Признаками победы над гневом, которые можно использовать как средства самоконтроля, во внешнем плане являются отсутствие злой гримасы, улыбка, разжатие кулаков, вербальная сдержанность; во внутреннем – самообладание, волевая собранность, сосредоточенность, возвращение спокойного состояния, хотя бы частично.

Разные люди обладают разными уровнями умения управлять своим гневным, агрессивным состоянием. Преподобный Иоанн Лествичник описал трех иноков, терпящих бесчестие. Один из них оскорбился, но смолчал, другой порадовался ради себя, но опечалился об укорявшем его; третий, воображая вред ближнего, пролил теплые слезы. В них преподобный Иоанн Лествичник увидел делателей страха, мздовоздаяния, любви [см.: 10, с. 103]. Для нас эта притча может служить своеобразным тестом, диагностирующим наше умение справиться с гневом. Признаками полной победы над гневом преподобный Иоанн называл такие: начало безгневия – молчание уст при смущении сердца, конец – непоколебимая тишина при дыхании нечистых ветров.

А еще он говорил, что венцы за победу над гневом стяжают те, кто имел к нему природную склонность (на психологическом языке – холерики), те же, кто от природы не имел такой склонности к гневу (флегматики), венцов при этом не стяжают.

Второе направление внутреннего делания – стяжание добродетелей.

Мало справиться с гневом в одной-двух ситуациях, гораздо важнее и надежнее приобрести безгневие – добродетель кротости (короткий гнев, стремящийся исчезнуть). Как советует святитель Феофан Затворник, надо потрудиться для этого во внутреннем плане одухотворения души – стяжать добродетели смирения и кротости. Святитель Феофан выделяет пять стадий этой внутренней работы [см.: 16, с. 264].

Чтобы желать и мочь было одно и то же, надо появившийся помысл о необходимости преодоления страсти принять (совершить выбор, решиться), облечь в желание (придать ему силу, энергию, телесное подкрепление), желание затем перевести в стремление, стремление – в действие (целенаправленная регуляция), действие облечь волевым усилием и перевести во внешний план телесного исполнения.

Подробный алгоритм стяжания добродетели кротости.

На 1-й стадии надо представить преимущество победы над страстью – решиться (подумайте, как хорошо будет вам и вашим близким, если вы перестанете проявлять свой гнев и агрессивность).

На 2-й стадии надо снять защиты и оправдания страсти: придайте своему желанию силу, сняв с него путы оправдания (подумайте, может быть, гнев вам дает что-то хорошее, преимущество в чем-то и тем самым вы оправдываете его для себя?).

На 3-й стадии проанализируйте последствия развития постоянства страстного гневного состояния (если вы представите, что будет происходить с вашими близкими или окружающими вас людьми, когда вы будете часто позволять себе гневаться и проявлять по отношению к ним агрессию, то не превратится ли ваше желание преодолеть гнев в стремление это сделать?!).

На 4-й стадии необходимо мобилизовать свою волю-стремление преодолеть свой гнев, облечь, подкрепить волевым усилием (спросите себя, действительно ли, сильно ли вы хотите избавиться от своей агрессивности, твердо ли вы решаетесь не обрушивать больше ваш гнев на ваших близких?).

На 5-й стадии надо принять решение и взять на себя ответственность за это решение – перевести во внешний план телесного исполнения. Если вы утвердились в мысли побороть ваш гнев, мобилизовали свою волю, то не забудьте еще при этом и попросить помощи у Бога.

Если человек предпринимает усилия внутреннего плана, выходит на «невидимую брань», то на этом пути встречается с помощью Божией, без которой усилия его могут оказаться напрасными. Без Меня не можете делать ничего (Ин. 15, 5), – сказал Спаситель. Все могу в укрепляющем

меня Иисусе Христе (Флп. 4, 13), – утверждает апостол Павел.

Таким образом, аскетика предлагает метод, алгоритм внутренней работы по изменению себя, своего поведения, то есть стратегию коррекции себя – своего состояния и своей личности.

2.3. Психологические приемы

Как же психология может помочь человеку справиться с агрессией?

Во-первых, психология может предложить помощь педагогам (в форме описания закономерностей развития агрессивности личности, стадий и причин ее формирования, а также показа ресурсов преодоления агрессии ребенком).

Во-вторых, если психологию рассматривать в аспекте сотериологии, она может предложить помощь людям, ведущим духовную брань с гневной страстью: дать детальное описание состояния гнева, душевных движений и признаков усиления гнева, экспрессии гнева, поведенческих признаков гнева других людей, сопутствующих гневу чувств и динамики других психических процессов – памяти, внимания, мышления.

Кроме этого, практическая психология имеет и свои методы снятия агрессивных состояний самим человеком как у самого себя (работа внутреннего плана), так и внешних агрессивных воздействий (регуляция состояния другого человека), а также изменения поведения и ценностей личности в ситуациях взаимодействия людей друг с другом. Для коррекции агрессивности личности широко используются различные психологические практикумы.

Для снятия своего агрессивного состояния психология рекомендует человеку ряд приемов:

- переключить внимание со стимула, вызывающего агрессию, на что-нибудь нейтральное или приятное;
- спеть припев любимой песни;
- мысленно сосчитать от 1 до 10;
- глубоко подышать;
- выпить холодной воды;
- сделать двигательную разрядку;
- разжать кулаки и зубы;
- выразить словами свое состояние – рассказать партнеру о том, что вы чувствуете.

В отличие от педагогики и аскетики психология наиболее пристальное внимание уделила внешнему процессу партнерского взаимодействия. Как правильно вести себя, если на тебя направлена агрессия со стороны партнера?

Первое правило гласит: не отвечать агрессией на агрессию партнера, проявить дружелюбие.

Второе правило: не заразиться эмоциональной агрессией партнера.

Третье правило: снизить агрессию партнера. Для этого следует:

- дать партнеру выговориться;
- найти что-то общее, что может вас объединить;
- подчеркнуть то, в чем вы с партнером согласны;
- показать понимание состояния и озабоченности партнера;
- проявить выдержку и терпение;
- проявить интерес к партнеру и его проблеме;
- подчеркнуть значимость его и его мнения в ваших глазах;
- предложить конкретный выход из сложившейся ситуации;
- обратиться к фактам;
- использовать юмор для разрядки напряжения;
- придумать какую-нибудь хитрость или неожиданность (заговорить на чужом, может быть, даже выдуманном языке, громко крикнуть что-нибудь);
- если вы неправы – немедленно признать свою неправоту;
- не быть категоричным и не употреблять слов «всегда», «никогда», «ни за что», «вечно», «ни одного раза» и т. д.;
- оказать внимание партнеру, если беседа происходит в вашем кабинете или в вашем доме, выйти к нему навстречу, усадить его за стол. Сидящему человеку труднее сохранять свой гнев.

Итак, в борьбе с гневом и агрессивностью личности педагогика, психология и православная аскетика предлагают свои методы, которые дополняют друг друга и все вместе помогают человеку достичь более совершенного поведения и состояния. Педагогика через создание условий внешнего воздействия приводит человека к пониманию необходимости развития у себя добродетелей смирения, кротости, послушания, выдержки, самообладания.

Психология развивает у человека умение регулировать как свое состояние, так и состояние другого человека, описывает правильное поведение, приводящее к снижению или исчезновению агрессивности в конфликтных ситуациях. Психотерапевтическая работа в экзистенциальном направлении может подвести человека к осознанию необходимости переосмысления своих ценностей и стиля жизни, к решимости изменения своего поведения.

Православная аскетика предлагает человеку средства внутренней работы с состоянием гнева или агрессии и помощь на пути стяжания

добродетелей кротости и смирения.

Плод такой внутренней работы по преодолению гнева и агрессии: уклонение от гневливых помыслов и от возмущения сердца яростью, терпение и терпимость к другому человеку, мир сердечный, тишина ума, твердость в сохранении спокойствия и незлобия, когда тебя оскорбляют.

Если педагогика «стратегически» изменяет другого человека, психология – «тактически» другого и себя, то аскетика – это прежде всего изменение себя и «тактически», и «стратегически».

Глава 3. Преодоление гнева и агрессии при реабилитации наркозависимых (некоторые практические рекомендации)

В процессе реабилитации наркозависимых по авторской программе «Обитель исцеления» в православных реабилитационных центрах Санкт-Петербургской епархии немаловажное значение придается научению преодоления воспитанниками такой страсти, как гнев.

Святоотеческое учение говорит нам о восьми главных страстях, где четвертой страстью является гнев. В настоящее время, наверное, трудно найти более распространенный грех, чем гнев и его разновидности. Это может засвидетельствовать каждый священник-духовник. Конечно, гнев не есть особенность только лиц, страдающих химическими зависимостями, он скорее является последствием того, о чем говорит Спаситель: и, по причине умножения беззакония, во многих охладает любовь (Мф. 24, 12).

Другими словами, страсть гнева испытывают по преимуществу не только те, кто не имеет любви к Богу и людям, но и те, кто эту любовь не получает, то есть ощущает недостаток любви от окружающих.

Известный христианский ученый в области психологии и психиатрии Росс Кэмпбелл, а также ряд других специалистов утверждают (и мы разделяем этот взгляд), что уход в наркотики и алкоголизм – это часто пассивно-агрессивная форма проявления гнева на отсутствие любви в семье и обществе.

Три вида гнева, выделенные преподобным Иоанном Дамаскиным: «вспыльчивость, злопамятство, мстительность» [ср.: 7, с. 88],– или преподобным Иоанном Кассианом Римлянином: «первый тот, который пылает внутри, что по-гречески называется $\theta\omicron\upsilon\beta$ (; (ярость); второй тот, который прорывается в слово и дело и называется $\gamma\eta$ $\omicron\rho\upsilon\gamma$ (гнев), о котором апостол говорит: ныне отложите и вы все: гнев, ярость... (ср.: Кол. 3,8); третий тот, который вспыхивает не на короткое время, но сохраняется чрез несколько дней, долгое время, что называется [$\rho\tau\eta\nu\kappa$;] (злопамятность)» [8, с. 249],– все они характерны для наших воспитанников-реабилитантов.

Сложность преодоления такой страсти, как гнев, заключается в том, что сам этот грех имеет много разновидностей, например ярость, злопамятство, ненависть и даже зависть и ревность. Все эти страстные проявления могут послужить причиной нанесения вреда или уничтожения как своего, так и чужого имущества, а в худшем случае оскорбления или

причинения телесных повреждений «объекту» гнева и даже самоубийства или убийства человека.

Гнев в сочетании с другими страстями является еще более опасным, так как в результате сочетания гнева, например, со скупостью или печалью происходит феномен синергии в медицинском понимании этого слова, когда одно лекарство усиливает воздействие на организм другого за счет их соединения. Так и здесь: одна страсть в сочетании с другой усиливают друг друга или, по крайней мере, усиливается одна из страстей.

При обучении наших воспитанников преодолению страсти гнева мы применяем приемы и методы как педагогического воздействия, так и некоторые приемы практической психологии. И конечно, эта задача решается в рамках духовной аскетической практики, которая, как нам кажется, включает в себя и педагогику, и психологию. Учитывая это, мы не подразделяем строго наш опыт борьбы со страстью гнева собственно на педагогический, психологический и аскетический, ибо это разделение в большей степени необходимо для теории, чем для практического делания.

Итак, как победить страсть гнева? Мы предлагаем к рассмотрению несколько причин возникновения гнева, а также приемов и методов, помогающих эффективно преодолеть гнев, возникающий в нас, остановить гнев, направленный на нас, и ряд советов, которые могут помочь нам при различных проявлениях гнева или некоторых его разновидностей.

Чтобы преодолеть гнев в себе, мы с воспитанниками в душепопечительских беседах обсуждаем такие мысли и примеры:

- Каждый подверженный этой страсти должен понимать, что грех гнева мы совершаем по попусению своей воли, а значит, виноваты не внешние обстоятельства, а мы сами.

- Часто причиной гнева является разрыв между желанием и возможностью. Поэтому нужно посмотреть на то, правильно ли наше желание, а может, исполнение его принесет нам вред, а не пользу.

- Чтобы избежать страсти гнева, человеку необходимо иметь адекватное представление о своей личности в плане самооценки. Часто завышенная или заниженная самооценка может как провоцировать гнев, так и удерживать от него. Однако заниженная самооценка может привести к унынию, а завышенная – к гордыне. В связи с этим можно привести один пример. В одном из монастырей был молодой послушник, который никак не реагировал на оскорбления, клевету, осуждение и другие подобные искушения. В скором времени он прослыл человеком, имеющим смирение святых. Один из старцев монастыря решил испытать его. В беседе с этим послушником он спросил его, что помогает ему стойко переносить

поношения. Послушник ответил, что он не считает нужным обращать внимание на этих «вонючих бешеных псов», которыми являются братья монастыря. Вот пример дьявольской гордыни.

- При возникновении у нас гнева от клеветы или несправедливого обвинения в чем-либо нужно привести себе мысль о том, что люди не знают всех наших тяжких грехов. Поэтому пусть худая слава о нас будет искуплением тех наших неведомых им грехов, и это усмирит наше сердце.

- Если мы испытываем гнев к какому-либо человеку по различным причинам, но в силу обстоятельств нам необходимо частое общение с ним, нужно просить Бога, чтобы Он дал терпение переносить немощи брата.

- Действенной помощью в преодолении гнева является церковная молитва. Необходимо молиться о тех, к кому мы испытываем гнев, причем их имена поминать до своего или сразу после своего имени.

- Когда гнев овладевает нами, его действие можно остановить воспоминаниями чувства стыда и раскаяния, которые, как правило, возникают после вспышки гнева.

- Если разум и сердце охватывает гнев, то можно читать много раз Иисусову молитву или «Богородице Дево, радуйся...», пока не утихнет гнев, а потом ответить человеку или принять взвешенное решение.

- Еще одной эффективной помощью в борьбе с этой страстью может служить откровение гневных помыслов духовнику или просто духовному человеку, которому доверяешь.

- Когда вами начинает овладевать гнев, то можно выйти из помещения под любым благовидным предлогом (позвонить, в туалетную комнату и т. п.) и, только успокоившись, продолжить разговор.

- Гнев могут провоцировать различные фантазии и мечтания. Они, как правило, никогда не исполняются, являясь плодом нашего падшего воображения, но когда мы их не достигаем, то часто впадаем в гнев.

- Иногда причиной возникновения гнева могут служить не вполне понимаемые нами обстоятельства. Гнев такого рода можно устранить путем логического мышления. Например: нам непонятно или мы не согласны с заданием, поставленным руководителем. И это вызывает у нас гнев. При рассуждении мы можем прийти к выводу, что изначально негативно воспринятое нами указание вполне профессионально или продиктовано особыми обстоятельствами.

- В преодолении страсти гнева нам оказывают особую помощь церковные Таинства, чтение духовной литературы, особенно той, где приводятся примеры борьбы со страстью гнева.

- Важно своевременно отсечь помысл раздражения, закипающего

гнева, переключив внимание на что-нибудь другое.

- Во время гневного припадка можно посмотреть на себя в зеркало или представить свое обезображенное лицо со стороны.

- Преодолеть страсть гнева можно и путем развития в себе чувства любви к людям, а особенно к объекту гнева, через добрые отзывы о нем и понуждения дел любви в отношении его, хотя любви к нему пока не имеешь. Святитель Иоанн Златоуст советует, что если у тебя нет любви к человеку, то поступай так, как будто ты любишь его, и Господь за труды даст тебе любовь.

- Начинать учиться любви можно с тех, кто находится рядом с нами, кто любит нас, например друзья, семья, родственники, и постепенно расширять этот круг.

- С особой мимической силой выражаются некоторые страсти, в том числе и гнев. Поэтому необходимо научиться следить не только за своими словами, но и движениями своего лица и тела. Если, например, человек в состоянии гнева сохранит внешнее спокойствие, не будет сжимать кулаки и стискивать зубы, хмурить брови, нервно шагать по комнате, размахивать руками, вытаращивать или, наоборот, сужать глаза или как-то по-иному проявлять свою страсть, то она не получит поддержку со стороны тела и человек быстрее успокоится.

- При особенно сильном восстании гнева можно громко произносить, как бы кричать молитву, чтобы заглушить звериный вой этой страсти.

- В духовной борьбе существует прием гневаться на гнев. Это подобно тому, как огнем тушится огонь: напротив бушующего пламени на ограниченной территории, контролируемой пожарными, устраивается встречный пожар. Два пламени устремляются навстречу одно другому. Когда два пожара встретятся, то оба прекратятся, так как в обе стороны остается выжженная территория и гореть уже нечему. Человек, овладевший искусством гневаться на гнев, может подавлять вспышки этой страсти в самом зародыше.

- Гнев можно и нужно выражать позитивным способом, например: вежливо или хотя бы сдержанно выразить претензии, объясняющие, что вызвало неудовольствие, при этом обязательно должно быть стремление найти взаимовыгодное решение или даже совершить уступку.

- Гнев побеждается покаянием и самоукорением, а также через ограничение своих желаний.

Как помочь преодолеть гнев другому, снизить агрессию другого, направленную на тебя, – это мы тоже обсуждаем с нашими воспитанниками, так как для них, живущих в общине, где они постоянно

тесно общаются друг с другом, это очень важно.

Служение братьям – необходимый период в духовной жизни и не только в монастыре, но и на приходе. Камень шлифуют о камень, чтобы он стал гладким. Без служения братьям, проживая в общежитии, нельзя победить гнев, поэтому у нас кто-то готовит всем завтрак, кто-то стирает братии белье и т. п. Для того чтобы реабилитанты справлялись с проявлениями гнева, мы воспитываем в них выдержку, терпение, приводим примеры других людей, которые научились управлять своим гневом. Кроме этого, поведение особо закоснелых в этом грехе воспитанников разбираем на собрании коллектива, а также применяем епитимии.

Необходимо учитывать, что некоторый тип людей, когда их не замечают, просто старается гневом привлечь к себе внимание.

Так как проблема сегодняшней молодежи – всякое отсутствие ответственности, то это также часто становится причиной гнева. При чьей-либо попытке возложить ответственность на человека, избегающего ее, это всегда вызывает гнев и даже агрессию, поэтому формирование чувства ответственности, чтобы решить вместе с тем и проблему гнева, является одной из наших задач.

Нередко люди (в том числе и наши воспитанники) могут испытывать раздражение, переходящее в гнев, если их не хвалят за добросовестный труд и примерное поведение. Мы приучаем их к тому, что такое поведение должно быть естественным, и только тогда, когда воспитанник впадает в уныние, необходимо его похвалить. Однако на первой стадии реабилитации хвалить можно чаще.

- Очень помогает, когда во время гнева, направленного на нас, мы читаем молитву: «Боже, милостив буди мне грешному» или «Помяни, Господи, Давида и всю кротость его, и смягчи, Господи, сердца злых людей». Если кто еще не навьк молитве, то можно разговаривать с собой. Например: «Я не должен отвечать раздражением на его гнев», «Я заслужил это», «Видимо, я что-то сделал не так, и поэтому он гневается», «Он гневается по своей немощи» и т. п. Это поможет вам сохранить самообладание.

- При разговоре с лицом, гневающимся на вас, необходимо сохранить зрительный контакт. Если вы отведете глаза, то это усилит гнев: «Нет, ты сюда смотри!..», поэтому молитва или разговор с собой поможет поддержать дружеский или хотя бы нейтральный зрительный контакт. Это нелегко, если мы и сами разгневаны, но это верный способ, с помощью которого вы сумеете контролировать свой гнев.

- Если мы чувствуем, что раздражение собеседника может перейти в гнев, возможны легкие дружественные прикосновения к его плечу или руке, искренние слова, зрительный контакт, когда вы с доброжелательностью смотрите на человека.

- Старайтесь не показывать своего негативного отношения к гневу, направленному на вас, а продолжайте разговор так, как будто он проходит в конструктивном русле.

- Нужно молча переносить гнев другого человека, по словам отцов: «Гнев препобеждается молчанием». Когда гнев уже выплеснут, то в человеке остается некая опустошенность, а в сознании будет крутиться вопрос: «Ну и что дальше?» – вот это и есть подходящий момент для воспитания или изложения своего мнения.

- Когда в гневе человек кричит, то нам необходимо говорить тихо; если человек говорит тихо, как бы задыхаясь от гнева, приостановить его иногда можно, повысив голос.

- Всегда необходимо первым примириться с человеком, на которого был направлен гнев, это удерживает нас от новой вспышки, так как будет стыдно постоянно гневаться и просить прощения.

- При возникновении спора, когда стороны или одна из сторон готовы прогневаться, необходимо прекратить разговор по принципу «да-да или нет-нет» – это не дает возможности, места гневу.

- Мы не должны, особенно равным себе, говорить приказным тоном, это провоцирует гнев.

- Нам необходимо знать, что придирки – это скрытый способ излияния гнева.

- Нужно, чтобы окружающие нас люди видели, как прощают тех, кто причинил зло. Это дает понимание, что это тоже выход, чтобы не поддаваться гневу, то есть нужно уметь прощать.

- Если гневливого не успокаивают слова, то его может остановить только молитва.

- Кроткое слово смягчает злое сердце, а гневное возбуждает гнев и в мирном сердце. Прежде чем сделать выговор кому-либо, молчи до тех пор, пока твое сердце не успокоится и оскорбивший тебя не придет в состояние слушать, – тогда вразуми его с любовью.

В нашем Центре проводится работа не только с наркозависимыми, но и с их семьями, с близкими, которые проявляют созависимость от них.

В процессе работы часто выясняется, что многие дети гnevаются на родителей, так как не чувствуют себя любимыми. Исходя из этого, в работе с семьей мы пытаемся дать родителям понимание, чтобы они не

только заботились о материальном достатке, но чаще улыбались своим детям, интересовались их жизнью, вместе проводили часть досуга, отдыха и т. п.

Мы никогда не рекомендуем перенос агрессии как следствия гнева на боксерские мешки, боксерские стенки, борцовские чучела, удары по воображаемому объекту гнева, сжимание и разжимание кулаков и зубов, а также другие аналогичные психологические приемы, которые с православной точки зрения можно отнести к негативным способам выражения гнева.

Несколько десятилетий тому назад многие физиотерапевты выступали за открытое и свободное выражение агрессивных чувств, представляя этот подход как средство от многих социальных и физических болезней. Сторонники этого подхода утверждали, что сдерживание эмоций является нежелательным и вредным для здоровья, и считали, что если кто-то начинает нас раздражать, то нам следует открыто выразить свои отрицательные эмоции, высказав этому человеку все, что мы думаем о нем и о его поведении. Сторонники этой гипотезы катарсиса уверены в целесообразности ответных агрессивных действий даже при отсутствии реально произошедшего нападения. Они считают, что воображаемая агрессия все равно окажет свой положительный эффект, и убеждены в том, что их пациенты должны «разряжать» или «освободить» свою сдерживаемую эмоциональную энергию за счет осуществления воображаемой агрессии.

В соответствии с такой теорией и рекомендациями одна фирма, например, стала изготавливать и продавать игрушечные автоматы для взрослых автолюбителей, чтобы они могли имитировать стрельбу в других водителей, мешающих их движению, и таким образом снимать свое раздражение, вызванное дорожными инцидентами. Подобным образом происходила популяризация игр с мнимым применением насилия в качестве безопасного психологического средства реализации сдерживаемых агрессивных желаний.

Замещающая деятельность может отличаться от исходной переводом активности в иной план, например из практического осуществления в мир фантазии. Так, в Японии работают балаганчики «Отведи душу». Посетитель входит в темное помещение, отгороженное от улицы занавеской, получает несколько простых тарелок, бьет их по одной и удаляется, разрядив таким образом свое внутреннее напряжение.

Однако исследования, выполненные в последние годы и обобщенно представленные Л. Берковицем, показали иное: «В эксперименте

мальчики, время от времени вознаграждавшиеся за нанесение ударов пластиковой кукле, через несколько дней начинали вести себя более агрессивно по отношению к конкурировавшим с ними сверстникам. Таким образом, моделирование агрессивного поведения не сделало их более дружелюбными. Подобным образом и в эксперименте, проведенном с югославскими детьми Миомиром Зузулом, мальчики, часто игравшие с детским оружием, проявляли затем больше агрессивности в поведении по отношению к своим одноклассникам. Другие исследования в этом направлении принесли во многом сходные результаты» [1,с. 398].

Подобные доказательства достаточно убедительны и позволяют полностью отвергнуть представление о том, что дети, а также взрослые могут избавиться от своих агрессивных побуждений за счет осуществления воображаемой агрессии. Поэтому водители не снизят свою склонность к проявлению агрессии, если будут выпускать очереди из игрушечных автоматов. Такое «выплескивание» непретворенного гнева или агрессии никак не снижает ее общий уровень, не говоря уже о том, что такие добродетели, как кротость и смирение, в этом случае никак не приобретаются.

Причиной гнева зачастую становится неисполнение желаний, чувство оскорбленного самолюбия, поэтому невозможно победить гнев, не обуздав их. По слову апостола: солнце да не зайдет во гнев вашем (Еф. 4, 26), в конце дня на вечернем правиле у нас установлен чин прощения. Он организован таким образом, что каждый брат имеет возможность попросить прощение у всех и все у каждого. Это также способствует преодолению гнева.

Привычка побеждать гнев, а не выплескивать его, пусть даже в воображаемой агрессии, формирует такие добродетели, как кротость и терпение. Непрестанная борьба со страстью гнева привлекает к человеку, по учению отцов, великое благоволение Божие.

Выводы

Страсть гнева тесно связана с другими страстями: причиной гнева часто становится неисполнение желаний – как плотских, так и душевных, чувство оскорбленного самолюбия. Поэтому невозможно победить гнев, не обуздав чревоугодие, сребролюбие, тщеславие и гордыню.

Господство в человеке гнева свидетельствует о недостатке в нем любви к Богу и ближнему, отсутствии добродетелей терпения, кротости, смиренномудрия и милосердия.

Итак, можно сделать вывод, что борьбу с гневом надо начинать с исправления мысленной силы – ума, затем желательной силы (воли, области эмоций), а потом раздражительной силы (реактивной силы души), что непременно приведет далее к изменению нравственных ориентиров человека и в результате – к победе над гневом благодаря поставленным высшим жизненным целям.

Литература

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.; М., 2001.
2. Варнава (Беляев), епископ. Основы искусства святости. Опыт изложения православной аскетики. Т. 2. Нижний Новгород, 1996.
3. Григорий Нисский, святой. Творения. Ч. 2. М., 1861.
4. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л., 1988.
5. Зарин С.М. Аскетизм по православно-христианскому учению. Т. 1. Кн. 2. СПб., 1907.
6. Иерофей (Влахос), митрополит. Православная психотерапия. Святоотеческий курс врачевания души. ТСЛ, 2004.
7. Иоанн Дамаскин, преподобный. Точное изложение православной веры. М.; Ростов-на-Дону, 1992. (Репр. с изд.: СПб., 1894).
8. Иоанн Кассиан Римлянин, преподобный. Писания / Пер. с лат. ей. Петра. ТСЛ, 1993. (Репр. с изд.: М., 1892).
9. Иоанн Кронштадтский, святой. Моя жизнь во Христе. Б.м., 1991. (Репр. с изд.: СПб., 1893). Т. 1.
10. Иоанн Лествичник, преподобный. Лествица. М., 1995.
11. Курбатова Г. И. Структурный анализ агрессии // Б. Г. Ананьев и ленинградская школа в развитии современной психологии. СПб., 1995.
12. Макарий Египетский, преподобный. Духовные беседы: пер. с греч. Клин, 2001.
13. Попов Е., протоиерей. Нравственное богословие для мирян. Пермь, 1901.
14. Реан А.А. Агрессия в структуре поведения возбудимой и демонстративной личности // Ананьевские чтения – 97. СПб., 1997.
15. Святоотеческое учение о душе / Сост. протоиерей С. Кашменский. Пермь, 2002.
16. Феофан Затворник, святитель. Путь ко спасению // Начертание христианского нравоучения. Ч. II. М., 1994. (Репр. изд.).
17. Феофан Затворник, святитель. Советы православному христианину и комментарии. М., 1994.
18. Феофан Затворник, святитель. Страсти и борьба с ними: Выдержки из творений и писем / Сост. игумен Феофан (Крюков). М., 2003.

Раздел V. Страсть печали, состояние тревоги и их преодоление

Глава 1. Страсть печали, состояние тревоги и тревожность

Страсть печали, многопечалование, по описанию очень похожа на то, что в психологии называют состоянием тревоги.

Святые отцы говорили о многих видах печали, в нашей работе особенно хочется обратить внимание на такой вид печали, как многопечалование, беспокойство.

1.1. Святоотеческое понимание печали

В святоотеческом наследии печаль относится к восьми главным греховным страстям, ведущим к смерти души. Страсти потому являются греховными, что дают ложное, превратное направление жизнедеятельности человека, С.М. Зарин называет их болезнями души [см.: 5, с. 215, 306].

Казалось бы, что тут такого смертельно опасного, почему святые отцы говорят о смертном грехе, если человек немножко погрустит и попечалится?!

Но... «Печаль бывает болезнью души и тела, – говорит преподобный Нил Синайский, – душу берет она пленницею, а плоть иссушает, оставляя на месте». «Кто часто печалится и приписывает себе бесстрастие, тот подобен больному, притворяющемуся здоровым; ибо как больной виден по цвету лица, так страстного изобличает печаль» [13, с. 256, 255].

Святой Иоанн Кассиан Римлянин объясняет, почему надо бороться со страстью печали, ссылаясь на метафору, приведенную в Книге Притч: Ибо якоже молие в ризе и червие в древе, тако печаль мужу вредит сердце (Притч. 25, 21). Душа, изъеденная печалью, как одежда, изъеденная молью, не годится

к употреблению. «Есть еще и иной род печали – непотребнейший, когда она в душу согрешившую влагает не намерение исправить жизнь и очиститься от страстей, – пишет далее святой Иоанн Кассиан, – а пагубнейшее отчаяние. Она-то и Каину не дала покаяться после братоубийства, ни Иуде не попустила после предательства взыскивать средств удовлетворения, а увлекла его чрез внушенное ею отчаяние к удушению» [9, с. 64, 65].

Все симптомы печали, выраженные в более резкой форме и интенсивности, захватывающие все душевные силы, называют унынием. Для уныния характерно изнеможение души, слабость, подавленное состояние, потеря разумом всякой власти над ходом душевной жизни,

расслабленность. Такое малодушие сопровождается полной потерей надежды на Бога, ослаблением всякого подвижничества, ленью.

А святитель Игнатий (Брянчанинов) определяет печаль и уныние таким образом. Печаль – это огорчение, тоска, отсечение надежды на Бога, неблагодарение Богу, малодушие, нетерпеливость, несамоукорение, ропот, скорбь на ближнего, отречение от креста [см.: 7, с. 524].

Если человек, замкнувшись на себя, ставит себя в центре мира, то печаль может приобрести характер безысходной, мрачной, безнадежной тоски, приводящей человека к апатии, лени и бездеятельности, унынию.

Теперь становится понятным, почему печаль – смертный грех.

В своих аскетических писаниях святые отцы утверждают, что все страсти человека взаимосвязаны, удовлетворение одной страсти влечет за собой другую.

Святые отцы писали, что в естественном состоянии у Адама до грехопадения было единое внутреннее чувство, которое после грехопадения распалось на две части: на чувство удовольствия, наслаждения и чувство страдания. Первое чувство стало субстратом всех человеческих страстей и увлекло в своем падении другую силу души – волю, а второе, чувство страдания, стало субстратом гнева, печали, тоски, страха, отчаяния. Душевные чувства оказались наиболее уязвимыми в грехопадении и испытали наибольшие изменения.

1.1.1. Причины и виды печали

Почему же, по мнению святых отцов, возникает печаль?

Печаль возникает вследствие неудовлетворенности страстных желаний или их неполного удовлетворения.

После непроизводительных растрат душевных сил страстями также с неизбежностью наступают состояния печали и уныния.

Печаль сковывает пленника страстей.

Согласно преподобному Нилу Синайскому, печаль не может найти доступа к той душе, в которой ранее не свили себе прочного гнезда какие-нибудь другие страсти [см.: 5, с. 284]. Невозможность по какой-либо причине получать греховные удовольствия – вот что способствует развитию печали и уныния.

Печаль может возникнуть и от других причин: потери, утраты, клеветы, нанесенной обиды. Любостыжательный, понеся утрату, горько печалится, а презревший имущество – беспечален. Славлюбивый печалится, когда терпит бесчестье, а смиренномудрый принимает его как сотоварища.

Печаль может возникнуть и от бессилия отомстить опечалившим, и

как отчаяние от неудовлетворенных обид [см.: 18, с. 44].

Преподобный Иоанн Дамаскин выделяет четыре вида печали: горе, грусть, зависть (печаль из-за чужих благ), сострадание [см.: 8, с. 86–87].

Есть и такой вид печали, как многопечалование, многозаботливость.

Вот что по этому поводу писал святитель Феофан Затворник в письме к одному из своих чад: «Вас тяготит забота житейская до того, что и молиться не дает. Это вражье наваждение. Как нам нужны кров, одежда, пища и другие вещи, то нужно и добывать их. И в этом нет ничего грешного. Так Бог благоволил устроить нашу жизнь. Но к этому безгрешному враг, подкравшись, прививает грешное – это непрестанную заботу, которая и голову тяготит, и сердце гложет. Против этой болезни направлены все наставления Спасителя о непопечении: не пецытесь убо на утрей, утрений бо собою печется... (Мф. 6, 34). Не то сие значит, чтоб ничего не делать, а то, чтобы, все делая, не томились излишнею заботою, которая ничего не придает, а только томит... Многозаботливость грешна тем, что все хочет сама устроить и добыть без Бога, тем, что после того научает опираться надеждою на добытое и на прочие способы свои исключительно без Божия Промышления, а чрез то и другое настраивает житейские блага почитать главною целью и настоящую жизнь – конечной, не простирая помышлений о будущей жизни. Видите, какой дух богоборный движется в этой многозаботливости!» [17, с. 125–126].

Обобщая святоотеческий опыт, выделим три вида печали:

Первый вид печали является следствием неудовлетворенных страстных желаний.

Второй вид печали вызывается упадком душевной энергии, обессиливанием вследствие предшествующего порабощения страстями.

Третий вид печали возникает от опасений, страхов за свою судьбу либо от неразумных забот – многопечалования, многозаботливости.

Николай Дмитриевич Гурьев подчеркивал, что печаль – это сожаление о том, что в прошлом было неправильным; а уныние – желание сожалеть о том, что в жизни не будет правильного [см.: 2, с. 133] («Я так и знал, что все будет плохо», «Все равно все будет плохо»).

«Скорбь есть грызение сердца и смущение; а забота – это кружение; высшая же степень – беспокойство» – так полагал святитель Григорий Богослов [цит. по: 16, с. 207].

Вероятно, печаль может быть недолго длящейся, если возникает вследствие потери (чего-то не очень ценного) или обиды (услышанного в свой адрес грубого слова, несправедливого о себе суждения), и длительной как довольно устойчивое состояние.

Но есть и еще один вид печали, которую святые отцы считают полезной.

1.1.2. Светлая печаль

«Полезною для нас должны мы почитать печаль только в таком случае, когда мы восприемлем ее, будучи подвигнуты или раскаянием во грехах, или горячим желанием совершенства, или созерцанием будущего блаженства. О ней и блаженный Павел говорит: Печаль, яже по Бозе, покаяние нераскаянно во спасение соделовает; а сего мира печаль смерть соделовает (2Кор. 7, 10).

Но та печаль, которая соделовает покаяние ко спасению несомненно верному, благопокорлива, приветлива, смиренна, кротка, приятна и терпелива, так как она, исходя из любви к Богу... имеет в себе все плоды Духа Святого» [9, с. 66].

«Печаль по Богу слезами обновляет душу, вселяет заботливое попечение о приближающейся смерти и суде и мало-помалу научает ожидать их с желанием» [13, с. 256].

Таким образом, для той печали, которая «не светлая», по представлениям святых отцов, характерен прогноз неудач в будущем как следствие неудовлетворенных страстных желаний в прошлом. Если один вид печали является следствием неудач в прошлом, то другой вид печали – это прогноз неудачи, неуспеха, всевозможные опасения и беспокойства. Такое многопечалование, чрезмерная многозаботливость очень похожи на то состояние, которое описывается сегодня психологами как тревога, тревожность.

1.2. Тревога и состояние тревожности

Современному человеку очень свойственны состояния тревоги, беспокойства, неуверенности.

В психологии различают тревожность как устойчивую черту характера человека, которая проявляется в склонности к частым и сильным переживаниям состояния тревоги; и тревогу как эмоциональное состояние беспредметного страха [см.: 14, с. 27].

1.2.1. Тревога как состояние

Среди наиболее актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека, особое место занимают проблемы, связанные с психическими состояниями. Из всех психических состояний, являющихся предметом научных исследований, наибольшее внимание уделяется тревоге. Тревога – распространенное и знакомое многим состояние ожидания чего-то ужасающего, страх чего-то неопределенного, ощущение тоски и беспокойства. Это состояние связано со страхом человека не

справиться с опасностью, оказаться в катастрофической ситуации. Тревогу часто называют страхом страха, безымянным и бессрочным беспокойством, состоянием безобъектной угрозы [см.: 11, с. 74].

На психическом, душевном уровне состояние тревоги переживается часто в виде синдрома таких чувств, как напряжение, озабоченность, беспокойство, беспомощность, нервозность, страх, стыд, подавленность, чувство неопределенности, бесполезности, незащищенности при мнительности о грядущей неудаче и бессилия перед ней, неуверенность, невозможность принять решение и др.

Мы видим много сходства между таким описанием состояния тревоги и описанием одного из восьми смертных грехов – страсти печали. Каждый из нас переживал состояние стресса – повышенного нервно-эмоционального напряжения, которое возникает не только в опасной ситуации, но чаще всего в ситуации, которая кажется нам угрожающей. На физиологическом уровне реакции тревожности в ситуации стресса проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости нервной системы. Вспомним фразу святителя Григория Богослова о том, что «печаль – грызение сердца и смятение».

