

Леонид Виноградов

# О СТРАСТЯХ И ИСКУШЕНИЯХ

2-е  
издание

Гордость

Тщеславие

Блуд

Гнев

Сребролюбие

Уныние

Печаль

Чревоугодие

ответы православных психологов

Леонид Виноградов

# О СТРАСТЯХ И ИСКУШЕНИЯХ

ответы православных психологов

2-Е ИЗДАНИЕ

Москва • Издательский дом «Никея» • 2016

УДК 242  
ББК 86.372  
В 49

*Рекомендовано к публикации  
Издательским советом  
Русской Православной Церкви  
ИС Р15-512-0573*

**Виноградов Л.С.**

В 49 О страстях и искушениях. Ответы православных психологов. — 2-е изд. — М.: Никея, 2016. — 168 с.

ISBN 978-5-91761-519-6

Страсть — болезненное состояние души, которое влечет человека к нарушению заповедей, мешает следовать за Христом. Как же избавиться от тирании гордости, тщеславия, уныния, гнева? Почему исповедуясь в одних и тех же грехах, мы не можем с ними справиться? С этими вопросами журналист Леонид Виноградов обратился не к священникам, а к ведущим православным психологам. В беседах с ними восемь основных страстей раскрываются в неожиданном ракурсе — с точки зрения христианской психологии. И оказывается, что греховные состояния часто паразитируют на наших комплексах и душевных травмах, а нерешенные психологические проблемы могут стать серьезным препятствием на духовном пути.

**УДК 242  
ББК 86.372**

ISBN 978-5-91761-519-6 © Издательский дом «Никея», 2016

## Содержание

Зачем христианину психология? .....	7
<b>ГОРДОСТЬ:</b> безумное кружение вокруг своей оси <i>Беседа с Наталией Ининой</i> .....	16
<b>ТЩЕСЛАВИЕ:</b> внимание любой ценой <i>Беседа с Ларисой Шеховцовой</i> .....	38
<b>ГНЕВ:</b> страсть, отнимающая разум <i>Беседа с Татьяной Гавриловой</i> .....	48
<b>БЛУД:</b> иллюзия любви <i>Беседа с Наталией Ининой и Сергеем Белорусовым</i> .....	58
<b>СРЕБРОЛЮБИЕ:</b> когда деньги — несчастье <i>Беседа с Денисом Новиковым</i> .....	80
<b>ЧРЕВОУГОДИЕ:</b> самое первое искушение человека <i>Беседа с Наталией Ининой</i> .....	98
<b>ПЕЧАЛЬ:</b> страх неизвестно перед чем <i>Беседа с Ларисой Шеховцовой</i> .....	116
<b>УНЫНИЕ:</b> ночь души <i>Беседа с Борисом Воскресенским и Наталией Ининой</i> ....	126

## Зачем христианину психология?

В христианском богословии есть такой раздел — аскетика, или наука о подвижничестве. Изучает она ни много ни мало пути исцеления падшего человеческого естества. Да-да, именно так — пути исцеления от болезни несовершенства, унаследованной от самого праотца Адама. Христианские аскеты — это те люди, которые смыслом своей жизни сделали борьбу с собственными грехами. Разумеется, борьба эта требует усилий. Но не только. Необходимы еще и знания. Ведь никакие усилия не приведут к результату, если неправильно выбрать точку их приложения. Подвижники первых веков христианства это понимали. Они записали и систематизировали свой опыт аскетической жизни с тем, чтобы передать его христианам последующих веков и таким образом помочь нам в нелегком деле самосовершенствования. Так появилась аскетика, а внутри нее — учение о страстях как источнике греха.

Монах и богослов Евагрий Понтийский, живший в IV веке, был первым, кто определил восемь базовых страстей, свойственных человеческой природе. Сегодня о страстях вспоминают редко. Гораздо популярнее учение о смертных грехах. И это неудивительно. Схема «согрешил — покался» проста и понятна каждому. Но

тот, кто имеет хотя бы небольшой опыт христианской жизни, знает, что раз исповедовать грех еще не значит избавиться от него. Как часто люди годами каются на исповеди в одном и том же, выражают твердое намерение «начать новую жизнь», исправиться, но снова и снова впадают в тот же грех! Отчего так происходит? Вот на этот вопрос и попытался ответить Евагрий Понтийский. Он обратил внимание на то, что грех есть лишь следствие, симптом болезненного состояния души. И бороться надо с причиной, то есть со страстью, овладевшей человеком, а не с отдельными ее проявлениями. В конце концов, проявлений может и не быть. Но это еще не значит, что душу человека не разъедает духовная болезнь. Мы ничего не можем сказать, например, о человеке, пожизненно заключенном в одиночную камеру. Можно ли утверждать, что он покался в своих злодеяниях, преодолел свои духовные недуги и стал праведником, лишь на том основании, что за время заключения у него не было возможности совершить очередное преступление? Однажды журналисты попросили бывшего президента США Джимми Картера прокомментировать какой-то очень достойный поступок Билла Клинтона. Джимми от комментариев воздержался. «Как же так! — не унимались журналисты. — Вы же христианин! Вы бы сами никогда так не поступили!» — «Не поступил бы. Но всю жизнь мечтал», — ответил Картер, дав понять, что отсутствие «состава преступления» само по себе еще ничего не говорит о состоянии души человека.

Итак, борьба с грехом начинается с борьбы со страстями. Как известно, в первоначальном своем значении слово «страсть» означает «страдание». Мы говорим «Страсти Христовы», имея в виду страдания Спасителя

## Зачем христианину психология?

на Кресте. Но можно ли назвать страдальцем гордеца или скрягу? Да, можно. Со стороны кажется, что такие люди только и делают, что ублажают самих себя. Но это не так. Человек, движимый страстью, вообще перестает себе принадлежать и о себе заботиться. Он ублажает не себя, а поработившую его греховную потребность. Сознает ли это он сам или нет, но душа его оказывается в плену. Порабощенность грехом — это всегда болезнь, всегда страдание.

Согласно святым отцам, греховные состояния души могут быть сведены к восьми главным страстям: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость. У каждой из этих страстей выделяются так называемые подстрасти. Чревоугодие — это тайноядение, многоядение и гортанобесие, или лакомстволюбие. Блудная страсть может проявляться с предметом страсти и «в сердце своем». Гнев — в словах, в рукоприкладстве и в мыслях. Печаль — в досаде из-за обманутых ожиданий, переживаниях по поводу утрат, беспочвенной тревоге о будущем. В унынии святые отцы выделяли апатию и отчаяние. Первое клонит в сон и бездеятельность, а второе гонит «вон из кельи», и человек нигде не может найти себе места. Тщеславие — это превозношение своих плотских преимуществ и бахвальство своими духовными заслугами. Подвиды сребролюбия — скупость, мотовство и жажда накопления. Гордость может выражаться либо как плотская надменность, либо как духовное превозношение, «которое губительнее всех остальных страстей, поскольку подстерегает преуспевших в подвиге».

Христианские подвижники оставили множество трудов, посвященных тому, как следует распознавать

в своей душе ростки этих недугов и бороться с ними. Эти труды сегодня издаются большими тиражами. Тот, кто хочет навести порядок в собственной душе, всегда имеет возможность изучить писания христианских аскетов. Спрашивается, зачем же тут психология?

Во-первых, святоотеческие труды, написанные много столетий назад, современному читателю далеко не всегда понятны. Слишком сильно изменился мир вокруг, а вместе с ним — и человеческое сознание. Учение святых отцов воспринимается сегодня как архаика, имеющая мало общего с реальностью. Следовательно, и применить это учение к своей жизни человеку довольно сложно. Впрочем, эта проблема может быть решена и на богословском уровне. Современный швейцарский богослов и патролог, схиархимандрит Гавриил (Бунге) задался именно этой целью — актуализировать учение Евагрия Понтийского. Он сделал попытку переложить учение о страстях на язык третьего тысячелетия, и ему это удалось. Оказалось, что инструменты, данные монахом-аскетом почти две тысячи лет назад, не устарели до сих пор. Просто надо научиться ими пользоваться в новых условиях.

Во-вторых, христианские аскеты были монахами. Далеко не все их советы можно применить к жизни в миру. Поэтому при чтении аскетических нравоучений у людей часто возникает впечатление, что духовность — это нечто специфически монашеское, а религиозная жизнь мирянина сводится к тому, чтобы поститься, молиться и жертвовать деньги в церковную казну. Но и эту проблему, очевидно, можно решить усилиями богословов.

А теперь о том, когда без психологии обойтись невозможно.



## Зачем христианину психология?

Как священник я вижу, что люди часто идут на исповедь не с духовными, а с психологическими проблемами. Скажем, девушка кается в гордыне, а начинаешь выяснять подробности — оказывается, что гордыней она называет свое нежелание подчиняться завышенным и необоснованным требованиям работодателя. Ей почему-то кажется, что это от недостатка смирения, а на самом деле она просто не знает, как, не выходя из себя, сказать «нет» и не позволить сесть себе на шею — типичная проблема людей с заниженной самооценкой. Или человек кается в унынии, а на самом деле у него тяжелая депрессия, вызванная смертью любимой жены. И ему необходима помощь психолога.

В православной среде к психологии относятся настороженно. Есть даже мнение, что это такая псевдонаука, которая стремится заменить собой религию. Опасения эти совершенно бессмысленны — академическая психология не занимается духовными вопросами. Да, психическая и духовная области тесно взаимосвязаны, но граница между ними все-таки есть. И профессиональный психолог (о самозванцах мы сейчас не говорим) никогда не будет вторгаться в религиозную жизнь человека. У него другая цель — он работает с травмами, с неврозами, с тем, что, кстати говоря, часто мешает людям полноценно жить духовной жизнью. Ведь у человека с серьезными психологическими проблемами и религиозность будет иметь искаженный, болезненный характер.

Любой священник в своей практике сталкивался с такими прихожанами. В их религиозных переживаниях, в их исповеди всегда сквозит какой-то надрыв, боль, неестественность. Это значит, что духовная

жизнь человека стала продолжением его душевной травмы. И до тех пор, пока он не получит профессиональную психологическую помощь, духовная составляющая его жизни будет иметь карикатурные формы.

Опыт показывает, что самые непримиримые противники психологии — это как раз те, кто наиболее остро нуждается в помощи. Есть такой закон, многократно проверенный на практике: если человек утверждает, что у него нет никаких психологических проблем, это симптом серьезного психологического неблагополучия. Люди боятся открывать свои душевные раны. Почему? Только ли потому, что не доверяют психологам? Не думаю. Скорее всего, основная причина — это страх разбередить то, что как будто уже забылось и не тревожит. А может быть, это наивная детская надежда на то, что все как-нибудь само устроится.

Мне это напоминает страх, который люди испытывают перед анализом на онкомаркеры. Онкологи давно говорят о том, что на ранних стадиях рак излечим! То есть у человека есть все шансы справиться с болезнью, но для этого ее необходимо вовремя обнаружить. Но почему-то никто, зная это, не спешит в поликлинику и не выстраивается в очередь, чтобы сдать анализ на злокачественные клетки. Более того, даже получив направление на обследование, многие так до него и не доходят. Вот что-то похожее происходит и с психологией. Человек отрицает психологические проблемы, пытается спрятать их за религиозной терминологией. Да, действительно «чревоугодие» звучит гораздо благороднее, чем «обжорство» или «булимия». Но каяться в страсти чревоугодия, страдая булимией, абсолютно бесполезно. Это психологическая (а подчас и психиатрическая)

проблема. Сколько ни исповедуйся — ничего не изменится. Человек хватается за духовный инструментарий, он не срабатывает, и духовная жизнь принимает извращенные формы. Вот для того, чтобы этого не происходило, и нужна психология.

И напоследок о том, какую именно психологию я имею в виду. Дело в том, что она бывает разной. Много зависит от мировоззрения специалиста. Этот тезис некоторым кажется сомнительным. Я и сам долго не мог с ним согласиться. Если психология — это объективная наука, то какая разница, во что верит психолог? Ведь не бывает православной физики или католической химии. Чем же психология отличается? Люди все одинаковы — голова, руки, ноги, биохимические процессы, нервные клетки, взаимоотношения... Так думал я до тех пор, пока не столкнулся с одним сборником психологических статей. Несколько психологов-эзотериков рассуждали о том, что употребление наркотиков — это опыт расширения сознания и приобретения новых знаний, и употреблять их крайне полезно. А зависимость от наркотиков возникает исключительно из-за того, что, их запрещают. Вот тут для меня стало очевидно, что, в отличие от физики и многих других наук, мировоззрение психолога — это не пустяк. Любая религия имеет свой, специфический взгляд на человека, свою антропологию. От антропологических взглядов психолога зависит и его практика. Поэтому даже те священники, которые признают, что некоторым из их чад необходима психологическая помощь, не отправляют их к кому попало, а советуют обратиться к христианскому психологу и даже говорят конкретно, к кому именно. Ведь если не ориентироваться в этом

вопросе, то и под вывеской «православного психолога» можно встретить самых настоящих шарлатанов. А вот если мы обратимся к психологии, в основе которой лежит христианская антропология, то с удивлением обнаружим, что здесь очень много общего с христианской аскетикой.

Есть расхожее представление о том, что аскетика — это суровые самоограничения. Но смысл аскетики совсем не в этом. Я бы сказал, что аскетика — это практика созидания себя. То есть любой человек, который сознательно работает над собой, именно сознательно, а не стихийно, может называться аскетом. Цели у такой работы могут быть разные, в зависимости от мировоззрения. Христианская аскетика — это целенаправленная деятельность по исполнению христианских принципов. Аскет-христианин — это тот, кто следит за своими мыслями, желаниями, поступками, анализирует себя. А к чему призывает психолог? Да по сути к тому же — к самоосознанию, к постановке перед собой задачи, к тому, чтобы сосредоточить свою волю. Психотерапия — это не колдовство и не магия. Это сотрудничество двух людей — психолога и клиента, причем психолог лишь направляет, а основную часть работы человек должен проделать сам.

И вот еще что очень важно. Святоотеческое учение говорит нам о том, что страсть — это не преступление, а недуг, болезнь. А где нет преступления, там нет и наказания. Христианский психолог стоит на тех же позициях. Если у человека есть психологические проблемы, это не значит, что он какой-то неправильный, какой-то не такой и ему должно быть стыдно. Это значит, что человек нуждается в помощи,

## Зачем христианину психология?

в терапии. И в этом смысле психолог и аскет мыслят абсолютно одинаково — каждый на своем уровне. Надо только научиться эти уровни различать. Как? На этот вопрос вам помогут ответить замечательные христианские психологи, интервью с которыми собраны в этой книге.

*Священник Петр Коломейцев,  
декан факультета психологии  
Российского православного университета*

**ГОРДОСТЬ:**  
безумное кружение  
вокруг своей оси

*Началом гордыни бывает обыкновенно презорство. Кто презирает и считает ни за что других и одних признает бедными, других — людьми низкого происхождения, иных же невеждами, тот вследствие такого презорства доходит до того, что почитает себя одного мудрым, благоразумным, благородным, богатым, сильным, и презрение служит для него началом гордыни. Ибо гордиться — значит прилагать усилие стать выше других; а чтобы достигнуть этого, человек уничижает ближнего, превозносит же себя самого. И презорство есть начало гордыни, и гордыня — злое порождение презорства.*

*Кто из нас не превозносит сам себя? Кто не презирает ближнего? Но презорство важнее злоречия. Ибо последнее есть бесчестье, наносимое только словом; а презорство имеет в виду пристыдить оскорбляемого самым делом. Конечно, возможно высокому ныне, если захочет, снизить до смирения смиренных, и есть опасность, что смиренный ныне будет приведен к возношению гордых. Ибо самая мысль о себе, что дошел до высоты смирения, служит поводом к возношению, и превозноситься над тем, кто, по-видимому, великий грешник, есть уже страшная гордыня, какую допустил в себе фарисей пред мытарем.*

Святитель Василий Великий

**Беседа с Наталией Ининой,**  
преподавателем психологических факультетов МГУ  
и Российского православного университета,  
психотерапевтом-консультантом.