Полвека многочисленных исследований физиологов, медиков, психологов в области стресса показали, что стресс – это не столько физиологическая реакция организма в ответ на неблагоприятное воздействие извне, сколько ответ, реакция человека на ожидаемую, воображаемую, а не реальную угрозу. Причем эта реакция на воображаемую угрозу организму обходится дороже, чем нервно-физиологическая реакция на настоящую опасность.

Таким образом, очевидно, что главный источник стресса находится не в физической, а в психической, душевной сфере, и даже более того – в духовной, так как именно в соответствии со своим смыслом человек расценивает ту или иную ситуацию как угрожающую или не угрожающую его бытию.

Святые отцы также прекрасно понимали, что мера печали определяется не столько свойством вещей, сколько «расположением печалющихся» и нашими помыслами.

Тревожное состояние, стресс человек часто испытывает в ситуации публичного ответственного выступления на совещаниях, конференциях, при выполнении какого-либо ответственного задания, поручения, а то и просто в повседневной работе, если ему кажется, что он хуже справляется

с ней, чем его коллеги.

Вспомним всем хорошо известный пример сдачи экзамена учащимся или студентом (ситуация эта является типичным стрессом). Сдачу экзамена по одному и тому же предмету, у одного и того же преподавателя один студент прогнозирует как успешную (даже если знает предмет относительно), а другой – как будущий провал (даже если хорошо успевал в семестре). Прогноз успешности сдачи экзамена самим студентом в меньшей степени зависит от его знания предмета, значительно в большей степени – от его настроенности на успех или неудачу, от восприятия ситуации как угрожающей или неугрожающей. Соответственно, если студент воспринимает ситуацию как угрозу его благополучию (хотя это может быть только «4» вместо желаемой на экзамене «5»), то он испытывает большую гамму отрицательных эмоций: страх, уныние, тоску, робость, волнение. Эти отрицательные эмоции сопровождаются перевозбуждением нервной и других физиологических систем, что приводит к срыву, дезорганизации, блокированию умственной деятельности: снижаются внимание, память, мыслительная продуктивность. При сильном волнении студент с трудом вспоминает (или не вспоминает), что $2 \times 2 = 4$.

К неблагоприятному прогнозу развития ситуации и низкой успешности своей деятельности склонны люди определенного типа личности: тревожные, неуверенные в себе, с заниженной самооценкой.

1.2.2. Тревожность как личностное свойство

Тревожность как устойчивая черта характера человека проявляется в склонности к частым и сильным переживаниям состояния тревоги.

Для тревожной личности характерно, как правило, сверхответственное отношение к своим обязанностям, к своей деятельности, которые становятся у личности сверхценными и составляют, вероятно, смыслообразующую направленность жизни. Успешность деятельности становится часто средством самоутверждения для тревожного человека и, в силу этого, главным или одним из главных смыслов жизни, образуя «сверхценную идею». Завышенным уровнем притязания личность часто стремится компенсировать заниженную самооценку. В таком случае каждая ситуация экзамена, «проверки», публичного выступления воспринимается личностью, с одной стороны, как возможность самоутвердиться, а с другой – как возможность неудачи, угрожающая, потенциально дестабилизирующая глубинные основания существования. Корни мироощущения тревожной личности, такие как «угроза существованию», базовое «недоверие к миру», «неблагополучие»,

произрастают из самого раннего периода жизни. Как правило, подобное мироощущение формируется у ребенка, если в раннем детстве не удовлетворяются его потребности в надежной защищенности, безопасности, одобрении значимыми близкими. У взрослого человека это глубинное мироощущение модулирует состояние в каждой конкретной ситуации и образует фон устойчивых состояний.

Тревоге часто сопутствуют чувства вины, греховности, самоуничтожения, тоски, безнадежности и отчаяния.

В психологической литературе принято выделять общую, генерализованную тревожность и специфическую, частную, парциальную, то есть устойчивую тревожность в каких-либо определенных ситуациях или определенной среде. В таких случаях частная тревожность является лишь формой выражения общей.

Немало исследований рассматривают роль тревожности в возникновении неврозов и психосоматических расстройств [см.: 14].

1.2.3. Экзистенциальная тревога

Философы и экзистенциальные психотерапевты пишут о наличии у человека еще и так называемой метафизической вины или общеродовой экзистенциальной тревоги.

Акт рождения экзистенциальной тревоги связывают с грехопадением прародителей – их актом избрания небытия.

Это – тревога, которая возникла вследствие отпадения человека от Бога, тревога потери человеком своей целостности. Омрачение чувств прародителей сказалось в том, что после грехопадения вместо сыновней любви к Богу они испытали перед Ним рабский страх.

Другое следствие грехопадения – конфликт борьбы «нового» и «ветхого» человека, противостояние между страстными желаниями плоти и совестью – наследницей Духа.

Такой тип тревоги Е. Ангафорова предлагает называть глубинной, общеродовой тревогой; ей представляется необходимым разделить понятия глубинной, общеродовой тревоги и тревоги экзистенциальной. Через присутствие первородного греха в природе каждого человека ему передается глубинная, общеродовая тревога, но эта тревога, как правило, не осознается человеком. И лишь когда в процессе осознания у человека происходит личная встреча с «угрозой небытия», можно говорить о появлении экзистенциальной тревоги. Таким образом, экзистенциальная тревога является лишь формой проявления глубинной, общеродовой тревоги [см.: 1].

Итак, экзистенциальная тревога – это стадия личностного осознания

глубинной общеродовой тревоги.

Неосознанная вина за грех Адамов, порождающая общеродовую тревогу, у человека, обратившегося к Богу, снимается в Таинстве Крещения; у неверующего же может оставаться глубинным источником невротизирующей тенденции. К чувству «общечеловеческой вины» прибавляется чувство индивидуальной вины за совершаемые поступки. Если человек верующий, постоянно осознающий свои грехи, освобождается от чувства вины за свои многочисленные неблагоприятные поступки в Таинстве Покаяния и исповеди («метанойя» – «изменение ума», то есть внутреннего мира), что уменьшает его тревогу, то человек неверующий избавляется от этого чувства, только заглушив его; хотя это и никак не сопровождается исчезновением глубинной тревоги.

Итак, неуверенность, недооценка своих возможностей и способностей, непринятие себя, заниженная самооценка, характерные для тревожной личности, сочетаются у нее со сверхответственным отношением к своим обязанностям, повышенной озабоченностью, обеспокоенностью сверх меры всем, что происходит с ней. На языке святоотеческого учения, как мы видели выше, это соответствует тому, что называется многозаботливостью или многопечалованием, и характеризует стиль жизни.

Состояния тревоги, проявляющиеся в чувстве беспокойства, страха, подавленности, тоски, к которым склонна тревожная личность, более соответствуют страстным состояниям печали.

В целом можно сказать, что основная причина состояния тревоги, тревожности или многопечалования заключается в недоверии себе, людям, а главное – Богу: неверии в Его помощь, милосердие и заступничество.

Глава 2. Преодоление печали и тревоги

Как современному человеку преодолеть свою тревожность или печаль, печалование? Святые отцы описали свой опыт борьбы со страстями. Современная психология, психофизиология и медицина тоже предлагают человеку много средств для регуляции своих негативных состояний. Педагогика вносит свой вклад в решение проблемы воспитания нетревожной личности.

Рассмотрим, какие средства психология, медицина и педагогика имеют для преодоления тревоги и тревожности, которые, вероятно, могут дополнить аскетический опыт борьбы с печалью и многопечалованием.

2.1. Психологические методы коррекции тревожного состояния

Опыт практической психологической работы с человеком показывает, что в какой-то мере человека можно научить управлять своим состоянием.

У практического психолога в арсенале есть много методов помощи тревожному человеку – методов коррекции тревожного состояния. Эти методы можно отнести к трем основным направлениям.

А -направление – физиологические средства регуляции.

Б -направление – эмоционально-волевая регуляция.

В -направление – ценностно-смысловой уровень регуляции.

2.1.1. Физиологические средства регуляции состояния тревоги (А-направление)

Физиологические средства регуляции адресованы к свойствам человека как биологического индивида – низшему, телесному уровню человека.

К таким средствам можно отнести:

– медикаментозное воздействие (прием успокаивающих средств);
– двигательную, мышечную разрядку: здесь могут быть использованы различные как тонизирующие упражнения (типа «встать, вытянуться, напрячь все мышцы сзади от пяток до шеи, поднять и твердо вытянуть руки ладонями вперед, твердо растопырить пальцы»), так и успокаивающие (расслабляющие, которые лежат в основе аутогенной тренировки);

– дыхательные упражнения – рекомендуется сделать несколько глубоких вдохов и немножко задержать дыхание, можно сделать несколько выдохов вдвое длиннее вдохов.

Следует отметить, что средства эти не обладают высокой эффективностью, они в ситуации стресса могут дать некоторую разрядку,

если человек специально натренирован и владеет такими навыками. Применение же методов аутогенной тренировки для регуляции своего состояния с точки зрения православного мировоззрения не очень желательно.

Некоторые авторы разработали теорию адаптации к стрессу и на основе своих экспериментальных исследований рекомендуют для повышения устойчивости к стрессу использовать физическую нагрузку, которая должна быть строго дозирована, чтобы не вызвать переутомления, и в то же время повысить активно-приспособительные возможности организма к стрессу.

2.1.2. Эмоционально-волевая регуляция состояния тревоги (Б-направление)

Ко второму направлению регуляции состояния относятся средства эмоционально-волевой и поведенческой регуляции.

В этом направлении можно выделить средства повышения психической устойчивости, которые использует сам человек, – так называемая самокоррекция; и средства, которые использует по отношению к нему «другой» – учитель, экзаменатор, воспитатель, психолог, тренер, родитель, то есть внешняя коррекция.

Б.1. Самокоррекция. Рассмотрим более подробно психологические приемы самокоррекции, то есть как человек сам может регулировать свое эмоциональное состояние. Эмоционально-волевая регуляция своего состояния на основе сознательного произвольно принятого решения – основа формирования психической устойчивости, толерантности к стрессу [см.: 3, с. 27].

1. Настройка на оптимальное эмоциональное состояние. Человеку предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом; спокойное, расслабленное состояние связать с другой мелодией, цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом; а уверенное, побеждающее, активное состояние связать с третьей мелодией, цветом, пейзажем, жестом. В ситуации стресса вспомнить вначале первую мелодию, пейзаж или цвет, затем вторую, а затем третью мелодию, цвет, жест и повторить это воспоминание несколько раз.

2. Приятное воспоминание. В ситуации стресса, для того чтобы сбросить состояние тревоги и излишнего волнения, вспомнить и как можно ярче представить все детали и ощущения, ситуацию, в которой человек испытывал полный покой и расслабление (прогулку по полю, по лесной опушке, по берегу моря, морской закат или любую другую

приятную ситуацию).

3. Контроль экспрессии. С тревожным человеком надо проговорить, в каких жестах, интонациях, улыбке выражается робость, страх, уверенность, спокойствие. Человеку самому полезно потренировать жесты, улыбку, контакт глаз при деловом, уверенном, спокойном состоянии перед зеркалом, а интонацию – с помощью магнитофонной записи.

Экзаменатор иногда, не вникая в содержание ответа, ориентируется на интонацию учащегося, вздохи, неуверенное покашливание, выражение лица, на котором написано «страдание», сигнал SOS, «тону», поиск сочувствия, заискивание, подхалимство, немой крик о помощи. Экзаменатору все это сигнализирует о якобы незнании предмета.

К направлению самокоррекции можно отнести и коррекцию состояния через изменение поведения в ситуации повышенного нервного напряжения. Изменение поведения можно начать:

А) с мысленной тренировки. Ситуация, вызывающая тревогу, представляется заранее во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих негативное переживание, во всех деталях продумывается собственное поведение;

Б) затем можно попробовать репетицию.

Б.2. Внешняя коррекция. В ситуации репетиции уже нужна помощь другого человека, собственных усилий недостаточно. Другой человек – воспитатель, психолог, родитель, духовник – может помочь справиться с тревогой.

Репетиция: психолог проигрывает, например, с учащимся ситуацию, вызывающую у него тревогу, исполняя роль «строгого экзаменатора» или «насмешливого одноклассника». «Репетитор» может неожиданно изменить тон разговора, перейти на агрессию, выразить нетерпение, прервать учащегося, грубо его оборвать. Учащийся должен на все случаи отработать «способы действий».

Школьному психологу полезно провести с учащимися экзаменационный тренинг, где в игровом моделировании выработать умения:

- спокойно войти в аудиторию и взять бланк теста или билет;
- установить эмоциональный контакт с преподавателем;
- логично и образно излагать вопрос;
- вести диалог с преподавателем;
- быть устойчивым и выдержанным при действии сбивающего фактора (разговора соседей, переговоров преподавателей, шума и пр.).

Возможна помощь педагога тревожным учащимся в экзаменационной ситуации стресса – экзаменатор, преподаватель может:

1. Проводить с некоторыми экзаменуемыми тренировку экзамена в тестовой форме.

2. Снимать у тревожного экзаменуемого высокое эмоциональное напряжение перед экзаменом шуткой, юмором, переключить внимание в другом направлении.

3. Устный опрос таких учащихся вести в особенно доброжелательном, подбадривающем тоне (тревожные учащиеся признаются, что их совершенно парализует стремление некоторых преподавателей пристрастно выяснить не то, что они знают, а то, чего они не знают).

2.1.3. Ценностно-смысловой уровень регуляции тревоги и печали (В-направление)

Выше мы говорили о том, что склонность к состоянию тревоги рассматривается как устойчивая личностная черта.

Коррекция ценностно-смысловой сферы направлена на личностные изменения.

Личность человека – это его мировоззрение, система смыслов, ценностей и отношений. Ценности человека через структуру мотивов и стремлений регулирует его поведение.

Чтобы изменилось поведение человека в той или иной ситуации, надо этой ситуации придать другой смысл и значение. В частности, для развития эмоциональной устойчивости человека в стрессовой ситуации необходимо снизить значимость этой ситуации, переосмыслить ценность успеха в ней, провести своеобразную «переоценку ценностей».

Если учащийся, студент или докладчик будет озабочен не только оценкой, которую получит на экзамене, или тем, как он при этом выглядит, а, например, самим процессом передачи интересного факта, знания, рассказом о том, что для него самого представляет интерес, то отрицательные эмоции при этом отступают.

Это явление в психологии известно как децентрация. Если «я» человека – центр – является эгоцентрической осью его мира и весь остальной Большой Мир «вращается» вокруг его малого, тогда естественно для человека возникновение чувства, что весь Большой Мир смотрит на него, замечает и оценивает каждое движение его душевных порывов. Эгоцентрику кажется, что весь Мир наблюдает за ним и оценивает не что, а как он что-либо делает. Отсюда и сверхзначимость каждой публичной ситуации, где его якобы оценивают.

Если эгоцентрика убедить в том, что Большому Миру интересно не

какой ценой приобретается результат, а именно то, что является результатом его деятельности, в этом случае происходит децентрация внимания тревожного человека с процесса прогноза негативного результата на сам процесс деятельности. Если деятельность, сам процесс ее увлекает человека, то уходит болезненная фиксация на его результате. Эгоцентризм – естественная стадия развития ребенка, но для взрослого естественно, необходимо его преодоление.

Децентрация возможна в результате переосмысления ценностей, придания иного смысла привычным явлениям.

В мироощущении тревожного человека недостает доверия Богу, людям, себе; возможно, с первых недель жизни в нем появилась тревога и недоверие к миру, – это то, что можно назвать экзистенциальными корнями тревоги.

Автор теории стресса Г. Селье в конце жизни написал книгу, где говорил: чтобы не страдать от стресса, надо изменить экзистенциальные установки, то есть переосмыслить ценности жизни. Человек страдает от тоски бесцельного существования так же, как от неизбежного утомления и стресса.

Поиски смысла жизни часто понимают как духовность человека. Смыслы находятся в духовном измерении.

Духовная помощь верующему человеку может состоять в том, чтобы напомнить ему слова Иисуса Христа, обращенные к человеку:

Не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды? Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницу; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их? (Мф. 6, 25–26)

В этих словах Спасителя отражена необходимость для нормального и благополучного существования человека доверия к миру и к Творцу – веры в то, что мир хорош, что мир создан для человека Творцом, что человеку в нем хорошо, что Отец Небесный заботится о нем.

В процессе экзистенциальной психотерапии, завершая работу с клиентом, психотерапевт может рекомендовать ему продолжение работы на духовном плане: знакомство с евангельскими высказываниями и их осмысление:

1. Не собирайте себе сокровищ на земле... но собирайте себе сокровища на небе (Мф. 6, 19–20).
2. Не можете служить Богу и маммоне (Мф. 6, 24).
3. Просите, и дано будет вам; ищите; и найдете; стучите, и отворят

вам (Мф. 7, 7).

4. Итак во всем, как хотите; чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними (Мф. 7, 12).

5. Предоставь мертвым погребать своих мертвецов (Мф. 8, 22).

6. Кто имеет уши слышать, да слышит! (Мф. 11, 15)

7. Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? (Мф. 16, 26)

Итак, опыт показывает, что наиболее эффективными средствами коррекции состояния тревожности и многопечалования являются преодоление эгоцентризма через децентрацию, переосмысление значимости ситуаций и жизненных ценностей.

Представляется, что понимание человеком природы стресса и тревожных состояний, размышления о ценностях жизни и ее смысле помогут ему научиться справляться и со своими стрессами и тревожностью.

Тревожность взрослого человека, провоцирующая гиперответственность, с одной стороны, может приводить его к перенапряжению и нервным срывам, а с другой – не лучшим образом отражаться на окружающих, близких, собственных детях. Понимание механизмов развития тревожности в раннем детстве будет способствовать, как можно надеяться, ее профилактике в семейном и дошкольном воспитании.

Кроме психологии, методы регуляции состояния разработаны в духовных практиках: в христианской аскетике существует глубоко проработанная и в течение 2000 лет апробированная система борьбы с эмоциональными состояниями – страстями.

2.2. Духовно-аскетическая практика преодоления страстного состояния печали

В аскетике не ставится вопрос: может ли человек научиться управлять своим состоянием? Христианин не только может научиться управлять своим состоянием, но и должен уметь преодолевать свою страсть, – говорят святые отцы [см.: 15, с. 22].

Науку об аскетическом делании святитель Игнатий (Брянчанинов) называл «наукой из наук». Собирая по крупицам свой духовный опыт борьбы со страстями, святые отцы передали его нам.

Самокоррекцию своего состояния святые отцы называли невидимой бранью; с борьбы с помыслами, собственно, и начинается невидимая брань со страстями.

Как же аскетика предлагает бороться со страстью многопечалования?

Невидимая брань со страстью начинается с 1-й стадии – неприятия прилога. Прилог – это мысль, помысл, который ведет дальше за собой устойчивое чувство или действие.

Рассмотрим борьбу со своим тревожным состоянием на примере студента, учащегося, сдающего экзамен. Если пришли мысли-заботы («Как я буду выглядеть перед экзаменатором? Наверное, преподаватель скажет, какой я дурак... Что подумают мои друзья (одноклассники, сотрудники, окружающие), когда я буду говорить какие-нибудь глупости?..»), то помолись. «Не давай печали сердцу своему, но утешай себя о Господе», – говорит преподобный Ефрем Сирий [4, с. 407].

Если человек не смог этого сделать, то он оказывается на 2-й стадии – сочетания с этим печальным помыслом и начинает все больше и больше размышлять о том, что произойдет, если завтра (непременно) получит «2» на экзамене, как его будут все ругать... «Как посмотрит на меня директор (начальник)? Наверное, если мне поставят “2” (“3”), то исключат из школы (выгонят с работы). Как мне вообще дальше жить?.. Что я буду делать завтра?.. Если я плохо сделаю доклад, плохое сообщение на совещании, начальник (глава фирмы) уволит с работы (выгонит из фирмы)...»

Как только пришли эти «мыслезаботы», первое, что нужно сделать, – это их отсечь. Запретить себе так думать, прогнать их прочь, сосредоточить свои мысли на чем-нибудь другом.

Конечно, верующему человеку тут тоже следует помолиться и попросить у Бога избавления от этих печальных помыслов.

«Боритесь, – сказал епископ Игнатий (Брянчанинов), – против помыслов и ощущений печали короткими словами: “Господи! Буди воля Твоя! Благословен и Свят Бог во всех делах Своих! ”» [6, с. 467].

В скорби и тесноте ожидайте себе облегчение и помощь от Бога.

«Если приобретем миротворную в тяжелых обстоятельствах радость, то легко будем с благодарением отражать ею находящие прискорбности и не допускать в себя рыкающего демона печали, который, ища поглотить душу, наипаче нападает на нее в скорбях, уготовляя место и духу уныния, чтобы вдвоем сильнее омрачить душу и погубить труды ее» [13, с. 256].

«В скорбях наипаче будь благодарен; потому что чрез них яснее ощущается благодать заступления. Так, благодарением прогоняя печаль от постигающих тебя скорбей, не омрачишь ты блистательной красоты мужественного благодушия», – пишет преподобный Нил Синайский [13, с. 257].

Неверующему человеку остается надеяться на себя. Опять же нужно прервать в себе цепь печальных размышлений, для чего попробовать

отнестись к ним критически:

- «Может быть, я все-таки что-нибудь вспомню, когда получу билет, и экзаменатор поставит мне “3” (“4”)».

- «Ведь иногда я из трусливого зайца превращался в храброго зайца и достигал заслуженного успеха».

- Очень хорошо вспомнить при этом те ситуации, когда вам удавалось уверенное поведение и вы справились с ситуацией.

- Полезно вспомнить и о том, что до сих пор вам как-то все-таки удавалось сдать предыдущие экзамены (и, кстати, не так уж плохо!).

- Вспомнить также о том, что до сих пор вы учитесь в этой школе (вузе), и вас уважают одноклассники (однокурсники, коллеги), и учителя (начальники, руководители) иногда хвалят!

- Наконец, вы можете рассердиться на себя, что до сих пор беседуете с этим «пессимистическим» помыслом! Доколе же!

- Переложите свой помысл на благой: в печалях проявив терпение, ожидайте приближения радости.

- Поиронизируйте над своими страхами!

Если и это человеку не удалось, то он оказывается уже на 3-й стадии сложения с помыслом – усаждения им. Здесь наступает «усаждение горечью» – нам становится так жалко себя, несчастного: «Обязательно сейчас провалюсь; ну и пусть все смеются надо мной; все меня бросили; все от меня отвернутся; никому я не нужен; никто меня не понимает».

В этом состоянии печали есть своеобразная сладость (ведь становится кто-то мазохистом!).

«Не думай, что ты один терпишь скорбей больше всякого. Как живущему на земле невозможно избежать этого воздуха, так человеку, живущему в этом мире, невозможно не быть искушенным скорбями и болезнями. Занятые земным от земного испытывают и скорби; а стремящиеся к духовному о духовном и болезнуют. Но последние будут блаженны; потому что плод их обилен о Господе» [4, с. 407].

«Любящий мир много имеет печалей, а презирающий все, что в мире, всегда весел» [13, с. 255].

Если мы и дальше продолжаем уступать себе, то оказываемся на 4-й стадии полного пленения помыслом многопечалования – мы окончательно теряем покой, нас терзают страхи, что уже «что-то произошло, что-то случилось», хотя мы не знаем что. В психологии показано, что самый большой страх и самые тягостные переживания вызывает неопределенность, неопредмеченность страха. Тревоги наши усиливаются до безграничного предела и переходят в устойчивое депрессивное

состояние.

Верующему человеку помогут в храме, его спасает надежда на милосердие Бога, Его защиту и поддержку, а неверующему придется серьезно поработать с психотерапевтом.

Глава 3. Коррекция и профилактика личностной тревожности и многопечалования

Выше мы описали методы психокоррекции и духовной брани, с помощью которых человек сам может и должен научиться регулировать свое тревожное состояние.

3.1. Педагогическая коррекция

В чем может состоять педагогическая помощь тревожному ученику, каким может быть содержание воспитательных бесед для профилактики тревожности?

В таких коррекционных беседах педагогу необходимо переориентировать учащегося, показать ему достаточно относительное значение «победы» или «поражения», относительность ценности внешнего успеха, научить его умению снижать значимость ситуации. Оценка учащимися собственного успеха часто затруднена, поэтому важно сформировать у них представления о критериях успеха. Полезно в этих условиях обсудить вместе с учащимся критерии его субъективного успеха – как бы договориться с ним, какой результат будет успешным именно для него, развернуто записать эти критерии применительно к различным ситуациям, а в дальнейших беседах следует возвращаться к этим критериям, побуждать учащегося самого оценивать свои результаты, вести дневник. Очень важно, чтобы тревожный учащийся «пережил» свой успех и закрепил это переживание.

Православному педагогу следует, вероятно, обратить внимание на укрепление веры учащегося в заботу о нем и милосердие Бога Отца, веры в благой Промысл Божий о нем, а также принятие воли Божией («Да будет воля Твоя, а не моя»).

Православный педагог-воспитатель в беседах с учащимися может использовать опыт святых отцов.

Утешать, напоминая воспитуемым, что природа человеческая не может переносить постоянного пребывания в скорбях – печаль сменяется веселием, радость – печалью. Радостное и приятное мы скорее забываем, а печаль помним дольше. Как невозможно человеку избежать смерти, так же невозможно прожить без скорбей, за которыми следует утешение.

Кроме печали как отрицательного чувства, святые отцы выделяли радостотворную печаль. Это печаль покаяния, печаль о грехах своих, растворенная надеждой. Эта печаль, говорили святые отцы, «не налегает на человека подавляющей тяготой, но говорит ему: не бойся, приди опять

к Богу; ибо знает Он, что человек немощен, и подает ему силу» (Авва Исаия) [цит. по: 16, с. 229].

Напомянуть воспитанникам, что Господь усыновляет человека Своей любовью, делает его богом по благодати, уподобляя Себе, то есть Своему совершенству; исцеляет до целостности. Любовь – это энергия Бога, действие ее направлено на нас, и нам надо не рассеивать, а собирать в себе этот луч любви.

3.2. Психотерапевтическая помощь

Взрослому тревожному человеку может помочь психолог, психотерапевт.

В процессе психотерапии пациенту надо помочь осознать причины своей тревожности, переосмыслить ценности, обрести смысл своей жизни.

Православный психотерапевт в процессе работы со страдающим человеком тоже может использовать опыт святых отцов.

Святые отцы прекрасно знали средства облегчения печали и тревоги:

«Душа облегчает свою горечь, описывая свои бедствия и рассказом о причинах печали истощая в себе неприятное ощущение. Горесть, пока о ней молчишь, обыкновенно мучит» (преподобный Нил Синайский) [цит. по: 16, с. 216].

- Поэтому православный психотерапевт просит человека рассказывать о своих чувствах.

Святые отцы также прекрасно понимали, что мера печали определяется не столько свойством вещей, сколько «расположением печалющихся» и их помыслами.

- Поэтому православный психотерапевт при разработке программы изменения помнит, что необходимо учитывать возможности клиента, что программа должна быть реалистичной; что важно показать клиенту его резервы – те качества и движущие силы развития человека, на которые он может опираться в процессе совершенствования себя, не забывая уповать на помощь Божию.

Каждый страдающий свое страдание считает самым мучительным; то горе, которое постигло его, называет самым тяжким.

«Род человеческий ничем не доволен, всегда жалуется и огорчается», – замечает святитель Иоанн Златоуст [цит. по: 16, с. 217]. Далее он говорил о том, как важно выразить свои чувства вовне, а не подавлять их: «Мы увещеваем, обличаем, плачем, скорбим, если не явно, то в сердце. Те – явные слезы – гораздо легче этих; те приносят сетующим некоторое утешение, а эти усиливают скорбь и стесняют сердце. Так, когда кто-нибудь страдает и не может обнаружить своей скорби, чтобы не

показаться тщеславным, то он страдает гораздо больше, нежели когда бы обнаружил ее» [цит. по: 16, с. 223]. Не могут плакать пораженные великими бедствиями.

Слезами истощается внутренняя тяжесть. Если же человек насильно удерживает пролитие слез, то одних постигают неизлечимые болезни, у других нарушается мозговое кровообращение, а третьи и умирают (это знали и говорили святые отцы уже 1500 лет назад, хотя психосоматическая медицина возникла только в середине XX века).

- Поэтому православный психотерапевт позволяет человеку выражение, экспрессию своих чувств и переживаний.

Скорбь чувствуется сильнее, если ее не ожидал, говорят святые отцы.

- Поэтому православный психотерапевт говорит человеку о пользе смирения и за все благодарения Богу.

Если слышишь поношение от облагодетельствованных тобою, то, говорят святые отцы, вспомни молитву «Отче наш... остави нам долги наши, якоже и мы оставляем должником нашим».

- Поэтому православный психотерапевт напоминает человеку о необходимости прощения и о том, что не надо помнить свои благодеяния.

Если печалишься, когда никто не хочет помочь, тогда православный психотерапевт напоминает о помощи и Промысле Божиим.

Если печалишься, когда другого видишь благоденствующим, тогда православный психотерапевт напоминает, что зависть – грех.

В процессе экзистенциальной терапии следует обратить внимание на тонкое замечание по поводу связи чувств вины и греховности литовского психотерапевта Р. Кочюнаса. Он призывает светских психологов к осторожной работе с чувством греховности, ибо не всегда надо стремиться освободить человека от чувства вины. Иногда, по его мнению, надо помочь клиенту пережить неизбежность этого чувства греховности, которая заложена в природе человека, и осторожно работать с этим чувством. Чувство греховности может помочь возрастанию в духовной жизни, которое совершается по законам нравственной жизни человечества, и психотерапия не должна находиться «вне» (или «выше») этих законов. Нарушая их, психотерапевты могут заложить мины замедленного действия [см.: 12, с. 151].

Осознание греховности через экзистенциальную вину ведет человека к покаянию, в Таинстве которого совершается преобразование человеческой природы и воскресение для жизни вечной.

Когда человек осознает свою проблему и грех и не останется к этому эмоционально нейтральным, а испытает чувство вины и раскаяния и

покается в этом на исповеди, то Господь отпустит ему грех.

Очень важно, чтобы верующий пациент, уповая на милость Божию, не боялся видеть свой грех, глубину человеческой падшести, и не впадал от этого в отчаяние. Святой Иоанн Кронштадтский говорил, что Бог никому не открывает его худости, пока не обнаружит в этом человеке достаточно веры и надежды, чтобы он не пал духом [см.: 10].

Православный психотерапевт, понимая разницу между проблемой и грехом, подводя и клиента к пониманию проблемы и помогая ему увидеть грех, не бросает клиента на стадии осознания, а показывает ему перспективу преодоления греха (и проблемы) в Таинстве Покаяния.

3.3. Преодоление печали в духовной невидимой брани

Что предлагают святые отцы-аскеты для преодоления печали как устойчивого состояния?

«Эту пагубнейшую страсть можем мы изгонять из себя, если, занимая непрестанно душу свою духовным поучением, будем оживлять и восставлять ее надеждою и созерцанием будущего блаженства. Этим способом можем мы преодолеть все роды печалей, и те, которые исходят от предшествовавшего гнева, и те, которые приходят от потери прибыли и понесения убытка, и те, которые рождаются от нанесенной нам обиды, и те, которые происходят от неразумного расстройства душевного, и те, которые ввергают нас в смертное отчаяние: ибо, при сем всегда обрадываемы бывая созерцанием вечных будущих благ и пребывая неподвижно в таком настроении, мы не будем ни падать духом в обстоятельствах несчастных, ни возноситься в счастливых, смотря на те и другие как на ничтожные и скоро преходящие», – говорит святой Иоанн Кассиан [9, с. 66–67].

«Христианину, – пишет протоиерей Сергей Филимонов, – когда печаль охватывает его сердце, следует учиться распознавать, какой вид она имеет и каково ее свойство. Ибо одна губит, а другая очищает» [19, с. 18].

Эти советы ориентируют человека к осмыслению того, что ему важнее всего: земные блага или спасение себя для жизни вечной.

Главное средство преодоления печали – молитва.

Как бороться? «Начните прежде всего молитву очищать от сей заботы, а потом очистите и все дела свои, так что и дела будут у вас идти своим чередом, и заботы притом не будет», – советует святитель Феофан Затворник [17, с. 25].

Невидимая духовная брань заключается не только в преодолении страсти, но и в стяжании противоположной каждой страсти добродетели. Добродетелью, противостоящей страсти печали, будет благодарение Богу,

радость о Боге, памятование о Его любви к нам и Его бесконечной заботе о нас, поэтому будем со смирением благодарить Господа: «Слава Богу за все!».

Стяжание добродетели, противоположной той или иной страсти, служит и профилактикой этой страсти.

Таким образом, наилучшей профилактикой печали, по мнению святых отцов, являются радость и благодарение.

В печалях прояви терпение и ожидай приближения радости.

«Если хочешь подавить печаль с мрачным расположением духа, то обыми благодушную любовь и облекись в радость незлобивую» [13, с. 257].

«Да будет для нас законом, в сердце написанным, радость мира, и печаль прогоняющая, и гнев погашающая, и ненависть отражающая, и мстительность уничтожающая, и уныние рассеивающая, и скорбь в радость претворяющая» [13, с. 256].

Верующему человеку помогут в храме, его спасает надежда на милосердие Бога, Его защиту, поддержку и любовь. Любовь исцеляет. Нет более сильного лекарства от ран, травм и душевных болей.

Итак, благодари Бога и радуйся, печалься не о земном, а о небесном и надейся на спасение!

Как мы видим, и психология, и педагогика имеют в своем арсенале средства помощи человеку в преодолении тревожных состояний и тревожности в характере. Наиболее успешной эта внутренняя работа будет в том случае, если верующий человек, помимо работы на душевном уровне, будет активно трудиться и на духовном уровне, приобщаясь к святоотеческому опыту преодоления состояний печали, многопечалования и многозаботливости. Мы видим, что святые отцы были не только прекрасными психологами, давая описания тончайших состояний человека, но и тонкими «психотерапевтами» – врачевателями души.

Выводы: в брани со страстью многопечалования и тревожностью личности аскетика, психология и педагогика предлагают свои методы, которые дополняют друг друга и все вместе помогают человеку достичь более совершенного поведения и состояния.

Выводы

Памятка для работы над собой:

- Не думайте, что начинать совершенствовать себя уже поздно.
- Не думайте, что будете неудачливы в этом, но не бойтесь падений и временных неудач. Причины, по которым мы можем плохо преуспевать: апатия, лень, слабоволие, пессимизм, маловерие.
 - Постарайтесь помнить, что человек изначально создан по образу Божию, уважайте свое человеческое достоинство, памятуя о жертве крестной – смерти Спасителя за вас.
 - Любя себя, готовьте себя для жизни вечной: понимайте, что исполнять заповедь Возлюби ближнего своего, как самого себя (ср.: Лев. 19, 18; Мф. 19, 19) – значит возлюбить в ближнем и в самом себе образ Божий.
 - Не оправдывайте себя, постарайтесь понять, увидеть причину своего греха.
 - Внимательно наблюдайте за своим состоянием, отслеживайте свои помыслы, этапы развития страстного состояния.
 - Без самооправдания различайте источник помыслов.
 - Откажитесь от «объясняющих» штампов и стереотипов (не вешайте ярлыки, доверяйте своему внутреннему голосу).
 - Сопровитвляйтесь страстным помыслам молитвой, призывайте Бога и святых в помощь.
 - Будьте терпеливым и терпимым к себе, прощайте себе неудачи.
 - Не требуйте от себя слишком многого (рвение не по разуму), чтобы затем не разочароваться и не разувериться в своих силах.
 - Принимайте помощь от ближнего и прислушивайтесь к его мнению.
 - Пытайтесь понять Промысл Бога о себе, ищите смысл своего существования и свое призвание.
 - Помните, что совершенствование себя, путь к Богу, уподобление Богу бесконечны.

Литература

1. Ангафорова Е.А. Феномен тревоги в свете онтологического понимания человеческой природы. Дипломная работа. СПб., 2010.
2. Гурьев Н.Д. Страсти и их воплощение в болезнях. М., 2000.
3. Детский психолог. Вып. 1. Ростов, 1992.
4. Ефрем Сирин, преподобный. Подвижнические наставления // Добротолюбие. Т. 2. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.).
5. Зарин С.М. Аскетизм по православно-христианскому учению. Т. 1. Кн. 2. СПб., 1907.
6. Игнатий (Брянчанинов), святитель. Собрание писем / Сост. иг. Марк (Лозинский). М.; СПб., 1995.
7. Игнатий (Брянчанинов), святитель. Творения. Т. 2. М., 1993. (Репр. с изд.: СПб., 1905).
8. Иоанн Дамаскин, преподобный. Точное изложение православной веры. М.; Ростов-на-Дону, 1992. (Репр. с изд.: СПб., 1894).
9. Иоанн Кассиан Римлянин, святой. Обзорение духовной брани // Добротолюбие. Т. 2. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.).
10. Иоанн Кронштадтский, праведный. Цит. по: Антоний (Блюм), митрополит Суражский. О некоторых категориях нашего тварного бытия // Электронная библиотека «Митрополит Антоний Суражский». URL: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache: http://www.mitras.ru/sretenie/sret_mda.ht (дата обращения: 01.05.2014).
11. Колпакова М.Ю. Корни тревоги // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 3.
12. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
13. Нил Синайский, преподобный. Аскетические наставления // Добротолюбие. Т. 2. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.).
14. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.; Воронеж, 2000.
15. Простые беседы о страстях. Свято-Троицкий Ново-Голутвин монастырь, 2001.
16. Святоотеческое учение о душе / Сост. протоиерей С. Кашменский. Пермь, 2002.
17. Феофан Затворник, святитель. Наставления в духовной жизни М., 1998.
18. Феофан Затворник, святитель. Путь ко спасению. М., 1908.