*— Наталия Владимировна, гордость святые отцы называют корнем всех страстей. Что она разрушает целостность, отдаляет от Бога, — понятно. А каковы ее психологические корни?*

— Давайте сначала посмотрим на это явление с позиции обычного человека, а не специалиста по душевным и духовным вопросам. Гордость связывают и с чувством собственного достоинства, и с потребностью в самоуважении. С одной стороны, люди гордятся своей страной, своими детьми, успехами своих друзей и близких. И это вполне естественно. А с другой стороны, гордецом называют человека амбициозного, высокомерного, тщеславного, заносчивого. По Далю гордый — это тот, кто ставит себя выше других. Видите, насколько сложен этот феномен. И разбираться с ним можно только в контексте конкретной человеческой личности. Тут надо учитывать и возраст человека, и историю его жизни, и что является предметом его гордости — собственное «Я» или пятерка, полученная ребенком по трудно дающемуся предмету.

Кроме того, у каждого из нас есть уровень не только духовный, но и душевный, психологический, психофизиологический, физический. То есть человек — это сверхсложная система, части которой хоть и связаны друг с другом, все же имеют свои особенности, закономерности, логику, динамику развития и так далее.



## Гордость

И отклонения, болезни, искажения также будут иметь свои особенности. Есть болезни телесные, душевные, а есть и духовные, и не всегда они напрямую связаны друг с другом.

Так что, говоря о гордости, следует прежде всего увидеть сложную структуру конкретной личности, поместить ее в культурную (этнокультурную) среду и, наконец, взглянуть на все это с позиции духовного мировоззрения.

Но такой системный взгляд сейчас непопулярен. К сожалению, многие довольствуются примитивными дихотомиями: да — нет, хорошо — плохо, правильно — неправильно и так далее. На этом уровне невозможно серьезно говорить о таких сложных образованиях, как психика, душа, судьба человека. Гордость — это хорошо или плохо? Ответить на этот вопрос так же сложно, как на вопрос, хорошо или плохо, что человек много спит, или мало ест, или медленно что-то делает. Ответ зависит от множества обстоятельств, и при одних условиях это будет хорошо, а при иных — очень плохо. Здесь, собственно, и начинается работа профессионала.

Психологическая природа гордости связана с выделением человека из среды, с полем оценивания себя. Это самооценивание проходит много этапов. Например, в детстве оно прямо связано с отношением родителей, с их оценкой ребенка. В дальнейшем нам важно, как оценивают нас наши сверстники, другие люди. Наконец, человек начинает оценивать себя сам, с опорой на других, но все же основания этой оценки видит в самом себе. И здесь он может сильно ошибаться. Часто причиной перекоса, рассогласования между реальностью и образом «Я» могут быть детские травмы,

патогенные влияния в детском, подростковом возрасте и так далее. В психологии есть целый раздел, посвященный самооценке, которая бывает адекватной или неадекватной, завышенной или заниженной. Человек может сформировать буквально пропасть между реальным «Я» (то есть таким, каким, с его точки зрения, он является в данный момент) и идеальным «Я» (таким, каким он хочет себя видеть). Процесс формирования отношений с самим собой не менее сложен, чем выстраивание отношений с другими людьми.

*— Адекватная самооценка важна и для духовного развития?*

— Встраивание самооценки в духовный мир, который существует помимо нас, — очень сложный процесс, поскольку здесь встречаются две линии: психологическая и религиозная. В религиозной плоскости речь всегда идет о должном — о том, каким человек должен быть, как он должен себя осознавать, понимать, оценивать, соотносить с Богом. А психология ориентирована на актуальное положение человека и помощь в разрешении его индивидуальных проблем, часто оказывающихся серьезным препятствием между человеком и Богом. Сплошь и рядом эти две сферы путают. Одни считают, что достаточно указать человеку на его грехи и ошибки, показать, каким он должен быть, и всё мгновенно исправится, все психологические проблемы будут преодолены одним прыжком, и тогда психология в принципе не нужна. Другие, наоборот, убеждены, что есть только психологические процессы, а духовность — это их проекция. Таким образом девальвируется духовная составляющая нашей жизни. Давайте все-таки

## Гордость

исходить из того, что духовный путь — это восхождение на высокую гору. Религия показывает высокое предназначение человека, то, к чему надо стремиться. А психология — это проводник, знающий про «оползни», «лавины», «камнепады». Ее задача — помочь личности справляться с тем, что мешает подниматься. И здесь нет противоречия, достаточно вспомнить мудрое изречение: «Бог ведет, а человек идет». Духовность не исключает психологии, наоборот, прямо ее подразумевает, надеется на нее. Поэтому бороться надо не вообще с гордостью (так же, как и не вообще с головной болью или повышенным аппетитом), а с причинами, которые ведут к сомнению, неадекватному представлению о себе. Иными словами, верное отношение к себе — это вершина достаточно сложного пути, который подразумевает как духовное совершенствование, так и внимательное отношение к психологическим составляющим личности.

*— То есть психология может помочь человеку оценить себя адекватно, увидеть, как мешают ему страсти, в том числе гордость?*

— В подавляющем большинстве случаев, в работе с самыми разными проблемами, от детских травм до семейных отношений, мы рано или поздно натолкнемся на проблему гордости. Но в данном случае речь идет не о той духовной страсти, когда человек осознанно назначает себя последним судьей и не боится ни человеческого, ни Божьего суда. Мы говорим о другой форме гордости — я бы назвала ее невротической. Это некоторая защита в виде неадекватной оценки себя и своих действий, некоторое рассогласование реального

«Я» и воображаемого «Я», необходимое для сохранения определенной картины мира. Поясню. Представьте себе семью с одним ребенком, к тому же ребенок этот долгожданный. Нужно ли уточнять, кому достается вся любовь взрослых, кто в центре их внимания, кому регулярно перепадает лучший кусочек за семейной трапезой? Так он и растет — обласканный, залюбленный, единственный. И вот такой ребенок оказывается в коллективе, где он вовсе не единственный, а один из многих детей. Здесь надо делиться, отстаивать свои права, помогать, дружить, быть внимательным не только к своим, но и к чужим потребностям. Что произойдет с этим избалованным ребенком? Либо ему повезет, и он попадет к талантливому педагогу, который поможет перестроиться, почувствовать радость от живого взаимодействия с другими детьми, преодолеть свой раздутый эгоцентризм. Либо он начнет выстраивать разнообразные защиты, научиться манипулировать, приспосабливаться, обманывать — и все это для того, чтобы остаться «центром мира», «лучшим и единственным» в собственных глазах. Так в нем начнет прорасти гордость, и, повзрослев, он будет по-прежнему считать себя лучше и выше других.

В эту компанию гордецов могут попасть и талантливые люди, которых перехваливали в детстве, подчеркивая, что они особенные, избранные, отличающиеся от других детей. Талант и без того серьезная ноша для человека. Этот дар легко превращается в проклятие, если мы забываем, что получили его из рук Божьих вовсе не для того, чтобы им кичиться. А когда малышу все вокруг твердят о его исключительности, он и вправду начинает испытывать чувство превосходства над другими.

## Гордость

Мне рассказывали, как педагоги одной очень престижной художественной школы внушали своим ученикам: «Вы особенные, не такие, как все! Вы — элита!» Могу себе представить, какие ростки гордости проросли в душах детей в результате таких восхвалений!

— *Наверное, педагоги надеялись, что это поможет детям стать увереннее в себе?*

— Не знаю, чем руководствовались педагоги, но подобные воспитательные диверсии создают пропасть между личностью и окружающим миром. У человека формируется завышенная самооценка, его образ «Я» становится исключительным, безупречным. Для того чтобы сохранить этот статус-кво, он обособляется от других людей, избегает любых ситуаций, где его исключительность может поколебаться или разрушиться. Если мы выходим навстречу миру, нам не удастся спрятаться за красивым фасадом безупречной самооценки. Если человек позволяет себе быть собой, он должен быть готов к тому, что мир увидит не только его достоинства, но и недостатки. Такая готовность требует огромного внутреннего смирения, но и открывает путь к другим людям, к подлинному общению. Однако можно всю жизнь не жить, а изображать жизнь. И тогда мы не живем, а бесконечно презентуем себя, выбираем, какой еще своей «замечательной» стороной повернуться к миру, или, наоборот, забираемся в «башню из слоновой кости» и сидим там в гордом одиночестве, посматривая сверху на то, как внизу суетятся люди, как они решают свои обычные, заурядные проблемы.

Гордость очень часто является следствием, а не причиной определенного поведения. Это своего рода

защита от встречи с реальностью. Человеку бывает страшно осознать, что он — обычный человек, такой же, как и многие другие. Он боится этой «обычности», «скучной» жизни, боится столкнуться с решением «скучных» проблем. Ему кажется, что только в его «необыкновенной», «особенной» жизни присутствует яркость, полнота, но это грубая ошибка, ведущая к необратимым последствиям. Человек попадает в капкан ложных представлений о себе, начинает бегать по замкнутому кругу, в котором ему приходится все время доказывать себе свою состоятельность. Это крайне болезненное, невротическое состояние, лишаящее радости, удовлетворения, благодарности.

В таком невротическом существовании всегда присутствует не только завышенная, но и заниженная самооценка. В одних случаях человек может быть заносчивым, высокомерным, но в глубине души чувствовать себя неуверенным, несостоятельным. И наоборот — он может быть застенчив, робок, ни к чему не стремиться и «смиренно» признавать свою незначительность, но в глубине души считать, что уж если бы он за что-то и взялся, то сделал бы это лучше всех. Надменность и самоуничижение — два лица гордости. Но в обоих случаях речь идет о неадекватной самооценке, о выделении себя из среды, об отчуждении от других.

— *Можно ли сказать, что все психологические проблемы так или иначе связаны с гордостью?*

— Гордость всегда будет спутницей различных форм психической патологии, поскольку один из признаков болезненного состояния — нарушение полноценных связей человека со средой, с миром других людей.

## Гордость

А здесь и эгоцентризм, и неадекватная самооценка, и завышенная требовательность к другим, и отсутствие здоровой самокритики. Вокруг такого человека все недостаточно хороши, недостаточно внимательны, не соответствуют предъявляемым требованиям.

Есть и другой тип — самоуничижительный, во всем виноватый страдалец. Однако его страдания будут самыми сильными, а его проблемы — самыми сложными. «Самоуничижение паче гордости» — это именно о таких людях. В подобных случаях превалирует заниженная оценка себя и своих возможностей, но, как я уже говорила, она всегда идет рука об руку с завышенной самооценкой. Разница лишь в том, что на сознательном уровне такой человек считает себя загнанным в угол страдальцем, а на подсознательном — масштабным, выдающимся человеком, на долю которого выпали самые жестокие испытания. То есть он гордится не достижениями, а поражениями, но не обычными, заурядными, а выдающимися, особенными. Протоиерей Александр Ельчанинов, размышляя о гордом человеке, как раз подчеркивал этот аспект: «Я необычен во всем, даже мои грехи сильнее и ярче, чем у других».

Если говорить о гордости с психологической точки зрения, мы чаще всего имеем дело со своеобразной невротической самозащитой, так как внутри человека живет страх жизни, страх встречи с собой таким, каков он есть. Специфика гордости в том, что гордый уповает только на самого себя. Трудно сказать, что преобладает — упование на себя или страх жизни, в любом случае эти аспекты плотно связаны в душе человека. Не случайно преподобный Иоанн Лествичник говорил, что «гордая душа есть раба страха». Страх быть

осмеянным, глупым, слабым, нелепым запирает человека от мира, от других людей, а в конечном счете — и от самого себя. Эти люди всегда одиноки. У гордецов не складывается полноценных отношений с другими, они лишены открытого живого общения и, как следствие, отгорожены от жизни.

— *Наверное, к вам такие люди часто обращаются, но вряд ли они осознают, что их проблема в гордости?*

— Да, вы правы. Обычно они жалуются на проблемы коммуникации, на сложности в общении. При этом разговор, как правило, начинается с того, как им не повезло с окружением, с какими тупыми, безграмотными непрофессионалами им приходится иметь дело на работе, насколько невнимательными и черствыми эгоистами оказались их близкие и так далее. Вопрос «Может быть, проблема во мне, если я ни с кем не могу сработаться, ужиться?» даже не возникает. В их самосознании нет сомнения в себе. Вот недавний пример. Ко мне обратилась одна женщина, ее волновало поведение сына-подростка. Он вел себя грубо, дерзил, не подчинялся. Ее главный запрос можно сформулировать так: «Исправьте ребенка!» При этом вся первая беседа с ней свелась к тому, какая она чудесная, жертвенная, заботливая мама. Она была настолько хороша, насколько ее сын был неблагодарным, эгоцентричным, разболтанным. Я предложила в следующий раз встретиться вместе с ее сыном. Через неделю они пришли вдвоем. Женщина сидела, свободно развалившись в кресле, и говорила почти без умолку. Она знала все, что нужно ее сыну, знала все, что я должна, с ее точки зрения, сказать ему, точнее, указать! Именно указать,



поскольку диалог в данном случае был просто невозможен. Когда я стала беседовать с мальчиком, увидела, насколько он зажат, напряжен, как пружина. Но не злость и безалаберность поселились в нем, а отчаяние и одиночество, ведь его мама ничего не хотела о нем знать. Он мечтал о гитаре, мечтал уже несколько лет, но ему не покупали гитару и запрещали брать у друзей, поскольку у матери часто болела голова и дома всегда должно было быть тихо. На самом деле за этим стояла властность матери, ее желание, чтобы все было так, как она хочет. Она не сомневалась в своей правоте и всегда стояла на своем. Во время одной из встреч я спросила у этой женщины: «Вы когда-нибудь бываете неправы?» Она ответила: «Нет!» Я решила не отступать: «А какие критерии вашей правоты, ведь мнение человека крайне субъективно?» Ответ был прекрасным: «У меня есть те уважаемые мною авторитеты, с суждениями которых я соотношу свои». — «А ваше мнение всегда совпадает с мнением этих людей?» — спросила я. «Нет, иногда они тоже ошибаются», — уверенно и спокойно ответила она. Ну что тут еще добавить?! Это блистательный пример людей, которые назначают себя верховными судьями, носителями истины в последней инстанции. Их не интересует, что происходит с другими; имеет значение лишь то, насколько комфортно и бесконфликтно эти другие встраиваются в их жизнь. Ее не волновало, что у сына трудный возраст, что ему очень нужна теплая, дружественная поддержка родителей, тем более ее не интересовало, что для сына гитара — не просто музыкальный инструмент, а путь к сверстникам, возможность преодолеть комплексы и неуверенность в себе. Важно было лишь то, что для нее удобно,

остальное обесценивалось и вытеснялось. Я согласилась работать с мальчиком, но как только у него появились интересы, начали налаживаться отношения со сверстниками, мама прекратила терапию, запретив сыну посещать психолога. Она должна была остаться полновластной хозяйкой ситуации.

— *Вы не пробовали поговорить с ее духовником?*

— По опыту знаю, что такие женщины духовников меняют не реже, чем психологов. Об этом мне рассказывали многие священники. Для них такие прихожанки тоже большая проблема: стоит женщине указать на ее промахи, недостатки — она воспринимает это как несправедливый упрек и обижается. Она ждет только похвалы, не приемля никакой критики. Если же священник не поддерживает ее постоянную критику в адрес близких, а предлагает ей поискать сучок в собственном глазу, и если это повторяется не один раз, она начинает поиски другого духовника, более «мудрого» и «опытного».

— *Такое поведение свойственно именно женщинам?*

— Такое может быть с кем угодно. Просто гендерная принадлежность вносит свои особенности. У гордого, властного, всезнающего отца дети, особенно сыновья, растут подавленными, забитыми, неуверенными в себе. Такой отец подсознательно переносит на сына ту нереализованность, ту требовательность и неудовлетворенность, которую он испытывает сам в отношении к себе. Проще говоря, отыгрывается на сыне за собственные промахи, и это крайне плохо для психики ребенка.

Недавно я как раз общалась с таким папой, который «всегда прав». У него очень проблемный сын-подросток,

## Гордость

который до ночи сидит за компьютером, а потом, естественно, просыпает школу. Отец был в ярости, никакие доводы, требования, угрозы не работали, а других средств воспитания у него, к сожалению, не было в арсенале. Я спросила: «Скажите, пожалуйста, у вашего сына есть какие-то мечты? Может быть, он любит музыку или спорт?» Он ответил: «Футбол, ну и что? Вы что, предлагаете ему заняться футболом? Еще чего! Пусть сначала начнет ходить в школу, получать хорошие оценки, вот тогда, может быть, я подумаю об этом!» Я понимала, что отца на самом деле не интересует то, как помочь сыну найти себя, преодолеть этот трудный, мучительный переходный возраст. Его волновал только вопрос власти и подчинения. И, конечно, собственной правоты. Бесмысленно было напоминать ему, что он сам, по его словам, не мог оторваться от телевизора до утра, не мог заставить себя сделать и другие важные и полезные вещи. Но, как я уже говорила, самокритика для людей такого типа — совершенно исключенный из арсенала прием. Ведь критический взгляд на себя может довольно быстро пробить брешь в этой амбициозной, тщеславной, заносчивой и властной броне, и откроется неуверенный, испуганный и слабый человек, которому уже не удастся считать себя лучше и выше других.

— *Вы привели примеры детско-родительских отношений. Между взрослыми людьми гордость проявляется как-то иначе?*

— Здесь нет принципиальных различий. Все сводится к тому, что человек не хочет, а часто и не может отказаться от ощущения собственной значимости, своей правоты всегда и во всем. Другой в мире такого

человека — всегда средство, повод, объект. Я уже говорила, что такая жизненная философия, постановка себя в центр бытия часто связана с глубинной неуверенностью, страхом быть как все, то есть обыкновенным. Но эти глубинные страхи, неуверенность на поверхности проявляются именно в демонстрации собственной исключительности, явной или скрытой, завуалированной. Я недавно работала с одной молодой женщиной, которую переполняли претензии к мужу. Он, по ее словам, не понимал ее, был к ней равнодушен, невнимателен; вывод был «закономерным»: «Он не любит меня!» Но постепенно, пытаясь понять глубинные причины происходящего, мы подошли к тому, что она сама была не очень в ладу с собой: с одной стороны, у нее были завышенные амбиции, с другой стороны, она была очень закомплексована. Я уже рассказывала вам об этой специфике неадекватной самооценки.

Но было недостаточно просто сказать моей клиентке: посмотрите, все претензии, которые вы подсознательно предъявляете самой себе, вы переносите на своего мужа, и он, естественно, становится виноватым в том, в чем совсем не виноват — в ваших отношениях с самой собой! Пришлось не просто говорить ей об этом, а глубоко и тщательно проработать истинные причины нарушения здорового самоотношения. В результате она сказала: «Я очень рада, что именно этот человек рядом со мной. Он мой настоящий учитель, благодаря ему я начинаю видеть свои промахи, свои страхи и свою ложь и ему, и самой себе. Чувство собственного достоинства — вот чего мне не хватает сейчас!» Вдумайтесь! Сначала мы имели дело с типичным проявлением невротической гордости — с чувством

## Гордость

собственной правоты, безапелляционностью, надменностью и высокомерием. Но опыт встречи с подлинными причинами ее состояния позволил этой девушке выйти к смирению, встать в определенную позицию по отношению к себе и увидеть себя такой, какая она есть. И в результате она осознала огромный внутренний дефицит чувства собственного достоинства, я бы уточнила — речь в данной ситуации шла об уважении к самой себе. Дело в том, что эта девушка выросла в атмосфере неуважения и равнодушия, с ней никто не считался, и ее гордость стала той самой защитной броней, закрывающей ее от боли унижения. Но во взрослой жизни эта броня уже не защищала ее от детских травм, а стала непреодолимой преградой между ней и близким человеком. Что мы видим на этом примере? Гордость всегда связана с эгоцентризмом, отгороженностью от других, ощущением себя выше и лучше остальных и глубинным страхом обнаружить себя таким, каков ты на самом деле. Если такую форму гордости удастся преодолеть, то мы выходим к смирению, к способности уважать как себя, так и другого, к ощущению близости, родства между людьми.

— *Может ли человек сам справиться со своей гордостью?*

— Многие святые отцы говорят о том, что гордость лечится смирением. Но надо иметь подлинную веру и мужество встречи с самим собой, чтобы открыть свое сердце смирению. Российский писатель и публицист Борис Батлер однажды очень точно заметил: «Жизнь подносит гордому под нос нашатырь страдания». Это очень точное, на мой взгляд, замечание. Именно в страдании

человек выходит к пониманию собственной ограниченности — он соприкасается с чем-то, что явно больше и сильнее его. Страдание смиряет с неизбежностью, низвергает с «пьедестала» успеха, помогает довериться, разомкнуться, открыться помощи Бога и помощи других людей. Ощущение близости к Богу, Его невыразимой и неохватной любви к нам позволяет почувствовать себя таким, каков ты есть, без страха, в полном доверии, и увидеть другого человека таким же образом. В этом акте веры, смирения и любви сгорает броня гордости, которая закупоривает человека внутри, не позволяя ему выйти наружу, к жизни, к людям, к Богу.

Однако здесь надо уточнить, что все вышесказанное можно отнести лишь к невротическим формам гордости. Ее причины чаще всего не осознаются человеком. Осознание же этих причин может помочь человеку преодолеть свою гордость. Но есть и иная степень гордости, ее обычно называют гордыней. Здесь уже речь идет о страсти, о безумном притязании стать окончательным судьей самому себе, самому вершить суд, который выше суда Божьего и суда человеческого. Тут уже вряд ли можно говорить о психологических особенностях, о детских травмах, о степени неосознания самого себя. Здесь речь идет о духовном недуге. Но человек попадает в такое духовно страшное состояние не одномоментно, он может идти к нему годами, десятилетиями. Задача психологии как раз и состоит в том, чтобы помочь выявить зародыши гордыни. Выявить и обезвредить.

Гордость — очень тонкая, изощренная страсть, она может прятаться за очевидными добродетелями, за милосердием, за человеколюбием, за верностью Родине,

делу, человеку и так далее. Не случайно все отцы Церкви предупреждают о гордыне как об очень коварной и страшной страсти, которая может привести к гибели души. Именно поэтому борьба должна вестись на всех уровнях. На уровне духовном опорой человеку будет Церковь, ее таинства, глубокий доверительный контакт с духовником. Но необходима борьба и на психологическом уровне, в противном случае именно психологические проблемы могут стать теми кривыми зеркалами, в которых человек будет видеть не реальность происходящего, а только свое отражение, да и то кривое.

Психологию человека можно уподобить некоему оптическому прибору. Если он прозрачен, то его как бы нет. Сквозь него мы начинаем видеть мир во всем многообразии, и наш взгляд будет правдивым. Но если стекла этого прибора мутны, непрозрачны, то мы не увидим ничего, кроме разводов и смутных очертаний. Тогда наши отношения с реальностью будут ложными, мутными. Однако не стоит полагать, что человек горит желанием встретиться с реальностью. Ему мешает в этом и глубинный страх встречи с этой самой реальностью, и душевная лень, нежелание внутренне напрягаться, слабость воли. Еще в начале XX века русский философ Борис Вышеславцев говорил о том, что способность видеть реальность — самый удивительный дар сознания, данный человеку Богом. Но человек прилагает огромные усилия для того, чтобы убежать от реальности, не видеть ее такой, какая она есть, поскольку это требует внутреннего напряжения, работы души. Вышеславцев считал самыми здоровыми людьми на земле именно святых, поскольку они способны

видеть реальность и при этом любить ее. А обычный человек кружится вокруг собственной оси, озабочен любовью к самому себе (точнее, потаканием), и потому его пугает встреча с реальностью, после которой уже не получится жить, как раньше, обслуживая только свой эгоцентризм. Человеку придется дотянуться до той высоты, которую мы и называем подлинно христианской, до той жертвенной христианской любви, которая никогда не бывает слепой, но «долготерпит, милосердствует, не ищет своего... и сорадуется истине», то есть не исчезает при встрече с ошибками и недостатками, а помогает их преодолеть! И если такое отношение к себе, к людям мы будем в себе поддерживать, то страсть гордости, смею надеяться, будет обходить нас стороной.

— *Наверное, человеку надо помогать увидеть себя со всеми своими проблемами постепенно?*

— Конечно. К счастью, человек и не может увидеть себя сразу таким, каков он есть. Я уже говорила, что духовный рост можно сравнить с восхождением на высокую гору. Ее вершина — то, каким должен в идеале быть человек. Но мы обычно топчемся у подножия, с трудом нащупывая те тропинки, которые могут повести нас наверх. Психология — поводырь, компас, помогающий не сбиться с пути. Она помогает увидеть в самом себе те недостатки, которые удерживают нас внизу, лишают возможности двигаться к желанным высотам. Психолог — это внимательный профессиональный собеседник, его задача — помочь человеку увидеть себя. Самому человеку это сделать очень трудно. Глаз слишком «замылен», а интеллект



слишком виртуозно защищает от нежелательной правды.

Я сразу уточню, что психолог ни в коем случае не заменяет священника, он является помощником, а не конкурентом. Священник ведет человека по пути духовного спасения, задача его как пастыря — не позволить человеку сбиться с этого пути. Задача же психолога — работать с нижележащими уровнями, которые могут быть препятствием на пути спасения. Это и последствия неразрешенных, непроработанных жизненных кризисов, и неосознанные, вытесненные переживания, и еще многое другое. Нужно помочь человеку зрело, ответственно, по-взрослому отнестись к себе и к задачам собственной жизни.

— *Нецерковному человеку это тоже помогает?*

— Да, но многие мои клиенты, изначально невоцерковленные, а иногда и некрещеные, после такой работы приходят в Церковь, хотя я не ставлю перед собой такую цель. Чем серьезнее человек начинает относиться к своему внутреннему миру, чем глубже осознаёт необходимость личностного роста, тем больше вероятность, что на каком-то этапе он задумается о смысле жизни, о вечных ценностях, а эти размышления помогают прийти к Богу. Когда человек глобально выздоравливает, становится более целостным, гармоничным, он начинает слышать голос своей души, которая по природе христианка.

— *Психологу наверняка приятно осознавать, что он кому-то помог, что эти люди потом рекомендуют его своим знакомым. И так в любой профессии. Чем бы*

*человек ни занимался, он хочет, чтобы его как профессионала ценили. Но ведь где успех, там и соблазн возгордиться?*

— Здесь все упирается в то, ради чего мы работаем, чем по-настоящему мотивированы. Если во главе угла будет стоять желание успеха, желание быть замеченным, то, безусловно, человек не устоит перед соблазном возгордиться в случае удачи. Но если главной целью, главным смыслом будет дело, которому человек посвящает свою жизнь, а вовсе не он сам на фоне выбранного дела, то такого соблазна нет. Точное понимание нравственных основ крайне важно именно в помогающих профессиях, поскольку мы имеем дело со страдающими людьми, и очень важно не превозноситься, поучая свысока. Необходимо иметь мужество войти в чужое страдание, быть по-настоящему сострадающим, встать рядом с чужим страданием, и тогда будет не до гордости — сердце наполнится любовью и желанием помочь. А это самое лучшее лекарство от гордости — способность покинуть себя, свою внутреннюю крепость, открыться другому человеку, его боли, его нужде, его беде.

Но не случайно я говорила, что страсть гордости крайне лукава, и даже в сострадании, в сопresутствии другому человек может соблазниться и подумать: вот какой я молодец, на какие я иду жертвы ради другого! Здесь важно быть честным с самим собой. Если такая мысль появляется, ее надо увидеть, пресечь, помолиться, попросить у Бога помощи в борьбе с этой страстью и делать свое дело дальше. Ведь задача любой страсти — увести человека за собой, соблазнить, отвлечь от реальности жизни. Вот и не надо этому

## Гордость

поддаваться, но, не поддаваясь и не погружаясь, надо быть внимательным к самому себе. Духовное восхождение требует собранности, напряжения, просто внутреннее напряжение должно стать творческим состоянием. Тогда человек сможет преодолеть мир кривых зеркал, которые порождает гордость, и жить наполненной жизнью, в которой есть и любовь, и вера, и встреча с самим собой, и с другим человеком, а в конечном счете — с Богом!

**ТЩЕСЛАВИЕ:**  
внимание любой ценой

*Всем без различия сияет солнце; а тщеславие радуется о всех добродетелях. Например: 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 победился. Как ни брось сей троерожник, все один рог станет вверх.*

Преподобный Иоанн Лествичник

## Беседа с Ларисой Шеховцовой,

доктором психологических наук, профессором Санкт-Петербургской духовной академии.

*— Лариса Филипповна, некоторые святые отцы писали о тщеславии и гордости как об одной страсти, другие их разделяли.*

— Мне кажется, что эти страсти отличаются друг от друга. Гордый человек может про себя думать, что он лучше всех, но не показывать этого. А тщеславному важно, чтобы другие непременно говорили о нем. Гордыню можно скрыть — это внутреннее состояние. А тщеславие человек как бы выбрасывает в мир, стараясь быть на виду. Если провести психологическую параллель, то, конечно, в первую очередь надо сказать об истеричных личностях. Я говорю не о патологии (есть истерия как заболевание), а об особенностях характера. Истеричный человек хочет во что бы то ни стало привлечь к себе внимание, и если не удастся это сделать какими-то достойными поступками, готов вести себя вызывающе, эпатировать окружающих. Хорошо или плохо о нем говорят, ему не так важно: главное, что о нем говорят.

А зарождается это, как правило, в детстве, еще до школы. Приходят гости, родители ставят ребенка на табуретку: «Прочитай стихотворение!» И все умиляются: «Ах, какой умный, какой талантливый!» Ребенок привыкает, что он в центре внимания, что все его хвалят, а потом идет в школу, где им никто не восхищается — там таких талантливых много. Как же так? Был самый-самый — и вдруг не самый-самый! Так

начинается слом личности, проявляются разные страсти, в том числе и тщеславие.

— *А некоторые родители, наоборот, непрерывно пият ребенка за какие-то промахи. Разве это не ведет к слому личности?*

— Это другая крайность. Если мы в нее впадем — никогда ребенка не похвалим, что ни сделает, все будет не так, — вероятно, это породит не тщеславие, а комплекс неполноценности, повышенную тревожность. Он будет жить с ощущением «я неудачник, я плохой, я некрасивый...». А дальше бывает по-разному. Один будет стремиться доказать себе и другим, что он чего-то стоит, а другой так и останется на всю жизнь с глубоким внутренним конфликтом, — иными словами, с неврозом.

— *Как бы вы посоветовали родителям реагировать на демонстративное поведение ребенка?*

— Хорошо, когда родители видят эту особенность своего чада и подбирают для него соответствующую сферу деятельности — театральный кружок, танцевальную студию. То есть подсказывают ребенку адекватные способы применения своей особенности. Ведь демонстративность сама по себе ни плоха, ни хороша (мы сейчас не говорим о патологии), это просто особенность. Вообще характер — это совокупность особенностей поведения, и демонстративность — просто одна из таких особенностей. Она может принести как дурные плоды, так и хорошие. Все зависит от того, как с ней обращаться. Если с характером совсем не считаться или пытаться его задавить... Ну, лишите человека

возможности профессионально удовлетворить потребность во внимании, заставьте его работать инженером. Тогда он будет искать другие пути для проявления своей демонстративности: начнет много болтать, вести себя вызывающе, станет навязчивым. Есть же разные способы самоутверждения.

— *А желание самоутвердиться — это не тщеславие?*

— Нет. В гуманистической психологии есть такой термин — «самоактуализация». Это желание реализовать себя. Утвердиться, состояться — естественная потребность человека. Это феномен бытия. Вы трудитесь на такой-то работе, вас знают как хорошего специалиста, и для вас это важно. Совершенно нормальная ситуация. Главное — не впадать в крайности. Святые отцы говорят: «Срединный путь — царский». Но он и самый трудный.

— *В некоторых профессиях особенно трудно не впасть в тщеславие. Например, в творческих. Там во многом от известности зависит, насколько ты будешь востребован.*

— Разве Бетховен, когда писал симфонии, думал о славе? Вряд ли. Ему важно было выразить свое мироощущение в музыке. И это, мне кажется, отличает настоящего художника. Он поглощен искусством, творчеством. Конечно, тщеславие — очень тонкий грех, и он часто присовокупляется, но, наверное, по-настоящему увлеченный своим делом человек забывает о себе в процессе работы.

Не будем лукавить — все мы радуемся, когда что-то у нас получается, и всем нам хочется, чтобы кто-то



это заметил и нас за это похвалил. Это естественное человеческое желание, само по себе не греховное. Грехом оно становится, когда доминирует над всем остальным — творческими поисками, ответственностью за свое дело и так далее. Можно порадоваться тому, что ты что-то хорошо сделал. Но если этот процесс не контролировать, впадешь в крайность, а иногда и в прелесть.