19. Филимонов С., протоиерей. Борьба со страстью печали. СПб., 2008.

Раздел VI. Страсть уныния состояние депрессии и их преодоление

Глава 1. Страсть уныния

Для более полного и точного представления о страсти уныния важно рассмотреть, как определяют ее богословы, какие виды и причины уныния выделяют, как эта страсть проявляется внешне и внутренне на разных этапах своего развития.

1.1. Описание страсти уныния

Уныние – это страсть, которая знакома практически всем. Задолго до научных изучений такого рода состояний святые отцы описали достаточно точно и достоверно картину этого душевного недуга.

«...Из всех восьми предводителей злобы дух уныния есть тягчайший», – говорит святой Иоанн Лествичник. «Уныние есть расслабление души, изнеможение ума, пренебрежение иноческого подвига, ненависть к обету, ублажатель мирских, оболгатель Бога, будто Он немилосерд и нечеловеколюбив» [13, с. 113–114, П2].

Вследствие порабощения воли человека страстям происходит непроизводительная растрата его душевных сил. Это неизбежно приводит его к патологическим состояниям печали и уныния. По аскетическому учению, сущность страсти уныния – в совершенном угнетении и расслаблении души человека.

Святитель Игнатий (Брянчанинов) определяет греховную страсть уныния следующим образом: «Леность ко всякому доброму делу, в особенности к молитве. ... Небрежение. ... Праздность. Излишнее успокоение сном, лежанием и всякого рода негою. Перехождение с места на место. ... Нерадение. Пленение. Лишение страха Божия. Ожесточение. Нечувствие. Отчаяние» [10, с. 167].

Авва Евагрий Понтийский словом «уныние» определяет «состояние изнеможения души, в котором она не имеет того, что ей естественно, и не выдерживает мужественно искушений» [цит. по: 4, с. 55]. Как точно отмечает Евагрий, «уныние – это продолжительное и одновременное движение яростной и вожделеющей части души. Первая неистовствует по поводу того, что находится в ее распоряжении, вторая, напротив, тоскует по тому, чего ей недостает... Все доступное – ненавистно, все недоступное – вожделенно» [цит. по: 4, с. 63]. Сложный и «запутанный» характер уныния выражается в хитром смешении чувства подавленности и агрессивности. Отвращение ко всему, что есть, в сочетании со смутным желанием того, чего нет, парализует природные способности души вплоть до того, что уже никакой другой помысл не может войти в ум. Уныние

делает человека «самопоедателем» – печаль и ярость, в нормальном состоянии обращенные в прямо противоположные стороны (печаль по Богу и отвращение ко всему недолжному, греховному), при унынии соединяются и превращают человека в объект «короткого замыкания» души. Схиархимандрит Гавриил (Бунге) говорит о «внутреннем параличе», «удушии ума», которое будто колпаком накрывает все жизненные способности души, и у человека «перехватывает» дыхание, даже на физическом уровне [см.: 4, с. 66].

О том же говорит и преподобный Исаак Сирийский: «Ибо в иное время душа наша задыхается и бывает как бы среди волн, и, читает ли человек Писание, совершает ли службу, во всяком деле, каким бы ни начал заниматься, принимает он омрачение за омрачением. Этот час исполнен отчаяния, надежда на Бога и утешение веры в Него совершенно отходят от души, и вся она всецело исполняется сомнения и страха» [цит. по: 4, с. 68].

Если посмотреть на уныние с богословской точки зрения, нетрудно заметить, что именно это состояние души наилучшим образом соответствует падшему человечеству, отвернувшемуся от Бога, обособившемуся, лишившемуся непосредственного участия в Божественном бытии: «Уныние как итог всех страстей является... чистейшим и наиболее “духовным” выражением самости Адама: чтобы обернуться к себе, он отвернулся от Бога и в тот же миг утратил самого себя», – заключает схиархимандрит Гавриил (Бунге) [4, с. 59].

По учению святых отцов-аскетов, в страсти уныния получает ложное направление такое настроение человека, психологическая основа которого содержится в природе человека как полезное средство. Познавая истинное благо, с одной стороны, и сознавая порочность собственной жизни, а также наблюдая грехи ближних, с другой, человек все яснее и глубже сознает бедность человеческого естества вообще. При этом он, что самое главное, приходит, по выражению святителя Григория Нисского, в «чувство худости» реального состояния своей собственной личности. Человек переживает чувство недовольства своим состоянием, поскольку оно является препятствием в деле достижения единственно ценной для него цели – богообщения. Такая печаль – по Богу, так как она именно Бога имеет своим основанием. Но эта полезная, правильная печаль изменяется на противоположную и превращается в страсть в случае, если человек не Бога имеет верховной целью своей жизни, но себя самого признает центром самостоятельного бытия. В таком случае печаль имеет характер безысходной, мрачной, безнадежной тоски, приводящей человека к апатии. Полное возобладание в душе печали приводит к унынию, когда

духовные силы человека ослабевают до такой степени, что подвиг совершенствования представляется невыполнимым, бесполезным, бесплодным, когда наступает духовная смерть человека [см.: 9, 286, 287–288].

Современный богослов протоиерей Павел Великанов указывает на огромную опасность страсти уныния, которая приводит к профессиональному выгоранию даже священнослужителей: «Духовная жизнь человека есть постоянная реакция, живой отклик личности на изменяющуюся канву жизненных обстоятельств. Уныние (в цитате – “выгорание”) есть прежде всего духовный кризис личности, “вложившей” себя во что-то без остатка, но не получившей предполагаемого и желанного “дивиденда”. Результатом этого “духовного банкротства” становится душевное истощение и состояние “внутренней оппозиции” по отношению к Богу, причем это противостояние зачастую является неосознанным, находя свое проявление в нераскаянных нарушениях заповедей и правил благочестивого поведения, а внутри – в молчаливом отказе Богу в общении с Ним через сердечную молитву» [3, с. 51].

Таким образом, уныние считается одной из разновидностей неверия, из которого, по словам преподобного Исаака Сирина, рождается состояние богооставленности, приводящее к отчаянию: «...Отчаяние же предаст тебя унынию, а уныние предаст тебя расслабленности, последнее же уведет тебя от надежды твоей. Из того, что может случиться с тобой, нет ничего хуже» [цит. по: 3, с. 51]. Потеряв в жизненных невзгодах бодрое состояние души, веру, надежду на лучшее и любовь, человек утрачивает цельность восприятия мира и в результате обрекает себя на серьезные недуги, выздоровление от которых зависит от того, как скоро он примирится с Богом и самим собой.

1.2. Вилы уныния и внешняя его картина

Уныние проявляется в двух видах: иногда как невыносимая скука, тоска, а иногда как лень и безразличие к духовным занятиям. В последнем случае человек может внешне вовсе и не иметь унылого вида, напротив, может веселиться, шутить и относиться ко всему с какой-то живостью. Ко всему – кроме чтения Священного Писания, молитвы и прочих духовных занятий [см.: 16].

Уныние нападает как на отшельников, подчиняющихся строгой духовной дисциплине и стремящихся к безмолвию и уединению, так и на тех, кто живет вне всякой дисциплины и вне духовной жизни.

Проявления уныния (и его порождений):

Первый и самый достоверный признак – состояние внутренней

слабости, неустойчивости душевных порывов. Все доступное не устраивает: ни местопребывание, ни работа, ни общество родных и знакомых, все хочется чуть-чуть изменить. Все недоступное – вожаделенно, мечты окутывают, делают неподвижным, неспособным к делу.

Человек испытывает смутное и расплывчатое чувство неудовольствия, отвращения, усталости по отношению к себе, к своему окружению и к любому виду деятельности. «В некоторых случаях уныние наводит на человека глубокое и постоянное отвращение к месту его жительства, указывает ему на причины к неудовольствию этим местом, приводит его к мысли о том, что в другом месте будет лучше» [15, с. 135]. Уныние толкает человека к оставлению своей работы и на поиски новой, наводя его на мысль, что она будет интересней и сделает его более счастливым. «Если человек находится в одиночестве, то ему более не терпится на одном месте: страсть толкает его выйти из своей кельи, пойти в другое место или даже разные места. Порой человек становится праздношатающим и начинает бродяжничать. Как правило, он ищет любых контактов с другими людьми. Эти контакты не являются объективно необходимыми, но подталкиваемый страстью человек чувствует в них нужду и находит для оправдания их “благие” предлоги. Человек устанавливает и поддерживает пустые связи, которые он питает бесполезными разговорами, проявляя в них обычно праздное любопытство» [15, с. 134–135]. Хорошее настроение окружающих вызывает у него недоумение, раздражение и явный или скрытый протест. Унылого ничто не утешает и не радует, он не надеется ни на что и никому не верит.

Это болезненное состояние, при котором в душу проникает тоскливое настроение, становящееся со временем постоянным, приходит чувство одиночества, оставленности родными, близкими, всеми вообще людьми и даже Богом.

Уныние святые отцы называли еще «скукою» или «тоскою сердечною». Надо заметить, что в русском языке слово «скука» не является синонимом слову «уныние». Понятие «скука» выражает эмоциональное состояние человека (томление, тягостное чувство, отсутствие интереса к окружающему). Степень и причины могут быть разными. Уныние же всегда является духовным недугом. Душевная подавленность (депрессия) есть лишь проявление этого недуга [см.: 1, с. 203].

Другой характерный признак уныния – лень, расстройство сил душевных и телесных, труд кажется непосильным, обязанности – слишком многочисленными, ощущение крайнего переутомления с одновременным

желанием самому, своими силами справиться с этим состоянием и тайным восхищением своими подвигами и благородством.

Становятся характерными упадок сил, потеря мужества, вялость, оцепенение, небрежность, беспечность, сонливость, отягчение тела и души. Уныние проявляется даже в мимике и поведении человека: выражением лица, которое так и называется – унылое, опущенными плечами, поникшей головой, отсутствием интереса к окружающему и своему состоянию. Может отмечаться снижение артериального давления. Народная мудрость гласит: «Унылый дух сушит кости». Конфликт человека с самим собой перерастает в соматический недуг, грех постепенно просачивается в телесную оболочку человека, приобретая черты реальной болезни. Уныние относят к так называемым смертным грехам, в частности, потому, что разрушение души приводит и к серьезным физиологическим нарушениям. Определить, насколько далеко зашли процессы разрушения тела, можно по таким симптомам уныния, как нарушение сна в виде сонливости или бессонницы; изменение аппетита (полная его утрата либо переедание); нарушение функции кишечника (чаще всего запоры); снижение энергии, слабость, повышенная утомляемость даже при самых обычных интеллектуальных или физических нагрузках; неприятные ощущения или боли в различных частях тела (в мышцах, желудке, сердце и пр.). Способности человека становятся непостоянными; ум не может сосредоточиться и переходит с одного предмета на другой. Такие люди также подвергаются бессмысленной тревоге, общей тоске, периодическому или постоянному чувству угнетенности, беспричинной усталости, психической и телесной заторможенности. От состояния общей расслабленности возникает чувство пустоты и тошноты, изнеможение, – короче, уныние приводит человека к психическому и телесному неравновесию.

Следует также указать на фактор протяженности во времени. Уныние – это хроническое состояние, которое может длиться годами, причем нередко без явной на то причины, и относится к тем состояниям души, которые возникают даже при полном, казалось бы, благополучии. Если другие помыслы приходят и иногда достаточно быстро отступают, как, например, блуд или кощунство, то уныние задерживается подолгу, поскольку по своей «сложной» природе связано со всеми остальными страстями. Отсюда возникает особое состояние душевного упадка, которое может принять хроническую форму, более или менее открытую, особенно в тех случаях, когда мы не хотим в нем признаться и прибегнуть к надлежащей помощи.

Основным следствием уныния является общее потемнение души: уныние помрачает разум, ослепляет его и покрывает мраком всю душу. Душа теряет способность понимать основные истины. «Душа, уязвленная стрелой этой разорительной страсти, действительно засыпает для всякого стремления к добродетели и наблюдения за своими духовными чувствами», – пишет преподобный Иоанн Кассиан Римлянин [12, с. 69]. Самым же тяжелым следствием является то, что человек из-за этой страсти находится в состоянии уклонения и удаления от познания Бога.

Уныние порождает чувство безнадежности, сожаление о якобы потерянном времени, внушает, что человек не может спастись, что усилия его тщетны, труды пропали даром и прочее; приводит его в физическое изнеможение, вызывает смятение ума, волнение души, которая лишается в это время своих благоприобретенных добродетелей и твердости. Человек становится неспособным сражаться с осаждающими его помыслами, прежде всего – печали. Под воздействием этой страсти человек теряет вкус ко всему, находит всякую вещь пошлой и безвкусной, не ждет более ничего [см.: 1, с. 276].

Со временем усиливается состояние подавленности духа, потери надежды, сомнения в правильности выбора образа и смысла жизни, нарастает отчаяние. А отчаяние имеет и еще более тяжкие проявления: человек, потерявший надежду, нередко предается наркомании, пьянству, блуду и многим другим явным грехам, полагая себя все равно уже погибшим. Совершается бегство – сначала из дома в поисках развлечений либо выхода из ощущаемого тупика, а когда исчерпаются все виды развлечений и попыток разорвать замкнутый круг, человек, внутренне опустошившись, переходит в бегство из самой жизни.

1.3. Причины уныния

О причинах уныния много написано и у святых отцов, и у современных богословов. Преподобный Макарий указывает в качестве причины на неверие. Многие из святых отцов указывали, что «основным источником уныния является бесовское воздействие. Однако для него необходима благоприятная почва. Таковой, согласно авве Фалассию, является привязанность к наслаждениям... “Уныние есть нерадение души; нерадит же душа, сластолюбием болящая”, – замечает он» [цит. по: 15, с. 138, 139].

Преподобный Иоанн Лествичник перечисляет несколько причин происхождения уныния: от многословия, чрезмерности трудов; бесчувствия души, забвения небесных благ, от наслаждения, а иногда оттого, что страха Божия нет в человеке, или от гордости и самолюбия

[см.: 13, с. 112, 114].

Преподобный Григорий Синаит при перечислении главных страстей вместо слова «уныние» употребляет слово «лень». Это такая лень, которая проявляется по отношению к духовным и нравственным предметам. Не хочется ходить в храм, не хочется молиться, читать Священное Писание и вообще трудиться над своей душой. Почему? Потому что мы видим, как много в нашей душе страстей и как много надо сделать, чтобы ее очистить.

По мнению современного богослова схиархимандрита Гавриила (Бунге), основной причиной уныния является уязвленное «эго» человека, вызвавшее человека на изматывающее единоборство с самим собой [см.: 4, с. 125].

Практически всегда уныние и тоска возникают по причине внутренней неудовлетворенности собственных амбиций, присущих человеку, а также излишней праздности и пустого времяпрепровождения. Эта же пустота, в свою очередь, является следствием обращенности человека на земные и чувственные удовольствия с одновременным отодвиганием на задний план нравственного и духовного содержания жизни. Скорби и страдания в этом случае для человека – что-то отвратительное, совершенно ненужное. Собственно говоря, это закономерное следствие философии гедонизма, жизни в свое удовольствие, к которой стремятся очень многие.

«Грех уныния происходит от чрезмерной занятости собой, своими переживаниями, неудачами, и как результат – угасание любви к окружающим, равнодушие к чужим страданиям, неумение радоваться чужим радостям, рождается зависть», – пишет наш современник архимандрит Лазарь (Абашидзе) [14, с. 21].

Как мы видим, в основе уныния лежит неверное представление человека о своих грехах, о возможностях и достижениях, об отношениях с Богом и людьми. Это приводит к упадку духа: либо с горьким плачем и вздыханиями, либо с примесью озлобления и негодования на все и вся.

Основное отличие уныния от печали состоит в том, что уныние не имеет никакого определенного повода, по выражению преподобного Иоанна Кассиана, оно состоит в «неразумном смятении ума». Но, если оно не имеет повода, это не означает, что оно лишено всякой причины [12, с. 68].

Святитель Иннокентий Херсонский различал причины, возбуждающие уныние у подвижников и у неверующих и маловерных людей, и подробно описал их (статья «Врачевство от уныния») [см.: 11, с. 19–22].

1) Уныние – это есть следствие потери веры, маловерие. Люди неверующие вследствие пустоты в душе часто находятся в состоянии сильнейшего уныния. Оно благо для них, ибо служит призыванием и побуждением к покаянию. И пусть не думают, чтобы нашлось для них какое-либо средство к освобождению от сего духа уныния, доколе не обратятся на путь правды и не исправят себя и своих нравов. Суетные удовольствия и радости земные никогда не наполнят пустоты сердечной: душа наша пространнее всего мира. Напротив, с продолжением времени плотские радости потеряют силу развлекать и обаять душу и обратятся в источник тяжести душевной и скуки.

2) Уныние часто вызывает и сопровождается ропотом, который проявляется в том, что человек перекладывает всю ответственность за свои страдания на других, а в конечном итоге – на Бога. Себя же считает безвинно страдающим и все время жалуется и ругает тех, кто, по его мнению, виноват в его страданиях, – а «виноватых» становится все больше, по мере того как человек все глубже погрязает в грехе ропота и озлобляется.

В ропоте проявляется духовный и психологический инфантилизм: человек отказывается принимать ответственность за свои поступки, отказывается видеть, что происходящее с ним – естественное следствие его действий, его выбора, его прихоти. И вместо того чтобы признать очевидное, он начинает искать виноватого, а крайним, естественно, оказывается Самый Терпеливый.

3) Гордыня. По словам преподобного Анатолия Оптинского, «отчаяние есть порождение гордости. Если ожидаешь от себя всего плохого, то никогда не отчаешься, а только смиришься и будешь мирно каяться». «Отчаяние – обличитель предваривших в сердце неверия и самости: верующий в себя и уповающий на себя не восстанет из греха покаянием» [10, с. 504].

Как только случается в жизни гордеца что-либо, избличающее его бессилие и неосновательность доверия к самому себе, он тут же унывает и отчаивается.

А такое может произойти от самых разных причин: от оскорбленного самолюбия или оттого, что делается не по-нашему; также и от тщеславия, когда человек видит, что равные ему пользуются большими преимуществами, чем он; или же от стеснительных обстоятельств жизни, как свидетельствует о том преподобный Амвросий Оптинский.

Человек смиренный и надеющийся на Бога знает, что Он не даст испытаний выше сил, а потому не унывает даже в тяжких обстоятельствах.

Гордец же, надеявшийся на себя, как только оказывается в тяжелых обстоятельствах, которые он сам изменить не в силах, сразу же впадает в уныние, думая, что, если он не может исправить случившегося, значит, это не может исправить никто; да еще при этом тоскует и раздражается из-за того, что эти обстоятельства показали ему собственную его слабость, чего гордец не может вынести спокойно.

4) Неудовлетворенность страстей. Унынием сопровождаются практически любые неудовлетворенные греховные желания, если человек не отказывается от них по тем или иным причинам. По мере возрастания уныния в человеке конкретные желания утрачивают свое значение, и остается душевное состояние, которое отыскивает именно те желания, выполнение которых невозможно, – уже именно для подпитки самого уныния. Потому уныние как болото: чем дольше человек в него погружается, тем тяжелее ему из него выбраться. И так глубоко это состояние овладевает человеком, что даже «по утрам может проявляться сонливостью, обусловленной не физиологической потребностью человека во сне, а его желанием не просыпаться и не включаться в ту жизнь, в которой, как он знает заранее, не будет того, что ему хочется и как ему хочется» [5, с. 132–133].

Многие ученые на Западе объективно подчеркивают, что это – «болезнь среднего класса», удел амбициозно настроенных личностей, ставящих собственные достижения и успехи выше всяческих условностей и крайне болезненно относящихся к своим поражениям.

Однако уныние нападает, хотя и менее успешно, и на верующих людей. Но уже по другим причинам. О них подробно пишет святитель Иннокентий Херсонский:

«Источников уныния много, и внешних и внутренних...

1) Во-первых, в душах чистых и близких к совершенству уныние может происходить от оставления их на время благодатью Божией. Состояние облагодатствованное – самое блаженное. Но, чтобы находящийся в этом состоянии не возомнил, что оно происходит от его собственных совершенств, благодать иногда удаляется... предоставляя любимца своего самому себе. Тогда бывает со святою душою то же, как если бы среди дня наступила полночь... В душе является темнота, холод, мертвость и вместе с тем уныние.

2) Во-вторых, уныние, как свидетельствуют люди опытные в духовной жизни, бывает от действия духа тьмы. Если враг спасения не сможет занять души на пути к небу... благами и удовольствиями мира, то обращается к другому средству и наводит на нее... уныние. В таком

состоянии душа бывает как путник, вдруг застигнутый мглою и туманом: не видит ни того, что впереди, ни того, что позади; не знает, что делать; теряет бодрость... впадает в нерешимость...

3) Третий источник уныния есть наша падшая, нечистая, обессиленная, помертвевшая от греха природа. Пока мы действуем по самолюбию, наполнены духом мира, подвергаемся действию страстей, до тех пор природа в нас весела и жива... Но перемените направление жизни, сойдите с широкого пути мира на узкий путь самоотвержения христианского, примитесь за покаяние и самоисправление – тотчас откроется внутри вас пустота, обнаружится духовное бессилие, ощутится сердечная мертвость. Пока душа не успеет наполниться новым духом любви к Богу и ближнему... до тех пор дух уныния, в большей или меньшей мере, для нее неизбежен. ... Этому роду уныния подвергаются в первую очередь грешники по их обращению.

4) Четвертый источник уныния духовного есть недостаток, тем более прекращение деятельности и привычных трудов. Перестав употреблять свои силы и способности, душа теряет живость и бодрость, становится вялою и слабою. Прежние занятия становятся ей противны, начинает ощущаться внутренняя пустота, появляется недовольство, скука и уныние.

5) Уныние может происходить и от различных печальных случаев в жизни, например смерти сродников и любимых, потери чести, имущества и при других несчастных происшествиях.

Все это... сопряжено с неприятностью и печалью для нас, по закону же самой природы печаль эта должна уменьшаться со временем и исчезать, когда человек работает над собой и не предается печали. В противном случае появляется дух уныния.

6) Может происходить уныние и от некоторых мыслей, особенно мрачных и тяжелых, когда душа слишком предается подобным мыслям и смотрит на предметы не во свете веры и Евангелия. Так, например, человек легко может впасть в уныние от частого размышления о неправде, господствующей в мире, о том, как праведные здесь скорбят и страдают, а нечестивые возвышаются и блаженствуют, все, по видимости, отдано на произвол страстей человеческих и случая.

7) Могут, наконец, источником уныния душевного быть различные болезненные состояния тела, особенно некоторых его членов» [11, с. 20–22]. Святая Церковь учит, что всякая «болезнь, печаль, вздыхание», всякая немощь, в том числе и усталость, вошли в человеческую природу после грехопадения наших прародителей.

1.4. Развитие страсти уныния

Этапы развития уныния:

1. В начале этого пути человек считает себя достаточно значительным, «не таким, как все», имеет слишком высокое мнение о себе и своих силах. Растут его амбиции, снижается страх ошибок и неудач, человек слишком сильно доверяет себе, и, чем больше человек доверяет себе, тем меньше он доверяет Богу. А доверие себе более, чем Богу, – признак гордыни.

2. Поскольку гордыня – мать всех пороков, то следом рождаются: тщеславие, «поддерживающие» его чревоугодие, блуд и сребролюбие. Человек падает все ниже, теряет радость, теряет себя и все чаще встречается с ситуациями, когда даже готовность бросить на черный алтарь ненасытной гордыни все что угодно не помогает ему и он чувствует себя бессильным что-либо сделать.

3. Появляются постоянное недовольство собой и окружающим, гнев, агрессия, отвращение ко всему, что находится в его распоряжении, напряжение отношений. Гордыня влечет за собой такие чувства и действия, как зависть, ропот на судьбу, жалость к себе, печаль и тоску о том, чего нет или невозможно изменить. Вместо того чтобы воздействовать непосредственно на свои чувства, на свою душу, удаляя из себя корень своих бед – гордыню, человек ищет облегчения в том, чтобы удовлетворить эту гордыню, то есть чтобы «улучшить» свое положение, хочет всегда того, чего нет, а не хочет того, что у него есть.

4. Уныние сопутствует любому греху, удовлетворить который невозможно ни в данный момент, ни в ближайшем будущем. К примеру, чревоугодник, у которого развился сахарный диабет или язвенная болезнь желудка, будет унывать, потому что больше не может услаждать чрево разнообразием вкусов или желанным количеством пищи. Скупой тоже унывает, так как трата денег неизбежна.

5. Затем наличие желаний вообще перестает иметь какое-либо объективное значение, а остается губительное для человека состояние, приводящее к упадку как психических, так и физических функций организма [см.: 5, с. 134]. «Особенность уныния в том, – отмечает схииерхимандрит Гавриил (Бунге), – что оно всегда оказывается замыкающим звеном в цепи различных помыслов – после него других уже не приходит» [4, с. 89].

6. Зона ответственности перемещается из внутреннего мира во внешний, человек без устали себя жалеет, в своих страстях и собственноручных неурядицах обвиняет других и злые обстоятельства, находит алиби, чтобы не исправляться! («Ведь я так страдаю в этих

ситуациях, с этими людьми! Вот они переменятся, тогда все наладится».) Жалость к себе исключает всякое движение, образуется как бы опухоль – «кажущаяся жизнь», то есть существование, наполненное переживаниями, относящимися к несуществующим поводам, и описываемое обычно сослагательным наклонением: «если бы не они (он, она)», «если бы у меня были деньги (здоровье, удача и т. и.)». Или: «меня никто не понимает», «меня все бросили» и пр. Эту псевдореальность человек принимает за истинную жизнь, его «страдания» становятся образом мыслей, неизменным образом существования.

«Одной из причин возникновения уныния, – размышляет психолог Н. Д. Гурьев, – является желание сожалеть о том, что в жизни не будет так, как хочется. Однако уныние не синоним сожаления, а только желание сожалеть. В этом состоит особенность мира, который создает себе унывающий. Такой “больной” любит себя своим “страданием”, не хочет с ним расставаться, а поэтому – “отстаивает обоснованность своих сожалений и отвергает мнение тех, кто указывает на беспочвенность уныния или на незначительность причин, его вызвавших. Стоит только сказать, что унывающий не прав, как он тотчас обвинит вас в непонимании, ограниченности и отсутствии чуткости. Причем сам страдалец оказывается просто несчастным человеком, несправедливо отстраненным от всего, чего ему хотелось бы. Если человеку нравится это состояние лжи и апатии, то уже весь жизненный уклад начинает подчиняться и руководиться этими состояниями духа. В беседах с окружающими унылый человек с удовольствием фиксирует внимание на сведениях о предстоящих неприятностях, бедах, по отношению к которым его позиция предельно проста и однозначна: я так и знал, что будет плохо! Если же они не обнаруживаются, прилагает усилия для их разыскания» [5, с. 34].

Такое состояние резко отличается от страдания сердца доброго, огорченного каким-либо несчастьем, оно напрочь лишает человека любых радостей жизни. Поэтому оно является грехом против Бога и самоубийством для собственной души, так как унылый не считает нужным противостоять неприятностям – по его мнению, все и так будет плохо. Он неохотно исправляет сложившуюся ситуацию, стараясь уклониться от устранения причин, вызвавших уныние; не ищет успеха своих предприятий, так как если его ждет успех и будущие несчастья будут устранены, то не останется повода для уныния. Проще говоря, уныние заставляет людей не устранять будущее зло, а, напротив, сохранять его.

Глава 2. Состояния депрессии

Грусть, печаль, скорбь, тоска, уныние – чувства, о разрушительных последствиях которых мы редко задумываемся, коль скоро отдались под их власть. Многие из нас даже считают, что подобное состояние духа свидетельствует об утонченности натуры и загадочности русской души. Однако мнение врачей-психиатров резко расходится с мнением большинства людей: затянувшуюся меланхолию они упорно называют депрессией, которой, по данным статистики, страдает уже более 20 % населения промышленно развитых стран. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сравнивает депрессию с эпидемией, охватившей все человечество: депрессия уже вышла на первое место в мире среди причин неявки на работу, на второе – среди болезней, приводящих к потере трудоспособности. По прогнозам ВОЗ, к 2020 году депрессия выйдет на первое место среди заболеваний в мире, обогнав сегодняшних лидеров – инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания. Уже сегодня она является самым распространенным заболеванием, которым страдают женщины. По некоторым оценкам, на сегодняшний день около 30 % россиян ежегодно подвергаются депрессии, количество больных депрессией в России увеличивается на 3–5 % ежегодно, до 4/5 населения России перенесли депрессии различной тяжести.

2.1. Описание депрессивных состояний

Проявления страсти уныния, описанные святыми отцами, сходны с основными симптомами депрессии: подавленное настроение, не зависящее от обстоятельств; потеря интереса или удовольствия от ранее приятной деятельности; утомляемость, упадок сил. Психиатрами в свое время была описана так называемая депрессивная триада: пониженное, тоскливое настроение; замедленное мышление; двигательная заторможенность, вялость.

Депрессия (от лат. *depressio* – «прижимать, угнетать, подавлять») – это эмоциональное расстройство, проявляющее себя такими переживаниями, как чувство угнетенности, беспомощности, вины, снижения или утраты способности испытывать удовольствие от ранее приятных занятий [см.: 21, с. 151].

В когнитивной (мыслительной) сфере возможны нарушения ясности или эффективности мышления, замедление его темпа. Могут наблюдаться трудности принятия решений, преобладание мрачных, негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом, мрачное, пессимистическое

видение будущего с отсутствием перспективы, мысли о бессмысленности жизни. Депрессия сопровождается повышенным вниманием к собственному внутреннему миру и снижением интереса к внешней действительности. Человек убежден, что какой-то аспект его личности плох, нездоров.

В поведении депрессия проявляется пассивностью, снижением целенаправленной активности, стремлением к уединению, потерей интереса к другим людям, отказом от развлечений, злоупотреблением алкоголем и психоактивными веществами, дающими временное облегчение. Депрессия часто сопровождается различными видами зависимостей: от алкоголизма и наркомании до трудоголизма и нарушений пищевого поведения. Отмечается снижение работоспособности, повышенная утомляемость, отсутствие мотивации: человек перестает видеть смысл в своей деятельности, не понимает, зачем ему утром вставать с кровати, умываться, идти на работу. Он теряет интерес к тому, что раньше его радовало. Сужается круг его занятий, круг общения.

Характерные признаки депрессивных состояний:

1. Тягостное чувство подавленности, угнетенности, утраты, сопровождающееся ощущением душевной боли, тяжести в груди.
2. Чувство беспокойства, тревоги, волнения, надвигающегося несчастья, беды, пессимизм.
3. Ощущение безразличия, равнодушия, утраты желаний, интереса к чему бы то ни было. Болезненное психическое бесчувствие – крайне тягостное и мучительное переживание потери чувств, отсутствия эмоционального отклика в отношении близких людей или значимых событий, ситуаций.
4. Неспособность радоваться и получать удовольствие от жизни.
5. Немотивированная раздражительность, брюзжание, недовольство происходящим вокруг.
6. Невозможность концентрироваться и принимать решения, сосредоточиться, отвлечься от одних и тех же крайне тягостных, пессимистичных размышлений и воспоминаний.
7. Нерешительность, неуверенность в своих силах, плаксивость.
8. Убежденность в своей виновности, греховности, бесполезности, неполноценности.
9. Мысли о самоубийстве.
10. Снижение активности, отсутствие энергии и упадок сил. Двигательная заторможенность проявляется в снижении активности,

человек не в силах заставить себя чем-либо заняться, становится вялым и пассивным, для выполнения обычных, элементарных задач (почистить зубы, одеться) требуются невероятные усилия (либо, наоборот, неусидчивость).

11. Ипохондричность, беспокойность состоянием своего здоровья, сопровождающаяся различными неприятными ощущениями в теле.

12. Нарушение сна – бессонница, ранние утренние просыпания либо избыточная сонливость.

13. Нарушение аппетита – отсутствие или чрезмерное усиление аппетита.

14. Сексуальные расстройства.

15. Иногда депрессия сопровождается страхами, паническими атаками и некоторыми другими психическими расстройствами.

Депрессия – это состояние, для которого характерны негативное восприятие всех проявлений своей жизни и глубокий пессимизм в отношении собственного будущего, которое видится как нескончаемые страдания. Человек чувствует себя никому не нужным, чувствует подавленность, апатию, полное отсутствие желаний. Человек, пораженный депрессией, убивает в себе радость жизни. Теряется упование на Бога, любовь и открытость в отношении к ближним. Приходят мысли о собственной никчемности, возникает ступор доверия Богу, страх сделать следующий шаг из боязни промахнуться.

2.2. Причины невротической депрессии

Сразу оговорюсь, что в данной статье речь пойдет о преодолении состояния психологической или невротической депрессии, при которой еще не наступили серьезные физиологические изменения на уровне тканей центральной нервной системы. В случае таких изменений, которые могут быть как следствием длительного порабощения страстью уныния, так и врожденными или соматически обусловленными, депрессия называется клинической (или эндогенной) и лечится психиатром.

Исследования в области психиатрии выявили следующие психологические факторы депрессий:

– особый стиль мышления, так называемое негативное мышление, для которого характерна фиксация на отрицательных сторонах жизни и собственной личности, склонность видеть в негативном свете окружающую жизнь и свое будущее;

– специфический стиль общения в семье с повышенным уровнем критики, повышенной конфликтностью;

– повышенное число стрессогенных жизненных событий в личной

жизни (разлуки, разводы, алкоголизация близких, смерть близких);

– социальная изоляция с малым числом теплых, доверительных контактов, которые могли бы служить источником эмоциональной поддержки.

Одной из причин депрессии считают накопившееся за длительный срок эмоциональное напряжение (стресс), которое вызвано неправильным отношением к миру и себе, что приводит к накоплению неудач и снижению внутренней гармонии в человеке.

Социальный контекст депрессий складывается от отношений в семье до ситуации в обществе в целом. Рост депрессий в современной цивилизации связывают с высоким темпом жизни, повышенным уровнем ее стрессогенности: конкурентностью в современном обществе, социальной нестабильностью – высоким уровнем миграции, трудными экономическими условиями, неуверенностью в завтрашнем дне. В современном обществе культивируется целый ряд ценностей, обрекающих человека на постоянное недовольство собой, – культ физического и личностного самосовершенствования, культ силы, превосходства над другими людьми и личного благополучия. Это заставляет людей тяжело переживать и скрывать свои проблемы и неудачи, лишает их эмоциональной поддержки и обрекает на одиночество.

Неклиническая депрессия всегда имеет внешнюю причину, она возникает как реакция на какие-то события в жизни. Очень часто подобные состояния возникают из-за того, что «жизнь сложилась не так, как хотелось бы»; не осуществилось желаемое, произошел какой-то конфликт, нанесена была та или иная обида.

С психоаналитической точки зрения депрессии могут быть вызваны утратой значимого человека – его смертью, отвержением или разочарованием в нем. Среди других причин отмечается крушение иллюзий и идеалов, чувство беспомощности перед непреодолимыми трудностями. Еще одна причина депрессии – реакции человека на конфликт между собственными высокими притязаниями и осознанием собственной неспособности их осуществить (чувство никчемности). Злость на себя является неизбежным следствием чувства беспомощности и бессилия (интроективная депрессия). Например, может быть выявлен конфликт между желанием быть независимым и одновременное желание получать в большом объеме поддержку и заботу от других людей. Другим типичным конфликтом является наличие гнева, обиды на весь белый свет в сочетании с потребностью быть всегда хорошим и сохранять расположение близких.

Когнитивный психолог Аарон Бек считал, что проблемы с депрессией – результат ошибочных допущений и предпосылок, которые возникают главным образом из-за искаженного восприятия реальности. Мышление многих людей часто тенденциозно, когда они требуют от себя и от мира невозможного. А. Бек выявил триаду депрессии – негативный взгляд на себя, на мир, на свое будущее. При этом возникают так называемые когнитивные искажения, среди которых наиболее часто встречаются:

персонализация – склонность объяснять и приписывать негативным событиям в мире личную причинную значимость. При депрессии человек обвиняет самого себя в случившемся, узнав, например, о несчастном случае в соседнем доме. Или думает: «Как я могу спокойно есть, когда дети в Африке голодают?!»;

дихотомическое мышление – все на свете у таких людей черное или белое. Нет нейтральности. «Кто не с нами – тот против нас», и если мир не таков, каким я хочу его видеть, и если я не могу его изменить, то мир ужасен и все плохо и, следовательно, есть причины для мрачного взгляда исподлобья;

произвольное умозаключение – заболел ребенок, и женщина думает про себя: «Я ужасная мать! И нет мне прощенья!»;

катастрофизация событий: «Это ужасно, если обо мне кто-то будет плохого мнения!». Или: «Это ужасно, если меня сократят и я останусь без работы!».

Установки, предрасполагающие к депрессии, от которых надо избавляться: «Чтобы я был счастлив, меня все должны любить», «Чтобы быть счастливым, надо везде добиваться успеха», «Хорошо быть знаменитым, а если я не знаменит, то я – посредственность», «Невозможно жить без любви. Если меня разлюбили, то я ничего не стою», «Если кто-то не согласен со мной, то это ужасно плохо, так как я ничего не значу», «Если я совершил ошибку, то, значит, я – неспособный, дурак и ничтожество».

Карен Хорни говорила о тирании долженствования, при помощи которой человек загоняет себя в депрессию. Согласно этому подходу невротик, страдающий от депрессии, как бы говорит сам себе: «Я должен: ...быть великим по благородству, достоинству и храбрости, самоотверженности;...всегда быть счастливым и безмятежным;...быть лучшим любовником, другом, родителем, учителем, супругом;...хладнокровно вынести любое испытание;...должен уметь быстро найти решение любой проблемы;...все знать, понимать и предвидеть;...всегда быть искренним и управлять своими чувствами;...отстаивать свое

достоинство и никогда не должен причинять вреда окружающим;... всегда быть максимально продуктивным. И кроме всего этого: никогда не должен уставать и болеть, не должен испытывать тревогу или печаль».