Есть у меня знакомая — талантливый человек, прекрасный специалист. Для нее всегда было очень важно быть в центре внимания, встречаться со знаменитыми людьми и слышать восторженные отзывы о себе. Воцерковившись, она как человек умный прекрасно поняла, что такое страсти, но только теоретически — в себе она их не видит. Не видит своей демонстративности, истеричности, любви к славе. Теперь ей кажется, что она «самая духовная» и чуть ли не напрямую общается с Богом. Например, я спрашиваю ее, как она поступит в конкретной ситуации. «Сейчас помолюсь, и Господь мне скажет, что делать», — отвечает она. «У тебя что, Господь на телефонной связи?» — изумляюсь я. «Ну да, — говорит, — я же молюсь». Все мы стараемся молиться, но нам же понятно, как мы далеки еще от того духовного уровня, когда во время молитвы человеку действительно открывается воля Божия. А она, такая же неофитка, уверена, что ей открывается. И не понимает, что в прелести. Я пыталась ей что-то сказать. Она обиделась.

— *То есть когда человек впадает в прелесть, психолог уже не может помочь?*

— Прелесть — духовное состояние, тут психологу действительно делать нечего. Надо знать свои границы. С прелестью — к батюшке.

— Для человека в прелести, как я понимаю, уже нет авторитетов, и даже к батюшке он прислушается далеко не сразу, только опытный духовник сможет постепенно пробить эту броню. Но если мы не в прелести, обычно мы хотим понравиться другим. И на исповедь часто идем, не о грехах сокрушаясь, а боясь, как бы священник не подумал о нас плохо. Получается, что тщеславие мешает исповедоваться?

— Это не тщеславие. Страх оценки батюшки — скорее неправильное духовное состояние. Ведь человек кается перед Богом, священник только свидетель. Поэтому нас не должно сильно волновать, что подумает батюшка. Бога надо бояться! Но люди, к сожалению, привыкли к тому, что их все время оценивают. Вот эта оценочность, принятая в нашем обществе, сильно искажает поведение не только ребенка, но и взрослого человека, заставляет его напряженно думать о том, как бы произвести положительное впечатление. Но это все-таки не тщеславие. Желание быть лучше всех — это страсть честолюбия. А «тщеславие» — это «тщетная слава», жажда внимания любой ценой, не обязательно хорошими поступками. Вот Герострат город сжег. Вроде не самый достойный поступок совершил, зато как прославился!

— Говорят, что тщеславие чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Это действительно так или миф?

— Нет, не миф. Истерия — это во многом эмоциональность, а женщины, конечно, более эмоциональны, чем мужчины.

— *Некоторые православные женщины стараются одеваться как можно скромнее и вообще уделяют своей внешности минимум внимания. Очевидно, они считают греховным желание выглядеть привлекательно. Действительно такое желание тщеславно или оно для женщины естественно?*

— Следить за своей внешностью — совершенно нормально. Но опять же, все зависит от того, в какой степени это поглощает внимание человека и с какой целью он это делает. Разумеется, с опрятным, ухоженным человеком приятно общаться. А порой от внешнего вида даже зависит карьера. Но если женщина наводит марафет и думает о том, как она, такая сногсшибательная, сейчас выйдет на улицу и все мужчины попадают в обморок от восторга, значит, она хочет быть в центре внимания, то есть тщеславится.

— *Святые отцы были монахами и писали преимущественно для монахов, поэтому некоторые их советы мирянам понять трудно. Например, для борьбы с тщеславием они предлагали три основных способа: хранение уст, очищение помыслов и самоуничтожение. Первые два понятны, но разве самоуничтожение может быть полезно мирянину?*

— Тут имеется в виду, что меня, допустим, кто-то оклеветал, а я не оправдываюсь. Можно же от этого отстраниться, можно сказать: Господь разберется. Когда сам начинаешь защищаться, это обычно ни к чему хорошему все равно не приводит. Вот и предоставьте Богу вас защитить. Это может быть очень полезным опытом смирения, а смирение и отсутствие тщеславия — очень близкие вещи. Да, это горькое лекарство,

но оно действует по принципу противоположности. Грех тщеславия врачуетя смирением. Главное — не заиграться и не впасть в то самое уничтожение, которое паче гордости. Человек лукав.

*— Вы сказали, что человеку, впадшему в прелесть, психология помочь не может. А с тщеславием стоит идти к психологу?*

— Психологи не работают с тщеславием, как и вообще с грехами. Мы работаем с истерией. Например, психолог может объяснить человеку, какую реакцию вызывает его демонстративное поведение у окружающих. Ведь над тем, кто постоянно требует внимания к своей персоне, сначала подшучивают, а потом он начинает раздражать. Если удастся показать человеку, как это выглядит со стороны, возможно, он что-то переоценит. Не сразу, естественно, а постепенно. В психотерапии есть экзистенциальное направление, которое как раз ориентировано на разговор о ценностях, о смысле жизни, о свободе, об ответственности. Подумай, зачем ты хочешь все время быть в центре внимания? Часто это желание бывает неосознанным, а когда человек его осознает, у него появляется возможность скорректировать свое поведение, переориентироваться на другие ценности, на дело, а не на выпячивание себя.

Но, конечно, скромность должны закладывать родители в детстве. Взрослому очень трудно преодолеть свое тщеславие. Тем более в секулярном обществе, где это не считается чем-то крамольным, а, наоборот, культивируется. Поэтому, кстати, мне как психологу с церковными людьми работать проще: они понимают, что тщеславие — грех.

## Тщеславие

— *Нецерковный истеричный человек тоже может довести себя до состояния, подобного прелести. Он не возомнит себя молитвенником, но будет считать себя исключительным, сверхталантливым и вообще сверхчеловеком.*

— В психологии это называется неадекватно завышенной самооценкой.

— *Вы работаете с этим?*

— К нам часто обращаются с заниженной самооценкой, а с завышенной почти не приходят. Вернее, приходят, но по другому поводу. Скажем, у человека конфликты со всеми вокруг — с коллегами, с домашними, с соседями. А что причина кроется в его неадекватно завышенной самооценке, он не понимает. Начинаем анализировать, ищем причину конфликтов. Так можно докопаться до завышенной самооценки, до демонстративности, до тщеславия или гордыни. Как ни назови, это близкие состояния. Но со всеми надо говорить на понятном им языке. Поэтому, работая с человеком неверующим, такими понятиями, как «гордыня», «тщеславие», не оперируешь.

Но иногда психолог помогает верующему человеку увидеть свою духовную проблему. Помню, пришла ко мне на консультацию одна матушка. Стали мы с ней раскручивать ее ситуацию, и вдруг она с удивлением говорит: «Так у меня гордыня?» — «Она самая», — говорю. «Пойду покаюсь», — сказала она. Помочь увидеть корень проблемы — это функция психолога.

**ГНЕВ:**

**страсть, отнимающая разум**

*Эта страсть, как скоро однажды отринет  
внушения рассудка и овладеет душою, делает  
уже человека совершенным зверем и не позволяет  
ему быть человеком, лишив его помощи разума.  
Что в ядовитых животных яд, то в сердитых  
раздражение.*

*От раздражительности язык бывает необуздан,  
уста не замыкаются; невоздержные руки, обиды,  
упреки, злоречие, удары и многое другое, что  
едва ли кто и перечтет, — вот порождение гнева  
и раздражительности. От раздражительности  
и меч изощряется; рука человеческая отваживается  
на смерть человека.*

*Не врачуйте зла злом, не старайтесь превзойти дру-  
друга в бедствиях. В недобрых борьбах злосчастнее  
тот, кто победил, потому что с победы приносит  
больше греха. Не будь собирателем худой дани и еще  
более лукавым воздаятелем лукавого долга. Обидел  
тебя разгневанный — останови зло молчанием.*

*А ты гнев его, как поток, приняв в собственное свое  
сердце, подражаешь ветрам, которые противным  
своим дыханием отбрасывают назад, что принесено.*

*Не бери врага в учителя себе; не ревнуй о том, что  
ненавидишь. Не будь для гневного как бы зеркалом,  
показывая в себе его образ. Он багров, а ты разве  
не раскраснелся? У него глаза налились кровью; но  
скажи мне: и в твоих глазах видна ли тишина? Его  
голос суров, но и твой кроток ли?*

*А если отмщаешь и на укоризны отвечаешь  
укоризнами, что скажешь в свое оправдание? То, что  
раздражил тебя начавший ссору? Но достойно ли  
это какого извинения? Блудник, который слагает*

## О СТРАСТЯХ И ИСКУШЕНИЯХ

вину на блудницу, что она побудила его к греху, не меньшему за это подвергается осуждению. Ибо что говорят друг другу ругатели? Один скажет: ты подл и подлого рода; другой ответит: а ты раб у рабов. Один назовет нищим, другой бродягой; один — невеждой, другой — глупцом; и так далее, пока не станет уже обидных слов, как стрел в колчане. А потом, когда расстреляны языком все укоризны, переходят уже к мщению самым делом. Ибо раздражение возбуждает ссору, ссора родит укоризны, укоризны ролят драку, драка — раны, а от ран нередко бывает смерть. Каким образом можно не приходиться в гнев? Если всегда будешь в той мысли, что ты будешь пред очами Зрителя-Бога и близ тебя сущего Бога. Как же сделать, чтобы страсть не возбуждалась, где не должно? Как сделать? Обучись предварительно смиренномудрию, которое Господь и словом заповедал, и делом показал. Заповедал словом, когда говорит: «Аще кто хочет старей быти, да будет всех меньший» (Мк. 9: 35); показал делом, когда кротко и без гневного движения потерпел и того, кто ударил. Остановим зло в первом его начале, всеми мерами истребляя в душах гнев. Когда смущает тебя искушение сказать укоризненное слово, представь, что должен ты решить о себе, приблизиться ли тебе к Богу долготерпением или через гнев передаться на сторону противника?

Святитель Василий Великий



## Беседа с Татьяной Гавриловой,

кандидатом психологических наук, профессором  
Московского городского психолого-педагогического  
университета.

— *Татьяна Павловна, какова природа гнева?*

— Природа гнева многообразна. Гнев подчиняет себе человека, раскрывает агрессивные побуждения, готовность нападать, разжигать дурные эмоции и переживания в другом. Человек, обуянный гневом, бросает вызов Богу. Предупреждая верующих, как опасен гнев, апостол Павел говорит и об истинной цели нашей жизни: «Бог определил нас не на гнев, но к получению спасения через Господа нашего Иисуса Христа» (1 Фес. 5: 9).

По моим наблюдениям, в России в устной речи слово «гнев» употребляют очень редко. Почти никто не говорит «я гневаюсь». Говорят: «я разозлился», «он меня раздражает», «этот человек в ярости». Гнев — это протестное переживание. Чаще всего он выражается в агрессивной форме — вербальной (оскорбительных словах) или физической (вплоть до нападения на других).

— *Но бывает, что ребенок «протестует», когда еще говорить не научился?*

— Человек рождается со способностью гневаться. Психологи и педиатры наблюдают возникновение эмоциональных реакций у новорожденных. В первые три недели у детей проявляются реакции страха, гнева, удовлетворения. Я согласна с теми психологами, которые эти детские реакции определяют как первичные эмоции. В процессе развития ребенка расширяется мир

объектов, которые он воспринимает, круг взрослых и сверстников, с которыми он общается. В общении с ними обогащается его эмоциональная жизнь, происходит становление его «Я». Первичные эмоции становятся переживаниями, в которых отражается отношение ребенка к себе и другим. В течение жизни в любом возрасте человек способен испытывать и первичные эмоции, и переживания. Если новорожденный возражает против того, что не удовлетворяется его потребность в пище, комфорте, тепле, то подросток гневается, когда ущемляются его права, задето его самолюбие или кто-то намеренно провоцирует его на гнев.

Каждый по своему опыту знает, как многообразны формы эмоционального поведения. У одних эмоциональные реакции медленные, у других быстрые, одни переживают случившееся с ними остро, бурно, другие — затаенно, скрыто. Люди различаются по темпераменту, чувствительности и реактивности. Устаревшая, но привычная классификация по темпераменту (холерики, флегматики, сангвиники, меланхолики) позволяет описать различное поведение людей, переживающих гнев.

Холерика задевают малейшие раздражители, если он относит их к себе, он, что называется, заводится, не может остановиться, доходит до конфликта с обидчиком. Раздражаясь, гневаясь, холерики способны разрушить отношения даже с самыми дорогими для них людьми. Флегматика не так легко вывести из себя, его реакции и переживания можно описать как умеренные — и по тону, и по длительности. Флегматики иной раз сами характеризуют себя как спокойных, и хочется спросить (я их и спрашиваю): а как вы отличаете

спокойствие от равнодушия? Этот темперамент, конечно, очень удобен в обычной жизни, но мне как человеку эмоциональному таких людей немного жаль: флегматизм помогает избежать боли, но и радость переживается флегматиками довольно тускло.

Несовпадение темпераментов детей и родителей — частая причина конфликтов между ними. Можно наблюдать, как в семье возникает круг: обида — гнев — обида — гнев и так далее. Мать-холерик раздражается на флегматичного ребенка за его медлительность, он обижается, плачет, мать это раздражает еще больше, ребенок видит и слышит ее раздражение, ему кажется, что она его не любит, он выражает обиду или делает еще что-то, что только сильнее раздражает мать.

— *Всегда ли гнев — вредное, разрушительное переживание?*

— До сих пор мы говорили только об отвергающей природе переживания гнева, и Церковь постоянно напоминает нам об этом. Но еще святитель Иоанн Златоуст писал, что гнев неоднозначен. Он знал, что способность человека гневаться естественна, она может светить другому, а может спалить его собственную душу. Каждый по своему опыту знает, что, гневаясь, мы не всегда отвергаем другого, обижаем, причиняем или готовы причинить ему если не физический, то эмоциональный ущерб. Мы возмущаемся, негодуем, если кто-то небезразличный нам совершает плохой поступок. Возьмем для примера семейную ситуацию. Если подросток грубит бабушке, обижает ее, мать возмущается. Она может накричать на сына, гневно его укорить, но подросток не будет оскорблен, потому что понимает:

мать борется за него, не хочет, чтобы он вырос жестоким, бессердечным. Возмущение матери не оттолкнет от нее сына, потому что он чувствует в этом возмущении заботу о себе, желание матери удержать его от зла.

Человек эмоциональный, горячий чаще всего переживает оба вида гнева: и протестный отвергающий, и протестный принимающий. Вспомним Некрасова: «Кто живет без печали и гнева, тот не любит отчизны своей». Любя Родину, горячий и эмоциональный человек не может оставаться равнодушным к тому, что происходит в его стране — ни в XIX веке, ни в XXI.

— *Значит, надо научиться направлять эту эмоцию в мирное русло? А как?*

— Многие родители обеспокоены вопросом, как научить детей выражать гнев, и надо ли его выражать, — может быть, лучше, чтобы ребенок его вовсе не испытывал? Скажу со всей определенностью: ребенок имеет право на гнев. Запретить ему испытывать гнев нельзя, а направить внимание ребенка на других людей, их потребности — можно и необходимо. Все мы помним: поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой. Уже в три года ребенок это понимает. Воспитание у ребенка совести, достоинства, самоуважения, умения постоять за себя обезопасит его от отвергающего гнева, желания нанести ущерб другому словом или действием.

Нельзя понять природу гнева, если не раскрыть его защитный характер. Гневом можно защитить и свой внутренний конфликт. Даже взрослый знает только свою проблемную зону: я раздражаю людей, меня никто не понимает. Внутренний же конфликт человек не

осознает, потому что защищается от него разными способами. Митрополит Антоний Сурожский говорил, что иногда человек бывает закрыт панцирем, как морское животное. Очень точный образ! Защиты человека наслаиваются одна на другую, и даже специалисту проникнуть за них к сущности внутреннего конфликта не просто. Такими защитами становятся и обида, и гнев.

Если раскрыть содержание внутреннего конфликта у ребенка-невротика, он будет выглядеть примерно так: «я хочу, чтобы мама любила меня, но любить меня нельзя, потому что я плохой». Я убеждена: если защита совпадает с грехом, как в случае с обидой и гневом, человек не может справиться с грехом, потому что он в нем не волен, не выбирает грех свободно. Это случилось с ним помимо его воли.

— *Психолог поможет ему с этим справиться?*

— Митрополит Антоний говорил: на Страшном суде тебя не спросят, был ли ты святым Петром, тебя спросят, был ли ты Петей. Эти слова я понимаю так: задача человека в земной жизни — стать самим собой, то есть быть тождественным себе, идентичным, понимать, чем ты отличаешься от других, чего хочешь на самом деле, а не только что хотят от тебя другие (родители, учителя, начальники).

Человек с внутренними конфликтами расщеплен, в нем живет несколько «Я»: ребенка, подростка, юноши или девушки, которые защищались от своих травм разными способами. Одно из этих «Я» может быть уже взрослое, сильное, на него и опирается психотерапевт, когда работает с клиентом, помогая ему обрести целостность.

Верующий человек понимает, что его проблемы неизбежно отражаются на его духовной жизни. Помните, в фильме «Берегись автомобиля» Максим Подберезовиков выступает на суде, защищая Деточкина, и говорит прочувствованно: «Деточкин виноват, но он не виноват». Так и невротик: по всему своему опыту он знает, что виноват в своих грехах, нестроениях, но «знает» и то, что виноваты другие. Психотерапевту надо вывести такого человека из подполья, только тогда он сможет найти Бога в своей глубине.

— *Вы считаете, что священники решить эти проблемы не могут?*

— У них другие задачи — помогать людям идти к Богу, подниматься по духовной лестнице. Откуда и зачем священнику знать, почему прихожанин горд, самолюбив, гневлив? Когда речь идет о духовнике и его чадах — другое дело, а в широкой церковной практике, особенно в больших городах, в многолюдных храмах это, конечно, невозможно.

Специфика нашей профессии заключается в том, что человека, которому мы помогаем, надо видеть как уникальную личность, учитывать его индивидуальные особенности (характер, темперамент) и особенности культуры, в которой он сформировался. Когда речь идет о преодолении гнева, это особенно важно. Позволю себе охарактеризовать этнос, к которому принадлежу и, как гневливая особь, его с этой точки зрения наблюдаю и изучаю. Русские горячи, эмоциональны, готовы к защите и нападению. Они легко ведутся на возбуждение в них враждебности, гнева, ненависти. Кто-то из святых отцов сказал, что если в тебе есть

## Гнев

хоть тень ненависти, не рассчитывай на любовь Бога. Особенно страшно, когда человек разжигает ненависть в себе и в других. Христианство не выделяет ненависть как отдельный грех, но очевидно, что это переживание разрушительное и для самого человека, и для жизни вокруг. Апостол Павел предупреждал: «Если же друг друга угрызаете и съедаете, берегитесь, чтобы вы не были истреблены друг другом» (Гал. 5: 15).

Если японскому ребенку показать фото разгневанного человека, он не сможет сказать, что этот человек переживает. Русский ребенок уже в 4 года наверняка скажет, что дядя сердится.

*— Как же справляться со страстью гнева? Покаяние предполагает изменение личности, а мы словно и не меняемся.*

— Именно поэтому я так настоятельно говорю о важности профессии психотерапевта для помощи тем, кто готов преодолеть свой прошлый опыт, принять его, простить тех, кто причинял боль. Если человек не боится с помощью психотерапевта перестрадать прошлое, он постепенно станет самим собой, обретет самоуважение, почувствует себя свободным и ответственным за свою жизнь, будет зрелым сознательным христианином.

**БЛУД:**  
иллюзия любви



*Не думай низложить беса блуда возражениями  
и доказательствами, ибо он имеет многие  
убедительные оправдания как воюющий против нас  
с помощью нашего естества.*

Преподобный Иоанн Лествичник

Беседа с Наталией Ининой,  
преподавателем психологических факультетов МГУ  
и Российского православного университета,  
психотерапевтом-консультантом.

— *Наталия Владимировна, в психологии есть понятие «сексуальная зависимость». Это то, что в святоотеческой литературе называется блудом?*

— Я бы не стала ставить прямой знак равенства между блудом и сексуальной зависимостью. Блуд, как и любая страсть, обуревающая человека, связан в огромной степени с духовной сферой. Задача страсти в том, чтобы пленить всего человека, все его уровни: и телесный, и душевный, но прежде всего — духовный уровень, ведь именно он определяет связь человека с Богом. А понятие зависимости, в данном случае сексуальной, все же больше относится к психологии, то есть к сфере чувств, переживаний, эмоций, мотивации и прочего. Безусловно, в сексуальной зависимости есть и экзистенциальные духовные компоненты, такие как глубинный неосознаваемый страх смерти, вытесняемое чувство внутренней опустошенности, глубинное одиночество. Но могут быть проблемы и иного рода — детские травмы, пережитое в юном возрасте сексуальное насилие, деструктивные, патологические отношения в родительской семье. Огромную роль играет среда, в которой формируется личность, и так далее. В результате человек «кидается» в сексуальную зависимость в поисках «анестезии», квазиутешения, однако никакого утешения он, естественно, не находит, а проваливается

в зависимость все глубже и глубже, теряя здоровые ориентиры жизни.

Но говорить, что между страстью блуда и сексуальной зависимостью нет связи, я бы не осмелилась, поскольку мы имеем дело с человеком как целостным существом, его крайне трудно разложить на части. Все уровни человеческого бытия — и телесный, и душевный, и духовный — связаны друг с другом, влияют друг на друга, и рассматривать каждый в отдельности не удастся. Однако помнить о внутренней иерархии этих уровней крайне важно, в том числе и для того, чтобы искать и находить адекватные способы помощи в борьбе с нездоровьем, как физическим, так и душевным, духовным. И в этом плане страсть блуда — проблема более фундаментальная.

*— К вам на консультацию часто приходят с этой проблемой?*

— В подавляющем большинстве случаев жалобы, с которыми люди приходят, не соответствуют реальному положению дел. Иными словами, одно выдается за другое. К примеру, родители жалуются на плохое поведение ребенка, а оказывается, что они сами не дают ему шагу ступить. Человек жалуется на несправедливое к себе отношение, но выясняется, что он сам относится к окружающим без должного внимания. И за страстью блуда, когда начинается практическая работа, часто тоже обнаруживаются иные основания, нарушения, проблемы. Если обратиться к этимологии, то «блуд» и «блуждание» — однокоренные слова, и они близки по значению. Это некий уход, иногда поиск, но ложной цели. Человек блуждает в поисках чего-то, его

душа мятется, ищет, но ищет там, где светло, а не там, где лежит ценное, важное. Это касается и других страстей. Борьба со страстью — это не просто борьба с блудным помыслом, к чему обычно сводится обывательское представление об аскетике. Это борьба за человека, за развитие его личности, в христианском понимании — за его спасение. Поэтому задача психолога состоит не просто в том, чтобы дать средство противостояния, а в том, чтобы направить человека в сторону раскрытия лучших свойств его души, в сторону принятия себя, чтобы в результате этого самораскрытия был побежден и блудный помысел.

*— Принято считать, что физиологическое развитие опережает психологическое: физически уже мужчина или женщина, а сознание подростковое. Не эта ли дисгармония порождает блудные желания?*

— Это относится, прежде всего, к подростковому возрасту, когда ребенок в короткий срок переживает то, что физиологи называют «гормональной бурей». Происходит перестройка всего организма, резко меняется внешний облик, в результате подросток сталкивается с новыми, часто ошеломляющими его проблемами. Он оказывается, как писал Толстой, «в пустыне отрочества», когда прежние опоры, такие как семья и школа, начинают шататься, дискредитироваться, а новые еще не сформированы. Именно поэтому возникает множество опасностей, в частности, связанных с непропорциональным развитием гормональной, половой сферы. Но за внешними признаками, как я уже говорила, могут быть и иные проблемы. Главная из них — это разрыв, внутренний конфликт между «хочу» и «должен»,

то есть между желаниями и разумом. Но за этим глобальным несоответствием есть и неуверенность в себе, и страх, и одиночество, и многие другие типично подростковые проблемы.

Задача и психолога, и воспитателя — помочь в прохождении этого периода. Надо еще не забывать крайне негативное воздействие массовой культуры, которая пороки превратила в доблести. Поэтому родителям следует быть начеку, попытаться стать своим детям друзьями и помочь пройти над пропастью, не провалиться в нее.

*— А некоторые считают, что подросткам не следует обсуждать тему взаимоотношения полов со взрослыми, в том числе с родителями. Вы с этим согласны?*

— Нет. Я считаю, что мы можем говорить друг с другом, в том числе и взрослый с ребенком, по сути дела, о любом предмете. Другой вопрос — как говорить? На каком языке, с какой интонацией, с каким подходом? Напомню слова Маршака, который на вопрос, как надо писать книги для детей, ответил: «Точно так же, как для взрослых, только значительно лучше!..» Поэтому в принципе нет табуированных тем, есть (по крайней мере для психотерапевта) табуированные интонации, способы подачи своего мнения. Другое дело (и это иная беда), что провести этот доверительный разговор, увы, часто некому. Поэтому речь должна идти не о «запрете» родителям говорить об этих вещах со своими детьми, а об их внутренней готовности вообще говорить с детьми. И это касается любых тем, не только блуда, но и любви, дружбы, милосердия и так далее. Родители

уделяют общению со своими детьми минимум времени и часто сводят это общение к окрикам, требованиям, упрекам. Я редко встречаю семьи, в которых царят уважительные, доверительные отношения между поколениями.

Мне запомнился один случай. Ко мне пришел юноша лет шестнадцати. В разговоре он признался: «Я себя чувствую ужасно, потому что я в нашем классе единственный девственник!» Я узнала, что он ни с кем в семье не мог поговорить об этом, поскольку там не принято было говорить по душам. А парня мучил этот вопрос, он чувствовал себя неуверенно, одиноко, считал, что он изгой. Именно эти вещи волновали его, а не сексуальные переживания. Он считал, что раз он не такой, как все, значит, он хуже. Я сказала ему: «Я очень благодарна тебе, что ты решился поговорить со мной об этом. Я не могу требовать от тебя, чтобы ты оставался целомудренным. Я могу только сказать, что думаю об этом, исходя из своего жизненного и профессионального опыта. Ты, конечно, волен последовать примеру своих приятелей (кстати, не факт, что все они лишились девственности, это может быть и бравада). Но я знаю, что если ты сделаешь это только ради того, чтобы не отстать от друзей, то ты на всю жизнь запомнишь этот первый опыт как что-то очень далекое от того прекрасного, что называют любовью. А вот когда ты встретишь девушку, в которую влюбишься, и ваша любовь будет взаимна, и вы решите пожениться, потому что не сможете ни дня прожить друг без друга, вот тогда ваша близость будет частью той огромной любви, что заполнит ваши сердца и принесет вам обоим настоящее счастье!» Так получилось, что через несколько лет мы

встретились опять, и оказалось, что ему тогда удалось воздержаться от соблазнов. Он действительно встретил свою любовь, и они поженились. Я не спрашивала о том, сбылись ли мои прогнозы, но глядя на него, понимала, что передо мной счастливый молодой мужчина, любящий и любимый.

Во всем нужна здравость и умеренность. Любые крайности всегда плохи. Тем более что надо понимать: мы имеем дело не с идеальным статистическим подростком, неким универсальным существом, а каждый раз с уникальной жизнью с ее особенностями, условиями, трудностями. Но даже если попытаться давать общие советы, то, на мой взгляд, говорить с подростками о сексе свободно и «по-взрослому» — это неадекватность, поскольку тема эта и для взрослого деликатна, а подросток крайне раним, чувства его обострены и уязвимы. Такие разговоры требуют уважительности, осторожности, чуткости. Но не говорить совсем тоже неверно. Это, как правило, связано с родительским нежеланием брать на себя ношу ответственности, тратить свои душевные силы.

Один из крупнейших в США специалистов в области сексуальной зависимости, замечательный психолог, вспоминал, что в свои 16 лет сам тяжело страдал от этой зависимости. Но его отец, который в то время был ведущим сексопатологом штата, этого в упор не видел. Однажды он подошел к сыну и, похлопав его по плечу, сказал: «Сынок, если у тебя будут проблемы в сексуальном плане, обращайся». Он, будучи профессионалом в этом деле, не видел, что его собственный сын не просто «имеет проблемы», а тяжело страдает от них. Причем надо сказать, что дверь в эту бездну оказался

интернет. У мальчика развилась зависимость от разных сайтов, на которых предлагалась совершенно непотребная продукция. Это пример абсолютного невнимания, безответственности, я бы сказала — равнодушия, за которым стоит родительский эгоцентризм. Но если родители не будут сопровождать своих детей в океане опасностей и соблазнов, которые предлагает секулярное общество, где все ценности давно перевернуты с ног на голову, то риск поддаться соблазнам у наших детей крайне возрастает.

*— Представления о блуде в Церкви и в секулярном обществе сильно различаются. В обществе внебрачное сожитие считается сегодня вполне естественным: мол, люди присматриваются друг к другу, проверяют, готовы ли они к длительным отношениям, к совместной жизни. Как можно объяснить нецерковному человеку, что такое сожитие неестественно, что оно разрушает целостность?*

— Я бы расширила ваш вопрос: как объяснить нецерковному человеку, что грех разрушает целостность? Разве это касается только блудной страсти? А представление о целях и смыслах жизни? А как объяснить нецерковному человеку, что такое спасение или бессмертие души? Между этими понятиями и секулярным сознанием — пропасть, которую, как сказано в Евангелии, человеку пройти невозможно, только Богу всё возможно. Христос и пришел, чтобы перевести нас через эту пропасть, а каждый из нас, в меру подражания Христу, может помочь это сделать другому. Но общего универсального ответа на частное и каждый раз уникальное вопрошание дать, на мой



взгляд, нельзя. Для того и существует такая наука — психология, чтобы помочь найти конкретный ответ на данный вопрос, и опять же не в самой общей форме, а в форме конкретной.

Теперь вернусь к началу вашего вопроса — о разных представлениях о блуде в Церкви и в секулярном обществе. Действительно, в секулярном обществе считается, что нет ничего опасного в блудных связях, что это некая «разрядка», «снятие напряжения» и вообще «полезно для здоровья» (об этом, кстати, часто говорят врачи-урологи или врачи-гинекологи, консультируя своих пациентов). Что тут скажешь? Если провести некую аналогию, то согласно этой логике в регулярной выпивке нет ничего плохого — это снятие стресса, разрядка, профилактика атеросклероза и так далее. Подобного рода аргументы могут казаться убедительными до той поры, пока мы не обратимся к статистике смертей, разрушенных семей, деградации и психических болезней миллионов наших соотечественников, идущих этим путем. Вот что стоит за невинной, казалось бы, эйфорией от очередной выпивки. Возвращаясь к нашей теме — за эйфорией от случайных связей может стоять зависимость, подчиненность всего внутреннего мира человека этой навязчивой страсти, и это с неизбежностью приведет к растрате себя, потере целостности, в конечном итоге — к полной деградации личности как Божьего замысла.

Помню один случай. Я консультировала молодую женщину, верующую. Она жила с мужчиной, у них был ребенок. Проблема была не только в том, что этот мужчина не хотел регистрировать отношения, хотя любил и ее, и ребенка, но прежде всего в том, что он

декларировал для себя возможность полигамии. Он не изменял своей подруге физически, но все свое свободное время проводил в интернете, переписываясь там с другими девушками. Жена ревновала, обижалась, но он считал, что его поведение — норма, и она должна принимать его таким, какой он есть. Через некоторое время он пришел ко мне на прием. Инициатором его прихода была, естественно, жена. Я увидела перед собой сложного, невротизированного, запутавшегося молодого человека, который декларировал одно, а в душе у него происходило совсем другое. Выяснилось, что его отец очень часто изменял матери, та страдала, плакала, но это не останавливало отца, он считал это абсолютно нормальным мужским поведением. Мать не говорила с сыном о том, что вообще-то отец ведет себя не очень хорошо, так как боялась, что сын станет испытывать к отцу негативные чувства. Он их и так испытывал, поскольку видел, как страдает мать, как родители скандалят и ссорятся, но в то же время пытался, как и все мальчишки, быть похожим на отца — и в результате перенял такую негативную поведенческую модель. Когда мы всё это вскрыли, я спросила его: «Почему вы считаете, что должны воспроизводить поведение своего отца, быть похожим на него в этом плане? Это действительно вам близко?» Он сначала ничего не ответил. Но через некоторое время начали происходить изменения в его поведении. Через полтора года эта пара не только поженилась, но и повенчалась, поскольку муж пришел к Богу. В этом ему, конечно, помогла любовь его жены, ее терпение и вера, но и сам он сделал важный, честный шаг навстречу самому себе, всему лучшему, что было в нем.