Все эти идеи долженствования требуют от человека слишком больших нервно-психических затрат. Когда эти ресурсы заканчиваются, наступает депрессия. Поэтому отказ от нереалистических требований к самому себе, которые, скорее всего, заложены в человеке его родителями, приводит к значительному смягчению симптомов депрессии. Когда мир не оказывается таким, каким его хочется видеть, инфантильный человек впадает в депрессию. Но этого не происходит, когда человек не требует от окружающего мира всего, что ему хочется. А невротика, как правило, хочется очень много, всего и сразу.

С точки зрения экзистенциального анализа депрессия – это психическое расстройство, тяжесть которого определяется степенью нарушения переживания ценности жизни.

Священник Андрей Лоргус отмечает также такой вид уныния, как «религиозная депрессия», которая «происходит от неправильного понимания духа христианства» не]. Некоторые православные христиане поддерживают в себе мысль: «Мир лежит во зле, радоваться нечему, все тлен, пустота». Некоторые считают, что страдать – полезно для души. И когда им страдания посылаются обстоятельствами жизни, то есть Господом, то, вместо того чтобы их достойно принимать, осмыслять духовно, воспринимать как школу, как испытание, они начинают унывать, разрушая душу страстью, что в свою очередь может приводить к клинической депрессии, к серьезным и необратимым изменениям личности. Депрессия может стать хронической, превратиться в черту характера. Человеку начинает казаться, что он такой по природе... Более того, есть разряд людей, которые свою депрессию любят, холят и лелеют. Одна из причин этого – неадекватное чувство вины, то есть вины, которой на самом деле нет. Есть люди, которые несут в себе эту иррациональную вину всю жизнь, думая, что такая тотальная виновность помогает их покаянию. Еще в депрессию часто впадают люди, стоящие в принципиальной жизненной позиции жертвы: «Я маленький, я слабый, бедный-несчастный, я никому не интересен!». Они заранее убеждены, что ничего хорошего в их жизни не будет. «Позиция жертвы имеет множество выгод: с жертвы меньше спрос, она ни за что не отвечает и, соответственно, ни в чем не может быть виновата. Поэтому человек с неизбывным чувством вины очень часто прячется в роль жертвы. А жертва должна все время поддерживать имидж несчастного человека, то есть

подогревать в себе состояние депрессии, состояние уныния» не].

Глава 3. Преодоление страсти уныния и депрессивных состояний

Страждущий унынием и депрессией нуждается в четком, систематичном и последовательном руководстве по преодолению своего недуга. Такой опыт накоплен в святоотеческой литературе и в методах секулярной психотерапии. При рассмотрении и сопоставлении целей, задач и способов святоотеческой и светской психотерапии можно выявить как много общего, так и взаимоисключающего в способах помощи, но есть и методы, дополняющие друг друга.

3.1. Аскетические способы преодоления страсти уныния

В духовной брани главным оружием христианина в борьбе со страстью святые отцы всегда указывали молитву, а самым действенным способом преодоления страсти – стяжание добродетели, противоположной страсти: «Истреблению уныния служат молитва и непрестанное размышление о Боге», – пишет преподобный Ефрем Сирий [7, с. 487]. Преподобный Нил Синайский советует два средства против этого духовного недуга – молитву и терпение. Он пишет: «Молитва есть врачевство печали и уныния». Как и во всяком деле, в молитве надо определить меру и точно ее соблюдать: «Молись разумно и усиленно – и дух уныния бежит от тебя». Поскольку охваченная духом уныния душа малодушествует, теряет твердость и бодрость, нужно собрать всю свою волю и противиться этой напасти. «От уныния врачует терпеливость, – пишет святой Нил Синайский, – и то, чтоб делать свое дело (несмотря на недостаток охоты) со всяким самопринуждением, из страха Божия» [18, с. 258].

Какие же именно молитвы предлагается читать против уныния?

Особого внимания заслуживает совет святителя Игнатия (Брянчанинова), который рекомендовал во время уныния как можно чаще повторять такие слова и молитвы:

«Слава Богу за все!», «Господи! Предаюсь Твоей святой воле! Буди со мной воля Твоя!», «Господи! Благодарю Тебя за все, что Тебе благоугодно послать на меня!», «Достойное по делам моим приемлю; помяни мя, Господи, во Царствии Твоем!».

Святые отцы отмечали, что в унынии человеку молиться особенно тяжело. Поэтому исполнять сразу большие молитвенные правила не все смогут, но произносить те короткие молитвы, которые указал святитель Игнатий, может каждый, это несложно.

Святитель Тихон Задонский так говорит об этом нежелании молиться при унынии: «Советую тебе следующее: убеждай себя и принуждай к молитве и ко всякому доброму делу, хотя и не хочется. Как ленивую лошадь люди гонят плетью, чтобы она шла или бежала, так нам нужно принуждать себя ко всякому делу, а особенно к молитве. Видя такой труд и старание, Господь подаст охоту и усердие» [20, с. 2121–2122].

Добродетели, противоположные унынию, следующие: унынию противостоит трезвение – «усердие ко всякому доброму делу. ... Внимание при молитве. Тщательное наблюдение за всеми делами, словами и помышлениями своими. Крайняя недоверчивость к себе. Непрестанное пребывание в молитве и слове Божиим. Благоговение. Постоянное бодрствование над собою. Хранение себя от многого сна, изнеженности, празднословия, шуток и острых слов. Любление ночных бдений, поклонов и прочих подвигов, доставляющих бодрость душе. Редкое, по возможности, исхождение из келлии. Воспоминание о вечных благах, желание и ожидание их», – пишет святитель Игнатий (Брянчанинов) [10, с. 172].

Итак, терпение со смирением – первые врачевства при унынии. «Поэтому, кто хочет победить беса уныния, тот должен соблюдать следующее: воздержание от празднословия, посильное рукоделие, чтение слова Божия, принудительная, терпеливо-настойчивая молитва, помышление о смерти и о будущих благах в Царстве Небесном» [2, с. 242]. Противостоять унынию удобнее всего кротостью, покорностью, терпением и надеждой, а также благодарностью за то хорошее, что имеется.

Стоит привести список основных средств борьбы с унынием, которыми располагает христианин. О них говорит святитель Иннокентий Херсонский:

«1. От чего бы, впрочем, ни происходило уныние, – молитва всегда есть первое и последнее против него средство. В молитве человек становится прямо перед лицом Божиим. Но если, став против солнца, нельзя не озариться светом и не почувствовать тепла, тем более свет и тепло духовные – непосредственные следствия молитвы. Кроме того, молитвою привлекается благодать и помощь свыше, от Духа Святого, а где Дух Утешитель, там нет места унынию, там сама скорбь будет в сладость.

2. Чтение или слушание слова Божия, особенно Нового Завета, есть также сильное средство против уныния. Спаситель не напрасно призывал к Себе всех труждающихся и обремененных, обещая им успокоение и радость (см.: Мф. 11, 28). Радость эту Он не взял с Собой на небеса, а всецело оставил в Евангелии для всех скорбящих и унылых духом. Кто

проникается духом Евангелия, тот престаает скорбеть безотрадно, ибо дух Евангелия есть дух мира, успокоения и отрады.

3. Богослужения и особенно Святыя Таинства Церкви также являются великим врачевством против духа уныния. Ибо в Церкви, как в доме Божиим, нет для него места. Таинства все направлены против духа тьмы и слабостей природы нашей, особенно Таинства исповеди и Причащения. Слагая с себя тяжесть грехов посредством исповеди, душа чувствует легкость и бодрость, а принимая в Евхаристии Тело и Кровь Господа, чувствует оживление и радость.

4. Беседа с людьми, богатыми духом христианским... В разговоре мы вообще выходим более или менее из мрачной глубины внутренней, в которую душа погружается от уныния. Во время беседы в человеке унылом... раскрываются недра его духа, подавая доступ туда свету и теплу духовному. Кроме того, при обмене мыслями и чувствами в разговоре мы воспринимаем от собеседника некую силу и жизненность, что так нужно в состоянии уныния.

5. Размышление о предметах утешительных... Ибо мысли в [унылом] состоянии или вовсе замедлены, или кружатся около предметов печальных. Чтобы избавиться от уныния, нужно принудить себя мыслить о противоположном. ...

6. Занятие трудом телесным также прогоняет уныние. Человек унылый не способен бывает к труду. Но, несмотря на это, пусть начнет трудиться, даже нехотя; пусть продолжает труд, хотя без успеха. От движения оживет сначала тело, а потом и дух, и почувствуется бодрость. Мысль среди труда постепенно отвратится от предметов, наводивших тоску, а это уже много значит в состоянии уныния» [11, с. 22–25].

Авва Евагрий делает особый акцент на свободе воли, совершающей выбор в пользу добра, а значит – принятия на себя ответственности за господство над своими естественными помыслами. Страсть – это неправильное направление воли. В разумном отношении к немощам врачуются «дурные навыки» воли, она обращается к Богу, начиная желать исполнения Божественного Промысла [см.: 4, с. 42].

Схиархимандрит Гавриил (Бунге) считает, что в борьбе с самим собой против своего уязвленного «эго» человек может обрести главное оружие против уныния – веру как вверенность Богу, полную преданность Ему. Главным лекарством от уныния он считает осознанное ожидание Бога в терпении и смирении среди мрака неверия и отчаяния: «Выйти из inferнального круга уныния можно только тогда, когда человек способен проломить брешь в темнице собственного “я”, своей безысходной

обособленности, чтобы открыться навстречу подлинно личностному существованию для другого и тем самым открыть свое сердце для подлинной любви – вновь обрести себя самого в даре другому. Такое смиренномудрие подрубает корни уныния и размыкает казавшийся самодостаточным внутренний мир человека навстречу Богу» [4, с. 129].

Православный христианин знает, что в борьбе с унынием даруется самый большой венец. Поэтому «не будем унывать, когда приключаются с нами огорчения и скорби, а, напротив того, станем более радоваться, что идем путем святых», – советует преподобный Ефрем Сирий [8, с. 277].

Сколь многие люди изнемогают от этой душевной болезни, не желая поверить, что исцеление – совсем рядом. И до тех пор пока не обратятся к сокровищнице православной веры, они будут оставаться в числе тех несчастных, о ком сказал святитель Димитрий Ростовский: «Нет такой печали у праведников, которая не претворялась бы в радость, как нет и радости у грешников, которая потом не превращалась бы в печаль» [ср.: 6, с. 241].

3.2. Преодоление депрессивного состояния в психологии и психотерапии

Психотерапия – лечебное воздействие с помощью специальных методов. Это может быть слово, специальная обстановка занятия, невербальное воздействие средствами искусства. В ходе психологической коррекции депрессивных состояний клиент вместе с психологом может пересмотреть у себя заниженную самооценку, чувства гнева, разочарования, потери и утраты, обиды и вины, нарциссизма и самоуничижения.

В лечении депрессий как наиболее эффективные и научно обоснованные зарекомендовали себя три подхода: психодинамическая психотерапия, поведенческая психотерапия и когнитивная психотерапия.

Согласно психодинамической терапии психологической основой депрессии являются внутренние бессознательные конфликты. Например, желание быть независимым и одновременное желание получать в большом объеме поддержку, помощь и заботу от других людей. Другим типичным конфликтом является наличие интенсивного гнева, обиды на окружающих в сочетании с потребностью быть всегда добрым, хорошим и сохранять расположение близких. Источники этих конфликтов лежат в истории жизни пациента, которая становится предметом анализа в психодинамической терапии. В каждом индивидуальном случае может быть свое уникальное содержание конфликтующих переживаний, и поэтому необходима индивидуальная психотерапевтическая работа. Цель

терапии – осознание конфликта и помощь в его конструктивном разрешении: научиться находить баланс независимости и близости, развить способность конструктивно выражать свои чувства и сохранять при этом отношения с людьми.

Поведенческая психотерапия направлена на разрешение текущих проблем пациента и снятие поведенческих симптомов: пассивность, отказ от удовольствий, монотонный образ жизни, изоляция от окружающих, невозможность планирования и вовлечения в целенаправленную активность.

Когнитивная психотерапия представляет собой синтез обоих вышеназванных подходов и соединяет в себе их преимущества. Она сочетает работу с актуальными жизненными трудностями и поведенческими симптомами депрессии и работу с их внутренними психологическими источниками (глубинными представлениями и убеждениями). В качестве основного психологического механизма депрессии в когнитивной психотерапии рассматривается так называемое негативное мышление, которое выражается в склонности депрессивных больных рассматривать все происходящее с ними в негативном свете. Изменение такого способа мышления требует тщательной индивидуальной работы, которая направлена на развитие более реалистичного и оптимистичного взгляда на себя, на мир и на будущее. Для преодоления депрессии надо научиться исправлять нелогичность в переработке информации. Главное – отучаться от автоматических мыслей, не рассматривать неудачу как конец света.

Для профилактики и избавления от депрессии методами рационально-эмотивной психотерапии следует осознать:

1. Суть не в самих событиях, а в том, как люди интерпретируют эти события (как правило – нереалистично).

2. Люди испытывают разрушающие их эмоции, так как имеют догматические иррациональные установки, которые эмпирически необоснованны.

3. Для преодоления депрессии необходим отказ от нереалистических требований к себе и к миру, устранение тирании долженствования, повышение самооценки и любви к самому себе.

4. В трудной ситуации, приносящей огорчение, следует говорить себе: «Но зато...» – и обращать при этом внимание на позитивные стороны своего существования. Кроме того, если вы начинаете терзать себя дурными мыслями, можно сказать себе «стоп», чтобы не повадно было входить в ту область размышлений и воспоминаний, которые приносят

боль.

5. Помимо избавления от тирании долженствования и автоматических мыслей, следует обучаться позитивному мышлению. Его важнейшими составляющими являются: умение видеть жизнь в ярких красках; овладение навыками прощения своих обидчиков, ибо они «не знают, что творят», и преисполненность благодарности к миру за самую возможность в нем находиться и жить. Для этого стоит научиться как можно больше выказывать чувство благодарности к самой жизни и к другим людям за их добрые дела и самому стараться поступать по отношению к ним таким же образом.

С точки зрения экзистенциальной терапии при депрессии утрачивается способность воспринимать ценность всего того, что ранее наполняло жизнь человека радостью и придавало ей смысл. В основе экзистенциально-аналитической работы с депрессивными людьми лежит феноменологическое понимание депрессии как утраты переживания ценности жизни. Процесс терапии включает ряд последовательных шагов, которые подводят к работе с глубинными корнями депрессии – с нарушением фундаментальных отношений с жизнью. В процессе лечения пациенты должны обрести новую почву благодаря воссозданию способности ощущать фундаментальную ценность жизни и формированию новой установки (главным образом в процессе терапевтических отношений и переживания грусти).

Большое значение для преодоления депрессии имеет ведение дневника, в котором отмечают «знаки улучшения», что подразумевает установление ориентиров, по которым сам пациент и его окружение могут заметить, как улучшилось настроение, а вместе с ним уменьшилась или разрешилась проблема. Ведение дневника, оценка своего состояния с помощью «шкалирования» подразумевает использование графика от «хуже некуда» до «лучше не бывает», на котором отмечают нынешнее положение пациента и точка, куда он хотел бы попасть, при этом его просят четко осознать и описать ситуацию «на один балл» лучше.

Активно рекомендуются различные виды арт-терапии, рисование своего настроения в абстрактных или сюжетных картинах различными красками.

Музыкально-вокальная психотерапия: поскольку, как было установлено в многочисленных психологических исследованиях, отрицательные эмоции продолжительны, а положительные – кратковременны, то к ее помощи прибегают как для изживания и удаления негативных переживаний, так и для наполнения сознания

положительными переживаниями (в святоотеческой литературе имеется множество советов прибегать в унынии к псалмопению, громкому пропеванию любимых духовных песнопений и чтению молитв вслух). Большую эффективность в преодолении депрессии показывают следующие приемы и методы:

- Изживание печали с помощью прослушивания грустной музыки. (Рекомендуют такие произведения, как «Реквием» Моцарта, Четвертая и Пятая симфонии Шостаковича, Финал Шестой симфонии Чайковского и его же «Всенощная».)

- Пропевание русских протяжных песен («Степь да степь кругом», «Ой, то не ветер ветку клонит» и т. д.). Пропевание песен, в которых человек может найти сочувственный отклик собственным переживаниям, способно значительно улучшить настроение человека. Здесь действует фактор, названный Л.С. Выготским «приемом уничтожения содержания формой». Суть его заключается в том, что рассказы о печальных событиях жизни, положенные на красивую мелодию, ритм и гармонию, исполненные проникновенным голосом певца, уничтожают тот негатив, который содержится в невеселом рассказе. Прием этот действует как в классических произведениях, так и в популярных шлягерах.

- В русской традиции описаны факты «голошения», когда человек, не в силах вынести свалившегося на него несчастья, начинает стонать. Такой способ выдоха (удлиненный с сопротивлением) значительно улучшает газообмен в легких, что в свою очередь ведет к повышению иммунитета.

Также применяется позитивная психотерапия – обучение позитивному мышлению. При встрече с деструктивной эмоцией клиенту предлагается сказать магическое: «Но зато...».

В продолжении фразы может быть: «Но зато у меня есть ноги и руки»; «Но зато я сегодня живу»; «Но зато у меня есть любимое дело (спорт, музыка, друзья, природа, изобретения)» и т. д.

В процессе лечения всячески поощряются позитивные фантазии клиента и его планирование представлений о будущем: Как будет выглядеть ваша жизнь, если проблема перестанет существовать? Благодаря чему эта перемена может произойти? Откуда взялись силы при перенесении прошлых страданий? Как удалось избежать наихудшего?

Перенесенные испытания представляются как бесценный жизненный опыт, которым пациент может поделиться с другими людьми. На занятиях психотерапевтической группы пациента просят рассказывать, чему научила его пережитая проблема, что он думает о страданиях и их смысле, какую мудрость он мог бы передать из своего жизненного опыта своим

потомкам.

Светская психотерапия рекомендует для большей эффективности работы с мыслями поддерживать также и организм в рабочем, здоровом и чистом состоянии следующими способами (сразу же проследим связь с православными традициями!):

1. Регулярные разгрузочные дни, разнообразные очистительные процедуры – от голодания до интенсивного дыхания, бани и сауны (в православии уже давно известно о пользе постов).

2. Физические упражнения до пота. Когда к великому немецкому психологу и психотерапевту Виктору Франклу пришел молодой человек, находящийся в глубокой депрессии, и сказал, что он хочет умереть, Франк посоветовал ему бегать до изнеможения до тех пор, пока он не упадет и не умрет. Молодой человек так и сделал – он бегал по стадиону до тех пор, пока, обессиленный, не упал. Через какое-то время он заснул прямо на земле, а когда проснулся, то мыслей о самоубийстве у него уже не было. (В православии – поклоны, физический труд.)

3. Эмоционально-стрессовая терапия (ЭСТ) в щадящем домашнем варианте. Это может быть закаливание в виде контрастного душа с несколькими переменами горячей и холодной воды, хождение босиком по снегу, по песку или по камням. (У православных – купание в святых источниках, крещенской проруби.)

4. Светотерапия – пребывание на утреннем солнце, когда можно на долю секунды взглянуть на него, чтобы солнечный свет прошел по всему организму.

5. Депривация сна, то есть лечение бессонницей. Метод был впервые предложен в 1966 году В. Шультом, который ввел в психиатрическую практику лечение депрессий депривацией сна. (Уместно напомнить, что в православии всенощное бдение предполагает многочасовое нахождение в церкви в ночное время. Православные прихожане отмечают у себя улучшение сна после такой службы. Так что метод на самом деле имеет очень давнюю традицию.)

6. Диетотерапия – через включение в рацион продуктов, повышающих выработку в мозге химических веществ, которые влияют на наше настроение и поведение. В рацион включают продукты, способствующие выработке гормона удовольствия (серотонина), содержащие витамины группы В и Е, антидепрессивные вещества (фолиевую кислоту, селен, триптофан). Также рекомендуется пить достаточно много воды, необходимой для поддержания скорости прохождения нервных импульсов общего тонуса организма.

3.3. Сопоставление способов преодоления уныния и депрессии в святоотеческом и психотерапевтическом подходах

Рассмотрев различные способы преодоления состояний депрессии и уныния, можно заметить, что для святоотеческого подхода главными являются молитва, терпение и покаяние, которые приводят к серьезным внутренним изменениям, искоряющим основные причины уныния и депрессии: гордыню с ее самонадеянней и оскорбленным самолюбием; неверие в Промысл Божий или маловерие с отсутствием страха Божия, непониманием смысла скорби и страдания; привязанность к наслаждениям и излишнюю праздность, являющиеся следствием обращенности человека на земные и чувственные удовольствия, с одновременным отодвиганием на задний план нравственного и духовного содержания жизни.

Секулярная психология игнорирует основные корни и первопричины депрессивного состояния – духовную и нравственную составляющие, понимание цели и смысла своей жизни (в соответствии с замыслом Творца) страждущим клиентом. Свою основную задачу секулярная психология видит в социализации клиента, для чего торопится быстрее избавить его от негативных переживаний, научить получать удовольствие от жизни и стать успешным в обществе, зараженном философией гедонизма. Это противоречит самому смыслу того, ради чего попущено человеку состояние уныния и депрессии – ради перемены ума, встречи с собой, с Богом, закалки души, победы над страстями. Страждущий таким недугом оказывается на перепутье в своей духовной жизни и должен совершить выбор: либо встать на путь бегства (начиная с перемены места работы и круга общения и заканчивая бегством от жизни); либо, вооружившись терпением, мужеством и решимостью, оставаться в воздержании и в уединении, избегая праздности и неумеренности. Тогда уныние и депрессивное состояние, как духовное упражнение, укрепит веру, надежду, научит «всегда радоваться и за все благодарить» в любых жизненных обстоятельствах.

Методы светской психологии хорошо помогают в работе с чувствами, которые верующие клиенты часто не осознают, например:

- чувство неполноценности и заниженная самооценка, прикрывающие гордыню под маской смирения и самоуничижения;
- чувства обиды и гнева, которые верующий клиент, часто не признавая и не беря ответственности за их преодоление, копит в себе, а затем, обрастая психосоматическими недугами, считает себя невинным страдальцем и великомучеником;

– чувство иррациональной вины, которое ошибочно принимается за покаяние;

– позиция жертвы, которая не берет ответственность за собственные решения и поступки, – в ней нередко находится верующий клиент под видом «послушания, отсечения своеволия и т. п.».

Есть и общие рекомендации по преодолению депрессивных состояний в аскетике и психологии:

– самонаблюдение, ведение дневника, что помогает осознать внутренние конфликты, противоречия в помыслах, чувствах, желаниях, борьбу духовного и греховного, осознать свою немощь, несовершенство, прийти к покаянию и пониманию необходимости молитвенного обращения к любящему Творцу;

– изменение ложных убеждений и отношения к неудачам, что помогает принять этот мир с его событиями, себя и людей такими, какие они есть в реальности, избавиться от тирании долженствования, научиться уважать свободу каждого человека и доверять Богу;

– обучение позитивному мышлению, умению благодарить, радоваться, извлекать смысл из пережитого и делиться им с другими;

– физический труд, рукоделие, помогающие как отвлечься от навязчивых негативных переживаний, так и получить радость от самореализации, творчества и полезности ближнему;

– общение с природой, прогулки при солнечном свете на свежем воздухе, налаживание режима дня, сна, отдыха, питания, водные процедуры ит.п.;

– обращение к медицине в случае подрыва физических сил и здоровья.

Выводы

Предыдущий анализ материала показал, что депрессивные состояния имеют много общего, схожего со страстью уныния в причинах, проявлениях, а также в способах преодоления. Рассмотрев механизм развития страсти уныния, можно увидеть, что она является корнем для состояния психологической депрессии, уничтожить который можно только через духовную работу по преодолению страстей. Следовательно, православная психология и психотерапия, используя святоотеческие советы и некоторые методы секулярной психотерапии, могут помочь исцелиться человеку, страдающему унынием и депрессией.

Рассмотрим способы преодоления уныния и депрессии в православной психологии:

I. Осмысление своего состояния. Мы знаем из церковного предания, что любая болезнь посылается нам как жизненный крест, как духовное испытание. От депрессии нельзя убежать. С ней необходимо бороться, как и с любой другой страстью, уповая на помощь Божию. Единственный достойный человека выход из состояния уныния – взглянуть этому унынию прямо в глаза, не прятаться от него, но искать его преодоления.

Человек смиренный, верующий в Бога, знает, что любыми трудностями жизни, неприятными обстоятельствами испытывается и укрепляется его вера. Он знает, что Бог рядом и не допустит испытаний сильнее, чем можно вынести, поэтому всегда доверяет Богу, надеется на Него и никогда не унывает даже в тяжких обстоятельствах.

Главное правило при всех видах помощи: набраться терпения, мужества и решимости оставаться в воздержании и в уединении (оставаясь только в самом необходимом окружении – семья, коллеги, близкие по духу друзья, но в молчании, постоянстве посильных дел и позитивном мышлении), избегая праздности и неумеренности. Это важное правило вытекает из понимания изначального положительного смысла уныния и депрессии – перемены ума, встречи с собой, с Богом, закалки души, победы над страстями при выборе человеком пути преодоления и готовности заплатить такую цену

Важно осмыслить роль наших страстей и немощей, промыслительно попускаемых нам любящим Богом, и принять их как помощь в приобретении смирения через терпеливое несение собственных немощей. Немощь уныния укрепляет нашу веру, учит нас ненадеянию на себя, всецелому упованию на Бога и непрестанной молитве. Но надо осознавать,

что диавол может воспользоваться отсутствием нашего произволения благодушно переносить усталость. Он постарается взрастить в человеке лютую страсть уныния на греховном покрове плотоугодия, вызывая в человеке отвращение ко всему духовному. В таком случае следует обратиться к слову святителя Феофана Затворника: «На дух уныния жалуйтесь Господу и Ангелу-хранителю, и отбежит. Но всяко терпите благодушно. Состояние это есть один из крестов, которые нести неизбежно нам в продолжение жизни своей» [22, с. 669–670].

Если человек добровольно и свободно несет свои немощи, то «понесший немощи» Христос дарует ему исцеление от греха. Но происходит это исцеление не как награда совне, а как благодатное вселение Христа в человека и наделение его богочеловеческими силами для укоренения в противоположных страстям добродетелях. Это благодатное вселение Христа совершается в Таинствах Церкви. Терпеливое и покорное несение немощей (усталости) привлекает к человеку благодать Духа Святого.

II. Принятие, смирение: принять свою жизнь всю и такой, какая она есть, а также перестать ждать от нее только каких-либо удовольствий (безропотное признание реальности). Духовная жизнь только тогда возможна, когда человек согласится признать истинное положение вещей и смирится, согласится жить с тем крестом, который Господь дал ему. Завышенный уровень притязаний человека, не осуществившихся в его жизни, конфликт между желаемым и действительным всегда оставляют в душе чувство неудовлетворенности, печали, горечи, досады.

Признать свою немощность и ограниченность, ибо, по словам Н. Д. Гурьева, «если ты ограничен, то не можешь знать будущего, так как толком не знаешь и настоящего, а если ты худ (грешен), то не имеешь права претендовать на то, чтобы твои желания исполнялись» [5, с. 158].

Смирение является самым сильным «антидепрессантом» в случае неэндогенной депрессии, то есть уныния, и, чтобы развить его, для начала нужно понять один важный закон жизни: случайностей не бывает. Все, что с нами происходит, буквально все, как бы мало или велико ни было, является следствием нашей жизни до этого момента и направлено к нашему благу. «Все, что ни делается, к лучшему» – одна из сторон этого закона. «Все, что нас не убивает, делает сильнее» – тоже отсюда.

III. Тщательное наблюдение за всеми делами, словами, помышлениями и чувствами своими. Священник Андрей Лоргус подметил, что иногда «человек добровольно избирает уныние как форму жизни, да еще и неосознанно подогревает ее в себе, провоцирует»,

осознавать как грех в себе ее не хочет, «живет в плену своих страстей (выражаясь психологически – невротических комплексов) и менять ничего не намерен...И не пытается анализировать свое поведение. ... Если человек над собой работает, то он обращает внимание на состояние своей души. Духовная жизнь начинается с самопознания, с самоанализа. Кто я? Какой я на самом деле? Какой я с друзьями? Какой я наедине с самим собой: пою, улыбаюсь, общаюсь или мне больше хочется полежать, погрузиться, посмотреть на серый, унылый пейзаж? Какое у меня фоновое состояние – вот что важно. Покаяние вообще невозможно, пока человек вглубь себя не заглянет. Для христианина греховно не знать, какой он» [ср.: 16].

Наблюдению могут помочь такие методы психотерапии, как ведение дневника, анализ своих целей, ценностей, жизненной позиции, осознание своих чувств, истинных желаний, внутренних конфликтов, ложных установок и убеждений и т. п.

IV. Честное рассмотрение причин своего состояния: осознание и снятие психологических защит, принятие ответственности за его преодоление. Очень важно на путях психологической самопомощи правильно оценить причины собственных падений и грубых промахов. Истинная причина депрессивных расстройств, как правило, заключается в совершаемых человеком грехах. Нередко мы пытаемся оправдать себя и искать причины в других людях или внешних обстоятельствах. Важно никогда не заниматься самооправданием, ибо человек по природе своей себялюбив и всегда найдет способ исказить в доказательство своей невинности истинное положение вещей (например: пусть я погорячился и нагрубил, но я ведь тоже живой человек, а вот он должен бы был... и т. д., постепенно все более убеждая себя в виновности другого и оправдывая себя самого). Вместо самооправдания правильнее обвинить себя, искренне попытаться разобраться в причинах падения, которые обычно кроются в себялюбии, тщеславии и особенно в гордыне. Поэтому, чтобы избавиться от невротической депрессии, надо стремиться обрести смирение. Главная христианская добродетель, смирение, – это не абстрактное самоуничижение, но ожидание Христа в своей душе, склонение перед Ним своей гордыни [см.: 17, с. 73].

Находящийся в депрессии человек склонен перекладывать ответственность за происходящее с ним на внешние причины и жизненные обстоятельства, что дает возможность ощущать себя жертвой и прятаться от осознания собственной причастности к случившемуся. Люди, не ощущающие своей ответственности за происходящее с ними, несут по

жизни тяжелый груз душевных страданий и теряют всякий интерес к Богом дарованной жизни. Принятие ответственности за свои действия и внутренний настрой, независимо от того, сколько поддержки и помощи человек получает от других, помогают избавиться от депрессивного состояния. Конечно, разрушение иллюзий о себе – процесс болезненный, даже жестокий. Но что бы ни открылось нам при нелицемерном и даже жестком взгляде внутрь себя, как бы мы ни ужаснулись, важно помнить, что мы на пути, любой момент которого может стать моментом обновления ума. Двигаясь по этому пути с уверенностью в помощи Божией нашим усилиям и надеждой на Его милость в наших ошибках, можно научиться заповеданной нам непрестанной радости.

V. Покаяние. Выше уже было сказано, что одной из причин уныния у неверующих является отсутствие веры в Бога и, соответственно, отсутствие живой связи с Ним, источником всякой радости и блага. Неверующие сами лишают себя двух самых эффективных способов борьбы с депрессией – покаяния и молитвы. Но и отсутствие веры редко является чем-то природным для человека. Веру в человеке убивает нераскаянный грех. Если человек грешит и не желает каяться и отказываться от греха, то он рано или поздно неизбежно теряет веру. И наоборот, вера воскресает в искреннем покаянии и исповедании грехов.

Чаще страдают от уныния те, кто оставили Бога ради мирского. Потому что внутренний человек, как бы его ни подавляли, время от времени поднимает голову и стонет. Невольное, но тем не менее глубокое предчувствие Суда Божиего и будущего воздаяния за грехи тревожит грешную душу и привносит толику горечи в ее безумные чувственные утехы. Даже самый закоснелый грешник временами ощущает себя некой ветвью без корня, зданием без основания, внутри которого мрак, пустота и смерть. Отсюда проистекает желание к развлечениям: ведь для того, чтобы забыться, нужно быть вне себя.

Но уныние для таковых является благом, так как служит призывом к покаянию. Поэтому вместо того, чтобы гнать от себя уныние как тяжелую болезнь, нужно воспользоваться им как лекарством, помнить, что до тех пор, пока человек не обратится на путь спасения, уныние его не оставит. Ведь суетные радости и удовольствия мирские не могут наполнить пустоту сердечную, а со временем плотские радости теряют привлекательность и обращаются в источник душевной тяжести и скуки. Печаль о Боге и сокрушение о своих грехах, конечно, добавят немного к душевной тоске, однако со временем она послужит исцелением от всех сердечных ран и болезней, так как приведет за собой мир, правду и

радость о Святом Духе.

Единственно правильный путь к исцелению от уныния, депрессии и обретению душевного мира лежит через истинную православную веру, покаяние и исправление своей жизни согласно заповедям Божиим. Главное для человека – понять греховные истоки своего психического состояния, глубоко осознать свою немощь, возненавидеть демонические грехи гордости, тщеславия, гневливости, уныния, лжи, блуда и захотеть изменить себя, с искренним покаянием обратиться к Господу.

Покаяние психологически означает, во-первых, старание увидеть себя с возможной человеку объективностью. Важно изучать себя, наблюдать за собой: за своими мыслями, речью, эмоциями, отношениями. Ведь невидимое не может быть изменено, а без усилий по изменению, исправлению себя с помощью Божией невозможно покаяние. Путь должен быть сопряжен с надеждой, ибо мы спасены в надежде. Можно даже сказать, что неослабная надежда, упование – показатель правого пути.

VI. Стяжание добродетели трезвения через усердие к духовному деланию. Определяем меру и понуждаем себя с терпением и смирением, оставаясь на своем месте и избегая празднословия, на молитву, чтение слова Божия, псалмопение, посильное рукоделие. Важны посещение богослужений и участие в Таинствах церковных, особенно в Таинствах Покаяния и

Причащения, после которых душа, очистившись, становится бодрой и легкой, чувствует радость и оживление. В Таинстве Евхаристии самым реальным образом происходит встреча со Христом. Именно здесь совершается восполнение немощи, недостатков человеческих. Таинственное соединение со Христом дарует силы и гонит прочь усталость (вспомним святого праведного Иоанна Кронштадтского). Не забываем и о том, как врачуют от расслабленности и многоспания поклоны и всенощное бдение.

В молитве, как и во всяком деле, надо определить меру и точно ее соблюдать: «Молись разумно и усиленно – и дух уныния бежит от тебя», – говорит преподобный Нил Синайский [18, с. 258]. Вспоминаем совет святителя Тихона Задонского: «Убеждай себя и принуждай к молитве и ко всякому доброму делу, хотя и не хочется...Видя такой труд и старание, Господь подаст охоту и усердие» [20, с. 2121–2122] . Так как душа истощена, собираем крошечки воли и понуждаем себя на коротенькие молитвы: «Слава Богу за все!», «Господи! Предаюсь Твоей святой воле! Буди со мной воля Твоя!», «Господи! Благодарю Тебя за все, что Тебе благоугодно послать на меня!», «Достойное по делам моим приемлю;

помяни мя, Господи, во Царствии Твоем!».

VII. Соппротивление унылым помыслам. Унылый человек не тот, кто испытывает по временам помыслы уныния, но тот, кто побежден ими и не борется. И наоборот, свободен от уныния не тот, кто никогда таких помыслов не испытывал, – таких людей нет на земле, а тот, кто с ними борется и побеждает их.

Попробуем рассмотреть алгоритм развития страсти уныния (по преподобному Нилу Сорскому [см.: 19]) и борьбы с помыслами на примерах.

1. В сознание помимо нашей воли проникает какое-то содержание, мысль, образ (прилог) – например, кто-то нам сделал замечание, попрекнул или оскорбил, поступил по отношению к нам несправедливо, с нашей точки зрения. Идут мысли типа: «Совсем я никчемный, невезучий, неудачник, ничего у меня не получится, ничего хорошего не заслуживаю, люди злые, мир несправедлив» и т. п.

Нужно постараться сразу же прогнать эту мысль с помощью молитвы, переключиться на другие мысли и дела, сказать себе: «Да, жизнь такая, люди все разные, слава Богу за все, все в Его руках», спросить: «Чем я могу сейчас послужить Богу, быть полезным ближнему?» т. д.

2. Если мы не сможем это сделать, то замечаем эти негативные мысли и начинаем развивать их, позволяя им занять место в своей душе (сочетание), – например, приписываем намеренность, злой умысел другого против нас или обвиняем себя: «Всем на меня плевать. Это потому что я такой или мне в жизни не повезло, Бог меня оставил, не защитил» и т. п. Здесь важно заменить приходящие негативные мысли на благие: «Я глупый, скверный, ни на что не гожусь? Нет, я любимое творение Божие. Все дурное во мне от моих грехов, но я пойду на исповедь, покаюсь и буду исправляться»; «С работы выгнали? Значит, бесполезно мне было там работать. Я потерплю, помолюсь, и новая работа найдется»; «Жених бросил, нашел другую? Да может, и к лучшему – пьет, дерется, институт бросил, непонятно чем занимается. Стоит ли сожалеть об этом? А может, пойму – не нужно ли мне в себе что-то изменить, если даже такой молодец мною пренебрег. Вон дома пыль во всех углах, может, исправлюсь сама и другого жениха Бог даст, хорошего, работающего».

3. Если мы соглашаемся с негативными мыслями, то ощущаем их как собственные, готовы им следовать и разрешаем им владеть желаниями (сложение) – например, появляются чувства раздражения, гнева, вины, обиды, ропота, саможаления, желание высказать все и отомстить обидчику, пойти в гости к соседу поосуждать, поплакаться, напиться,

сорваться на слабом и пр. Здесь опять важно обращение к молитве о терпении и прощении, смирении, участие в Таинствах, памятование о Суде Божиим, о нашем истинном назначении, о том, что лучше достойно перенести оскорбления, неприятности, чем обидеть, разгневать, осудить другого, разрушить свое здоровье, отношения с ближними («Господи, прости меня и обидчиков, дай силы перетерпеть, смириться, ведь я христианин, мир и любовь в душе хранить – вот для меня главное...»).

Также важно помнить совет святых отцов не покидать жилища, оставаться в уединении до тех пор, пока не вернется мирное расположение духа. Если же убежим в развлечения, многословие или иную суетную деятельность, позволим возникшим чувствам и желаниям разрастись, то...

4. Они становятся навязчивыми идеями, проникают в самое сердце, начинают владеть им (стадия называется пленение) и разрушают наше душевное состояние. Ум ослепляется, осаждаются раздражающими образами, теряет спокойствие и ясность. Появляются постоянное недовольство собой и окружающими, гнев, агрессия, напряжение отношений. Из страстной части души (вождеющей и гневливой) происходят помыслы: «Вон у того и у другого есть то-то и то-то, а ты чем хуже? Бедный ты, несчастный, как несправедлива к тебе жизнь! Почему же этот Бог, если Он есть, так жестоко поступил с тобой? И зачем мне такая жизнь?». Вместо того чтобы воздействовать непосредственно на свои чувства, на свою душу, удаляя из себя корень своих бед – гордыню, человек ищет облегчения в том, чтобы удовлетворить свою гордыню, то есть чтобы «улучшить» свое положение, хочет всегда того, чего нет, а не хочет того, что есть («Вот если бы у меня было... другая внешность, родители, лучшее жилье, супруг, работа, другим с этим больше повезло, а мне уже нельзя ничего изменить, как тошно от всего окружающего, куда бы убежать, заснуть и не просыпаться...»).

Если и на этой стадии не прибегнуть к помощи молитвы, чтению слова Божия, богослужениям, Таинству исповеди и беседе с опытным духовником или психологом, в процессе которой осознается та борьба, что происходит в сердце, станут различимы греховные наклонности и привычки; если не хватит мужества и решимости преодолевать их, призвав на помощь Бога и уповая на Него, то человек надолго пленяется страстью уныния, которая воцаряется тогда, когда ослепление привычно сродняется с душой и как бы становится ее сущностью. Тут диавол овладевает человеком и разжигает в его душе пожирающее пламя, которое отравляет сердце и разрушительно прорывается наружу. В это время все другие страсти, не встречая должного отпора со стороны души, начинают

действовать с полной силой, так что душа человека, подверженного унынию, представляет собой попрание их полного господства. Такое малодушие сопровождается совершенной потерей надежды на Бога и даже веры в Него и вместе с этим способности к молитве и вообще ко всякому подвижничеству. Человек оставляет молитву и не может даже приблизиться к ней. Он совершенно неспособен представить, что наступит изменение и он опять будет в мире.

Преподобный Серафим Саровский говорил, что уныние – это предвкушение геенны, но тут же давал совет: искушение диавола похоже на паутину – стоит на нее дунуть, как она рвется. Уныние захватывает человека в свой плен тогда, когда тот теряет надежду, либо в скорбных обстоятельствах, во время болезни и т. д. Затем приходят мысли о том, что теперешнее его страдание велико; впоследствии оно будет еще больше; что человека оставил Бог; что Бог перестал о нем печалиться; что все, что с ним произошло, далеко от Божиего Промысла; что у других этого никогда не бывает, а происходит только с ним одним.

Надо помнить, что все это не так. Тяжелое состояние духа очень скоро пройдет, а за этим последуют утешение и посещение Божией милости. Только в этот лютый час человек уже не думает о том, что сможет продолжать добрый христианский подвиг, потому что теперь даже все хорошее кажется ему отвратительным. Однако по окончании уныния для человека все просветляется; скорбь и все, что с ней связано, исчезает, как будто ничего и не было; человек опять начинает делать добро; он очень удивлен своему изменению в лучшую сторону; чувствует еще большую благодарность к Богу, узнав, что остался верен, ведь, как известно, Бог... не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести (1Кор. 10, 13).

VIII. Благодарение. Учимся быть благодарными за то хорошее, что имеется в жизни. Начать можно с малого. У всех у нас бывают мелкие ошибки, когда что-то падает из рук, или мы обо что-то ударяемся, или обнаруживаем, что что-то забыли или потеряли. Обычно в таких ситуациях гордый человек ругается. Приучим себя в такие моменты вместо ругательства говорить: «Слава Богу!». Это совсем не трудно. И произойдет чудо – через несколько месяцев вы увидите, что такие мелочи уже совершенно вас не огорчают, вы сохраняете мирное настроение. Это и есть начало смирения.

Если человек благодарит Бога и воздает Ему с терпением и надеждой хвалу в несчастье, то он сопричастен подвигу исповедника. Огромную

сердечную радость ощущает душа, сумевшая воспринять это знание.

IX. Поддержка в положительном настрое: воспоминание о вечных благах, желание и ожидание их. Размышление о предметах утешительных. Православный христианин знает, что в борьбе с унынием даруется самый большой венец. Поэтому «не будем унывать, когда приключаются с нами огорчения и скорби, а, напротив того, станем более радоваться, что идем путем святых», – советует преподобный Ефрем Сирий [8, с. 277].

Собеседования с людьми, богатыми духом христианским, от которых в унылую душу проникают тепло и свет духовный, проникают жизненные силы.

Здесь можно использовать способы позитивной психотерапии, творчество, арт-терапию (рисование, пение), общение с природой.

X. Физический труд. Занятия физическим трудом тоже прогоняют уныние. Работающий человек даже нехотя ощущает бодрость. Кроме того, при занятии физической работой сами собой исчезают тоскливые мысли, а это для унывающего значит очень много.

Святые отцы советуют мужественно противостоять этой страсти, которая часто проявляется в лени, и не оставлять трудовую деятельность, которая сама по себе бывает спасительной от таких состояний. Уныние побеждается «терпением и противоборством», а не бегством и уклонением от него, что нередко наблюдается в медицинской практике, когда при первых депрессивных проявлениях пациенты, прекратив сопротивление, «бегут в болезнь».

XI. Деятельная любовь, радость от дарения себя другому. Господь призывает нас к деятельной любви. Он говорит о блаженствах даже тогда, когда все плохо. Блаженны те, кого гонят, блаженны плачущие, нищие... Оказывается, из самых тяжелых состояний человек выходит блаженным, счастливым. Одно из самых серьезных свидетельств этого – книга «Сказать жизни “Да!”» австрийского психолога и психотерапевта Виктора Франкла. Он обрел свое духовное счастье в концлагере. В один прекрасный момент к нему в душу вошла любовь, и с той поры он больше не впадал в состояние уныния, несмотря ни на какие ужасы лагерной жизни. И у нас есть люди, прошедшие по двадцать лет сталинских лагерей и сохранившие при этом веру, веселость, жизнелюбие. Священник Андрей Лоргус отмечает, что, «если боль [какой-либо нанесенной нам] травмы нами пережита и осознана, приобретенный опыт делает нас сильнее». И реализовать этот опыт в служении другим через помощь ближним, активное милосердие – это хороший способ преодоления депрессии [ср.: 16].

XII. Забота о теле и здоровый образ жизни. Физиологические способы самопомощи не устраняют причин возникновения состояний уныния и безрадостности, но являются хорошим средством, устраняющим упадок сил и стойкое истощение, которые нередко существенно ограничивают активность человека в повседневной жизни. Если источник уныния кроется в телесном недуге, то христианин не должен терпеть в одиночестве. Нужно обратиться к врачу, потому что врачебное искусство – от Бога. При наличии соматических заболеваний вовремя заставить себя обратиться к врачу, выполнять его назначения. Важно нормализовать нарушенные депрессивным состоянием сон, отдых, физическую активность, питание, во всем установить меру (по причине склонности унывающего к лени с одновременным стремлением к неразумным подвигам, см. выше). Хорошо использовать в лечебных целях лекарственные растения (фитотерапия), прогулки на свежем воздухе, водные процедуры, закаливание организма. Ну и не забывать про данные нам Церковью для укрепления духа, души и тела посты, употребление освященной воды, купание в святых источниках и т. д.

Итак, рассмотрев все вышесказанное, можно сделать выводы:

Душевная страсть уныния, описанная в аскетике, и психическое состояние депрессии, описанное в медицине, имеют много общего в симптоматике, протекании и последствиях. Вследствие этого для преодоления подобных негативных состояний считаем возможным и полезным использовать методы и приемы, предлагаемые как аскетикой, так и психотерапией.

Уныние может стать своего рода перепутьем в духовной жизни человека – прекращением бегства от жизни, побуждением его к новым духовным подвигам, когда, вооружившись терпением и смирением, страждущий дождетя обретения себя в даре себя другому и встрече с подлинной любовью. Поскольку уныние содержит в себе все страсти, то ни одна из них, по свидетельству святых отцов, не появляется после его уничтожения, после этого борения душа наслаждается мирным состоянием. И тогда на смену отчаянию и беспомощности, унынию, приходит глубокая умиротворенность и неизреченная радость в подлинно личностном существовании во встрече с личностью Самого Бога.

Литература

1. Авдеев Д.А., Невяровин В.К. Наука о душевном здоровье. Основы православной психотерапии. М., 2005.
2. Варнава (Беляев), епископ. Основы искусства святости. Опыт изложения православной аскетики: В 4 т. Т. 2. Нижний Новгород, 1996.
3. Великанов И., протоиерей. Кризис пастырского служения // Журнал Московской Патриархии. 2011. № 1. С. 46–53.
4. Габриэль (Бунге), иеромонах. Акедия: Духовное учение Евагрия Понтийского об унынии / Пер. с нем. свящ. Д. Сизоненко. Рига, 2005.
5. Гурьев Н.Д. Страсти и их воплощение в соматических и нервно-психических болезнях. М., 1998.
6. Димитрий Ростовский, святитель. Летопись, повествующая о деяниях от начала миробытия до Рождества Христова // Сочинения. Ч. 4. М., 1849.
7. Ефрем Сирин, преподобный. Советы подвижникам // Добротолюбие. Т. 2. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.).
8. Ефрем Сирин, преподобный. Творения. М., 1993. Т. 3. (Репр. изд.).
9. Зарин С.М. Аскетизм по православно-христианскому учению. Т. 1. Кн. 2. СПб., 1907.
10. Игнатий (Брянчанинов), епископ. Аскетические опыты. Т. 1. М., 1993. (Репр. с изд.: СПб., 1886).
11. Иннокентий Херсонский, святитель. Врачевство от уныния // Молитва Великого поста. Толкование молитвы преподобного Ефрема Сирина. М., 2007. С. 17–26.
12. Иоанн Кассиан Римлянин, преподобный. Обзорение духовной брани // Добротолюбие. Т. 2. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.).
13. Иоанн Лествичник, преподобный. Лествица. СПб., 1995.
14. Лазарь (Абашидзе), архимандрит. Грех и покаяние последних времен. М., 1995.
15. Ларше Ж.-К. Исцеление психических болезней: опыт христианского Востока первых веков / Пер. с фр. иером. Саввы (Тутунова) и Ольги Пильщиковой. М., 2007.
16. Лоргус А., священник. Печаль светлая и черная, или Грешно ли грустить?: Интервью журналу «Нескучный сад» // Цит. по: Православие и мир. Ежедневное интернет-СМИ. 11 февраля 2010 г.: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.pravmir.ru/pechal-svetlaya-i-chernaya-ili-greshno-li-grustit/> (дата обращения: 01.05.2014).

17. Невяровин В.К. Терапия души. М., 2000.
18. Нил Синайский, преподобный. Аскетические наставления // Добротолюбие. Т. 2. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.).
19. О борьбе с грехом и страстями по учению преподобного Нила Сорского. М., 1994.
20. Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. Приложение к магистерской диссертации: «Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении» доцента архимандрита Иоанна (Маслова). Загорск, 1981.
21. Справочник практического психолога: Психотерапия / Сост. С.Л. Соловьёва. М., 2005.
22. Феофан Затворник, святитель. Мудрые советы из Вышенского затвора. М., 1998.

Раздел VII. Страсть тщеславия, истерия и их преодоление

Глава 1. Тщеславие и истерия

Тщеславие – искание земных почестей, искание славы при занятии наукой и искусством; «любление красивых одежд», стыд исповедовать свои грехи, самооправдание, лукавство, человекоугодие, зависть.

Тщеславие – это лицемерие человеческого духа.

Многие мирские профессии дают возможности для расцвета тщеславия, для превозношения одних людей над другими. В мире часто правит дух превосходства, гордости житейской. «Многие успехи в делах и жизни люди приписывают не Богу, а себе. Желание добиться славы, стать известным, выделиться среди других тесно связано, – пишет отец Сергей Филимонов, – с житейским благополучием и получением разного рода временных благ. Мерой успешности, результата в этой жизни для многих людей служит мера их известности и высота занимаемой должности» [19, с. 26].

1.1. Святые отцы о тщеславии

Святые отцы предупреждали, что тщеславие – очень опасная страсть.

«Седьмая брань предлежит нам с духом тщеславия – разнovidным, изменчивым и тонким, так что с самыми острозоркими глазами едва можно не только предостеречься от него, но его рассмотреть и узнать, – говорит святой Иоанн Кассиан. – Прочие страсти просты и однообразны, а эта многочастна и многообразна и отовсюду и со всех сторон встречает воина, и когда он еще борется, и когда уже является победителем. Ибо она покушается уязвить воина Христова и одеждою, и статностью, и походкою, и голосом, и работою, и бдениями, и постами, и молитвою, и уединением, и чтением, и познаниями, и молчаливостью, и повиновением, и смирением, и благодушием, – и, как некий опаснейший камень подводный, покрытый вздымающимися волнами, в то время как не опасаются, причинять внезапно бедственное кораблекрушение плывущим при благоприятном ветре» [6, с. 74].

«Тщеславие радуется о всех добродетелях: тщеславлюсь, когда пощусь, но когда разрешаю пост, чтобы скрыть от людей свое воздержание, опять тщеславлюсь, считая себя мудрым. Побеждаюсь тщеславием, одевшись в хорошие одежды; но и в худые одеваясь, также тщеславлюсь. Стану говорить, побеждаюсь тщеславием; замолчу – и опять им же победил ся. Как ни брось сей троерожник, все один рог станет вверх», – пишет преподобный Иоанн Лествичник [7, с. 150–151].

«Если крайнее тщеславие есть, когда человек, не видя при себе

никого, кто бы его хвалил, [и наедине] обнаруживает тщеславные поступки, то признак совершенного нетщеславия есть, чтобы и при посещениях других никогда не окрадываться тщеславной мыслью» [7, с. 245].

Страсть тщеславия очень «хитрая», она часто маскируется под другие страсти или под что-то «хорошее», что на поверку оказывается нередко просто другой страстью.

«На иного напускает она желание священства или дьяконства, рисуя ему в мысли, что он с такой святостью и строгостью исполнял бы тогда свое дело, что и прочим священникам мог бы послужить примером святости, а кроме того, многим доставил бы пользу и своим поведением и оказыванием поучений. Иногда и того, кто живет в пустыни или уединенничает в келлии, заставляя его мечтать в уме своем, будто он обходит дома разных лиц и монастыри и действием своих воображаемых убеждений многих обращает на путь должной жизни. И водится таким образом бедная душа туда и сюда такую суетностью, бредя как бы в глубоком сне, и, увлеченная сладостью таких помышлений и такими мечтами исполненная, большею частью бывает не в состоянии замечать ни своих действий, ни присутствия братий, если б они в самом деле были пред глазами, будучи вся сладостно погружена, как в истинно происходящее, в то, чем, не спя, бредит, как во сне, в блуждании помыслов своих», – пишет преподобный Иоанн Кассиан Римлянин [6, с. 78].

Преподобный Иоанн Лествичник говорит о том, что, кто сделался рабом тщеславия, тот ведет двойную жизнь: одну – по наружности, а другую – по образу мыслей и чувств: одну – наедине с собой, а другую – на людях [см.: 7, с. 153].

«Все другие страсти, – рассказывает святой Иоанн Кассиан, – будучи преодолеваемы, увядают и, будучи побеждаемы, с каждым днем становятся все слабее, также под влиянием места или времени истощаются они и стихают; или всячески, по причине их раздора с противоположными им добродетелями, удобнее бывает предостерегаться от них и избегать их. Но эта, будучи поражена, с большим ожесточением восстает на брань и, когда почитается испутившею дух, чрез смерть свою делается еще более живою, здоровою и мощною. Прочие страсти тиранствуют только над теми, которых победили в борьбе; а эта победителей своих еще ожесточеннее теснит и, чем сильнее была поражена, тем чрезмернее борет помыслом возношения по случаю победы над собою» [6, с. 76].

Страсть тщеславия паразитирует часто на добродетелях, которые могут стать причиной тщеславия:

«Плющ обвивается около дерева и, когда достигнет вершины, сушит корень; а тщеславие прививается (прирастает) к добродетелям и не отстает от них, пока не отъимет от них всего значения.

Грозд винограда, до земли спустившийся или прилегший к земле, легко загнивает; гибнет и добродетель, ко тщеславию прильнувшая», – сравнивает преподобный Нил Синайский [15, с. 260].

«Тщеславие новоначальных и тех, которые мало еще преуспели в добродетелях и в ведении духовном, обыкновенно превозносит или за тон голоса, то есть что приятнее других поют, или за то, что они тощи плотию, или красивы телом, или что имеют родителей богатых и благородных, или что презрели военную службу и почести.Надымает его таким образом принесением в жертву безвестных надежд и заставляя тщеславиться оставлением того, чем никогда не владел» [6, с. 78].

Прочие страсти, как состоящие в раздоре с противоположными им добродетелями и воюющие открыто, как в ясный день, легче побеждать, а эта, смешавшись с ними, прельщает человека, так как он не ожидает ее нападения.

1.2. Связь тщеславия с другими страстями

Со страстью тщеславия связаны разные чувства, как показывает это преподобный Нил Синайский.

«Желающий быть в почете завидует тому, кто превосходит его славою, присоединяя к сему завидованию еще и ненависть.

Побежденный сильным желанием почета не терпит, чтобы кто-либо был ему предпочтен, но себе восхищает первенство, чтоб не показаться низшим кого-либо.

Не терпит он, чтоб того, кто превосходит его, чтили и в отсутствие его, – и славу трудов его представляет обыкновенно ничего не значащую.

Начало почести – человекоугодие, а конец ее – гордость» [15, с. 261, 262]. Тщеславному свойственна обидчивость и даже мстительность тем, кто не видит его мнимых достоинств.

«Ты видишь, – говорила гордость, – что конь, на котором я еду, есть тщеславие; преподобное же смирение и самоукорение посмеются коню и всаднику его» [7, с. 160].

Тщеславие, как ближайший прислужник гордости, всегда бывает видимо более явно, чем внутри скрытая гордыня. Коварная страсть тщеславия, как вор, настырно старается с любого доброго дела, вообще с любого поступка человека сорвать свой оброк в пользу гордыни, во славу самодовольного «я» человека. Доброе ли дело творит человек, злое ли, красивое или некрасивое – все тут как тут тщеславие высматривает, нельзя

ли из этого извлечь что-либо хвастливое, насыщающее больное самолюбие. И наоборот, прежде чем сделать какое дело, всегда человек рассуждает в себе – стоит ли сделать, как сделать, ради чего... и вот тут-то тщеславие и суется со своими пагубными предложениями, лукаво извращая доброе пожелание и подменяя добрые мотивы на притворные – ради прославления своей личности. Начал человек хорошее дело исполнять, а тщеславие тут же шепчет ему: «Да, давай, очень хорошее дело, да и про тебя будут вот так хорошо потом говорить...», и вот в этот момент человек воодушевляется, и силы вдруг особые появляются, и не замечает он, как принял этот бесовский помысл и трудится, уже поддавшись этому греху.

1.3. Причины страсти тщеславия

Преподобный Иоанн Лествичник писал: «Всякий человек, который любит себя выказывать, тщеславен. Пост тщеславного остается без награды, и молитва его бесплодна; ибо он то и другое делает для похвалы человеческой» [7, с. 151].

Причиной страсти может стать и собственная добродетель.

«Иной искушается сим по причине обширности познаний, иной – по причине долгого сидения за чтением, иной – по причине длительности бдений. И всякого эта болезнь усиливается уязвить собственными его добродетелями, в том устроая преткания в пагубу, чем снискиваются плоды жизни», – говорит святой Иоанн Кассиан Римлянин [6, с. 75].

«Похвалы возвышают и надмевают душу; когда же душа вознесется, тогда объемлет ее гордость, возводит до небес и низводит до бездн.

Господь часто скрывает от очей наших те добродетели, которые мы приобрели; человек же, хвалящий нас, или, лучше сказать, вводящий в заблуждение, похвалой отверзает нам очи, а как скоро они отверзлись, то и богатство добродетели исчезает», – пишет преподобный Иоанн Лествичник [7, с. 154, 151].

Тщеславный, желая похвалы и славы, трудится ради человекоугодия. Даже свои взгляды и суждения тщеславный легко меняет ради человекоугодия [см.: 7, с. 151].

1.4. Последствия одержимости страстью тщеславия

«Тщеславный... – бесплатный работник: несет труд, а награды не получит.

Дырявый мешок не сохраняет в себе того, что вложено, и тщеславие губит мзду добродетелей.

Воздержание тщеславного – дым из печи; и то и другое рассеивается в воздухе» – так рассуждает преподобный Нил Синайский [15, с. 260].

«Тщеславный подвижник сам себе причиняет двойной вред; первый – что изнуряет тело свое, а второй – что не получает за это награды» [7, с. 151].

«Уныние расслабляет душевную силу, а тщеславие болезненного делает здоровым, старика более сильным, чем юноша, если только много свидетелей того, что делается: тогда легки и пост, и бдение, и молитва; потому что похвала многих возбуждает усердие» [15, с. 261].

«Которые из человекоугодия упражняются в добродетели, у тех основание спасения положено не на камне, а на песке; почему, как скоро пойдет дождь, потекут реки и подуют ветры (искушения), падают они от помыслов. Они, если не падают, а живут как должно, надмеваются великою гордостью; а когда падают, предаются бесполезному отчаянию», – пишет святой Ефрем Сирий [5, с. 421].

«Кто возносится естественными дарованиями, то есть остроумием, понятливостью, искусством в чтении и произношении, быстротою разума и другими способностями, без труда нами полученными, тот никогда не получит вышеестественных благ; ибо неверный в малом – во многом неверен и тщеславен» [7, с. 153].

Часто вся жизнь человека может быть по наружности самая нормальная, примерная, оптимальная с точки зрения добродетели, а внутри вся изъедена этим червем и основана на ложном фундаменте (на песке) – и целое огромное, великолепное здание может рухнуть при легком ветерке.

Случается и так, что тщеславие приносит пользу. Преподобный Иоанн говорил, что видел некоторых, «по тщеславию начавших духовное делание, но, хотя и порочное положено было начало, однако конец вышел похвальный, потому что переменялась их мысль» [7, с. 153].

Авва Пимен говорил, что усиленно домогающийся любви человеческой лишает себя любви Божией [цит. по: 16, с. 389].

Таким образом, последствиями овладения человеком страсти тщеславия являются потеря воздаяния за ранее приобретенную добродетель, любви Бога, надежды на спасение, отчаяние и разрушение внутреннего мира.

В православной аскетике описаны ложные духовные состояния, которые святые отцы называют прелестью (прельщением).

Священник Феодор Кузнецов описал психологические особенности прелестных состояний сознания и поведения [см.: 13, с. 37]:

– выделение человеком себя из среды подобных людей: «Я не такой, как они» – такая самость ведет к нежеланию быть под чьим-то духовным

руководством, к непризнанию никаких авторитетов;

- склонность к мечтательности в сфере божественного, поиск и стремление к видениям;

- открытие у себя «высоких» духовных даров – чувственно-страстные отношения с Богом, восторженность, гласы, нервозность после усиленной молитвы;

- любование своими добродетелями;

- активная деятельность в расколах, ересь;

- восторженность и восхищение прозорливостью, чужими подвигами при полном нежелании исполнять на деле то, чему они учат;

- стремление научить всех духовному пути и просвещать всех падших и заблудших.

На основании этих описаний отец Феодор высказывает предположение, что к таким прелестным состояниям наиболее склонны люди определенного психологического типа – истероиды [см.: 13, с. 430].

Архимандрит Киприан (Керн) писал, что истерия легче всего находит точки соприкосновения с религиозными проявлениями. Это – повышенная экзальтация религиозного чувства, которая ищет для себя предмет обожания и преклонения в священнике, в избыточной склонности женщин к «мироносничеству» [ср.: 12, с. 246].

1.5. Истерия

Как отмечает Б.Д. Карвасарский, истерия является второй по частоте формой невроза и значительно чаще встречается у женщин, чем у мужчин [см.: 9, с. 130].

Психологическая практика показывает, что стремление выглядеть ярко, необычно, характерное для некоторых людей – как мужчин, так и женщин, связано, как правило, с превозношением над другими и желанием выделиться.

Желание привлечь к себе внимание чем угодно у такой демонстративной личности настолько сильно, что может выразиться в неразборчивости средств: откровенно неприличном поведении, вульгарности, крикливости.

Поскольку удовлетворение таких желаний возможно только в присутствии других людей, то это неразрывно связано с человекоугодием, пишет психиатр Н.Д. Гурьев [см.: 3, с. 162]. Будучи зависимым от мнения окружающих, такой тщеславный человек очень высоко ценит себя и, любуясь собой, не имеет возможности быть самим собой – быть аутентичным, он все время меняется в зависимости от настроения и ожиданий окружающих его людей.

Истерик может произносить блестящие, зажигательные речи, совершать красивые, не требующие большого напряжения поступки и подвиги. Он способен и к актам подлинного самопожертвования, если видит, что им любят и восторгаются.

Во внешнем облике большинства представителей группы истероидов можно наблюдать нарочитость поведения, театральность, лживость, они любят «играть роль».

В психиатрической литературе есть описания так называемых патологических лгунов. Если потребность привлечь к себе внимание и ослеплять других людей блеском своей личности соединяется с богатой фантазией и невыраженными моральными запретами незрелой личности, то такого человека называют лгуном и плутом. Часто такому человеку нельзя отказать в способностях – он сообразителен, находчив, быстро схватывает новое, обладает широкой, но поверхностной эрудицией, владеет даром речи, художественными и поэтическими наклонностями, общителен и самоуверен. Но такие люди, обращая внимание игумен Евмений, обладая хорошими способностями, редко обнаруживают интерес к чему-нибудь, кроме своей личности. «Их духовные интересы мелки, а слова о работе, которая требует упорства, аккуратности и тщательности, производят на них отталкивающее действие... Их восприятию жизни [не хватает] глубины и серьезности. ... Им чуждо чувство долга, и любят они только самих себя» [4, с. 139]. Отсюда их страсть ко лжи. «Лгут они художественно, мастерски, сами увлекаясь своей ложью и почти забывая, что это ложь». Часто такие люди лгут совершенно бессмысленно и бескорыстно [4, с. 140].

«С точки зрения аскетике, – замечает игумен Евмений, – патологическая лживость является определенной формой одержимости человека» [4, с. 140].

В психиатрии тщеславных именуют истериками, говорит психиатр Н.Д. Гурьев [см.: 3, с. 164].

Православный психиатр С. А. Белорусов попытался установить взаимосвязи между клиническим понятием «психопатия» и аскетической категорией «страсть» [см.: 2]. Он увидел соответствие истерической психопатии, основной особенностью которой является жажда признания, страсти тщеславия. Он ссылается также на К. Ясперса, который отмечает у истериков стремление казаться больше, чем они есть на самом деле, и переживать больше, чем в состоянии пережить.

Если С.А. Белорусов напоминает, что психопатия – это патологическое состояние, которое проявляется дисгармонией личностной

структуры, то А.Е. Личко говорит об акцентуациях характера как крайних вариантах нормы [см.: 14, с. 6]. В психологической литературе встречается описание демонстративной личности, которое сходно с описанием истерической акцентуации: где норма, где пограничное состояние, а где патология – этот вопрос никем однозначно не решен.

Демонстративность, характерная для истериоида, использует множество возможностей, чтобы привлечь к себе внимание: претензию на оригинальность, непохожесть на других, экстравагантность, восторженность или напускное безразличие.

Истериоиды, считает С.А. Белорусов, безусловно, эгоцентричны, что проявляется в инфантильном самолюбии, непостоянны, ориентированы на немедленный успех, довольно легко переживают поражение, с легкостью меняют амплуа, их чувства поверхностны, эмоциональная жизнь капризно неустойчива, воля не способна к длительному напряжению. Им часто отказывает чувство меры, и они сами проникаются верой в собственные вымыслы, ими легко манипулировать, так как они легко внушаемы. Другом для них становится тот, кто им верит и подыгрывает, врагом – тот, кто разоблачает или насмешливо не обращает на них внимания [см.: 2].

Истериоидную акцентуацию характера А.Е. Личко описывает как беспредельный эгоцентризм, ненасытную жажду постоянного внимания к себе, восхищения, удивления, почитания. Пусть будет даже негодование или ненависть к нему, но только не безразличие и равнодушие. Даже алкоголизация и употребление наркотиков у подростков, побеги из дома могут носить у них демонстративный характер [см.: 14, с. 144].

Истериоиды часто рвутся к лидерству, в группе выступают в роли зачинщиков, воодушевленные обращенными на них взглядами, могут повести за собой других, но они вожаки на час – перед трудностями быстро пасуют. За внешними эффектами, как правило, скрывается внутренняя пустота.

Безотказным способом диагностики скрытой истериоидной акцентуации является проявление в той или иной ситуации ущемленного самолюбия, утраты внимания при развенчанной исключительности [см.: 14, с. 150].

Истерические неврозы могут сопровождаться эмоционально-аффективными, сенсорными расстройствами, двигательными нарушениями. В периоды жизненных трудностей для истериоидов характерно «бегство в болезнь».

Игуменья Ксения пишет, что в наше время тщеславие находит себе

новый официальный статус, как бы необходимый для жизни. Стало модным самому создавать свой образ, некий имидж – искусственно порожденную форму, часто без содержания. Часто другие создают человеку определенный ложный образ, не соответствующий его внутреннему душевному устроению. За этим стоит и тщеславие, и ложь, и гордость [см.: 16, с. 39].

В духовной жизни истероиды, или так называемые демонстративные личности, также стремятся произвести впечатление своими выдающимися духовными «дармами» и способностями – исключительным общением с Богом, святыми, которые непосредственно и постоянно «общаются» с ними; ярким выражением этих «способностей» являются стигматы у представителей католической веры.

Вот что по поводу исповеди истериков писал митрополит Антоний Сурожский: «В истерии есть момент комедианства, лжи, игры и т. д. Такого рода психические настроения, конечно, губительны для духовной жизни, потому что правды очень мало остается; человек так запутывается в собственной комедии, что трудно добиться, чтобы он правдиво перед Богом стоял. Если он и исповедоваться придет, он, может, даже скажет всю правду, но сам по отношению к этой правде станет как бы любоваться: насколько драматично он описывает, какая он дрянь, – и это уже не исповедь, это бесполезно, человек не может каяться, когда, исповедуясь, он смотрит краешком глаза и думает: “Какое же впечатление я произвожу? Неужели он не сражен тем ужасом, который я описываю?..”» [1, с. 167].

Б.Д. Карвасарский отмечает, что личностные особенности истероида являются следствием влияния прижизненных факторов – неправильного воспитания. Как правило, это обстановка изнеживающего воспитания, беспринципной уступчивости родителей ребенку, когда ему все дозволено, неоправданное подчеркивание существующих и несуществующих достоинств, что приводит в дальнейшем к неадекватно завышенному уровню притязаний [см.: 9, с. 135].

У истероидных подростков, замечает А.Е. Личко, родители начинают нередко играть роль «козла отпущения» за те «разочарования», которые постигли подростка в среде сверстников [см.: 14, с. 143].

Реакция эмансипации в подростковом возрасте у истероидного подростка может иметь бурные внешние проявления – побеги из дому, конфликты с родителями, громогласные требования свободы и самостоятельности. Эти эмансипационные устремления часто сползают на уровень детской реакции оппозиции на утрату привычного внимания [см.:

14, с. 147].

Глава 2. Преодоление тщеславия и истерии

Святые отцы делятся своим опытом, как преодолеть тщеславие, а психотерапевты и психиатры говорят о лечении истерии.

2.1. Святые отцы о преодолении тщеславия

Тщеславие любит торжественно являться на седалище многословия; молчание же уст упраздняет тщеславие [ср.: 7, с. 109].

«Если крайнее тщеславие есть, когда человек, не видя при себе никого, кто бы его хвалил, [и наедине] обнаруживает тщеславные поступки, то признак совершенного нетщеславия есть, чтобы и при посещениях других никогда не вкрадываться тщеславной мыслью» [7, с. 245].

Протоиерей Сергей Филимонов подчеркивает, что «падшие духи стремятся увлечь человека горячностью, превышением меры его физических и душевных сил, чтобы сломать его или зажечь стремление к суетной славе, извратив направление подвига. Тогда происходит не служение Христу, не обожение человека, а подмена: служение себе, создание человекобога. Помощь в преодолении этого искушения – желание пребывать безвестным при жизни и после смерти, пренебрежение славой человеческой» [19, с. 31].

«Кто просит у Бога за труды свои дарований, тот положил опасное основание; а кто считает себя должником, тот неожиданно и внезапно обогатится», – пишет преподобный Иоанн Лествичник [7, с. 154].

«Не наряжайся в красивые одежды, чтобы явственнейше не облечься тебе в демона тщеславия; ибо не лепота одежд указывает, что ты носишь одежду добродетелей, но подвижнические труды, как золотые украшения, свидетельствуют о лепоте одеяния души твоей», – говорит преподобный Нил Синайский [15, с. 264].

«Написано: да хвалит тя искренний, а не твоя уста, – чуждый, а не твои устне (Притч. 27, 2)» [5, с. 420].

«Истинная добродетель не ищет людской похвалы и не услаждается почестью – этою матерью зол» [15, с. 261].

«Всем воздавай честь ради Господа, не требуя чести себе, и обретешь благодать у Господа», – советует преподобный Ефрем Сирий [5, с. 421].

«Втайне, возлюбленный, исполняй заповеди Господни, и Господь воздаст тебе явно.

Если видишь, что человек на земле достиг великого достоинства, не дивись сему; но дивись тому, кто возненавидел земную славу.

Ничего не должно делать напоказ людям, но во всем надобно поступать от чистого сердца; потому что Бог знает сокровенное и тайное, и от Него одного надеемся получить воздаяние» [5, с. 421, 422].

Вот о каких главных средствах преодоления тщеславия говорит преподобный Иоанн, игумен Синайский: «Когда... ближний твой или друг укорил тебя в отсутствии или присутствии твоём, тогда покажи любовь и похвали его.

Не тот показывает смиренномудрие, кто оуждает сам себя (ибо кто не стерпит поношения от себя самого?), но тот, кто, будучи укорен другим, не уменьшает к нему любви.

Когда хвалители наши, или, лучше сказать, обольстители, начнут хвалить нас, тогда поспешим вспомнить множество наших беззаконий; и увидим, что мы... не достойны того, что говорят или делают в честь нашу.

Начало к истреблению тщеславия есть хранение уст и любление бесчестия, середина же – отсечение всех помышляемых ухищрений тщеславия; а конец (если только есть конец в этой бездне) состоит в том, чтобы стараться делать перед людьми то, что нас унижает, и не чувствовать при оном никакой скорби.

Молчание и безмолвие – враги тщеславия; но если ты находишься в общежитии, то переноси бесчестия» [7, с. 152, 156, 155, 214].

Часто Господь исцеляет тщеславных от тщеславия приключаящимся бесчестием.

Святые отцы пишут о трех степенях освобождения от тщеславия: первая есть «хранение уст и любление бесчестия»; вторая «отсечение всех помышляемых ухищрений тщеславия»; третья «состоит в том, чтобы стараться делать перед людьми то, что нас унижает, и не чувствовать при оном никакой скорби».

«Когда, противоборствуя причинам страстей, препобедишь их, не позволяй величать тебя лукавому помыслу, чтоб, поверив ему, не впасть тебе в прелесть; но постарайся лучше увидеть недостатки в том, над чем потрудился, чтоб преспеяние твое не было окрадено внутренними врагами» [15, с. 262].

«Тем, которые упражняются в делании добрых дел, Господь увещательно говорит: егда молишия, вниди в клеть твою, и затворив двери, помолися Отцу твоему, Иже в тайне (Мф. 6, 6), и еще: егда сотвориши милостыню, не воструби пред тобою (Мф. 6, 2), повелевая избегать делания чего-либо доброго напоказ, как дела вредного. А пророк, говоря, что собираяй мзды собра во влагалище дираво (Агг. 1,6), показывает, что развращенною целью славолубия уничтожается всякий

труд (подвизания и доброделания), как сквозь дырявое влагалище, проходя чрез сердце, не огражденное смиренным мудрованием. Сердце смиренномудрое воистину есть сокровищница и отовсюду сильно укрепленное ограждение, идеже ни червь, ни тля тлит, идеже татие не подкопывают, ни крадут (Мф. 6, 20). Под червем разумеется рождающееся внутри самомнение, уничтожающее что в людях бывает доброго; а под татями – отвне привходящие похвалы, которые, возбуждая неразумную кичливость, поспешно расхищают духовные сокровища, долгим трудом в доброделании собранные. Ибо как, подкапывая стену, уносят тщанием накопленное (добро вещественное), так помысл, подвигнутый добрыми делами к превозношению, уничтожает цену сих самых дел, а похвалы людские, подкапывая легкие умы, (вторгаются внутрь) и ничего доброго не оставляют там, что туда внесено было совне законным путем (дверьми), а оттуда извергается ими дырою ушей. Но никто да не попустит этой страсти одолеть себя настолько, чтоб в усыплении от сладкоречия славолубия потерпеть совершенную утрату всего стяжанного усиленными трудами; да трезвится же всяк и бодрствует, чтоб истребить наветников, когда они еще только подкапывают, прежде нанесения ими вреда, поразив их в самый момент подкапывания, прежде чем воссияет солнце, – и мысль станет делом» – вот как пишет о борьбе со страстью тщеславия преподобный Нил Синайский [15, с. 266–267].