А вот другая история. Обратилась ко мне девушка. Она находилась на грани суицида, была глубоко несчастна, очень одинока, с крайне низкой самооценкой и полным неверием в себя. Ей казалось, что ее жизнь бессмысленна и пуста. Родители ее воспитывали крайне авторитарно, жестко, дело доходило до побоев. Она была сломлена, но иногда у нее случались провокационные демарши: она крикливо одевалась, ярко красилась и шла на улицу с конкретной целью — спровоцировать кого-то на знакомство, флирт. Она долго не признавалась мне в этом, но все же как-то расплакалась и сказала: «Я страшно одинока, мне кажется, что я никому не нужна!» Понимаете, по внешним признакам она вела себя, как блудница, а на самом деле это была маска, за которой скрывались глубокие страдания. Разумеется, я не оправдываю такое поведение, но важно понять, в чем его причина, как помочь человеку выйти из этого состояния. Запреты, наказания и порицания тут бессмысленны — они просто загонят проблему внутрь. Нам удалось преодолеть это ее состояние. Она встретила чудесного молодого парня, — кстати, когда опять начала ходить в храм. Через некоторое время они расписались и обвенчались.

Это истории со счастливым концом. Однако статистика показывает, что институт брака в секулярном обществе все больше обесценивается. Люди не хотят брать на себя ответственность друг за друга, за сохранение отношений, не готовы жертвовать своим комфортом, покоем ради другого.

Приведу один запомнившийся мне печальный пример современного отношения к браку. Обратился

ко мне молодой человек, образованный, интеллектуал, правда, не христианин, но очень интересующийся духовными вопросами. Его проблема меня удивила. Он сказал: «У меня с моей супругой экзистенциальные, духовные расхождения. Мы друг друга не понимаем, у нас разные ценности». Такой запрос встречается крайне редко, обычно претензии значительно проще. Мы начали работать, и выяснилось, что в браке молодые люди состоят уже четыре года, а «экзистенциальные расхождения» начались четыре месяца назад, когда супруга родила дочку. Молодой папа остался «не у дел» — до рождения ребенка он был в центре внимания жены, а с появлением дочери все изменилось. Ему стало неуютно, некомфортно. Когда мы выяснили это, я сказала: «Вы взрослый человек, вольны поступать так, как считаете нужным. Однако вашей дочери всего четыре месяца, а ваша жена кормит ее грудью. Мне кажется, сейчас не самое подходящее время для разрыва отношений. Давайте отложим решение этого вопроса на год, а пока попробуем поискать компромиссы». Мое предложение его не устроило, он пошел к другому психотерапевту, который сказал именно то, что этот молодой человек хотел услышать: «Я вас понимаю! Это ваша жизнь, она у вас одна. Раз вам плохо, ищите другой вариант». На самом деле речь шла не о том, что ему плохо, а о том, что он эгоцентричный человек и хочет оставаться «пупом земли».

Многие современные люди инфантильны, безответственны. Они не хотят терпеть, думать, работать, а хотят идти за своими желаниями, часто сиюминутными.

— *Сегодня многие женятся в тридцать, а то и в сорок лет. Церковь советует воздерживаться до брака от близких отношений, а мир говорит: вы насилуете физиологию, ваши советы доведут молодого человека до невроза. Как найти силы воздерживаться, не впасть в блудную страсть?*

— Для ответа на этот вопрос необходимо коснуться неких общих, глубинных вещей. На мой взгляд, мы делаем одну грубую ошибку, когда говорим о прямой, я бы сказала, прямолинейной связи между духовными задачами, стоящими перед верующим человеком, и его обыденной жизнью. Дело в том, что человек живет как бы в двух мирах. С одной стороны — в горизонтальной плоскости, и в этом плане мы говорим о той психологии, которая напрямую может быть не связана с духовными вопросами, то есть о мотивах, потребностях, социальных ролях, эмоциях, аффектах и так далее. Но есть и вертикальное измерение, именно об этом измерении выдающийся психолог Виктор Франкл говорил как о духовном пространстве человека, в котором он действительно становится самим собой в полном смысле слова. Это пространство личности, пространство нравственных выборов, высоких поступков, опыт преодоления своих эгоцентрических желаний. Иными словами, в человеке все время идет борьба между обыденным и возвышенным, эгоцентрическим и альтруистическим, между комфортом и личностным усилием, в конечном счете — это столкновение профанного и сакрального в человеческой душе.

Я не устаю вспоминать учение пустычника IV века Евагрия Понтийского, который говорил, что страсти не существуют сами по себе. Они паразитируют на

тех инстинктах и потребностях, которые не осознаются человеком. Именно процесс самопознания, честного взгляда внутрь себя, на свои подлинные мотивы, чувства, желания помогает в борьбе со страстями. Психологи называют это рефлексией, то есть способностью смотреть на себя как бы со стороны. Не случайно некоторые богословы называют Евагрия Понтийского первым христианским психологом.

Евагрий Понтийский говорит о том, что внутренний мир человека, созданный Творцом, изначально гармоничен и здоров. Он состоит из трех уровней: вожделенческого, яростного и разумного. Если мы возьмем за точку отсчета некий христианский идеал, то вожделенческая часть души будет устремлена к добродетели, яростная будет сражаться за нее, а разумная часть будет с благоговением созерцать прекрасный мир, созданный Творцом. Однако нам всем до такого идеала далеко, поскольку мы живем в падшем мире, где изначальная целостность и гармония распались. И в результате эти уровни души человеческой наполнены не только (а порой и не столько) добродетелью, но, к сожалению, и соблазнами, и страстями.

Евагрий Понтийский говорит о том, что страсть не живет в нас сама по себе, она прилепляется к тем импульсам, инстинктам, мотивам, которые человек не осознает, с которыми не встречается на уровне сознания. То есть страсть, как паразит, питается тем, что сокрыто от сознания человека, уродуя, извращая изначальную целостную природу души. Вот здесь-то и начинается психология! Если человек не осознает своего подлинного намерения, то он не может оценить с духовной, нравственной точки зрения, зло это или добро.

Он найдет разнообразные самооправдания, сам себя запутает до такой степени, что начнет выдавать добро за зло и наоборот, то есть потеряет связь с духовной реальностью своего бытия.

Современное общество крайне негативно, я бы даже сказала — соблазнительно воздействует на сознание людей, особенно молодых, незрелых. И мне как верующему человеку всегда отрадно видеть, что люди сохранили себя в целомудрии до брака, что им удалось сберечь свою целостность. Но исходя из профессионального взгляда, я думаю, что психолог не может и не должен выступать в роли советчика, а тем более судьи. Это вовсе не значит, что у психолога нет нравственных, духовных ценностей, — наоборот, они должны быть тем фундаментальным пластом, тем пространством, в котором вызревает выбор тех или иных профессиональных стратегий. Но его главная задача — создать такие условия, при которых человек сможет подняться над собой, над своим эго, возрастая духовно. Для практикующего психолога в этом плане любое отклонение человека от нравственной нормы, от душевного и духовного здоровья, любая его страсть — это всегда часть общей проблемы, клеточка общей, часто нездоровой системы. Поэтому любой грех, любая страсть — это не отдельная деталь, которую можно вычленивать, починить и вставить обратно. Страсть отражает то, что происходит в целом с человеком, с его личностью, с его психикой и, конечно, с его душой.

Что касается методов борьбы с блудной страстью, то есть средства «против», а есть средства «за». Как правило, средства «против» — такие, например, как клятвы, запреты, — значительно слабее, нежели средства «за» — идеалы, цели, ценности. Самым высоким является любовь,

которая ставит все на свои места. «Любовь всему научит», — любил говорить протоиерей Борис Ничипоров, отвечая на модный в девяностые годы вопрос о сексуальной совместимости. Любовь понимается в нескольких ипостасях — эрос (единоплотие), филос (единодушие) и агапе (единодуховность). Эти три ипостаси составляют одно целое! Но в блуде эрос отделяется, начинает играть разрушительную роль и — что, может быть, еще хуже — берет на себя роль главенства в любви. Эрос, как ни странно, в этом случае оскопляет любовь, вместо того чтобы ее дополнять, точнее, являть через себя ее полноту. Не говоря о том, что эрос, будучи самовластным, низводит другого человека до простого средства, орудия, «партнера». Приведу слова Виктора Франкла: «Любовь является единственным способом понять другого человека в глубочайшей сущности его личности. Никто не может осознать суть другого человека до того, как полюбил его». Эрос — это первая ступенька на пути к полноте любви, а блуд — первое препятствие.

**Беседа с Сергеем Белорусовым,**  
заведующим отделением клинической психотерапии  
и медицинской психологии поликлиники  
«МЕДРОСКОНТРАКТ».

*— Сергей Анатольевич, вероятно, через искушение  
впасть в блуд проходит большинство?*

— Да, наверное, из всех грехов блуд наиболее свойствен человеческому естеству, но это не проявление



## Блуд

естественной человеческой потребности, а ее искажение. В основе блуда лежит естественная потребность в телесной близости с человеком другого пола и пожизненной верности ему. Но блуд — это как раз нарушение верности либо незаконное сожитительство с одним человеком, а раз незаконное, значит, ни к чему не обязывающее, верность не подразумевающее.

Если говорить о первичной психологической характеристике блуда, я бы предложил такое понимание: блуд — это безответственный секс, то есть телесная близость без ответственности за партнера. Именно безответственность делает эти отношения греховными, потому что все наше бытие должно быть пронизано ответственностью перед людьми и Богом. Никто не безгрешен, только Христос, но те, кто стремится к добродетели, в большей степени осознают и стараются осуществлять свою ответственность. А ответственность перед ближним — это стремление к тому, чтобы ему с тобой не было больно, а было безопасно и радостно. Вот если ты к этому стремишься, то избегаешь блуда, потому что берешь на себя ответственность за своего партнера. А когда ты считаешь, что ты сам по себе, то почему бы не согрешить с симпатичной соседкой по купе, тем более что она вроде и не против? Это блуд, потому что тебе безразлична дальнейшая судьба девушки после того, как вы с ней переспали. Судьба партнера, выбранного раз и навсегда, нам небезразлична.

*— Но до понимания таких вещей надо дорасти. Что бы вы могли посоветовать юношам и девушкам, для которых имеет значение мнение Церкви?*

— Я думаю, что все устроено промыслительно, поэтому в первые сознательные годы жизни вплоть до полового созревания эта тема для человека неактуальна. Дети об этом не думают. Физиологическая потребность, а соответственно и искушение впасть в блуд возникает тогда, когда человек одновременно приобретает рефлексию, то есть способность анализировать свои чувства и переживания, возможность бороться с ними. Ведь если всем своим желаниям давать волю, можно пойти в магазин и украсть все, что хочется иметь, или, когда кто-то раздражает, показать на нем свою молодецкую силушку и врезать. Но при возникновении подобных деструктивных желаний большинство молодых людей себя сдерживают. И если у молодого человека есть религиозное чувство, желание взрослеть гармонично, то наряду с естественными природными (я бы даже сказал — животными) инстинктами у него возникает понимание, что их надо обуздывать, и пусть это не всегда получится, и он периодически будет падать, но будет и подниматься. Для этого существует в Церкви Таинство покаяния. У большинства падения будут — не всегда блудные связи, но мало кто из молодых людей избежит сексуальных фантазий, соблазнов пристальней рассмотреть женщин. Это почти неизбежно, но когда человек осознает, что с такими фантазиями и желаниями надо бороться... Собственно, борьба со своими страстями — основа аскетики. Чем успешнее ты овладеваешь собой, своими греховными желаниями, чем интенсивнее с ними борешься, падая и вставая, тем тверже укрепляешься в вере. А вот если ты относишься к этому как к норме — мол, такова природа, все этим занимаются, пойду

## Блуд

приобрету сексуальный опыт — это означает, что ты сдался, а раз сдался, то уже немножко покатился по наклонной, немножко деградировал. Но у тебя всегда есть возможность подняться, потому что Церковь, которой ты веришь, говорит тебе: сынок, блуд все-таки неестествен, естественны ответственные близкие отношения с человеком противоположного пола, с которым вы выбрали друг друга на всю жизнь. Как только ты почувствовал внутреннюю готовность к таким ответственным отношениям — вперед, для тебя открыты все радости плоти.

*— В обществе к мужским похождениям относятся снисходительно, а гулящих женщин называют исключительно бранными словами. Существует устойчивое мнение, что женщина по природе своей более воздержанна, а потому женский блуд — такая распущенность, что других слов блудницы и не заслужили.*

— Конечно, эти двойные стандарты говорят о непонимании того, что такое грех, о невоцерковленном сознании. С христианской точки зрения блудник ничем не лучше блудницы. Но насчет природы правда. Мужчина действительно больше склонен к полигамии, но это именно животная склонность, а человек тем и отличается от обезьяны, что способен эту склонность преодолеть. У женщины, как правило, такой склонности нет, она по природе привязана к домашнему очагу.

В подтверждение могу сослаться на свой сорокалетний опыт психотерапевта. Ко мне часто приходили на прием одинокие люди. У некоторых женщин по

## О СТРАСТЯХ И ИСКУШЕНИЯХ

десять, по двадцать лет не было интимной близости, и это их совсем не мучило. А чтобы мужчины так долго воздерживались, я не помню. Плотское воздержание для мужчины сложнее. Мне не встречались женщины, которые ходили смотреть стриптиз, вызывали себе кого-то для сексуальных утех. Даже те, кто очень переживает свое одиночество, переживают скорее из-за того, что не реализовали свою душевную потребность в материнстве, но не из-за физиологии.

Другое дело, что современная цивилизация практически не осуждает блуд. Добрачное или внебрачное сожительство большинство считает нормой, даже называет гражданским браком, что совсем не соответствует сути такого сожительства, и к супружеской измене общество в целом толерантно, и это приносит соответствующие плоды. По статистике в мегаполисах 70 процентов мужчин и 30 процентов женщин, состоящих в браке, хотя бы раз в жизни изменяли своим супругам, а многие изменяют постоянно.

*— И в церковной среде такое бывает. Процент, конечно, значительно ниже, но распадаются церковные браки, уходят многодетные отцы к молодым любовницам, и это не единичные случаи. К вам на прием приходили с такими проблемами?*

— Нет. Я знаю, что такие случаи есть, наверное, люди обсуждают эти проблемы с духовниками, кто-то, наверное, справляется с искушением, кто-то падает, согрешает, но почему-то люди не осознают это как психологическую проблему.

**СРЕБРОЛЮБИЕ:**  
когда деньги — несчастье

*Нет безумнее человека, раболепствующего богатству. Одолеваемый, он представляет себя повелителем; будучи рабом, почитает себя господином; связав себя узами, радуется; проявляя звериную лютость, веселится; находясь в плену (у этой страсти), торжествует; видя бешеного пса, нападающего на его душу, вместо того, чтобы связать и изнурить его голодом, доставляет ему обильную пищу, чтобы он еще более напал на него и был еще ужаснее.*

*Пристрастившиеся к деньгам неизбежно бывают и завистливы, склонны к клятвам, вероломны, дерзки, злоречивы, исполнены всех зол, хищны и бесстыдны, наглы и неблагодарны.*

*Кто стал служить маммоне, тот уже отказался от служения Христу.*

*Как пьяные, чем больше вливают в себя вина, тем большей распалются жаждой, так и сребролюбцы никогда не могут остановить этой неукротимой страсти, но чем более возрастает их имуществ, тем сильнее разжигаются они корыстолюбием и не отстают от этой страсти, пока не низринутся в самую бездну зла.*

*Имени сребролюбца нередко разделяют между собою многие, а грехи, сделанные им из-за этого имени, уносит с собою он один.*

*Заметьте вы, сребролюбцы, и подумайте, что стало с предателем Иудой. Как он и денег лишился, и душу свою погубил. Такова тирания сребролюбия.*

*Ни деньгами не воспользовался, ни жизнью настоящей, ни жизнью будущей, но вдруг лишился всего...*

#### О СТРАСТЯХ И ИСКУШЕНИЯХ

*Сребролюбие не в том только, чтобы любить множество денег, но и вообще в любви к деньгам. Желать более, чем нужно, — великое сребролюбие. Деньгами должно владеть, как подобает господам, — так, чтобы мы властвовали над ними, а не они над нами.*

Святитель Иоанн Златоуст

**Беседа с Денисом Новиковым,**  
психологом, гештальт-терапевтом, гештальт-тренером,  
доцентом Высшей школы психологии,  
членом Общества практикующих психологов  
«Гештальт-подход».