Очень важно разобраться с мотивами, причинами своих поступков, для чего необходимо уметь наблюдать за движением своих мыслей и чувств. «Хочешь проверить, не из тщеславия [ли] совершаешь ты свои поступки, – углубись в сердце и разберись в себе. Отвечаю тебе, если здрав умом, ты определенно разберешься, что двигало тобой в подвиге и что возгревало его. Не печалься, если обнаружишь, что в основании его было замешано тщеславие. Если приглядишься, то увидишь, что большинство твоих подвигов спаяно с ним. Не печалься – отсеки присвоение себе и все верни Богу, Он ждет этого от тебя. Покайся в этом и все верни Богу, воздай хвалу Ему за все труды твои и будь осторожен наперед: одним глазом во время совершения дел своих смотри на дела, другим глазом – на сердце, не шевелится ли в нем сия змия, не строятся ли дела на тщеславии, не сопровождаются ли тщеславием, – и сразу отсекай больные ветки и вырезай гниль. Не заметишь вовремя, проявишь пренебрежение – сгниет весь плод» [18, с. 3].

Святые отцы призывают нас быть очень внимательными к себе, пристально наблюдать за своими состояниями, во всякое время испытывать себя: ради чего поступаем так или иначе? Честны ли мы в

своих поступках и движениях души? Не обманываем ли мы себя или других?

Если мы побеждаемся часто «желанием славы», советует игумения Ксения, то надо вовремя вспомнить, что лучше бежать от похвал человеческих и, сотворив брань, отгонять всякий льстивый помысл, внушающий сделать что-либо по человекоугодию [см.: 16, с. 394].

«В борьбе с помыслом тщеславия нужно, когда почувствуешь побуждение чем-либо потщеславиться, вспомнить свои слезы и страшное предстояние наше пред Богом или исход наш из сего мира – и тогда бесстыдное наше тщеславие этим отгонится...Когда начнут тебя хвалить – вспомни множество своих согрешений», – советует Никита Стифат [цит. по: 16, с. 395].

Если для преодоления страсти тщеславия воспользоваться алгоритмом, описанным святыми отцами, то вспомним, что все начинается с...

1. Прилога: «Начинается весна, надо поскорее сходить в магазин и купить себе новые туфли!».

В этом помысле нет ничего плохого, приход помысла еще не грех.

2. Сочетание: «А если я еще и изменю себе прическу, то тогда все будут обращать на меня внимание и восхищаться мной! Надо еще будет позаботиться и о новой блузе!».

Вот идет уже «разговор» с пришедшим помыслом и проступает мотив: чтобы мной все восхищались.

Надо бы «переложить» помысл на благой: «Идет весна, всем женщинам хочется быть красивыми. Красота несет с собой радость! Господи, пошли мир моей душе и радость!».

3. Сложение – благой помысл не пришел, и мой помысл овладевает мной все сильнее: «Если я полностью обновлю свой гардероб, все мужчины в нашем отделе будут смотреть только на меня! Сколько я услышу комплиментов! На моих бедных подружек никто больше и не посмотрит! Все внимание будет сосредоточено на мне! Это так приятно!».

Еще не поздно отбросить эти тщеславные помыслы, если их заменить раздумьем: «Почему же я так хочу сосредоточить внимание всех на себе?! Ведь моим подругам тоже хочется доброжелательности и внимания, в том числе и от меня! Господи, помоги мне справиться с этой тщетной славой! Помоги мне не жаждать похвал себе!».

Если же эти мысли не пришли и я все еще помню сладость похвал и гордости, когда все «вращается» только вокруг меня, я оказываюсь в...

4. Пленении страстью тщеславия – продолжаю делать все, чтобы

всегда находиться в центре внимания, когда все мною восхищены.

Игумен Евмений говорит, что в случае одержимости человека патологической ложью как стремлением выделиться и обратить на себя внимание окружающих желательно, чтобы пастырь постарался объяснить такому человеку, что всякая ложь, лукавство – от диавола, ибо диавол – отец лжи, что эта ложь – гибельна [см.: 4, с. 141].

У каждой страсти есть противоположная добродетель. Для тщеславия – это скромность.

«Мы не ошибемся, – пишет архиепископ Иоанн (Шаховской), – признав скромность одной из самых утешительных черт человеческой личности. Скромность равна милосердию, так как в силу скромности человек уже милосерд к другим людям – не надоедает им своими претензиями, не мучает их своим посягательством на какую-то значительность. Вольно или невольно, скромный всегда отдает честь, во-первых, Богу, а потом и людям, которые все имеют от Бога свои дары» [8, с. 479].

В своих беседах игуменья Ксения рассуждает о том, какое жалкое, отталкивающее впечатление производит на всех, даже нерелигиозных людей, человек, который сам себя хвалит [см.: 16, с. 387]. «И чем больше человек собою похваляется и себя превозносит, тем более он кажется жалким для окружающих. Таково действие духовного закона. И чем человек скромнее, тем он приятнее для всех. Скромных все любят; тщеславные всех отталкивают...И если люди не пеня т скромности в себе, они всегда пеня т ее в других людях», – замечает архиепископ Иоанн (Шаховской) [8, с. 479]. Нельзя не вспомнить в данном случае евангельскую притчу: Когда ты будешь позван кем на брак, не садись на первое место, чтобы не случился кто из званых им почетнее тебя, и звавший тебя и его, подойдя, не сказал бы тебе: «уступи ему место»; и тогда со стыдом должен будешь занять последнее место. Но, когда зван будешь, придя, садись на последнее место, чтобы звавший тебя, подойдя, сказал: «Друг! пересядь выше»; тогда будет тебе честь пред сидящими с тобою. Ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет; а унижающий себя возвысится (Лк. 14, 8–11).

Скромность, рассуждает игуменья Ксения, никогда в жизни не проигрывает; таланты и достоинства не унижаются скромностью. Скромность не означает слабости, она есть сила и доблесть духа. «Уровень культуры прямо пропорционален скромности... Слово, создавшее миры, приняло на Себя жизнь скромного Человека и прошло страдальческим путем жизни, показывая дух скромности, как свет, ведущий в бесконечную

славу Небесного Царства» [16, с. 400].

Святитель Феофан Затворник дает нам советы, как стяжать добродетель, и выстраивает их тоже в некую последовательность, алгоритм [см.: 17, с. 116].

1. Подумать, как будет хорошо, если победишь свою страсть: «Скромных все любят, если я буду вести себя скромнее, не будет косых взглядов в мою сторону, я же вижу, как многим не нравится, когда внимание всех сосредоточено только на мне!».

2. Подумать, почему же мне так не хочется бороться с моим желанием быть в центре внимания? «Ведь это так приятно, столько сил пробуждается во мне, я приобретаю такую значимость в своих глазах!»

3. Подумать, чем же плоха все-таки страсть тщеславия?

Митрополит Антоний Сурожский говорил, что, когда мы самоутверждаемся, мы как бы заполняем собой все пространство общения, и тогда другому человеку нет возможности поделиться с нами своими мыслями и чувствами, которые могут быть очень важными и интересными. Находясь в центре внимания, мы подавляем других и теряем роскошь равноценного общения!

4. Если все-таки скромность для нас – желаемая черта характера, подумаем, в каких ситуациях и когда мы будем стараться так себя вести.

5. Если действительно мы решаемся развивать в себе скромность, то будем наблюдать за собой, контролировать свое поведение и просить помощи у Бога.

2.2. Педагогическая коррекция истерии

Скромность – такая черта характера, которая является большим достоинством и ценностью в системе традиционного православного воспитания.

Склонность и потребность человека находиться в центре внимания – тщеславность и истерия – являются дефектами воспитания. В любом возрасте может быть предпринята педагогическая коррекция неадекватной демонстративности.

Известный педагог В.П. Кащенко писал, что детская истерия принадлежит к излечимой недостаточности характера, только браться за перевоспитание надо как можно раньше [см.: 11, с. 77]. Очень часто истерия ребенка, по его мнению, обусловлена так называемой психической индукцией: общением с членом семьи – истероидом.

Обычно родители истерического ребенка слишком его баловали – им трудно было соблюдать золотую середину в воспитании; если ребенка много балуют, то он все время повышает свои требования к родителям и

капризничает. Поэтому желательно изолировать ребенка от истероидного близкого и сделать так, чтобы в его окружении находился внушающий авторитет взрослый.

Для коррекции истерических детей В.П. Кащенко предлагает три главных метода: 1) игнорирование его требований, особенно в тех ситуациях, где он был предметом чрезмерного внимания; 2) фиктивное лечение: плацебо – «лекарство», которое якобы помогает; 3) «ошеломление», «заставание врасплох» – на ребенка воздействуют путем энергичных требований и запретов.

Психоанализ, по мнению В.П. Кащенко, при детской истерии представляет большую опасность, так как путем фиксации внимания истерика на вытесненных переживаниях может произойти не их изживание, а закрепление болезненных явлений, фантазий, лжи [см.: 11, с. 80].

2.3. Психотерапевтическая помощь истероидной и демонстративной личности

Профессор Б.Д. Карвасарский в соответствии с основными формами невротозов описывает сопутствующие им конфликты. Внутренний конфликт у истерической личности определяется ее завышенными претензиями к окружающим и отсутствием критического отношения к своему поведению.

Для истериков наиболее характерен механизм психологической защиты по типу «вытеснения», что обусловлено их высокой эмоциональностью, инфантильностью, тенденцией к уклонению от трудностей, фантазированием, недостаточной самокритичностью и самоконтролем, аффективной логикой в мышлении – выбором крайних вариантов в оценке действительности.

Распространены среди истероидов и механизмы психологической защиты по типу «отрицания» (стремления избежать новой информации извне, мало совместимой с имеющимися о себе представлениями); а также по типу «рационализации» (оправдания своего поведения) [см.: 10, с. 24].

Показать истероиду его защиты, неадекватность его поведения и то, какую реакцию вызывает его поведение у окружающих людей, можно в групповой психотерапевтической работе. Разные психотерапевты придерживаются разных психотерапевтических направлений и школ, в которых при разнообразии подходов, методов и средств эта проблема может решаться разными способами. С точки зрения православного мировоззрения не рекомендуется обращаться к специалистам по нейролингвистическому программированию (НЛП), гипнотическим

техникам, телесно ориентированной психотерапии, трансперсональной психотерапии (см. подробнее об этом в книге Л. Ф. Шеховцовой «Христианское мировоззрение как основа психологического консультирования и психотерапии». СПб., 2009).

Для больных истерией с затяжным течением невроза ведущим становится защитный механизм «бегства в болезнь». В связи с этим, по мнению Б.Д. Карвасарского, наиболее адекватной и эффективной формой психотерапии для них становится лично ориентированная психотерапия в групповой форме. В результате работы группы у истероидов происходит ослабление эгоцентрической позиции, снижение чрезмерных притязаний, повышение критичности к себе.

Возможна и семейная психотерапия [см.: 10, с. 25].

Архимандрит Киприан (Керн) полагал, что с истериком пастырю нужно меньше всего говорить о его болезни (симптомах), не обращать внимания на речи больного [см.: 12, с. 250].

«Истерику необходимо запретить практику каких-либо излишних религиозных “подвигов”, длинных молитвенных правил, послушаний, подогревающих тщеславное чувство значимости» [4, с. 138].

«Твердость и последовательность духовника в руководстве такими людьми, – пишет игумен Евмений, – дают положительные результаты. В процессе общения нужно мягко пресекать капризы, плаксивость и притворство. Однако люди этого склада, видя, что их ухищрения и игра не действуют на священника, легко меняют духовного руководителя» [4, с. 138].

Выводы

Таким образом, при сходстве феноменов тщеславия и истерии способы их преодоления, как показал анализ литературы, не исключают, а дополняют друг друга: преодоление истероидных и демонстративных тенденций в поведении личности способами внешней коррекции, предлагаемыми психотерапией и педагогикой, гармонично дополняются способами внутренней коррекции человеком самого себя, разработанными в аскетической практике святыми отцами.

Литература

1. Антоний (Блюм), митрополит Суражский. Беседы разных лет // Московский психотерапевтический журнал. 1994. № 4; То же // Свет Православия: Официальный сайт Просветительского Центра и издательства «Свет Православия»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.resh-ma.nov.ru/psychology/pastirska/besedi.htm> (дата обращения: 01.05.2014).
2. Белорусов С.А. Психопатии и страсти //Христианская психология и антропология: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.xrasp-spb.ru/libr/Belorusov/psihopatii-strasti.html> (дата обращения: 01.05.2014); То же // Журнал практического психолога. М., 1998. № 6. С. 60–74.
3. Гурьев Н.Д. Страсти и их воплощение в болезнях. М., 2000.
4. Евмений [Перистый], игумен. Пастырская помощь душевнобольным. Макариев-Решемская Обитель, 1999. 395 с. (Пастырская психология и психотерапия).
5. Ефрем Сирин, святой. Подвижнические наставления // Добротолюбие. Т. 2. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.).
6. Иоанн Кассиан Римлянин, святой. Обзорение духовной брани // Добротолюбие. Т. 2. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.).
7. Иоанн Лествичник, преподобный. Лествица. СПб., 1995.
8. Иоанн (Шаховской), архиепископ Сан-Францисский. Избранное. Петрозаводск, 1992.
9. Карвасарский Б.Д. Неврозы. М., 1980.
10. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. М., 1985.
11. Кащенко В.И. Педагогическая коррекция. М., 1994.
12. Киприан (Керн), архимандрит. Православное пастырское служение. М., 1996. (Репр. с изд.: Париж, 1957).
13. Кузнецов Ф., иерей. Психология сознания и поведения в применении к православному пониманию состояний прелести: Дипломная работа. СПбДА, 2007.
14. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л., 1977.
15. Нил Синайский, преподобный. Аскетические наставления // Добротолюбие. Т. 2. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.).
16. Простые беседы о страстях / Ред. игумена Ксения. Свято-Троицкий Ново-Голутвин монастырь, 2001.
17. Феофан Затворник, святитель. Путь ко спасению. М., 1992.

18. Филимонов С., протоиерей. Борьба со страстью уныния // Пантелеимоновский листок. СПб., 2009. С. 3.
19. Филимонов С., протоиерей. Лечебник духовный. СПб., 2008.

Раздел VIII. Страсть гордыни и ее преодоление

Глава 1. Страсть гордыни

Гордыня является самым тяжелым и опасным недугом. Каждая страсть имеет свою противоположность – добродетель и губит в основном только ее. Так, страсть чревоугодия борется против добродетели воздержания; блудная страсть – против целомудрия; гнев противостоит добродетели кротости и терпения. Человек, попавший под власть какого-либо одного порока, может сохранять другие свои добродетели.

Совершенно иное происходит с гордыней. Страсть гордыни портит все, с чем соприкасается, любую добродетель извращает, из каждой берет себе «пищу» для возрастания и укрепления.

Каким бы страстям ни был подвержен грешник, блудник ли он, или вор, или пьяница, – он осознает себя грешником, ощущает нужду в покаянии, ищет Божиего прощения и потому имеет надежду, что может быть спасен.

Человек, зараженный гордыней, своей страсти не замечает.

Именно гордыня погубила сатану и способна погубить человеческую душу безвозвратно. Ведь в состоянии гордыни человек не видит своих изъянов и не стремится к спасению.

1.1. Происхождение гордыни и ее проявление в святоотеческом понимании

Гордыня есть духовная болезнь, смертный грех, или одна из восьми страстей.

По учению Церкви, весь корень зла мира лежал в гордыне падших духовных сил. Бог гордым противится, – говорит Священное Писание (Иак. 4, 6).

После грехопадения прародителей разрушился душевный покой человека. Человеческая душа ощутила тоску и томление. Целостность человеческого существа нарушилась. Человек вышел из-под власти закона Божия, сам себя лишил защиты и Его покровительства. Преподобный Иоанн Лествичник пишет: «Гордость есть крайнее убожество души, которая мечтает о себе, что богата, и, находясь во тьме, думает, что она во свете. Сия скверная страсть не только не дает нам преуспевать, но и с высоты низвергает. Гордый подобен яблоку, внутри сгнившему, а снаружи блестящему красотой» [9, с. 159].

Что же это за болезнь и как она проявляется? Какие особенности она имеет? Почему ее так трудно в себе признать? Что это за врач, который ее лечит? И какова наша доля участия в содействии своему исцелению? Вот

ряд вопросов, на которые мы постараемся ответить.

Епископ Игнатий (Брянчанинов) сравнивает гордыню с утонченным, трудно понимаемым и трудно отвергаемым идолопоклонством, в котором человек занял место Бога. Самолюбие и гордость, в сущности, состоят в отвержении Бога и в поклонении самому себе: «Прекрасное, возвышенное природное свойство презрения ко греху превратилось в падшем естестве в презрение к ближним, в порочные самолюбие, самолюбие и гордость» [5, с. 24].

Святитель Феофан Затворник говорит, что гордость – это «чрезмерно высокое мнение о своем достоинстве, соединенное с унижением других» [15, с. 24].

В творениях святителя Тихона Задонского есть такое рассуждение о гордости: «Примерзкий грех есть гордость, но мало от кого познается, яко глубоко в сердце сокровен есть. Начало гордости есть незнание себя самого. Сие незнание ослепляет человека, и так человек гордится. О, когда бы человек познал себя самого, познал бы свою бедность, нищету и окаянство, никогда бы не гордился! Но тем паче окаяннейший человек есть, что не видит и не познает бедности и окаянства своего. Гордость отдел, как древо от плодов, познается» [14, с. 246].

Святой праведный отец Иоанн Кронштадтский, размышляя о гордости в своем дневнике «Моя жизнь во Христе», предостерегает от незаметного, почти неуловимого ее появления: «Крепко наблюдай за проявлениями гордости: она проявляется незаметно, особенно в огорчении и раздражительности на других из-за самых неважных причин» [7, с. 25]. Он предупреждает, что можно дойти до крайней степени, когда человек ставит себя открыто вне веры и Церкви. Мы помним, в какое сложное для России время это писалось. И к каким катастрофическим событиям привело пренебрежение этим предостережением.

«Гордость в вере проявляет себя тем, что гордый дерзает поставлять себя судьей веры и Церкви и говорит: я этому не верую и этого не признаю; это нахожу лишним, это ненужным, а вот это странным или смешным» [8, с. 251–252].

Схиигумен Савва (Остапенко), известный старец, подвизавшийся в Псково-Печерском монастыре, оставил нам свои размышления над сущностью гордости, ее симптомами и развитием: «Гордость – это крайняя самоуверенность с отвержением всего, что не мое; источник гнева, жестокости, раздражения и злобы; отказ от Божией помощи. Но именно гордый имеет особую нужду в Боге, потому что люди спасти его не могут, когда болезнь достигает последней стадии...

...Когда гордый, тщеславный, самолюбивый, славолюбивый, властолюбивый, жесткий, гневливый, завистливый, высокомерный, надменный, непослушный удовлетворяет свою страсть и ради своего “я” унижает других, то этим он как бы меч поднимает на Бога и как бы говорит Христу: “Не хочу я следовать Твоему примеру, не хочу быть кротким и незлобивым! Не нравится мне Твой закон! Пускай они мне покоряются и служат, а не я им!”» [цит. по: 13, с. 8].

Главным признаком гордого человека является отрицание им этой гордости. Гордого можно узнать и по тому, что он желает начальствовать, прекословить, упорно настаивать на своем мнении, унижать кротких.

Отличие гордости от гордыни. Необходимо отметить, что само слово «гордыня» в настоящее время в повседневной жизни употребляется редко. Нашему неверующему современнику ближе и понятнее слово «гордость». Это не только слова одного корня, но и внутренние состояния человека, далеко не всегда четко разделяемые. Поэтому святые отцы часто употребляют эти слова взаимозаменяемо. Для различения этих понятий обычно гордостью называют состояние легкой формы, которое может пройти самостоятельно. Это состояние временами свойственно всем людям. Гордыня же – это как злокачественная опухоль. Это такое заражение страстью, которое ведет человека к гибели. Находясь в этом состоянии, он не способен слышать людей. В своем внутреннем представлении человек поставил себя наравне с Богом или даже выше Его. Состояние крайней гордости дает ощущение превосходства над другими людьми по разным критериям, в том числе и в духовном развитии.

С гордостью связана целая совокупность душевных качеств: самолюбие, любоначалие, надмевание, чувство собственного превосходства и еще многое.

1.2. Особенности страсти гордыни, ее развитие и связь с другими страстями

По святоотеческому учению, гордыня – это начало всех пороков человека. Это страшная духовная болезнь, которая очень трудно излечивается. Этот грех святые отцы называют «семенем сатаны». С гордости начинается всякий грех, поскольку именно в ней он находит свою опору.

Священное Писание во многих местах осуждает гордыню и указывает, что именно она является источником всех страстей – в этом ее особенность. Например, в Ветхом Завете, в Книге Премудрости Иисуса, сына Сирахова, сказано: Начало греха – гордость (Сир. 10, 15). И поэтому: «Зараженных гордостным, ошибочным мнением о себе, признающих

покаяние излишним для себя, исключаящих себя из числа грешников отвергает Господь. Они не могут быть христианами» [5, с. 184].

Опасность этой страсти заключается в том, что подкрадывается она незаметно. И распознать начало ее возникновения совсем не просто. Особенно в наше время, когда практически все вокруг заражено этим «заболеванием». Посмотрим, что пишет об этом схиигумен Савва: «В начальной стадии гордость трудно бывает распознать. Только опытный духовник или психолог могут безошибочно определить зарождение этой страсти.

Человек ведет себя как будто нормально, но опытный глаз усматривает в нем начало болезни. Человек доволен собой. У него хорошее настроение: он напевает, улыбается, даже часто смеется и порой без причины громко хохочет; оригинальничает, острит; делает разные приемы, чтобы обратить на себя внимание присутствующих; любит много говорить, и в его разговоре слышится бесконечное “я”, но от одного неодобрительного слова настроение его быстро меняется, он делается вялым, а от похвалы снова расцветает как “майская роза” и начинает порхать как мотылек» [цит. по: 13, с. 10].

В сборнике «Настольная книга для монашествующих и мирян», составленном архимандритом Иоанном (Крестьянкиным), в главе «Семь нечистых духов» рассматривается притча Спасителя о нечистом духе, вышедшем из человека. Как мы помним, в этой притче человек изгоняет из себя страсть. Но душа по изгнании страсти не сумела наполнить себя святостью. И в этом случае в ней поселяются семь нечистых духов. Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) обращает внимание на то, что это не случайное число. Кроме того, что число «семь» символично олицетворяет полноту, оно в данной притче отражает вполне реальные семь страстей. Здесь очень хорошо прослеживается механизм развития гордыни. Все начинается с простого желания себя похвалить за доброе дело, к примеру, за то, что освободился от дурной привычки.

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) тоже обратил внимание на особенность страсти гордости, заключающуюся в том, что именно гордость является источником многих других грехов. Перед нами предстает весь механизм развития страсти от гордости к другим грехам. Этот пример нам ярко показывает, что только внимательное наблюдение за своим сердцем, или, как говорили святые отцы, «за внутренним человеком», позволит заметить первый росток этой страсти. Вот этот пример:

«Итак, грех побежден! Ура! Склонность, положим, к пьянству изгнана

из моего сердца. И я торжествую. Увы, недолго. Я не успел дать место Духу Святому в моем вычищенном сердце. И это так понятно! Я так старался сам, так сильно и умиленно просил помощи Божией; так сердечно и долго пытались помочь мне мои близкие – всячески, и прежде всего – соединенной своей молитвой. И теперь я спокойно и безмятежно отдыхаю. Но тут-то нечистый дух пьянства, поскитавшись по безводным местам, ища покоя и не обретя, тихонечко возвращается – и, видя горницу души пустой, идет за известной ему семеркой товарищей, которые помогут ему – по опыту знает – вновь вселиться в эту чистенькую и такую лакомую, такую желанную душу. Дело облегчается тем, что, как он видит, – сторожа нет.

Первым в дело идет нечистый дух гордости, который в зависимости от характера и настроения чистенького “пациента” раскрывается одним из трех лиц: самодовольство (“какой я все же молодец, что сумел сам победить свой грех”), самонадеянность (“оказывается, это не так уж трудно; и у меня вполне достаточно сил, чтобы самому справиться с этим”), самоуверенность (“да и вообще эта мерзость не посмеет больше ко мне приблизиться, зная, что я опытный борец с нею и победитель”). И при моей неопытности в духовно-нравственной жизни он, соблазняя меня тремя своими лицами в любом сочетании и последовательности, проникает и прочно обосновывается в бедной моей душе.

И не просто обосновывается; он дает проход своему товарищу, другому нечистому духу, духу лени. И действительно – что такое? – все прекрасно и навсегда: дух пьянства не возвращается, другие безобразные духи тоже недвижны по отношению ко мне (а дух самодовольства, самоуверенности, самонадеянности проник ласково и незаметно) – можно и отдохнуть. Прежде в моей жизни было много греха, но много и напряженной борьбы. Я устал от этой напряженности; и совесть спокойна; да и что теперь, собственно, нужно делать? – труд духовный, кажется? – ничего, можно и немного погодя. А пока – отдохнем... отдохнем... отдохнем... Я вполне заслужил отдых своей прежней напряженной работой. И дух лени распространяется неторопливо, но властно.

И вот я, нравственный богатырь, свален и опутан сладкой паутиной духа лени, нежелания напряженности. А сей властитель уступает местечко и следующему своему товарищу, закрепляющему успех. Совесть, порою попискивая, подает сигналы, что все же что-то пора начать и делать. Но лень не дает прохода единственному существенно нужному доброму духу внутреннего делания, зато легко пропускает хитрого и нечистого духа делания внешнего. Всякое внешнее делание имеет обычно

то свойство, что им, как правило, душа удовлетворяется. Это опасно и всегда, но особенно опасно тогда, когда внешний, безжизненный характер (или наоборот – слишком чувственный, душевный) приобретает делание по самому существу своему; наиболее внутреннее – молитва. Ехидно вползший третий дух нечистый или совсем аннулирует молитву, или делает ее бессильной. Я лишаюсь одного из главных оружий.

Чувство удовлетворенности, так присущее внешнему деланию, гонит прочь остатки покаяния (если только они еще сохранились в моей душе), но зато пропускает торжественно и пышно появляющегося четвертого нечистого духа – нераскаянности, нежелания каяться. Он бесстрашно проходит в сопровождении хороших помощников: самооправдания и невнимательности к себе. Многочисленные вседневные погрешности, видя свободу проникновения, беспрепятственно проникали в душу и, оставаясь нераскаянными, производили свое разъедающее действие. Для более крупных погрешностей тут же находились извинительные причины. Шло обширное “непщевание вины о гресех” (самооправдание в грехах). Даже бывая в церкви на исповеди (в основном на “общей”), я по существу оставался нераскаянным. Так я лишился и другого главного оружия.

Нераскаянность уже и сама по себе может привлечь из безводных мест любых нечистых духов; но они – многоопытные – знают, как действовать, где удобнее всего нанести самый больной удар. Его наносит следующий нечистый дух – дух неблагодарности ; ему к тому же естественно занять свое срединное место там, где уже обжились самодовольство, лень, безмолитвенность, нераскаянность. Дух сей – очень коварный, лживый и злобный. Тот, кем он овладеет, становится в большой степени чужд действию Святого Духа и не слышит Его внушений. Дух нечистый вселяется в меня, и я качусь в пропасть. Я, неблагодарный, ничего доброго не способен видеть ни в действиях Божиих, ни в действиях людей, жалостливо спешащих мне на помощь, а все приписываю себе.

Тогда-то, вслед за неблагодарностью, скачет шестой нечистый дух. Он приносит с собой равнодушие ко всем людям. Он приносит с собой замкнутость на себе. И мне все люди безразличны уже лишь по тому, какие они со всех сторон несут мне обиды (обиды, конечно, мнимые, но для меня-то они действительны). Растет озлобленность и недовольство. Между тем сам я в своей ослепленности и равнодушии раздаю обиды направо и налево, но, не видя людей, не вижу и наносимые мною обиды. В моей окрестности, по естественному порядку вещей, смыкается круг одиночества. Наиболее разрушительно мое отношение к тем, кто стремится меня спасти...

Сей нечистый дух хорошо поработал. Вкруг меня одни обломки: обломки моей души; обломки прежних добрых отношений. Еще я по укоренившейся привычке во всех моих бедах вижу вину тех, кто суть и были окрест меня, в себе же наблюдаю одно добросердечие, но уже все более и более неладно становится на душе, и от этой неладности возрастает смутность, и самое главное – невесть как освободиться. И тогда-то вползает и распространяется, как кисель, по всему пространству души седьмой страшнейший дух нечистый – дух уныния. О его действии можно написать диссертацию, но – печальную. Посему лучше здесь поставить точку.

Тем более – самая пора начать запить. Семь нечистых духов сделали все для того, чтобы духу – простенькому, очевидному духу, например, пьянства – вольготно жилось в опустошенной, разрушенной храме души.

Конечно, это – схема, и схема в реальности, по милости Божией, далеко не всегда доходящая до полного разрушительного предела. И вообще, жизнь представляет такие варианты развития бесспорнейших, кажется, схем, что только ахнешь, и ахать часто приходится. К тому же за пределами рассмотрения схемы остается аскетический вопрос – как противостоять нечистым духам. Вместе с тем нравственно-психологический опыт рассмотрения такого механизма страстей может оказаться небесполезным для тех, кто порою в недоумении, ничего не понимая, останавливается перед фактами развития страстной природы души человека, незанятой, выметенной и убранной.

Дай нам всем Господь духа осторожности, внимательности и разумения» [11, с. 89–93].

Искаженная грехопадением человеческая природа подвержена гордости в самых своих разнообразных и тонких проявлениях. Гордость убивает в душе все добродетели; душа становится черствой. Гордость порождает властолюбие, стремление подчинить других своей власти, заставляет их следовать своему образу мыслей. И чем более духовно развит человек, тем более тонко он чувствует, как легко мы улавливаемся этим грехом. Святые подвижники духовной брани оставили нам бесценный опыт самонаблюдения и трезвения.

1.3. Гордость мирская (житейская) и гордость духовная

Глубокое и тонкое наблюдение внутренней духовной жизни человека привело святых отцов к различению проявлений гордости: гордости мирской и гордости духовной (у монашествующих). Мирская гордость, грубо проявляемая, может быть и у монашествующих.

Мирской гордости свойственны такие проявления: нетерпеливость, неуступчивость, дерзость, неслышание советов. Человек отвергает обличения, желает начальствовать, упорно настаивает на своем мнении. Внешне это проявляется и «гордой» походкой, и презрительными интонациями, и невнимательным отношением к собеседнику. Эти проявления у людей мы можем наблюдать в нашей обыденной жизни каждый день. Но как трудно нам это увидеть у себя! Даже если и удастся скрыть внешние проявления, то чувства и эмоциональные порывы все равно присутствуют. Их и заметить труднее, и сознаться себе в их наличии тоже непросто: мы сетуем на несправедливость, на отсутствие должного к нам внимания, нам хочется, чтобы нас замечали, выделяли.

Проявление мирской гордости также может быть в говорении – крикливости, в молчании – досадливости, в веселости – громкий смех, при ответах – колкость, строптивый ответ.

Авва Дорофей проводит разграничение духовной и мирской гордости у монашествующих по степеням. Первая степень – мирская гордость. Вторая степень – духовная гордость. Он описывает, как первая может перерасти во вторую. А та уже приводит к совершенной гордыне. «Мирская гордость есть та, когда кто гордится пред братом своим» имуществом, одеждой, красотой, благородством, даже своим усердием и своей добросовестностью в труде или величиим своего монастыря – его богатством, множеством братии... «Монашеская же гордость есть та, когда кто тщеславится, что он упражняется во бдении, в посте, что он благоговеен, хорошо живет и тщателен. Случается также, что иной и смиряется для славы. Все сие, – делает вывод святой авва, – относится к монашеской гордости» [3, с. 42–43].

Затем авва Дорофей показывает состояние монаха, который последовал первой гордости, и на этом примере описывает переход первой гордости во вторую: «Поистине, братия мои, знаю я одного, пришедшего некогда в сие жалкое состояние. Сначала, если кто из братий говорил ему что-либо, он уничижал каждого и возражал: “Что значит такой-то? Нет никого (достойного), кроме Зосимы и подобного ему”. Потом начал и сих оуждать и говорить: “Нет никого (достойного), кроме Макария”. Спустя немного начал говорить: “Что такое Макарий? Нет никого (достойного), кроме Василия и Григория”. Но скоро начал оуждать и сих, говоря: “Что такое Василий? и что такое Григорий? Нет никого (достойного), кроме Петра и Павла”. Я говорю ему: “Поистине, брат, ты скоро и их станешь уничижать”. И поверьте мне, чрез несколько времени он начал говорить: “Что такое Петр? и что такое Павел? Никто ничего не значит, кроме

Святой Троицы”. Наконец, возгордился он и против Самого Бога и таким образом лишился ума.

Посему-то должны мы, братия мои, подвизаться всеми силами нашими против первой гордости, дабы мало-помалу не впасть и во вторую, то есть совершенную гордыню» [3, с. 42].

В святоотеческом предании выделяются и уровни гордости:

– первый: если человека более всего беспокоит тщеславие, положительное мнение окружающих о его достоинствах;

– второй: у того, кто унижает ближних, разглашает свои добрые дела, проявляет дерзость и бесстыдство, ненавидит обличения и замечания окружающих;

– третий: у того, кто отвергает Божественную помощь, надеясь только на себя.

Святые отцы замечают, что лучше гордиться духовными дарованиями, а не чем-либо мирским: «Можно нам вовсе не гордиться; если же кто сего совсем избежать не может, то хоть бы гордился преимуществом монашеских дел, а не чем-либо мирским» [3, с. 43].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) называет признаки гордыни, которые тоже можно рассматривать как стадии или степени: «Презрение ближнего. Предпочтение себя всем. Дерзость. Омрачение, дебелисть ума и сердца. Пригвождение их к земному. Хула. Неверие. Прелесть. Лжеименный разум. Непокорность Закону Божию и Церкви. Последование своей плотской воле. Чтение книг еретических, развратных и суетных. Неповиновение властям. Колкое насмешничество. Оставление хриstopодражательного смирения и молчания. Потеря простоты. Потеря любви к Богу и ближнему. Ложная философия. Ересь. Безбожие. Невежество. Смерть души» [4, с. 168].

Святитель Феофан Затворник пишет, что духовная гордость проявляет себя как «самоцен», скрытое чувство, что я нечто, а не ничто... Первородные дочери «самоцена» – самомнение и самопревозношение.

Таким образом, мы видим, что причина большинства наших трудностей, связанных с нашим мироощущением, отношениями с другими людьми, – в нас самих, в нашем искаженном грехом мышлении. Следствием поврежденного гордостью ума является невозможность управления своими мыслями и чувствами во время молитвы, потеря молитвы. Глубоко в нас кроется горький корень греха, который отравляет, искажает в нас Истину Божию. Этот корень не дает нам увидеть Любовь Божию в Истине.

Как же нам преодолевать в себе этот корень греха – гордыню? Под

силу ли тут справиться человеку самому?

1.4. Проявление гордыни в жизни нашего современника

Мы живем в мире, зараженном вирусом гордости, результатом чего является распространение идей гуманизма. Их суть отражается в коротком лозунге: «Человек – это звучит гордо!».

Человек становится мерой всех вещей. Он поднят на пьедестал. Богу рядом с ним нет места. Начиная с эпохи Возрождения ценности гуманизма широко распространились в социальной и культурной сферах.

В основе гуманизма лежит вера в прогресс – в самосовершенствование человека. Утопизм – вера в осуществимость на земле полноты правды и добра, вера в достоинство человека и его высокое назначение на земле при отсутствии идеи Бога. Одним словом – вера в человека.

Такое сознание отражает в полной мере нынешний духовный кризис современного общества. Кризис в сфере духа отразился на всех формах социального бытия человека. Но что может человеческая мысль противопоставить этому страшному итогу, до которого доведено общество?

О кризисе гуманизма довольно много писали русские православные философы, такие как Н. Бердяев, С. Франк и другие.

Исследуя и анализируя творчество Ф.М. Достоевского, в своей статье «Достоевский и кризис гуманизма» С.Л. Франк отмечает: «...гуманизм Достоевского выдерживает всякую встречу с трезвой реальностью, его ничто в мире не может поколебать. Не будет преувеличением сказать, что здесь мы имеем одно из величайших духовных достижений человеческого сознания. В наше жестокое время, когда образ человека начинает меркнуть и презрение к человеку грозит пошатнуть самые основы общежития, вера в человека может найти свою единственную опору только в том отношении к человеку, которое обрел Достоевский. Гуманизм должен либо окончательно погибнуть, либо воскреснуть в новой – и вместе с тем исконной и древней – форме – в форме христианского гуманизма, которую для современного человека открыл Достоевский» [16, с. 387]. Так считает С. Л. Франк – крупный русский философ, религиозный мыслитель и психолог.

Ослепленный гордостью человек, уничтоживший понятие греха, прикрываясь, казалось бы, очень привлекательными идеями светского гуманизма, стремительно движется в противоположном от Бога направлении.

Нам, людям XXI века, не так просто разобраться в понятиях

«гордость» и «гордыня» еще и потому, что в наше время слово «гордость» «в хорошем смысле» часто подменяет понятие «чувство собственного достоинства». Вспомним, что человек, созданный по образу Божию и подобию, изначально наделен таким качеством, как царственное достоинство.

В мирском, обыденном понимании сегодня слово «гордость» не несет негативного содержания. Здесь представляется уместным обратить внимание на почти неуловимую грань. К примеру, людей, которые не выносят оскорблений, понуканий, жесткого давления и невежливого к себе отношения, иногда называют гордыми. Но возможно, это проявление их чувства собственного человеческого достоинства.

Чувство гордости за свои реальные достижения (без демонстрации своего превосходства и унижения других людей) можно обозначить как гордость достигнутым. Например, кто-то знает много иностранных языков и гордится этим. Или спортсмен установил рекорд, равного которому еще не было в истории спорта. Или изобретатель сделал великое открытие. По-видимому, главное здесь – это вектор направленности этого чувства. Если человек сравнивает себя с другими людьми и говорит (или просто внутренне ощущает), что он лучший, – это гордыня. Если он гордится своим достижением, а не собой или радуется своей победе, сравнивая свое нынешнее достижение со своими прошлыми успехами, – то это заслуженная гордость, в которой, казалось бы, нет самолюбования и тщеславия. Однако и тут православный человек понимает, что наши достижения не совершились бы, если бы на это не было воли Божией. А если заменим слово «горжусь» на слово «радуюсь», мы почувствуем разницу и довольно большую. Священное Писание нас призывает к радости, но никогда к гордости.

Принимать радостно – это не значит гордиться. Радость – это то чувство, которым можно делиться с людьми и которое позволяет нам разделять радость другого. В Евангелии много об этом говорится. Радость объединяет. Когда мы участвуем в Таинстве Евхаристии, мы причащаемся из одной чаши.

Но можно ли делиться гордостью? Гордость замыкает человека на самом себе. Она разделяет людей.

Очень важно замечать, какие слова мы употребляем. Попробуйте сказать себе, к примеру: «Я радуюсь успехам моего ребенка». Прислушайтесь к своим ощущениям. Что вы чувствуете?

А теперь скажите: «Я горжусь успехами сына (или дочери)». Почувствовали разницу?

Если у вас нет ребенка, то попробуйте этот вариант с кем-то (чем-то) другим. Это очень важно прочувствовать до конца.

Тогда, может быть, мы начнем избегать слова «горжусь», заменяя его другим словом, к примеру – «радуюсь».

О радости, которая нам дается как возможность нести свои дары людям, пишет русский православный философ Иван Ильин в статье «Что такое искусство?». Он определяет настоящее искусство как служение и радость. В широком смысле этого слова мы можем отнести понятия радости и служения к любой деятельности человека. Не надо забывать, что мы призваны быть творцами по образу Божию.

«Понимают ли это люди? Помнят ли ныне об этом народы, мятущиеся и соблазняемые в духовной смуте? Знают ли они вообще, что такое служение и радость? Она (радость) доступна не каждому; и современное человечество не ищет ее. Она рождается из страдания и одоления. Не из скуки, требующей развлечения; не из пустой души, не знающей, чем заполнить свою пустоту; не из утомления и переутомления, требующего все новых раздражений и небывалой остроты. Современное человечество, и в своей массе, и в своей “элите”, умеет только переутомляться, скучать и томиться от внутренней пустоты. Именно поэтому оно жаждет эффекта, занимательности и возбуждения; оно ищет шума, треска, дребезга и нервной щекотки; оно требует “возбуждающих средств” – не только от аптекаря, но и от художника... Кто помышляет ныне о прекрасном, о пении из глубины, о целомудренном вдохновении, о великих видениях? Где есть ныне место для радости?» [6, с. 512].

Как таковая, явная гордыня не одобряется в обществе. Показывать свою надменность и превозношение над людьми в обычной среде считается дурным тоном. Состояние гордыни в его первоначальном виде социальные нормы учат нас скрывать. (Все-таки мы живем в христианской цивилизации.) Но это не означает, что мы его не имеем.

Это тайное чувство, которое гнездится в глубине сердца человека. Возможно, оно до конца не осознается и не принимается, поэтому может выражаться «неожиданно» прежде всего для самого человека. Уверенность, что ты прав, что воля твоя – это самое главное, мнение твое – единственно верное, часто переходит в самоуверенность. Самоуверенных в обществе, как правило, не любят, с ними трудно и малопрочно общаться. Когда человек ищет похвалы, себя возвышает, других презирает, высшим не покоряется, совет не принимает, обижается, не может простить, помнит зло, не хочет уступить, не может признаться в ошибке, хочет быть лучше других, своевольничает, он тем самым создает проблемы себе и

окружающим его людям. Очень часто неглупый, интеллигентный и образованный человек из-за гордыни превращается в глупца. Сам же он испытывает мучительные состояния: одиночество, мрачное уныние, тоску, злобу, ревность, ненависть, творческое бесплодие, мрак и отчаяние.

Святые отцы определяли самопознание как науку из наук и показали, как это важно – без искажений принимать себя и окружающий нас мир.

Из вышесказанного мы можем видеть, как тонка грань, которая отделяет понятие гордости от гордыни, и каким внутренним пониманием себя и своих состояний мы должны обладать, чтобы не упустить момент, когда гордость в «хорошем смысле» начинает перерастать в опасное состояние гордыни.

Глава 2. Преодоление гордыни

Прежде всего, для преодоления гордыни мы ознакомимся со святоотеческим подходом. Это основной и важнейший источник, который позволяет нам начать замечать в себе присутствие этой не всегда очевидной для самого человека страсти. Но заметить – это еще не все. Необходимо обучиться использовать опыт святых отцов, чтобы серьезно взяться за преодоление в себе этой страсти.

Рассмотрим также некоторые психологические заблуждения, связанные с понятием гордости, а также уделим внимание тому, как, воспитывая ребенка, родители могут уберечь его от развития в нем гордыни.

В конце этого раздела будут приведены случаи из психотерапевтической практики православного психолога.

2.1. Аскетическая практика преодоления гордыни

Святые отцы, если так можно выразиться, видели в гордыне основную проблему человека. В этом вся суть его отпадения от Бога. Соблазнившись на призыв сатаны, человек в глубине своей души начал считать себя богом. Гордыня – это духовное заболевание. Она приводит к психологическим нарушениям и серьезным психическим расстройствам.

И лечить это заболевание мы можем совместно с Богом и в Его Церкви.

2.1.1. Синергия – совместное действие Бога и человека

Слова «аскетика», «аскетизм» произошли от греческого глагола «аскео». Это в переводе означает «искусно и старательно перерабатывать, обрабатывать грубые материалы и в этом упражняться». В Древней Греции аскетами называли атлетов, так как они проводили время в постоянных тренировках и упражнениях и при этом вели строгий, воздержанный образ жизни. Позже именование «аскет» закрепилось за людьми, подвизающимися в воздержании и стяжании добродетелей.

Святые отцы всегда отдавали предпочтение «внутреннему человеку». Работа над ним, или «внутреннее делание», совершается с двух сторон – человеком и Богом и называется синергия. Со стороны человека необходимо доброе намерение, направленность его усилий и постоянное призывание Бога на помощь, ибо без Меня не можете делать ничего (Ин. 15,5). Иначе говоря, процесс исцеления человека совершается синергетически, то есть усилием человека и Божией помощью. Под «исцелением» здесь понимается приведение человека к состоянию целостности, которая была нарушена в результате грехопадения.

Вся аскетическая практика Восточной Церкви посвящена тому, что следует делать и как поступать, чтобы вернуться в состояние сыновнего отношения с Богом. Освободиться совершенно от гордости – это означает изменить свое падшее, страстное естество на естество обожненное, то есть обрести высшее духовное состояние, к которому призваны все люди: для того создал нас Бог, чтобы мы соделались участниками Божеского естества (2Пет. 1,4).

Для этого от человека требуется смело и осознанно стать на путь духовной брани. Солдаты принимают присягу и дают клятву защищать Отечество и сокрушать его врагов. Христианин как воин Христов в Таинстве Крещения присягает на верность Христу и «отрекается от диавола и всех дел его», то есть от греха. А значит, внешне и внутренне

обучается быть готовым к брани с врагами нашего спасения: падшими ангелами, страстями и грехами. Предстоит бой не на жизнь, а на смерть, бой трудный и ежедневный. Линия фронта этой непрекращающейся борьбы проходит через сердце человека.

Чтобы прийти к победе, мы должны знать, в чем она заключается. Какая стратегическая задача перед нами стоит, и какие тактические задачи нам предстоит решать для достижения цели.

Важно верно сформулировать цель. Преподобный Серафим Саровский цель нашей христианской жизни определил в стяжании Духа Святого Божиего.

Мы, православные христиане XXI века, имеем все возможности продвигаться в укреплении духа. Нам оставлено великое наследие святых прошлых времен. Их опыт и знания открываются человеку не сразу, а только по мере готовности воспринять их. Тут невозможно перескакивать через ступени, ожидать быстрых результатов. Однако то, что невозможно человеку, возможно Богу, – сказал Спаситель (см.: Мф. 19, 26).

Святые отцы хорошо знали, что мысленная брань, или борьба, сопровождаемая победой или поражением, происходит в нас непрерывно. Поражение в этой борьбе начинается с принятия помысла, а победа – с отказа с ним беседовать.

Преподобный Григорий Синаит, подвижник XIV века, хорошо знал, что никто из новоначальных не удержит ума и не отженет помыслов, ежели Сам Бог не удержит его и не отгонит помыслы. Только сильные и многопреуспевшие в духовном делании в состоянии удерживать ум и прогонять помыслы. Но и они не своею силою прогоняют их, а с Богом подвизаются в противоборствовании им, облекшись благодатию и во всеоружии Его [см.: 2, с. 218].

Преподобный Варсонофий Оптинский снова нам напоминает о силе смирения: «Когда беспокоят помыслы, или смущают, или тревожат, то не надо входить в разговор с ними, а просто говорить: “Да будет воля Божия!”. Это очень успокаивает» [цит. по: 12, с. 149].

Если мы желаем излечиться от гордости, то нам в этом помогут следующие рекомендации, взятые из учения святых подвижников. Необходимо помнить, что помогает в этом:

- ясное понимание зловредности и глупости гордости;
- созерцание примера Иисуса Христа, словами и делами побуждающего к смирению (см.: Мф. 11, 29), также Пресвятой Богородицы, святых, отличавшихся смирением;
- правильное суждение об относительной цене, неверности,

изменчивости, кратковременности, суетности людского мнения, уважения, похвал и почестей;

– частое рассматривание и взвешивание своего несовершенства, немощи, зависимости от силы Божией, без которой ничего доброго не можем сделать, и от пособия других; также рассматривание своих недостатков, грехов, слабости на добро и сильной склонности к худому и т. п.;

– размышление о бесконечных совершенствах Божиих;

– размышление о заслугах, делах, высоких дарованиях святых угодников Божиих, с которыми сравнивая себя, не можем не видеть своего несовершенства;

– приведение на память добродетелей духовно превосходящих нас людей;

– частое упражнение в подвигах смирения, противных гордости;

– молитва к Богу о даровании нам чувства смирения.

Ниже приводятся выдержки из учения святых отцов и наших современников о том, как мы можем, опираясь на открытость Богу, послушание, покаяние, смирение, благодарность, любовь, терпение скорбей и болезней, излечиться от этого недуга [цит. по: 1].

2.1.2. Святые отцы о преодолении гордости

Покаяние и смирение – главные средства для преодоления гордыни.

«Тщеславие истребляется скрытным действием, а гордость приписыванием Богу исправно делаемых дел» (Преподобный Максим Исповедник. «Четыре сотни глав о любви»),

«Ты горделив и вспыльчив? Опустив взор – и прекратится у тебя гнев. Посмотри на землю и подумай... Память о том, что мы произошли из земли, никогда не позволяет нашему гневу пробуждаться. Да будет спутницей разуму земля, вечно сущая и напоминающая о себе!» (Святитель Василий Великий. «Беседы на Шестоднев»),

«Всякий раз, когда встречаешься с людьми и ощущаешь немощь естества человеческого, каждый такой случай будет охранять тебя от гордыни» (Преподобный Исаак Сирин. «Слова подвижнические»),

«Не пренебрегай смиренного; он стоит тверже тебя, по земле ходит и не скоро падет; а высокий, если падет, сокрушится» (Преподобный Нил Синайский. «Об осьми духах зла»),

«Горделивые и самолюбивые из нас не хотят подклонить выи своей под легкое иго Христово, но добровольно впрягаются в тяжелое иго возношения и гневливости. Врачевство же против сих страстей: во-первых, – смиренное и искреннее сознание своей немощи пред Богом и

духовным отцом; во-вторых, – евангельское понуждение не действовать по влечению сих страстей, а делать противное им; третье врачевство – искать во всем только славы Божией и от Бога; четвертое врачевство – смиренное испрашивание помощи Божией псаломскими словами: Господи! От тайных моих очисти мя и от чуждых пощади рабу Твою (или раба Твоего)» (Преподобный Амвросий Оптинский. «Письма к монашествующим»).

«Ты принизил гордость мою страхом Твоим и приучил шею мою к ярму Твоему. И теперь я несу его, и оно легко мне. Ты обещал это и сделал: таким оно и было, а я и не знал, когда боялся надеть его» (Блаженный Августин. «Исповедь»).

«Если гордость некоторых из Ангелов превратила в бесов, то, без сомнения, смирение может и из бесов сделать Ангелов. Итак, да дерзают падшие, уповая на Бога» (Преподобный Иоанн Лествичник. «Лествица»).

«Ибо когда взято будет основание, то есть когда истребится страсть гордости углублением в смирение Христово, тогда все здание беззаконного гнева, ярости и печали легко разорится само собою» (Преподобный Марк Подвижник. «Наставления»),

«Признаки исчезновения гордости и водворения смирения суть радостное подъятие поношений и уничижений, утоление ярости и неверование своим добродетелям» (Преподобный Иоанн Лествичник. «Лествица»).

«“Нищ я и беден”, но я лучше, когда, опротивев себе и стеная, втайне ищу милосердия Твоего, пока не восполнится ущербность моя и не исполнюсь я мира, неведомого оку гордеца» (Блаженный Августин. «Исповедь»).

«Смирение – это примиренность до конца, это мир со всем. Это состояние отданности до конца, за пределом страха, за пределом самозащиты; это предельная уязвимость и незащитность» (Митрополит Антоний Сурожский. «О воплощении Христовом»),

«Одни смиренные способны жить по правде, видеть и принимать вещи так, как они есть» (Протопресвитер Александр Шмеман. «Великий пост»),

«Сущность гордости – замкнуться для Бога, сущность смирения – дать Богу жить в себе» (Священник Александр Ельчанинов. «Отрывки из дневника»).

«Смирение – это именно состояние человеческой души, человеческой жизни, которая безмолвно, безропотно готова принять все, что будет дано, и из всего принести плод.

Серафим Саровский говорил, что любой самоизбранный подвиг

человек может взять на себя и выполнить, потому что самолюбие, гордыня даст ему на это энергию; а вот справиться с тем, что Бог пошлет, совсем другое дело: я же этого не выбирал! И надо просто склониться перед волей Божией... получить благословение и вступить в подвиг творения дела смирения.

Смирение – это прежде всего реализм; когда на мысль, будто я гениален, я спокойно себе отвечаю: не будь дураком, ты очень посредственный человек! – это начало смирения, которое происходит от реального видения вещей. ... Часто можно было бы на себя посмотреть просто с улыбкой: какой ты смешной, чего ты пыжишься!» (Митрополит Антоний Сурожский. «О смирении»),

«Смирение лучше всего может быть понято как духовная трезвость и доброта, противоположные опьянению гордыней» (Протоиерей Александр Мень. «Вестники Царства Божия»),

Благодарность и любовь – также важные способы излечения от гордыни.

Любовь не превозносится, не гордится (1Кор. 13, 4).

«Мы можем отдать Богу и свою гордость: “Отдай свою гордость вместе со всем остальным, отдай все”. Гордость, отданная таким образом, превращается в дар любви, а всякий дар любви приятен Богу» (Жорж Бернанос. «Дневник сельского священника». Цит. по: Митрополит Антоний Сурожский. «Молитва и жизнь»),

«Разве мы не бываем благодарны, когда радость, исцеление от болезни, утешение в горе, спасение коснется дорогого, родного нам, близкого человека?Благодарность захлестывает собой все: тщеславие, гордость забываются... Когда через нас случится что-нибудь доброе... тогда мы заглядываемся на себя, тогда вспоминаем о себе, тогда тщеславие, гордыня всплывают. ... Надо себя остановить на пути погибели, на пути осквернения самого, может быть, святого, что было сделано нами... Нам надо учиться благодарности; благодарность может нас спасти и от гордыни, и от тщеславия» (Митрополит Антоний Сурожский. «О верности»),

«Неблагодарение – это корень и движущая сила гордыни... Гордыня потому и противостоит благодарению... что возникает она из той же причины, что и благодарение, есть другой – противоположный – ответ на тот же дар, искушение тем же даром» (Протопресвитер Александр Шмеман. «Евхаристия: Таинство Царства»),

Терпение скорбей и болезней помогает излечиванию от гордыни.

Придет гордость, придет и посрамление (Притч. 11,2).

«Веруй, что бесчестия и укоризны суть лекарства, врачующие гордость души твоей, и молись об укоряющих тебя как об истинных врачах души твоей» (Авва Дорофей. «Душеполезные поучения»),

«Два предлежат врачебных средства против гордости, которыми если кто не воспользуется, встретит и нехотя третье, очень жестокое. Гордость прогоняют: молитва со слезами, никого не уничижение и невольные скорби» (Авва Фалассий. «О любви... Сотня четвертая»),

«Видимую гордость исцеляют скорбные обстоятельства; а невидимую – прежде век Невидимый» (Преподобный Иоанн Лествичник. «Лествица»),
Открытость Богу и послушание лечат гордыню.

«Тяжким кажется сожитие с другими для неукрощенного еще самолюбия, но весьма полезно для обнаружения наших немощей: а то уединенному часто кажется, что он живет хорошо и исправно, и чрез то удобно впадает в самомнение и обольщение» (Преподобный Амвросий Оптинский. «Письма к монашествующим»).

«Смирение – это открытость сердца к Его воле, открытость к другим людям. Освобождение от болезненной заикленности™ на себе, от самости, от “ячества”» (Протоиерей Александр Мень. «Три письма к своим прихожанам»),

«Самое радикальное средство от гордости – быть в послушании. Принуждать себя выслушивать советы и быть внимательным к чужому мнению. Быть попроще с людьми, не подозревать за их словами и поступками никакой особой подкладки» (Священник Александр Ельчанинов. «Из писем к молодежи») [цит. по: 1].

Итак, чтобы преодолеть гордыню, человеку, по учению святых отцов, необходимо соработничество с Богом, покаяние, терпение скорбей, посылаемых Богом для вразумления, послушание, смирение (не себе приписывание своих достоинств и достижений, а Богу: егда сотворите вся повеленная вам, глаголите, яко раби неключими есмы: яко, еже должны белом сотворити, сотворихом – Лк. 17, 10), памятование о смерти, благодарение Богу за все.

2.2. Педагогическая профилактика гордыни в воспитании ребенка

Привычка гордиться собой, своими детьми, успехами, достижениями так прочно вошла в наше сознание, что мы даже не задумываемся о том, что суть гордыни – это всегда разобщение и разделение.

Если я горжусь ребенком, значит, я его, осознанно или нет, сравниваю с другими детьми. И тем самым бессознательно передаю ему послание: «Ты должен быть лучше их, ты их обошел, молодец!». Тем самым мы прививаем ребенку такие качества, как самопревозношение и тщеславие, возможно, в будущем обрекая его на состояние внутреннего одиночества, несмотря на все его успехи.

Даже если мы не сравниваем своего ребенка с другими, а просто гордимся его достижениями, мы все равно вносим разлад в душу ребенка, лишаем его целостного восприятия себя. В дальнейшем это может привести к серьезному невротическому конфликту.

Что же можно противопоставить гордости?

Мы можем просто испытывать радость.

Если гордость разобщает людей, приводит к внутреннему расщеплению психической целостности личности, то радость способна объединять и исцелять. Если к радости не примешивается гордыня, то она наполняется благодатью! Мы способны в своей радости быть благодарными Богу за все, что имеем!

2.2.1. Как определить, подвержены ли мы гордыне

Чтобы исцелиться, прежде всего необходимо почувствовать свою болезнь, познать нужду во враче, то есть признать свою греховность. Без признания этого – человек болен безнадежно и находится в горделивом самообольщении.

Начать выздоравливать от гордыни мы сможем только тогда, когда сумеем ее в себе увидеть, то есть поставить диагноз. Трудность заключается в том, что именно пристрастное отношение к себе мешает нам увидеть свою гордыню.

Мы сможем это сделать, если начнем честно заглядывать внутрь себя. Здесь очень важно дойти до той степени честности, на которую мы способны в данном нашем состоянии. Это самое первое условие. Мы уже знаем, что гордость, как грех, никогда не бывает одна. Она порождает целую вереницу с нею связанных других грехов. Исходя из нижеприведенной «диагностики», «теста», мы видим, что корнем таких

пороков, как самолюбие, эгоизм, зависть, тщеславие и даже страх, является гордость. Как бы парадоксально это ни звучало, но часто за низкой самооценкой стоит гордость (недоверие Богу, боль от ударов по самолюбию). Именно в горделивом уповании на себя, в превозношении себя над людьми, в болезненном страхе оценок окружающих, в недоверии Богу она и проявляется.

Иаков, архиепископ Нижегородский, предлагает следующий способ «диагностики» наличия в себе гордости:

«Чтобы понять, ощутить ее, замечай, как ты будешь себя чувствовать, когда окружающие тебя сделают что-либо не по-твоему, вопреки твоей воле. Если в тебе рождается прежде всего не мысль кротко исправить ошибку, другими допущенную, а неудовольствие и гневливость, то знай, что ты горд, и горд глубоко.

Если и малейшие неуспехи в твоих делах тебя опечаливают и наводят скуку и тягость, так что и мысль о Промысле Божиим, участвующем в делах наших, тебя не веселит, то знай, что ты горд, и горд глубоко. Если ты горяч к собственным нуждам и холоден к нуждам других, то знай, что ты горд, и горд глубоко.

Если при виде неблагополучия других, хотя бы то врагов твоих, тебе весело, а при виде неожиданного счастья ближних твоих грустно, то знай, что ты горд, и горд глубоко.

Если для тебя оскорбительны и скромные замечания о твоих недостатках, а похвалы о небывалых в тебе достоинствах для тебя приятны, восхитительны, то знай, что ты горд, и горд глубоко» [цит. по: 13, с. 12].

Что еще можно добавить к этим признакам для распознавания в себе гордости? Разве только то, что если на человека нападает страх, то это тоже признак гордости. Святой Иоанн Лествичник пишет об этом так: «Гордая душа есть раба страха; уповая на себя, она боится слабого звука тварей и самих теней...Страшливые часто лишаются ума, и по справедливости» [9, с. 148].

Укрепление человека в гордости происходит с детства. Цепочка эта восходит далеко к Адаму. Род человеческий передает «вирус» этой болезни от поколения к поколению. Давайте посмотрим, как формирование гордости происходит в семье и что мы можем сделать, чтобы прервать эту «зараженность» или хотя бы не допустить «заболевание» до критического состояния.

2.2.2. Родительские установки в воспитании ребенка

Искаженное понятие гордости создает трудности при воспитании

детей.

Выше мы видели, как тонка грань между гордостью и гордыней. И как важно не упустить момент, когда гордость в «хорошем смысле» начинает перерастать в опасное состояние гордыни.

Мы хотим, чтобы гордыня не поселилась в сердце нашего ребенка. А значит, должны быть очень внимательными при его воспитании. В обыденной жизни происходит далеко не так. Мы гордимся не только своими успехами и достижениями – гордимся успехами своего ребенка, восхваляя и поощряя всякое его достижение, даже самое малое. Даже если мы добиваемся положительных результатов в чем-то в соответствии с нашими достоинствами, мы часто забываем, что и достоинства наши – это дар Божий. Бог создал человека творцом, истинная суть творчества – «сотворчество» с Богом на благо людей, служение людям данными Богом талантами. Быть лучше, сделать лучше – естественное стремление человека. Порой мы думаем, что быть лучше – это значит больше зарабатывать, чтобы лучше жить и пр. Начинается гонка за достижениями. Ориентируясь на эту ложную цель, порой прилагая невероятные усилия, мы начинаем перестраивать в детях то, что заложено Богом в их естестве. Причем делаем это так, как хочется именно нам, в соответствии с нашим пониманием счастья для ребенка. Зачастую неудовлетворенные свои собственные амбиции родители хотят удовлетворить за счет своих детей, при этом совсем не учитывается структура личности, способности и дарования ребенка.

Детям необходимо давать возможности, создавать условия быть лучше, помогать им в достижениях, но и воспитывать при этом потребность служения. Нужно обучать ребенка радоваться успехам, но при этом испытывать искреннюю благодарность Богу и людям. Ведь в любом нашем успехе всегда есть соучастники этого успеха – другие люди. Если ребенок сумеет это увидеть, почувствовать радость от совместного труда и взаимопомощи, то гораздо легче будет воспитать в нем желание служить Богу и людям.

Известно, что работа приносит радость и удовлетворение, если это не только способ зарабатывания денег для существования, а еще и служение Богу и людям. Любая деятельность в этом случае наделена смыслом и одухотворяется, тогда мы не испытываем гордыни, раздражения и безысходной усталости, а наоборот, наполняемся энергией, и усталость наша иная, радостная. Святитель Феофан Затворник говорил о том, что, делая даже самое простое дело, надо думать о том, что оно дает для твоей души.

Таким образом, истинно православный подход к делу проявляется в том, чтобы делать свое дело ответственно, хорошо и красиво, с пользой и для других людей, и для своей души, и для Бога. Мы делаем земные дела, а Господь помогает нам через это совершенствовать душу, творчество возможно и полезно во всем. Если ребенка воспитать так, то он обязательно будет и профессионально реализован, и духовно развит. Интересно, что ребенок интуитивно всем этим владеет. Но мы, взрослые, со своей торопливостью, суетностью, тревожностью, искаженными ценностями разрушаем это в ребенке, невротизируем его.

2.2.3. Формирование лидерских качеств и самооценки

Давайте посмотрим, как формируются у ребенка лидерские качества и самооценка.

Довольно часто встречается, что родители хотят видеть в своем ребенке лидера. Такая установка может быть пагубной для неокрепшей психики детей. Многие взрослые люди по своему характеру вполне довольствуются положением ведомых и совершенно не стремятся быть лидерами и руководителями. Это не значит, что они хуже или будут менее счастливы. Установка на то, чтобы воспитать ребенка лидером, может привести к формированию у него неадекватной, завышенной самооценки, которая в дальнейшем не позволит ему быть успешным в общении с людьми. В этом случае родители рискуют вырастить из ребенка гордеца и зазнайку, которому придется испытывать частые конфликты в общении с окружающими. Если родители замечают у своего ребенка настойчивое стремление командовать другими, им нужно прежде всего объективно оценить, есть ли у него данные для того, чтобы быть лидером. Настоящего лидера видно сразу. От «ненастоящего» он отличается в первую очередь тем, что у него развита способность к общению: он умеет не только быть первым, но и ладить с другими. Обычно это тот, кто является душой компании – смелый, веселый, инициативный ребенок, вовсе не старающийся показать, что он во всем лучше других. Он легко налаживает контакт с окружающими, способен улаживать конфликты, организовывать общие игры, делась с другими своими фантазиями, знаниями, игрушками.

Отсюда непреложное правило: чтобы не вырастить гордеца, ребенка нужно уже с детского возраста ориентировать на достижение успеха вместе с другими. Не «я», а «мы» должно стать его психологической установкой.

Говоря о зазнайстве и лидерстве, нельзя не коснуться проблемы, нередко возникающей в семье с несколькими детьми. Как правило, для самых младших создается режим наибольшего благоприятствования: им во

всем уступают, а часто и потакают. Очень многие привилегии и свободы, которых старшие добивались в упорной борьбе, отстаивая свои права, младшим достаются даром – просто потому, что они самые маленькие. Как младший, так и старший ребенок в семье имеют свои особенности, поскольку они формировались при различных условиях и различных родительских ожиданиях. И тут важно суметь не избаловать младшего и не «лишить детства» старшего ребенка, перекладывая на него излишние заботы и непосильную ответственность.

Заниженная самооценка формируется в семье, где ребенку не хватает любви или к нему предъявляются требования, выполнять которые он не в состоянии. Где родители, озабоченные своими проблемами, не откликаются на потребности ребенка. Такому человеку потом очень трудно поверить, что он важен для Бога и Бог любит его.

Оба полюса – как завышенная самооценка, так и заниженная – мешают человеку строить свою жизнь, вступать в гармоничные отношения с другими людьми и с Богом. И только формирование адекватной самооценки способно дать человеку силы достойно переживать успехи и падения, скорби и радости.

Как же формируется адекватная самооценка?

Необходимо «правильно хвалить» ребенка, поскольку это очень сильный «инструмент» в формировании его самооценки.

1. Когда хвалите ребенка – будьте умеренны. Если ребенка хвалят слишком мало, это может быть источником формирования заниженной самооценки, а также создаст трудности в различении хорошего и плохого. С другой стороны, если ребенка хвалят слишком много, у него вырабатывается своего рода «зависимость» от этого, постоянное ожидание похвалы, и ему необходимо всегда ощущать внимание других, чтобы чувствовать себя адекватно. А это способствует задержке развития у ребенка собственного внутреннего умения оценивать себя, а также способствует развитию неадекватно завышенной самооценки. Разумная похвала идет рука об руку с разумными ожиданиями, которые большинство детей оправдывают.

2. Хвалите за что-то конкретное, а не «вообще». «Мне нравится, как аккуратно ты положила носочки в шкаф», а не «Хорошая девочка!».

3. Хвалите усилия, а не то, как получилось. Дети, которых хвалят за конкретное усилие сделать что-то, скорее всего, повторят его. «Спасибо, что ты так постарался соскрести пластилин со стола!» Факт, что пластилин не счищен полностью, не упоминается. Заметьте, что, если в вышеприведенную фразу вы добавили бы «но...», весь ее позитивный

эффект был бы утрачен: «Спасибо, что ты соскреб пластилин со стола, но вот здесь осталось немного». Однако вы можете после похвалы ребенка за его усилия сделать паузу, а потом добавить: «В этом месте так трудно отскрести, давай попробуем это сделать вдвоем».

4. Следует с осторожностью использовать в похвалах слова в превосходной степени, как, например: «лучший», «самый умный», «самый симпатичный». Вполне можно обойтись и без них, чтобы не развивать в ребенке стремление к похвале. Хотя эти слова и позитивные, если их повторять часто, они начинают восприниматься ребенком как некоторое давление с вашей стороны, поскольку он пытается жить, соответствуя вашим чрезмерным ожиданиям его «совершенства». Некоторым родителям кажется, что такие слова способствуют выработке у ребенка высокой самооценки, на самом же деле часто получается наоборот. Ребенок, которому постоянно говорят, что он самый хороший, часто считает, что от него постоянно ожидают, что он таким – самым хорошим – и будет... а это для каждого из нас непосильная ноша. В дальнейшем это может привести к развитию невроза. Хвалите словами, которые ваш ребенок понимает: «помощник», «добрый», «правдивый». Например: «Мне нравится, что ты честный и признался, как была разбита ваза». Таким образом, родитель учит ребенка тому, «что такое хорошо» и «что такое плохо», давая ему возможность исправлять свои ошибки, без страха браться за новое дело, к неудачам относиться как к полезному обучающему опыту.

5. Чтобы не способствовать развитию гордыни, важно не сравнивать ребенка с другими детьми, а принимать именно его, со всеми его особенностями. В то же время поддерживать его своей верой, что при определенных усилиях он сможет сделать то, чего до сих пор не делал. В этом случае необходимо возвращать его к его же собственному опыту преодоления трудных ситуаций, решения жизненных проблем. «Помнишь, как прошлым летом у тебя совсем не получалось плавать, а теперь ты этому научился почти без усилий!»

6. Православные родители вполне могут обращать внимание ребенка на духовные законы, которые постоянно проявляются в нашей жизни. Это могут быть примеры таких ситуаций, когда сначала ребенок похвастался, превознесся над другими, но вскоре сам получил плохую оценку. Или, осудив кого-то из друзей, через какое-то время сам попал в похожую ситуацию. Таким образом, родители помогают ребенку в понимании сути христианства, воспитывают у него чувство живой веры.

2.3. Психологические методы преодоления гордыни

Надо сразу отметить, что гордыня – это заболевание духовное. И ее проявления на психическом уровне мы видим только опосредованно.

Православный психолог может увидеть, что за гневом, обидой, страстью осуждения, страстью человекоугодия, страхом публичных выступлений и многими другими вещами стоит страх получить болезненные удары по самолюбию. Человек всячески старается защитить свое «эго» от этих болезненных переживаний.

Я не помню ни одного случая в практике, чтобы кто-то жаловался, что ему мешает жить его гордыня.

Задача православного психолога – постепенно выстроить психотерапевтические сессии таким образом, чтобы человек осознал, в чем корень его проблемы, увидел бы, что все негативные проявления в его жизни главным образом связаны с тем «семенем сатаны», которым оказалось заражено все человечество. Тут самое главное прийти к осознанию того факта, что «я – один из всех, и меня эта болезнь не миновала». С этого момента возможно положить начало исцелению.

2.3.1. Отличие подхода секулярного психолога от православного в работе с гордым человеком

Гордый человек часто испытывает состояние одиночества. Это может быть причиной, по которой он обращается к психологу.

Многие невротические состояния связаны именно с наличием этой страсти. Теряется радость бытия, радость общения, уходит из сердца любовь...

Мы уже говорили о том, что гордыня проявляется как неадекватная самооценка человека. Признаком адекватной самооценки является состояние человека, которое именуется аутентичностью – способностью быть самим собой.

Православный психолог Л. Ф. Шеховцова в своей статье «Самооценка, аутентичность и любовь к себе» рассматривает эти понятия и анализирует подходы, которые разработаны в западных направлениях психотерапии [см.: 17].

Она пишет о том, что секулярная психотерапия, испытывая на себе, как и вся западная цивилизация, кризис гуманизма, не имеет четких критериев, опираясь на которые могла бы предложить человеку регулировать свою самооценку таким образом, чтобы она не выходила на крайние полюса, не «зашкаливала» бы. Помочь человеку удержать

самооценку в среднем состоянии между двумя полюсами – завышенной и заниженной – может духовно ориентированная терапия, а именно христианская, православная.

Постоянное видение, то есть наблюдение за своими личными грехами (самоконтроль, «бдение»), памятование того, что человек – «червь», «раб земных страстей», предохраняет верующего человека от завышения оценки своей личности.

Не пасть же низко в оценке своего достоинства христианину помогает другой полюс представлений о человеке. Изначально созданного цельного человека Творец поставил господином во Вселенной и подчинил ему всякую тварь. Такой человек призван гармонизировать Космос и спасти в нем всю тварь, которая стонет и мучится. Ради человека и его спасения Бог, Творец мира видимого и невидимого, воплотился в земное, материальное тело, принял мучение и воскрес, сделав и человека способным к обожению. Секулярная научная мысль, в концепциях эволюции и роли бессознательного, ставит человека в центр мира (антропоцентрическая картина мира в гуманизме, способствующая развитию самости и гордыни человека), но лишает человека его изначально богоподобного достоинства. Церковь возводит человека в высшее нравственное достоинство, с которым соединяются ответственность и призвание.

Таким образом, антиномичность христианских богословских представлений о человеке, «от червя и раба до господина Вселенной и того, ради которого Христос претерпел крестную смерть», позволяет удерживать представления самого человека о себе в срединном русле, руководствуясь чувством меры.

...Представим итог нашего рассуждения в виде креста. Середина этой шкалы, когда человек не оценивает себя крайне отрицательно или положительно, а трезво, здраво видит свои как отрицательные стороны, так и положительные – имеет адекватную самооценку: это зона аутентичности (цель психотерапевтической работы). Через нее проходит вертикаль духовных представлений человека о себе от «я – червь, я – раб» (нижний конец вертикали) до «я – образ Бога, я – господин Вселенной». Эта вертикаль уподобления Богу, обожения, теосиса, одухотворения всей человеческой тримерии – цель духовного возрастания человека в аскетической православной практике [см.: 17, с. 28].

Приведу один из примеров того, как «повышают самооценку» человека секулярные психологи, ориентированные на воспитание лидерства и развитие личности.

В начале 90-х годов появился тренинг «Лайфспринг», привезенный специалистами из США. Он был очень популярен. Идея его сама по себе неплоха: открыть в человеке его потенциал, его нереализованные способности, освободить от невротических оков, но все это происходило по пути усиления самости. В процессе тренинга производилась «возгонка чувства» превосходства и мнения о себе на пустом месте. Вот просто так, безо всякой внутренней работы, возьми и посчитай себя лидером. И ты им будешь. И все у тебя будет так, как ты задумал. На первый взгляд, все вроде бы правильно – идет работа по поднятию самооценки. Неискушенному человеку, попавшему на этот тренинг, все представлялось удивительно простым. На практике это означало, что все зависит от тебя самого и любой человек вполне может выстраивать свою жизнь по своему хотению. Места Богу там не было. Результатом тренинга было снятие сексуальных барьеров, чувства вины, ответственности за других. Это сопровождалось «возгонкой чувств» до состояния эйфории. Люди, опьяненные уверенностью, что «все зависит только от них самих», долго в таком состоянии находиться не могут. Эйфория не могла долго продолжаться. В некоторых случаях она сменялась депрессией. Случались и суициды после этого тренинга (организаторы тренинга, между прочим, брали с участников расписку, что никаких претензий к специалистам они предъявлять не будут, что бы с ними ни случилось). Потом уже организаторы тренинга ввели в штат врача-психиатра, который должен был выявлять пограничные состояния у пожелавших участвовать в этой работе. Кроме лайфспринга (кстати, весьма дорогого и еще в силу этого престижного), есть масса других тренингов личностного роста и лидерства, весьма небезопасных для души.