*— Денис Викторович, очевидно, что сребролюбие во многом обусловлено социально-экономическими факторами, а вот можно ли говорить о его психологической природе?*

— Ровно этим же вопросом в свое время задался преподобный Иоанн Кассиан Римлянин. С чревоугодием понятно — есть потребность в пище, и когда человек утрачивает над этой потребностью контроль, возникает страсть чревоугодия. То же самое с блудом — человек утрачивает контроль над своим сексуальным поведением. И так почти со всеми страстями — они, условно говоря, «салятся» на естественные потребности, каждая страсть на свою. На какую потребность «садится» страсть сребролюбия? Сами деньги, сколько бы их ни было, потребности человека не удовлетворяют. Их нельзя ни съесть, ни наклеить на стены. Ничего с ними сделать нельзя! Так какова же психология того, что постепенно приводит к страсти сребролюбия?

Иоанн Кассиан Римлянин, исследуя это применительно к жизни египетских монахов того времени, приходит к выводу, который современным языком можно сформулировать так: это потребность в безопасности, в том, чтобы не произошло никаких неприятностей. Допустим, если ты заболеешь или тебя выгонят из



монастыря, понадобится некоторое количество денег, чтобы о себе позаботиться. То есть накапливать материальные блага людей заставляет неуверенность в завтрашнем дне, его непредсказуемость, отсутствие стабильности. Такой вывод сделал в V веке Иоанн Кассиан Римлянин.

Думаю, что в современном обществе есть еще один мотив: сребролюбие настолько тесно переплелось с гордостью, что даже непонятно, как их разделить. У нас царит культ социально успешных людей, а социально успешный человек — это тот, кто много зарабатывает, поэтому сегодня страсть сребролюбия «садится» не только на потребность в безопасности, стабильности, предсказуемости жизни, но и на потребность быть признанным, уважаемым.

*— И справиться с этой страстью, наверное, сложнее, чем, допустим, с блудом. Если у человека есть твердые нравственные принципы, табу на внебрачные связи, на супружескую измену для него естественно. А зарабатывать деньги он, особенно если у него есть семья, обязан. Как вовремя нажать на тормоза, чтобы не перейти от естественной заботы о домашних к страсти? Где граница?*

— Действительно, есть виды зависимого поведения, от которых отказаться легче. Например, у человека нарушен контроль над употреблением алкоголя. Это страсть. Но задача в этом случае ставится очень просто: либо ты употребляешь алкоголь, и тогда ты в плену страсти, либо не употребляешь — тогда ты выводишь.

## Сребролюбие

Сребролюбие — это страсть, с которой справиться не так просто. Ведь никто не может совсем отказаться от денег, подавляющему большинству приходится их зарабатывать. Тем не менее критерий того, что это уже страсть, такой же, как в случае с алкоголем, — потеря контроля. Не важно даже, сколько ты пьешь, считаешь ли неумеренные возлияния грехом, но если ты не можешь остановиться, уходишь в запой, не контролируешь свое поведение и оказываешься в пьяном виде в ситуациях, в которых в пьяном виде находиться нельзя (например, за рулем), или тебя за пьянку выгоняют с работы — это уже признаки зависимости. Раз употребление алкоголя влечет за собой социально-психологические и семейные проблемы — значит, человек зависим. Даже если есть перерывы в употреблении — после запоя, во время и после лечения в наркологической клинике, — но человек думает о том, как ему тяжело без выпивки, завидует друзьям и знакомым, которые спокойно выпивают, он все равно не свободен от зависимости и велика вероятность, что даже после длительного воздержания он сорвется.

То же самое с деньгами. Человек может получать много денег или мало, но если он постоянно о них думает и ни на чем другом сосредоточиться не может, если того, кто зарабатывает мало, съедает зависть к тем, кто зарабатывает больше, — это явный признак сребролюбия. Если возникают проблемы со здоровьем или рушатся семейные отношения из-за того, что во главу угла ставится зарабатывание денег, — это страсть сребролюбия. И если человек ради денег готов поступиться своими моральными и жизненными принципами — это страсть сребролюбия.

— *С алкогольной зависимостью люди часто обращаются и к врачам, и к психологам. Но мне трудно представить, что кто-то приходит к психологу с просьбой помочь ему избавиться от сребролюбия.*

— Естественно, нет ни одного человека, который пришел бы и сказал: «Я хочу зарабатывать меньше, чем зарабатываю сейчас». Но проблемы, с которыми ко мне обращаются, очень часто, как выясняется, имеют непосредственное отношение к деньгам. Классическая ситуация: семья, в которой жена, а возможно, и ребенок не удовлетворены участием мужчины в семейной жизни, на что он им отвечает, что зарабатывает для них деньги и в этом его функция. Во многих случаях денег хватает, и жена с детьми готовы жить в более скромных условиях, лишь бы отец семейства больше присутствовал в их жизни. А мужчине зарабатывать деньги, дневать и ночевать на работе нравится, все остальное у него на втором плане. Вот с такими проблемами приходят очень часто.

— *Обязательно ли это сребролюбие? Ведь трудоголиками бывают и люди очень скромного достатка. Нравится человеку заниматься, допустим, наукой, но его в последнюю очередь волнует, много ли он зарабатывает.*

— Конечно, есть люди, которым деньги безразличны, но существующий сегодня экономический уклад ориентирует как раз на сребролюбие, потому что капитализм направлен на то, чтобы люди получали прибыль. Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин вообще считал, что наличие ненатурального обмена, денег уже свидетельствует о страсти сребролюбия. На самом

## Сребролюбие

деле деньги могут быть и просто посредником при об-мене, но капитализм основан на том, что деньги при-обретают самостоятельную ценность и живут только тогда, когда «деньги делают деньги». Вот эта установ-ка — деньги делают деньги, — которая лежит в основе нынешнего экономического уклада, фактически возво-дит сребролюбие в норму жизни. Это самая большая проблема — социум будет поддерживать нас, если мы будем более сребролюбивы.

*— Безусловно, жизнь диктует свои условия, но не всегда тот факт, что человек вынужден их принять, говорит о его сребролюбии. Например, в 90-е очень многие молодые ученые, инженеры, врачи уходили в коммерческие структуры не потому, что гнались за большими деньгами, а потому, что, работая по специ-альности, они получали символические зарплаты. Так как же понять, что человек подвержен именно этой страсти? Как ее распознать?*

— Я думаю, что один из признаков сребролюбия за-ключается в следующем: если человек, выбирая работу или делая что-то еще, ориентируется только на деньги, которые он заработает. Его не интересует ни профес-сиональный рост, ни даже возможности, которые дают ему заработанные деньги. Допустим, мне хочется по-смотреть страну и мир, и я начинаю работать активнее, больше, чтобы заработать себе на путешествия. Это по-нятно — деньги в данном случае средство, а не цель. А часто с деньгами, точнее, с нашим отношением к ним, происходит то, что в отечественной психологии назы-вается сдвигом мотива на цель. Например, чтобы стать хорошим специалистом, студент много занимается,

учится на одни пятерки, но через некоторое время он забывает о профессиональной перспективе и зацикливается только на том, как сдать сессию на одни пятерки. Уже только оценка его интересует, а о том, ради чего он учится, он и не вспоминает.

Аналогично с деньгами. Понятно, что сначала все их зарабатывают для того, чтобы появилась возможность, которой раньше не было: сводить девушку в ресторан, куда-то съездить, снять квартиру... Это еще не сребролюбие, а стремление к образу жизни с определенным экономическим укладом. Но потом кто-то об этом забывает и не всегда может ответить на вопрос, зачем ему столько денег, как он думает ими распорядиться, потому что количество зарабатываемых денег и, главное, усилия, которые он прилагает, их зарабатывая, несоизмеримы с тем, что дают ему эти деньги для жизни. И вот эта ситуация как раз обнажает то, что называется страстью сребролюбия.

Второе, что, на мой взгляд, говорит о страсти, — проблемы с законом. Патологическое желание денег порождает, например, коррупцию и даже толкает людей на особо тяжкие преступления. Судя по коррумпированности нашего общества, оно серьезно (дай Бог, не безнадежно) больно сребролюбием.

*— Но вера предполагает личную ответственность. Как сребролюбие разрушает личность, и может ли психология помочь человеку справиться с этой страстью?*

— Как разрушает, более или менее понятно. Когда основным мотивом становится зарабатывание денег, все остальное уходит на второй план. Соответственно

рушатся отношения с другими людьми, не только с ближайшими родственниками. Потом, если дело доходит до развода и раздела имущества, такой человек судится за каждую мелочь, лишь бы оставить себе как можно больше. И это с женщиной, которую когда-то любил и прожил с ней не один год, имеет общих детей! Страсть сребролюбия поглотила его настолько, что он уже не способен к нормальным человеческим взаимоотношениям. И как бы он ни был внешне успешен, признан, постепенно он оказывается в экзистенциальном вакууме.

Второй очень важный момент — за личностный рост, за духовное развитие человеку, как правило, не платят. Поэтому всегда есть выбор: либо тратить все время и силы на то, чтобы получать больше денег, либо развиваться. Конечно, если ты развиваешься, со временем это, скорее всего, принесет и материальные плоды — личностный рост включает в себя и профессиональный, соответственно, рано или поздно тебя оценят, и ты сможешь более или менее прилично зарабатывать. Но это ж надо пускаться в «дальнее плавание», и еще не известно, чем оно закончится, а есть возможность заняться тем, что принесет деньги сразу. Многие выбирают второй вариант, действительно начинают получать хорошие деньги, но очень часто именно в этой точке останавливается рост не только личностный, но и профессиональный.

Потом возникает самая большая проблема — человек умеет зарабатывать деньги, зарабатывает много, но уже не понимает, зачем, не помнит, ради чего делал это раньше. Он теряет смысл жизни, впадает в депрессию — Виктор Франкл называл такую депрессию ноогенной.

Деньги много чего дают, но только не смысл. Если я делаю что-то для другого, он меня благодарит, появляется некий энергообмен. Или на природе: я посадил дерево и, когда оно вырастает, чувствую отдачу. А если моя единственная цель — заработать, энергообмена нет, потому что сами деньги никакой энергии не несут. В результате человек эмоционально и психологически истощается, причем довольно быстро.

От сребролюбия личность разрушается так же, как от других страстей, просто не так быстро, как от того же алкоголизма. Ты не валяешься под забором, зарабатываешь большие деньги, ездешь на дорогих машинах на всякие важные встречи, тобой восхищаются, но по каким-то признакам — либо по депрессии, либо по все более частому желанию выпиться, либо по проблемам в семье, либо еще по чему-то — ты поймешь: что-то в твоей жизни не так.

*— Когда человек спивается, это видно всем: домашним, соседям, сослуживцам. А сребролюбие — страсть, так же разъедающую душу, — мало кто замечает. Даже наоборот — часто восхищаются: какой молодец, вкалывает без выходных с утра до ночи!*

— Поскольку экономический уклад общества поощряет сребролюбие, способствует его развитию, заметить эту страсть сложнее, чем многие другие. Но все равно, если человек не удовлетворен качеством своей жизни, он с большой вероятностью придет к психологу. И вот в процессе консультирования может вскрыться, что причина неудовлетворенности — его патологическое влечение к деньгам, вытеснившее из сердца все остальные смыслы и цели. Основная задача психолога

## Сребролюбие

в том, чтобы человек признал — не на словах, а глубоко пережил, — что это хроническая, прогрессирующая и, в общем-то, смертельная болезнь. Косвенно любая страсть приводит человека к смерти. Я не говорю даже про духовную смерть, но физическую. Не все сильно пьющие люди умирают от передозировки алкоголя или от белой горячки, но регулярные неумеренные возлияния влекут за собой, например, сердечно-сосудистые заболевания. Так же со сребролюбием: когда человек все время вкалывает ради денег, у него развиваются различные заболевания, намного сокращающие жизнь.

Итак, здесь, как с любой страстью, два основных этапа работы. Сначала человек должен признать и осознать, что это не какое-то единичное нарушение, которое легко исправить, а серьезное заболевание, — может, даже обусловленное наследственностью. И второй этап — образ жизни. Его надо менять.

*— И часто удается убедить человека, что ему необходимо сменить работу? Особенно бизнесмена. Многие ли бизнесмены готовы признать, что сребролюбие — проблема, которая мешает им жить, и прислушаться к совету психолога?*

— Ну, во-первых, я категорически против того, чтобы ставить знак равенства между предпринимательством и сребролюбием. Потому что нельзя смешивать страсть и сферу профессиональной деятельности. А во-вторых, вполне типична ситуация, когда человек, в котором действует страсть — любая страсть! — приходит к психологу потому, что его не устраивает стиль и качество его жизни.



— *А бывает, что человек приходит за помощью, но когда в процессе работы вскрывается, что корни проблемы именно в его неумеренной страсти к деньгам, он не соглашается с вашим выводом, перестает вам доверять и уходит, так и не решив проблему?*

— Говорят, что это довольно распространенная ситуация, причем чаще всего именно со страстями — любыми, не только сребролюбием. Как только человек понимает, что мало ходить раз в неделю к психологу, но надо кардинально менять жизнь, срабатывают разные психологические защиты, и многие от этого отказываются. Но я не могу сказать, что в моей практике было много случаев, когда люди уходили, как только начинали понимать причину того, что с ними происходит.

— *Наверное, сребролюбие не сводится к неконтролируемому желанию заработать как можно больше? Скупость — тоже разновидность сребролюбия. Плюшкин разве не сребролюбив?*

— Конечно. Уже упомянутый мною Иоанн Кассиан Римлянин выделял три вида сребролюбия. Первый — это желание приобретать, о котором мы говорили. Второй — стремление монахов вернуть себе отданное богатство (отказ от какой-либо собственности — один из монашеских обетов). Думаю, такое стремление как раз относится к скупости.

И третий вид сребролюбия, о котором говорил Иоанн Кассан Римлянин, — когда люди дают обеты неискренне. Он приводил в пример Ананию и Сапфиру, которые продали свое имение, но в христианскую общину принесли не все вырученные деньги, а часть утаили (Деян. 5: 1–11). Если говорить о нашем времени, то

думаю, что такой вид сребролюбия свойствен некоторым людям, находящимся на государственной службе. Не знаю, дают ли они какую-то присягу при вступлении в должность, но очевидно, что эта служба обязывает их печься о стране, о ее гражданах, а не о своем богатстве. Если же чиновник печется в первую очередь о личной выгоде, я могу констатировать, что это страсть сребролюбия.

— *Вы не спрашивали священников, часто ли люди каются в сребролюбии и как оно духовно врачуется?*

— Как люди исповедуются в сребролюбии, я не знаю. Но думаю, что, как и любой грех, эту страсть можно постепенно преодолеть, если не просто из раза в раз повторять на исповеди, что сребролюбив, а осознать это как реальную проблему. Реальную личную проблему! Конечно, плохо, если ты не дал кому-то денежку, проехал зайцем, своровал или кого-то «кинул» на деньги. Но еще больше, чем обманутым и обворованным тобой, ты навредил себе — ты утратил контроль над своей страстью к деньгам, и это обязательно приведет к плохим последствиям. Мне кажется, что главное здесь (для психолога — точно; думаю, что и для священника) — не упрощать, не снижать тревогу человека, который задумался об этой проблеме, а наоборот — повышать, потому что какие-то кардинальные внутренние изменения происходят на пике тревоги.

— *Сегодня у всех разные возможности и, соответственно, разные представления о бедности и богатстве. Каждый может прожить без отдыха за границей, но нельзя назвать желание посмотреть мир*

*и показать его своим детям греховным. Автомобиль для многих действительно не роскошь, а необходимость. Как понять, что желания твои уже чрезмерны и свидетельствуют о страсти?*

— Вопрос важный и сложный. В книжках все понятно: если роскошь не функциональна, значит, это сребролюбие. Но где провести грань между роскошью и тем, что удовлетворяет реальные потребности? Айфон — роскошь или необходимость? Большая комфортабельная машина — роскошь или без нее не обойтись? Ответить на эти вопросы непросто. Но определенные критерии, интуитивно понятные, в обществе всегда есть. Скажем, если у вас есть личный самолет или вертолет, вы однозначно выходите за рамки общепринятых норм. И это повод задать себе вопрос: требуется мне это по работе или меня охватила страсть к роскоши?

Правда, в России сейчас определить эти критерии сложно — у нас огромное социальное расслоение. Я знаю, что мои коллеги, работающие с крупными организациями, вынуждены покупать себе дорогие машины, иначе на них смотрят с подозрением. Доказывать, что тебе просто не нужен Land Cruiser, довольно сложно — есть определенные правила игры.