Не явный ли это призыв к гордыне – будь лидером?! Истинное лидерство – это служение, это ответственность за тех, кто рядом. Это постоянное внимание к своей внутренней жизни. И примеры для нас – это Христос, апостолы, святые, просто высокодуховные люди...

Вот разница в смыслах и установках работы светского психолога и психолога православного. Если для светского психолога цель терапии – убрать мешающий симптом, максимально приспособить человека к мирскому существованию, то православный психолог опирается на христианское мировоззрение. В этом случае симптом может явиться «полезным образованием», с которого начинается духовный рост человека. Ведь смысл жизни человека не сводится к тому, чтобы приобрести все возможные блага на земле. Каждый симптом несет какую-то важную информацию для развития души. Возникновение симптомов не может

быть случайным. Правильное отношение к ним позволяет человеку открыть для себя путь духовного возрастания, встать на путь стяжания благодати. А это совсем другие чувства, которые исходят из принципиально другого источника, нежели ощущение эйфории.

Православный психолог, в своей работе опираясь на христианское мировоззрение, вопросы предназначения человека и смысла жизни рассматривает совсем по-другому.

По словам протоиерея Александра Меня, «смысл жизни заключается в том, чтобы человек, созданный по образу и подобию Божию, приближался к своему Первообразу. Это одновременно и смысл и цель. Мы в себе открываем вот это заключенное в нас Царство, и в нас начинает говорить Вечность. И тогда мы поднимаемся над суетой, мы перестаем быть рабами повседневности, мы умеем мужественно сопротивляться обрушивающимся на нас несчастьям» [10, с. 67].

Знает человек о том или нет, но смысл жизни задан ему Творцом. И если мы уклоняемся от осуществления этого смысла, то создаем возможности для возникновения различных проблем, казалось бы, психологического плана. Однако корни их находятся в духовной сфере, а именно в гордыне – добровольном решении человека устроиться в этой жизни без Бога.

Смирение, по слову Ф.М. Достоевского, – страшная сила. Те психологи, которые работают с зависимостями (наркотики, алкоголь, игровая зависимость), убеждаются на практике в этой истине снова и снова. При работе с зависимостями, которые по своей сути являются страстными привязанностями к чему-либо или кому-либо, мы явно видим, что результаты возможны только в случае опоры на духовно ориентированные методы работы.

Это первое и основное условие – признать свое бессилие перед заболеванием, смириться, что ты немог и слаб и что самому тебе не справиться. Вот еще один парадокс христианства. Как же так? Я признаю бессилие – и только тогда возможно исцеление! Но Бог говорит нам устами святого апостола Павла: сила Моя совершается в немощи (2Кор. 12, 9). Только в сердцах сокрушенных и смиренных творится великая тайна силы Божией.

В качестве основного метода в православной психологии и психотерапии используется интроспекция, то есть самонаблюдение. Для этого предлагается вести дневник, разъясняются особенности его ведения, на чем стоит фиксировать внимание. Как мы помним, самопознание трактуется в святоотеческой литературе как наука из наук. Внимательное

и трезвое отношение к своим мыслям, чувствам, намерениям просто необходимо, чтобы исцелиться от симптома или решить проблему.

Вот еще одно небольшое упражнение, которое «лечит» от «гордыни». В течение 21 дня (в психологии считают, что привычку можно изменить не ранее чем через три недели) каждый вечер писать двадцать пунктов благодарности, отвечая на вопрос: за что я благодарю себя, людей, Бога. Пусть это будут самые простые вещи, может быть, даже совсем незначительные. Возможно, на следующий день что-то будет повторяться. Ничего страшного, главное – продолжать и позволить себе, чтобы внутри возросло чувство благодарности.

2.3.2. Примеры психотерапевтической работы с гордостью

Осуждение ближнего. В психологии есть такое понятие, как проекция. Не вдаваясь глубоко в описание этого процесса, следует отметить, что она формируется как защитный механизм. Сущность проекции в том, что человек свои внутренние состояния, чувства, мысли, мотивы своих поступков (до конца не осознанные) начинает приписывать другим людям, полагая, что он воспринял это извне, а не изнутри себя самого. Этот механизм нас «защищает» от видения своих собственных грехов, он часто проявляется в нас как осуждение ближнего. Осуждение другого – типичное проявление гордыни, по мнению святых отцов. Сталкиваясь с неизбежным искушением осудить кого-то, мы должны помнить об этом психическом явлении. Необходимо знать: именно страстное желание кого-то осуждать говорит нам о том, что то, что мы так осуждаем в ближнем, мы не хотим видеть в себе.

Осуждение ближнего – это тот грех, с которым мы боремся годами и никак не можем удержаться от его повторения. Перестанем осуждать, следовательно, обретем чистоту сердца.

Евангелие прямо запрещает осуждение: Не судите, да не судимы будете (Мф. 7, 1). Это запрещение относится к области наших личных отношений с ближними. Христос выразил это словами: И что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревна в твоём глазе не чувствуешь? (Мф. 7, 3).

Поддавшись греховному желанию язвительно изобличать и желчно критиковать для того, чтобы потешить свое самолюбие и гордыню, человек-изобличитель начинает приобретать и другие отрицательные черты характера, позволяя своей душе катиться в бездну зла. Теряя любовь к ближнему, человек постепенно и незаметно для себя отходит и от Бога.

Осуждение как внешнее проявление гордости мы в состоянии заметить за собой, на каком бы духовном этапе своего развития мы ни

находились, и, следовательно, мы можем начинать с ним работать. Начинать очень просто – искать в себе то, в чем нам так хочется осудить другого. Надо помнить, что все наше существо будет сначала этому сопротивляться. Мы оказываемся на переднем крае духовной брани.

Какими же средствами мы можем практически бороться с проявлениями в себе осуждения?

Вот несколько психологических советов.

Прежде всего, надо взять себе за правило не говорить и не думать плохо о незнакомых людях, до которых нам нет никакого дела, с которыми наша жизнь никак не пересекается. Типичная ситуация: знакомые, осуждая кого-то в нашем присутствии, приглашают нас принять участие в осуждении и никак не могут успокоиться, пока мы с ними не согласимся. И мы, желая угодить им, часто присоединяемся к осуждению.

Можно подготовиться заранее к правильному поведению в такой ситуации, подумать, какими словами и мыслями мы будем отстранять от себя грех осуждения. Такого рода словами, хорошо зарекомендовавшими себя на практике, могут быть: «Ну что ж? Кто в грехе, тот и в ответе», «И я тоже грешник», «Да, всем нам придется отвечать за свои дела», «Он согрешил сегодня, а мы согрешим завтра».

Опыт показывает, что труднее удержаться от осуждения тех людей, с которыми нас сталкивают жизненные обстоятельства дома, на работе, в магазинах, просто на улице. В этом случае полезно проконтролировать себя: желаем ли мы согрешившему вразумления от Господа, исправления и спасения, и если да – то пожелать ему этого в форме краткой молитвы.

Вспоминание своих собственных грехов охлаждает пыл осуждения. Вспомним, что, когда привели женщину, взятую в грехе, Господь сказал: Кто из вас без греха, первый брось на нее камень (Ин. 8, 7).

Камень в нее никто не бросил. Хороший урок нам, считающим себя православными христианами.

Если мы будем воспринимать поступки ближних как действие Промысла Божиего и как лекарство от нашей гордости, то постепенно начнем относиться к таким ситуациям с благодарностью. Господь нас не забывает, попускает нам ситуации для духовного укрепления. Важно помнить и о духовном законе, согласно которому Бог попускает осуждающему впасть в тот же грех, за который он осуждает ближнего, особенно если согрешивший был искушаем сверх силы или уже покался в своем проступке.

Позвольте предложить психологическое упражнение, которое помогает нам увидеть, как часто мы осуждаем других: дайте себе задание

в течение трех недель вслух никого не осуждать, ни на кого не жаловаться. Чтобы проконтролировать этот процесс, рекомендуется надеть на руку браслет. Суть упражнения состоит в том, что, как только мы кого-то осудили или пожаловались, браслет передевается на другую руку. И отсчет начинается снова. Упражнение считается выполненным, когда браслет будет оставаться на одной руке в течение 21 дня постоянно. Начиная делать это упражнение, вы увидите, что в течение дня этот браслет будет у вас переходить с одной руки на другую очень часто. Браслет можно заменить чем-то другим. Важно, чтобы это был осязаемый предмет, который напоминал бы нам о нашей внутренней работе.

Добавим к сказанному, что человек, находящийся в покаянном настроении и занятый переживанием своей греховности, не имеет желания подмечать и разбирать чужие грехи.

Алгоритм преодоления гордыни. Святитель Феофан Затворник в книге «Что такое духовная жизнь и как на нее настроиться», основываясь на святоотеческом учении, описал алгоритмы борьбы со страстью и стяжания противоположной ей добродетели, в данном случае – воспитанием в себе смиренного отношения к происходящему. Суть такого подхода кроется в развитии осознанности, то есть наблюдательности за своими внутренними процессами и пониманием того, как это проецируется на наши поступки, слова, взаимоотношения.

Прежде чем начать работать со страстью по преодолению ее, следует прояснить свое намерение (мотивацию) и обратить внимание на то, что без помощи Божией в этой борьбе не устоять.

Ниже дается пример, как это можно сделать:

1) подумать о том, как будет хорошо, когда я преодолею страсть гордыни («У меня улучшатся отношения с близкими и с коллегами; уйдет тревога, напряжение: я буду радостнее, внутренне свободнее...»);

2) понять, почему нам не хочется бороться со страстью («Мне придется уделять этому время, у меня его мало, мне надо обращать внимание на свою внутреннюю жизнь, а я это не умею...»);

3) описать последствия страсти («Страх, одиночество, уже начались проблемы со здоровьем, много нервничаю...»);

4) почувствовать, твердо ли мы решаемся на борьбу (см.: п. 1: «Да, надо решаться, но справлюсь ли?»);

5) мобилизовать свою волю и попросить Бога о помощи («Сам не справлюсь, но с Божией помощью справлюсь...»).

Мы помним, что страсть рождается в душе человека не сразу. Процесс развития страсти далеко не всегда можно отследить человеку, живущему

внешними впечатлениями и не привыкшему внимательно наблюдать свои внутренние состояния. Святые отцы говорят, что начинается она с прилога, или приражения; «приразиться» – значит столкнуться с чем-то, заразиться.

Этот процесс святые отцы разделяли на четыре стадии.

Первая стадия – увидеть в себе возникновение прилога.

Прилог возникает в сознании человека от впечатлений увиденного, по какой-либо другой причине или как образ, навязанный врагом – дьяволом. Но прилог приходит помимо воли человека, без его соизволения и участия. Человек сам волен принять прилог в сердце или отринуть его.

Вторая стадия – прилог принят, он уже обдумывается, делается своим. Отцы называют это также сочетанием или собеседованием с помыслом.

Третья стадия – это склонение к помыслу, или сосложение, когда воля настолько подпала под влияние греховной мысли, настолько сроднилась с ней, что человек уже готов перейти к действиям. Грех уже наполовину совершен в мыслях.

Греховный помысл, который поселился в душе и сердце, обязательно когда-нибудь перейдет в действие (поступок, слова). Это уже будет четвертая стадия – пленение помыслом.

В реальности для человека неискнутого заражение страстными помыслами происходит намного быстрее. Начальные этапы развития помыслов (прилог – сочетание – сосложение) проходят вообще незамеченными, и только на уровне пленения, осознав все, человек может начать борьбу со страстью.

Желающему освободиться от страстей надо обучаться тому, чтобы отсекал дурные помыслы в зародыше, «разбивать младенцев их о камень» (см.: [Пс. 136, 9](#)). А зародыш помысла есть (как уже было сказано выше) прилог – нечто нам совсем не принадлежащее, но как какое-нибудь злое насекомое, стремящееся залететь в приоткрытое окно нашего сознания. Следует еще добавить, что люди православные прекрасно знают, что нечистые, греховные мысли могут приходить еще из одного источника, и источник этот хорошо известен. Конечно, эти замечания касаются только неукоренившихся в сознании помыслов; если человек принял мысль и начал ее обдумывать, он уже сродняется с ней, она становится его собственной.

Когда мы понимаем, что мысли наши далеко не всегда наши, а приходят от «врага», мы начинаем их сортировать, не пугаясь их, не впадая в уныние от собственной греховности. Это и есть один из моментов духовной брани. В своем сознании с помощью Божией устанавливаем

некий «фильтр». При этом вопрошаем, какие мысли соответствуют Божиим заповедям, а какие нельзя подпускать и на пушечный выстрел. Помыслов не нужно бояться, но и не нужно беседовать с ними.

Необходимо воспринимать помыслы как что-то внешнее, не имеющее к нам отношения. Мы начинаем наблюдать себя как бы со стороны. Этот прием в психологии носит название «децентрация».

Святитель Феофан говорит, что начинать борьбу с помыслами необходимо с молитв ко Господу, святым и Ангелу-хранителю. Чтобы мы приписывали успехи духовной брани не нашим собственным стараниям, но только помощи Божией.

Ниже приводится пример работы по этому алгоритму с помыслом гордыни.

В данном случае приводятся два варианта: А – современная женщина и Б – современный мужчина. Схематично это может выглядеть так.

1. Прилог:

А – «Я сегодня сделала доброе дело...»

Б – «Я выполнил на работе сложное задание...»

Что необходимо сделать, чтобы помысл не развивался дальше: «Я бы этого не сделал, если бы Бог мне не помог. Он создал условия для этого. Все во славу Его».

2. Сочетание:

А – «Вообще, я часто ей (подруге) помогаю, и не только ей, но и многим другим...»

Б – «У меня это здорово получилось... Я способный, не то что Иван... Да и кто еще, кроме меня, сделал бы это так хорошо...»

Чтобы помысл не развивался дальше, надо переложить мысли на благое:

А – «А ведь и мне часто помогают... Возможно, ей еще нужна моя помощь...»

Б – «Возможно, с этой работой и Пётр бы справился...»

3. Сосложение:

А – «Среди наших друзей только я и делаю добрые дела, что бы они все без меня делали!!!»

Б – «В нашей фирме я лучший специалист! Остальные ничего не могут!!!»

Тут необходимо до наступления пленения суметь посмотреть на себя со стороны, с юмором, то есть убрать чувство собственной важности: «И чего это я возгордился?.. Раздуваюсь прямо на глазах, вот-вот лопну от гордости...»

4. Пленение:

А – «Ну что они все могут, бездари беспомощные, погибнут без меня!»

Б – «Надо бы и премию попросить, и чтобы повысили, гнать надо этих бездельников... А я могу и не такие сложные проблемы решать».

Все эти стадии довольно трудно отследить. Когда мы записываем свои помыслы, то постепенно начинаем улавливать, что за чем следует, тренируется наше внимание к внутренней жизни.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский советовал вести духовный дневник как пастырям, так и мирянам. Директор его музея-квартиры протоиерей Геннадий Беловолов считает, что эта его особенность была одной из причин, объясняющих «тайну» Иоанна Кронштадтского. Сам пастырь рассматривал такую форму работы с дневником в качестве постоянной исповеди.

Примеры из опыта психологического консультирования.

Для представления о том, как практически осуществляется работа православного психолога, считаю уместным привести два примера из опыта психологического консультирования. Описание случаев дается не полностью. Основной задачей является демонстрация именно православного подхода, когда клиент вместе с консультантом в режиме диалога выходят на корень проблемы, лежащей в духовной сфере. В данных примерах – в гордыне.

Клиентом была молодая женщина. Она посещает церковь довольно давно. Систематически исповедуется, причащается, имеет духовника. Консультантом была Л.Ф. Шеховцова. Клиентка жаловалась на то, что ей необходимо написать статью на определенную тему. Но она не может приступить к работе. Ей трудно собраться, трудно найти в себе желание этим заниматься. Все время посещают мысли о том, что много статей на эту тему написано.

«...И как тут можно написать что-то новое, она не понимает. Это будет не самая лучшая статья... а зачем в таком случае ее писать? И все-таки писать надо, потому что поручили...»

Во время диалога вспоминались подобные случаи, когда клиентка испытывала негативные чувства к себе оттого, что все, что она делает, – не самое лучшее.

«...И надо ли в таком случае этим заниматься?»

В ее описании проблемы явно прослеживается, как это говорят психологи, стремление к перфекционизму, то есть совершенству. Это стремление выражается так: «...Или у меня будет лучше, чем у всех, или я

этим заниматься не буду».

Не правда ли, довольно знакомая ситуация? Когда мы теоретически рассматривали проблему заниженной и завышенной самооценки, то говорили о том, что по сути заниженная и завышенная самооценка – это две стороны одной медали. Перфекционизм – это явление, которое секулярным психологом будет трактовано как ошибочное, вредное. Но православный психолог понимает это иначе. Человек призван к совершенству, призван к обожению. Но только этот процесс выстраивается через падения, ошибки, умение нести скорби без критики и осуждения окружающих нас людей и т. д. Этот процесс выстраивается с двух сторон: усилиями самого человека и одновременно с Богом. Основная причина сопротивления в процессе совершенствования – это удары по нашему самолюбию. Как нам больно и неприятно переживать этот процесс становления! И человек зачастую отказывается от того, чтобы что-то делать. Ведь результат приходит не сразу. В данном случае, возможно, надо потрудиться над этой статьей, выслушать смиренно замечания, исправлять, доделывать. Да, возможно, это будет не самая лучшая статья. Но надо продолжать и продолжать с Божией помощью, с молитвой. На этом, казалось бы, довольно простом примере человек может пройти школу своего духовного становления. Он обучается переводить боль от задетого самолюбия на второй план, концентрироваться на поставленной задаче, продолжать этот процесс. Консультанту удалось своими вопросами подвести клиентку к осознанию того, что за нежеланием заниматься статьей лежит гордыня. Это послужило для клиентки причиной создания внутренней мотивации выполнить заданную ей работу, поскольку человек, принадлежащий к Церкви, осознает необходимость работы над своими страстями. Здесь нужно еще отметить, что произошел важный момент изменения мотивации (намерения). Когда мотивация была внешней, то есть написание статьи было задано извне, это воспринималось как понуждение. Но когда намерение (желание) стало внутренним, то есть начало исходить от самой клиентки, тогда появились и силы и желание эту проблему решить. Снизился и страх неудачи, совершения ошибки. А это открыло возможность творческого отношения к делу, сняло напряжение от ожидания результата. Когда были осознаны тщеславные помыслы, это снизило тревогу по поводу того, как будет оценена статья. Внимание клиентки стал больше занимать не столько результат, сколько сам процесс. Консультация проходила около часа. Но дала определенный плод.

Со времени этой консультации прошел почти год. Статья была

написана и опубликована.

Второй пример – случай взят из практики семейного консультирования. Несколько месяцев назад ко мне обратилась женщина. Причина обращения – невероятно запутанные семейные отношения. Назовем этих людей Елена и Руслан. Оба они вступают во второй брак. Елена просила о семейной консультации, причину обращения она определила как участвовавшие ссоры между ней и ее избранником. Эти люди начали посещать Церковь совсем недавно. Сеанс семейного консультирования выявил личностные особенности Руслана как человека довольно самоуверенного, считающего, что его мнение, его чувства, его желания должны превалировать. Цели свои он формулировал ясно и четко.

Елена еще несколько раз приходила ко мне на консультацию одна. Прошло чуть больше трех месяцев, и мне позвонил Руслан. Он просил его принять и как можно быстрее. Вот этой консультации мне и хочется уделить внимание.

Как я уже сказала, прошло три месяца с нашей первой встречи. Руслан купил квартиру. Они стали жить вместе. Но отношения стали все больше портиться. В этот раз Руслан уже говорил о себе, осознавая, что проблема его трудностей именно в нем самом. Очень важным для него было осознание и признание своего бессилия повлиять на ситуацию. Тогда как раньше, в их первое посещение, у него даже не было сомнения, что он со всеми возникающими трудностями в состоянии справиться сам. Вполне возможно, что до какого-то времени ему это вполне удавалось. Психолог, даже имея свою точку зрения на возникшую ситуацию, не должен пускаться в рассуждения по поводу греха и морали. Задача состоит в другом. В данном конкретном случае мне она представлялась в том, чтобы подвести человека к осознанию причин возникновения трудностей, быть готовым согласиться с тем, что если они хотят сохранить отношения, то придется начинать работу по трансформации своей личности. В этот раз мы уже более смело касались вещей, которые при первой нашей встрече, скорее всего, им не были бы услышаны. Он был готов рассказывать о себе более открыто. Степень его честности заслуживает уважения. Он рассказывал, как он, когда ему что-то не понравится, может вспылить, обидеть Елену, может три дня не разговаривать, мучить ее своим молчанием. Как он ревнует ее к бывшему мужу, как все должно происходить так, как ему представляется. А если не так, то он выражает свое отношение довольно прямо и не всегда корректно. Также ему пришлось вспомнить, что так он вел себя практически всегда. И такая модель поведения его устраивала. Она позволила ему многого добиться в

жизни. Но вот в данный момент он видит, что рушатся отношения с любимой женщиной, и он хочет что-то сделать, чтобы этого не допустить. В то же время Руслан не выглядит, как человек, который не в состоянии управлять своими эмоциями. Скорее всего, это действительно стратегия поведения, направленного на оптимальное достижение результата, которой он когда-то (сознательно или не совсем осознанно) начал следовать. У него довольно успешный бизнес, достижения в области химии. Его зарубежные партнеры ценят его как специалиста. Спустя некоторое время мы стали говорить о тех духовных искажениях личности, которые основаны на гордыне.

По всей видимости, многое для него было ново и удивительно. Как же так, его воспитывали лидером, бойцом, успешной личностью – и вот приходится пересматривать свои ценности?! В заключение нашей встречи вопрос буквально вырвался у него из сердца: «Как же мне излечиться от гордыни?».

В этой ситуации далеко не все просто. Но есть два важных момента. Эти люди стали разворачиваться к Церкви, они хотят, чтобы в их жизни присутствовала любовь. Сохранить отношения для них очень важно. Приходит понимание и того, что начинать надо с себя – освобождать свое сердце от страстей.

Примеров можно привести еще много. В результате светского воспитания, которое получило большинство из нас, мы приучены опираться на себя, прикладывать усилия, достигать результатов, ставя на первое место свою самость. Но в какой-то момент по Промыслу Божию начинают происходить события, которые не поддаются нашему контролю и управлению. Обычно такую ситуацию мы воспринимаем как кризис. В любом кризисе всегда скрыта новая возможность. Кризис является точкой отсчета, от которой может начаться духовное возрождение личности. Это призыв встать на путь покаяния, путь познания себя и обретения Истины.

И пусть сила Божия и благодать Божия нам помогут! Поэтому будем молиться о том, чтобы Господь научил нас смирению и истребил нашу гордыню. И тогда нам откроется Его милость, Его мудрость, Его радость, которую Он дает всем любящим Его.

Выводы

Гордыня – это духовное заболевание. На психологическом уровне она проявляется зачастую опосредованно. У нас возникают трудности во взаимоотношениях с близкими. Гордыня может привести к невротическим расстройствам и явиться причиной психосоматических проявлений.

Редко кто способен сказать, что он сейчас захвачен страстью гордыни. Обычно мы замечаем, что испытываем чувство обиды; желание осуждать другого, а себя оправдать; испытываем гнев, ревность, зависть; уныние оттого, что не все идет так, как нам хотелось бы. Мы испытываем чувство жалости к себе... Именно на этом фоне часто возникают телесные недомогания или невротические симптомы.

Бывает так, что, много лет сталкиваясь с одними и теми же затруднениями, мы замечаем, что проблемы наши зачастую не решаются на уровне их возникновения. Иногда появляется стойкое ощущение, что из этого замкнутого круга проблем нам никак не вырваться. И тут, видимо, приходит время подумать о том, где же корень всех наших нестроений внешних и внутренних. И начать отвечать себе на вопросы: как мы своими поступками, словами и помыслами подпитываем свою гордыню, тем самым не оставляя места для благодати в нашей жизни?

Что же это такое – истинное христианское смирение? Для чего нам оставлена возможность покаяния? Господь дает каждому из нас дары, много даров. Но надо помнить, что удержать мы их можем только рукой смирения.

Литература

1. Балтер Б. Гордость и гордыня // Храм Космы и Дамиана в Шубине: Официальный сайт: [Электронный ресурс]. URL: http://www.damian.ru/Cerkov_i_sovremennost/Batler/Batler_o_gordost.html (дата обращения: 01.05.2014).
2. Григорий Синаит, преподобный. Наставление к безмолвствующим // Добротолюбие. Т. 5. ТСЛ, 1993. (Репр. изд.).
3. Дорофей, авва, преподобный. Душеполезные поучения и послания. Оптина пустынь, 1991. (Репр. с изд. 1900 г.).
4. Игнатий (Брянчанинов), епископ. Аскетические опыты. Т. 1. М., 1993. (Репр. с изд.: СПб., 1886).
5. Игнатий (Брянчанинов), епископ. Аскетическая проповедь и письма к мирянам. М., 1993. (Репр. с изд.: СПб., 1886).
6. Ильин И. Что такое искусство? // Собр. соч. Т. 8. М., 1994.
7. Иоанн Кронштадтский, святой. Моя жизнь во Христе. Б.м., 1991. (Репр. с изд.: СПб., 1893). Т. 1.
8. Иоанн Кронштадтский, святой. Моя жизнь во Христе. Б.м., 1991. (Репр. с изд.: СПб., 1893). Т. 2.
9. Иоанн Лествичник, преподобный. Лествица. СПб., 1995.
10. Мень А., протоиерей. Отец Александр Мень отвечает на вопросы слушателей / Сост. А. Андреева. М., 2006.
11. Настольная книга для монашествующих и мирян / Сост. архимандрит Иоанн (Крестьянкин). Псково-Печерский монастырь, 1998.
12. Нужно жить нелицемерно. Духовные поучения преподобных старцев Оптинских. Оптина пустынь, 1998.
13. Помоги, Господи, изжить гордыню / Сост. игумен Митрофан (Гудков). М., 2009.
14. Тихон Задонский, святитель. Творения. Плоть и Дух. Кн. 1–2. М., 1889.
15. Феофан Затворник, преподобный. Письма о христианской жизни. М., 2009.
16. Франк С.Л. Достоевский и кризис гуманизма. М., 1990.
17. Шеховцова Л. Ф. Самооценка, аутентичность и любовь к себе // Московский психотерапевтический журнал. 1985. № 10.

Заключение

Святые отцы говорили, что корень всех страстей – самолюбие.

Самолюбие порождает самовозношение , от которого происходят

гордость и тщеславие; своекорыстие, приводящее к гневу, унынию и печали; и чувственность, порождающую чревоугодие и блуд [см.: 3, с. 14].

У человека есть два противоположных начала – эгоизм и любовь к Богу и ближним.

Человек, подверженный страсти, возводит эгоизм в верховный принцип жизни, свое «я» считает мерою всех вещей.

Как понять, что такое самолюбие? Любовь к себе? Но любить себя можно по-разному: желать себе спасения для жизни вечной; холить и лелеять свое тело; тешить и ничем не утруждать себя...

В заповеди Возлюби ближнего своего, как самого себя (ср.: Лев. 19, 18) имеется в виду, что каждому человеку естественна любовь к себе. Естественно любить свое естество, то есть сохранять и охранять себя как бытие, как жизнь. Для этого в нас заложен инстинкт самосохранения, инстинкт охраны своей жизни, охраны своей плоти как условия жизни, биологического носителя «меня». Инстинкт – это программа поведения, которая действует автономно, без нашего сознания: инстинктивно мы отдергиваем руку, когда горячо, инстинктивно не дышим, когда ныряем в глубину, и т. д.

О такой ли любви к себе говорили святые отцы?

Скорее всего, под самолюбием они подразумевали любовь и защиту своей самости. Любление своей самости – в русской ментальности – это себялюбие. Себялюбие ведет в никуда, оборачивается слепой ненавистью против всех и вся.

Множество слов в русском языке, касающихся человеческих качеств и начинающихся с корня сам, носят нравственно негативный оттенок («самоволие», «самоугождение», «самолюбие»...).

Если перевести на психологический язык понятие самости, то оно окажется ближе всего к понятию «эго» = «я сам» (хотя в психологии тоже нет однозначного определения «эго»). Если «эго» – понятие психологическое, то производное от «эго» – «эгоизм» – уже понятие нравственное (себе, себя...). Есть в психологии и понятие эгоцентризма как умственной установки видения себя центром мира, что свойственно детской стадии развития.

Для сохранения жизни плоти необходимо удовлетворять физиологические потребности в пище, тепле, одежде, и это нормально. Но когда мы эту биологическую потребность превращаем в психологическую – не только поест, чтобы удовлетворить голод, но побольше, вкусенького, чтобы получить удовольствие, то это уже удовлетворение душевной, психологической потребности в удовольствии – гедонизм

(вспомним, святые отцы писали, что после грехопадения единое чувство распалось на страдание и удовольствие). Для усиления удовольствия развивается кулинарное искусство, а когда еда становится культом, возникает грех – страсть чревоугодия. То есть страсть – это когда нарушена мера. Страсть – это действие, несогласное с природой, с естеством. Добродетель воздержания – это когда человек может управлять собой, своим состоянием, то есть держать «эго» в узде.

Страсть блуда. Естественна потребность продолжения рода: биологический инстинкт продолжения рода – не грех! Но когда человек получаемое при этом удовольствие, наслаждение телесное возводит в культ, подчиняя этому, как главной ценности, жизнь, – это уже страсть, зависимость. Наше «эго» проявляется здесь часто как эгоизм; в прелюбодеянии мы не думаем о другом, страдающем, мы озабочены своим удовольствием. Добродетель целомудрия – целостность и гармония духа-души-тела, отказ от эгоизма.

Страсть сребролюбия. Забота об удовлетворении необходимых материальных потребностей – норма, накопительство сверх необходимого – грех. Сребролюбие – это защита своего «эго», стремление обеспечить «эго» комфорт, недоверие Богу, надежда на себя = на свою самость. Добродетель нестяжания – мера: добродетель непривязанности к земному, отказ от защиты «эго» обеспеченностью.

Страсть гнева. Попробуйте задеть мою самость, нарушить мои биологические или психологические границы! Или воспрепятствовать мне на пути достижения цели! Гнев – внутри, а вовне – направленная на другого агрессия. Агрессия берет начало из инстинкта борьбы за выживание. Обида, подавленный гнев возникают в том случае, если не сделали то, что «эго»-человек ожидал, или сделали иное, не то, что «эго» хотел! Добродетель кротости (короткий гнев, гаснущий в момент возникновения) – если человек отказывается защищать свои «эго» границы, границы своей самости.

Страсть тщеславия. Я принимаю себя, люблю свою самость, Смотрите на меня все, восторгайтесь! Хочу быть знаменитым, хочу, чтобы все меня знали! Пусть все говорят о моей славе. Разве это не раздувание своего «эго», утверждение своей самости сверх меры?! Добродетель скромности – человек не выпячивает себя, привлекает к себе внимание в меру необходимости, управляет своим поведением в обществе других, не занимая собой все пространство общения.

Страсть гордыни. Когда человек считает себя лучше всех. «Я – самый, самый! Я всех умнее, красивее! Я... Я... – самый достойный! Все ниже

меня, ничего не понимают, я знаю, как надо!» При такой чрезмерно завышенной самооценке естественно желание всех себе подчинить, всеми управлять – властвовать. Добродетель смирения – умение себя умалить, умалить свое «эго», признать, что ты – ничто, а не нечто.

Страсть печали. Мне отказывают в славе, не признают меня и не видят моих достоинств. Человек обессилел в демонстрации своих «достоинств». Мои желания и страсти, мое «эго» не удовлетворены. Добродетель благодарения Бога за то, что есть; за то, что познал себя и правильно себя оценил. Познать свое «эго».

Страсть уныния. Не могу допустить предположения, что я – не самый-самый. Если я не самый-самый, то тогда я – мало, ничего не значу?!.. Отсюда – уязвленное «эго»: я – ничто... И тогда – сомнение во всех своих достоинствах, видение недостойнств своей самости и отказ от преодоления этих недостойнств. Добродетель радования милости Божией, вера, надежда и упование на Его помощь и любовь. Отдать свою самость Богу, быть послушным Его воле. Выйти из темницы «я» для другого.

Таким образом, грех – это крайность, пребывание на крайних полюсах шкалы состояния или свойства.

Грех тянет человека в нижеестественное состояние порабощения воли и всего строя душевной жизни.

Добродетель – сверхъестественное состояние свободы от греха. Бесстрастие – это не умерщвление страстной силы души, а ее направленность от худшего к лучшему, от рабства греху к свободе.

Знаем ли мы себя?

Добродетели в борьбе со страстью – это отречение от своей самости, своего «эго». Отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною, – сказал Христос (Мф. 16, 24).

Если самолюбие и эгоизм считаются в секулярном сознании естественными для падшего человека, то человеку, вставшему на путь духовной жизни, в самом начале этого пути заповедано «отвергнуться от себя», не себе угождать (Рим. 15, 1), не своего искать (Флп. 2, 21).

Самоотречение проявляется прежде всего как послушание, подчинение своей воле воле Божией.

Святитель Феофан Затворник говорил: «Где ищут волюшки во всем, там ищут расширения эгоизма и иссякновения любви... Когда эгоизм вселится в сердце, то в нем расположится целое полчище страстей. Сам он поражает правду и любовь, требующих самоотвержения, а страсти, им порождаемые, изгоняют все другие добродетели» [3, с. 57].

«В страстях плотского характера, – писал С.М. Зарин, – человек свою

естественную потребность сознательно и свободно обращает в повод и источник самоуслаждения, самоугождения, простирая ее до полного извращения и преобладания над прочими сторонами своей природы, то есть руководится началом грубого эгоизма, извращенного самолюбия» [2, с. 266].

«Самоотвержение есть только отрицательное условие покаянного подвига... оно необходимо проявляется и во внутреннем настроении, и во внешней деятельности как положительное и всеобъемлющее начало любви» [2, с. 559].

Соответственно этому истинно христианское воздержание от телесной страсти совершается ради любви ко Господу, в целях освящения своего тела как храма Святого Духа, для приобщения к Царству Небесному [ср.: 2, с. 266].

Как все страсти связаны друг с другом, так и добродетели одна от другой зависят.

Три обета делают человека свободным, писал Павел Евдокимов: «Бедность освобождает от власти материи – это крещенское пересоздание в новую тварь; целомудрие освобождает от власти плоти – это мистический брак агапэ; послушание освобождает от служения идолу собственного “я” – это божественное усыновление Отцу» [1, с. 122].

Иго Мое благо, и бремя Мое легко, – говорил Христос (Мф. 11,30).

Жизнь по воле Божией, в предстоянии пред Его лицом, пребывание в любви с Ним и ближними – что может быть слаще?

Литература

1. Евдокимов П. Этапы духовной жизни: От отцов-пустынников до наших дней / [Пер. с франц. С. Зайденберга, М. Иорданской]. М., 2003. 232 с.
2. Зарин С.М. Аскетизм по православно-христианскому учению. Т. 1. Кн. 2. СПб., 1907.
3. Феофан Затворник, святитель. Страсти и борьба с ними: Выдержки из творений и писем / Сост. игумен Феофан (Крюков). М., 2004.

Примечания

¹ - Здесь и далее в квадратных скобках указаны порядковый номер цитируемого источника и страница. Список цитируемой литературы приводится в конце каждого раздела, – Ред.

Содержание

Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами	1
Вступление	3
Понимание страсти в восточном христианстве	4
Причина появления страстей	5
Телесные страсти	7
Душевные страсти	8
Духовные страсти	9
Страсть как психологическая зависимость	10
Литература	13
Раздел I. Страсть чревоугодия и ее преодоление	14
Глава 1. Страсть чревоугодия и современная проблема переедания	15
Глава 2. Преодоление страсти чревоугодия	24
Выводы	32
Литература	33
Раздел II. Страсть блуда и ее преодоление	34
Глава 1. Блудная страсть	35
Глава 2. Преодоление блудной страсти	53
Выводы	70
Литература	73
Раздел III. Страсть сребролюбия и ее преодоление	75
Глава 1. Страсть сребролюбия	76
Глава 2. Преодоление страсти сребролюбия	84
Выводы	92
Литература	93
Раздел IV. Страсть гнева, состояние агрессии и их преодоление	94
Глава 1. Страсть гнева и состояние агрессии	95
Глава 2. Преодоление гнева и агрессии	108
Глава 3. Преодоление гнева и агрессии при реабилитации наркозависимых (некоторые практические рекомендации)	115
Выводы	123
Литература	124

Раздел V. Страсть печали, состояние тревоги и их преодоление	125
Глава 1. Страсть печали, состояние тревоги и тревожность	126
Глава 2. Преодоление печали и тревоги	134
Глава 3. Коррекция и профилактика личностной тревожности и многопечалования	143
Выводы	148
Литература	149
Раздел VI. Страсть уныния состояние депрессии и их преодоление	151
Глава 1. Страсть уныния	152
Глава 2. Состояния депрессии	164
Глава 3. Преодоление страсти уныния и депрессивных состояний	171
Выводы	181
Литература	191
Раздел VII. Страсть тщеславия, истерия и их преодоление	193
Глава 1. Тщеславие и истерия	194
Глава 2. Преодоление тщеславия и истерии	204
Выводы	212
Литература	213
Раздел VIII. Страсть гордыни и ее преодоление	215
Глава 1. Страсть гордыни	216
Глава 2. Преодоление гордыни	229
2.1. Аскетическая практика преодоления гордыни	230
2.2. Педагогическая профилактика гордыни в воспитании ребенка	236
2.3. Психологические методы преодоления гордыни	242
Выводы	255
Литература	256
Примечания	261