У людей бедных страсть сребролюбия проявляется в том, что они с завистью смотрят на тех, у кого свои самолеты. А богатые часто ставят себя выше других только потому, что имеют самолет — яхту — часы (список можно продолжать), а кто-то не имеет. И не просто ставят выше, а не упустят случая унижить другого: «Если ты такой умный, почему такой бедный?» Это тоже явный симптом сребролюбия.

— *Не гордости?*

— Я не знаю, как их разделить в современном обществе. Но думаю, что если человеку дорогая вещь нравится именно потому, что она дорогая, в этом больше сребролюбия, чем гордости или тщеславия. Для любой страсти характерно разделение на «я» и «они», просто проявляется оно по-разному. Если алкоголика в невменяемом состоянии приносят в наркологическую клинику, он смотрит — вокруг люди выздоравливающие, но тоже алкоголики, — и возмущается: «Жена, куда ты меня привела? Тут одни алкаши». Подразумевается, что он нормальный, а они нет. Это случай из жизни, причем не единичный. И если человек противопоставляет себя другим по финансовому благополучию, наличию каких-то ценностей, причем не важно, как противопоставляет — «у меня есть, а у него нет» или «у меня нет, а у него есть», — это, скорее всего, говорит о страсти.

— *Бывает, родители работают в поте лица, чтобы их дети могли учиться в хорошей, но очень дорогой гимназии. Понятно, что родителям все время приходится думать о деньгах, но можно ли это назвать сребролюбием?*

— В медицине есть такое понятие — анозогнозия, непризнание себя больным. Страстям анозогнозия тоже свойственна. Любой страсти можно найти оправдание. Не случайно работа со страстями — христианское дело. Она возможна, только когда человек готов испытывать свою совесть. Пусть родители, которые хотят во что бы то ни стало отдать своего ребенка в дорогущую гимназию, спросят себя, зачем они к этому

стремятся: чтобы ребенок получил хорошее образование или чтобы они имели определенный статус, который можно купить за деньги? Это большой вопрос, на который только сами родители смогут себе ответить. Но если человек уверен, что чем дороже образование, тем оно лучше, велика вероятность, что сребролюбие въелось в его сознание.

*— Так как же определить свою норму, чтобы деньги служили тебе, а не ты деньгам?*

— У сребролюбивого человека по мере того, как растет его благосостояние, растет и аппетит. И самому остановиться ему бывает трудно. Нужен священник или психолог — человек, которому он доверяет и который вникает в его проблемы. Изнутри страсти, как правило, не видны. А прежде чем остановить себя, необходимо признать, что проблема есть. Причем не просто признать, что страсть присутствует, но и понять, что это хроническая прогрессирующая болезнь. Только когда человек это поймет, возможны какие-то изменения. Если хотите, это первая фаза покаяния. Чтобы обратиться к Богу, человек должен понять, как низко он пал. Как блудный сын: он пришел в себя, увидел свое нравственное падение. И вот только тогда у него появились мысли, что надо идти к отцу и просить прощения. При психотерапевтической работе с зависимостями возникает много параллелей с этой притчей.

*— А как предотвратить сребролюбие? Понятно, что все мы в группе риска, но если в медицине есть первичная профилактика, должна она быть и в психологии.*

## Сребролюбие

— Конечно. Личностный и духовный рост — достаточно надежная прививка от любой страсти. Только на этом пути нельзя останавливаться. А без внятного представления о вере, любви, милосердии это крайне сложно. На их месте вырастают страсти. Природа боится пустоты. Если пусто там, где должны быть вера, надежда и любовь, эту пустоту может заполнить золотой телец.

**ЧРЕВОУГОДИЕ:**  
самое первое искушение  
человека

*Чревоугодие разделяется на три вида: один вид побуждает принимать пищу раньше определенного часа; другой любит только пресыщаться какой бы то ни было пищей; третий хочет лакомой пищи. Против этого христианин должен иметь троякую осторожность: ожидать определенного времени для принятия пищи; не пресыщаться; довольствоваться всякой самой скромной пищей.*

**Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин**



**Беседа с Наталией Ининой,**  
преподавателем психологических факультетов МГУ  
и Российского православного университета,  
психотерапевтом-консультантом.

— *Наталия Владимировна, без пищи человек обходиться не может, и все стараются, чтобы даже самая простая пища была вкусной. Можно ли на основании этого сказать, что всем людям свойственно чувство голода?*

— Ну, я бы так не сказала. Действительно, каждый с момента рождения нуждается в пище. Но когда мы едим, чтобы подкрепить свой организм, это не страсть желудка. Вообще отношения с телом — это критерий психологического здоровья, того, насколько человек находится в гармонии с самим собой. Даже по тому, как сидит человек на консультации — съездившись, на краешке стула или, наоборот, развалившись в кресле, нога на ногу, — видно, что с ним происходит. По языку тела видно! Когда человек долго, год за годом, вытесняет в глубинные слои психики проблемы, которые его тревожат, когда он игнорирует их, включает язык тела: что-то начинает болеть, колоть, и порой настолько сильно, что люди срочно вызывают врача, скорую помощь, однако опытный доктор сразу распознает подлинную причину и просто сделает успокоительный укол, поскольку реальной медицинской проблемы нет. Это и в психологии, и в медицине называется психосоматическим расстройством: человек чувствует дискомфорт, боль, проблемы с каким-то органом или функциональной системой, а на самом деле

с медицинской точки зрения он здоров! Просто когда мы долгое время игнорируем свои чувства, переживания, блокируем психологические проблемы, держим их под спудом и не осознаем, будет страдать наше тело, оно будет сообщать нам о внутреннем неблагополучии, дисгармонии. И только когда вытесненные проблемы будут нами осознаны, дискомфортные телесные симптомы уйдут.

Что касается еды, то это некий способ отношения человека со своим организмом, со своим телом. Для здорового тела пища — это источник жизненной энергии, как бензин для автомобиля: нет бензина — машина не поедет. А вот если тело страдает вследствие различных неосознаваемых человеком психологических проблем, то еда может превратиться в некий невротический ритуал. Тогда ее роль и место в жизни сильно преувеличивается, человек фиксируется на еде, и это, конечно, совершенно ненормальная, нездоровая ситуация. Наиболее страшными искажениями в отношениях с едой являются такие серьезные заболевания, как анорексия и булимия, то есть нарушение питания. В первом случае человек практически ничего не ест, хотя ему самому кажется, что он ест много и слишком толстый, а во втором случае ест все, что попадается под руку, но потом очень страдает из-за этого.

— *Анорексией, как я понимаю, чаще страдают женщины, мечтающие о модельной внешности?*

— Это заблуждение! Есть такой стереотип — многие думают, что анорексией болеют модели или мечтающие ими стать. Действительно, выглядят модели анорексично, иногда просто устрашающе. Но очень

часто анорексия не связана с потребностью выглядеть стройной. У одной девушки, с которой мне пришлось работать (она ела только семечки и леденцы), было колоссальное недоверие к миру, страх перед людьми. В детстве она пережила изнасилование. Конечно, это тяжелейшая душевная травма. Но была и другая проблема. Мама этой девушки все жестко контролировала: с кем дочь дружит, что читает, во что одевается. По сути, относилась к дочери, как к вещи. И девушка «ответила» на то, что с ней происходило, таким деструктивным образом — просто перестала есть. Очевидно, что в данном случае анорексия была попыткой отгородиться от мира. Проблема заключалась не в еде как таковой, а в недоверии к людям, в страхе перед жизнью.

Булимия — состояние не менее страшное, чем анорексия, только при анорексии человек ничего не ест, а при булимии поедает все, что ему попадает под руку, опустошает холодильник, причем соленые огурцы заедаются вареньем, потом котлетами, потом рыбой, потом какими-то консервами, все это запивается кока-колой или компотом или еще чем-то... Такая «еда» — сильнейший стресс для организма. И естественно, после такой «трапезы» человеку плохо — он переел, чувствует все признаки отравления. Но физиологическими проблемами дело не ограничивается. Человек испытывает ужасный психологический дискомфорт, его накрывает чувство вины, отвращения к себе. Потому все это делается всегда в одиночестве.

Расскажу об одной своей клиентке, которая страдала булимией. Это была властная, темпераментная женщина, манипулировавшая всеми своими близкими,

а их у нее было немало: родители, брат, сестры, муж, двое детей. И всеми она пыталась управлять, требовала, чтобы все перед ней отчитывались, но при этом постоянно жаловалась, что ей приходится «всех на себе тащить». К сожалению, типичная картина. На самом деле за этим желанием властвовать и управлять скрывается глубинный страх, тревога, порождающая такое властное контролирующее поведение. Отношения с едой оказались просто симптомом общего деструктивного состояния личности. Булимия скрывала глубинную неудовлетворенность собой, но при этом огромное желание быть в центре событий.

В обоих случаях, когда женщины осознали, что дело в них самих, в их отношениях с собой, с близкими, проблемы с едой отступили. Вообще в таких случаях я стараюсь о еде с клиентами не говорить. Нужно говорить о жизни, о чувствах, целях, смыслах, переживаниях, о трудностях, которые стоят на пути, и постепенно тема еды перестает быть значимой — еда начинает занимать то место, которое и должна, а должна она просто обслуживать наше тело. А тело соответственно обслуживает нас, нашу жизнь.

*— Вы рассказали о явно болезненных состояниях. Наверное, тут неуместно говорить о распущенности, о безволии, о грехе?*

— Конечно. Но я привела эти примеры, чтобы показать: особые, неправильные отношения с едой — это всегда результат глубоких внутренних проблем, изначально с едой не связанных. Сейчас, например, в моде здоровое питание. О нем много говорят, пишут, проводят различные семинары, составляют программы,

помогающие похудеть, сторонники здорового образа жизни объединяются в клубы и группы поддержки. И все сводится к тому, какое количество белков, жиров, углеводов человек потребляет, как это сказывается на его физическом самочувствии, на его уровне сахара и так далее. Забота о своем здоровье естественна, но если речь идет не о лечении от тяжелой болезни, а о профилактике, то вряд ли это у человека может занимать больше 10–15 процентов времени от всех его забот. Например, некоторые мои коллеги, которые стараются заботиться о своем питании, приносят с собой на работу коробочку гречневой каши, в обеденный перерыв не идут в столовую, а съедают свою кашу. Но в остальное время они даже не вспоминают об этой коробочке, а заняты делом. И это замечательно! А если у человека, увлеченного здоровым образом жизни, правильным питанием, есть серьезные нерешенные внутренние проблемы, он заикливается на этой теме, начинает высчитывать калории, строить графики на каждый день, каждый час — всего себя посвящает здоровому питанию. Все переворачивается с ног на голову: не еда для человека, а человек для еды, не тело обслуживает меня, а я обслуживаю тело. Это как раз и толкает нас к страсти чревоугодия. То есть еда в моей жизни становится центральной проблемой.

Я не раз видела людей, для которых здоровый образ жизни стал не средством, а целью, и точно знаю, что они не испытывали радости, благодарности, не чувствовали гармонии, достигая своей цели. Они по-настоящему страдали, как страдают и те, у кого анорексия или, наоборот, булимия. Слова «страдать» и «страсть» имеют общий корень, и не только в русском языке, но

## Чревоугодие

и в немецком, и в греческом. Страсть — это то, что заставляет человека страдать. Чревоугодие по-гречески — гастеримаргия. Гастер — желудок, чрево, а маргия — бешеный, буйный, необузданный. То есть если перевести буквально, мы получим необузданное, буйное чрево. Авва Дорофей называл это состояние «беснование о чреве».

Страсть чревоугодия считается первой из восьми страстей.

*— Разве не гордость святые отцы называли корнем всех грехов?*

— Корнем — гордость. Основой — себялюбие, или эгоцентризм, как сказали бы психологи. Однако когда мы говорим (точнее, не мы, а именно святые отцы — я от себя не дерзну такое говорить), что чревоугодие — первая из страстей, мы не имеем в виду, что чревоугодие является самой важной страстью. Чревоугодие — это своего рода дверь для страстей. Когда мы ее открываем, в душу входят и остальные страсти. Вспомним, что первое искушение Христа, когда Он постился в пустыне сорок дней, было связано с едой. Дьявол предлагал Христу превратить камни в хлеба и вкусить их, утолив свой голод, и мы помним, что отвечает Христос: «Не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих» (Мф. 4: 4). Более того, первое искушение в раю также было связано с вкушением пищи. Грех вошел в человека, в его естество, когда Адам вкусил яблоко с дерева познания добра и зла, находящегося в центре рая.

Что происходит сразу после грехопадения? Естественно, обнаруживается, что никакого вожделенного

блага, которого так ждали, нет, человек терпит фиаско, и это порождает страх, тревогу и бегство. Можно сказать, что в этот момент начинается та самая психология, которой мы занимаемся, психология падшего человека: страх перед будущим, сомнения в себе, в своих возможностях, недоверие к другим, попытка заменить веру властью, любовь богатством и так далее. Страсть возобладала над человеком только потому, что он не противостоял вожделению, не был до конца верен своему Творцу.

Еда — это самое простое, самое очевидное, самое естественное, что всегда перед нами. Сама по себе еда, вкушение пищи — не страсть, но может ею стать, если мы теряем связь с Богом, утрачиваем верность Ему, поддаемся миражам, которые обещают нам удовольствие, но всегда лгут. Именно поэтому святые отцы говорят, что чревоугодие — спусковой механизм, запускающий в действие все остальные страсти.

Мы все ходим в гости к родным и друзьям или приглашаем их к себе, и в этой совместной праздничной трапезе нет ничего плохого. Однако когда люди собираются за общим столом не для того, чтобы увидеть друг друга, порадоваться встрече, пообщаться, а только для того, чтобы вкусно поесть, насладиться не общением друг с другом, а кулинарными изысками, известно, что происходит дальше: ссоры, конфликты. Человек опрокидывается в свою плоть, в похоти, в инстинкты.

— *Но тут обычно и алкоголь играет свою роль.*

— Так в этом случае мы можем и питье рассматривать как чревоугодие. Алкоголь расслабляет, наступают псевдоуспокоение. Когда мы говорим о чревоугодии,

## Чревоугодие

мы имеем в виду не только то, что человек ест и пьет, но прежде всего его вожделения. Преодолеть вожделение можно только верой и волей: принять решение, проявить самодисциплину, понять, к каким последствиям это приведет, если не остановить себя. Совершить этот акт, сказать себе «стоп» помогает, конечно, не тело, а разум.

Если чревоугодие овладело нами, если эта первая дверь в душу человека открыта, то войдут и другие страсти — и скупость, и сребролюбие, и уныние. Я бы не рискнула это с уверенностью утверждать (хотя мне как психологу это понятно), если бы не читала об этом у многих отцов Церкви. Да и с психологической точки зрения это абсолютно верно, ведь подчинение себя страсти с неизбежностью приведет к потере самого себя, а следовательно, к тревоге, которая заставит человека копить деньги, экономить, даже если в этом нет необходимости, не делиться с ближним из-за страха перед завтрашним днем, к недостатку веры, к страху перед жизнью, толкающим в депрессию, уныние.

Я часто вижу разные ситуации, которые кажутся невероятными, но психологически они абсолютно понятны. Например, консультирую замечательную женщину, которая пережила войну в Чечне, страшные лишения, голод, и теперь, когда все уже давно позади, у нее дома обязательно должны быть запасы сахара, соли, круп. На всякий случай. Опыт дикого недоедания, пережитый ею много лет назад, породил такой глубинный страх, тревогу, которые до сих пор влияют на ее сегодняшнюю жизнь. Действительно, все может случиться, но если случится что-то глобальное, разве мешок муки или сахара кого-то спасет?



— *А чревоугодие тут при чем? Ведь обычно люди, делающие такие запасы, экономны, на еду тратят немного и уж точно не переедают, не закупают деликатесы, не устраивают больших застолий.*

— А вы смотрите в корень. Я как раз говорю, что чревоугодие не всегда связано с перееданием. В данном случае мы видим фиксацию на еде, за которой лежит страх, недоверие и вообще потеря связи с бытием. Важно, какова мотивация для воздержания. Если я питаюсь очень скромно и при этом собираю мешки круп, потому что надо подстраховаться, а то вдруг что-то случится, я ставлю проблему еды (в широком смысле) во главу угла, посвящаю себя ей. И тогда тоже можно говорить о чревоугодии.

Мне рассказывали про трапезу на Афоне. Времени, которое отводится на трапезу, хватает только на то, чтобы успеть съесть то, что подают к столу. Нет возможности ни поговорить с соседом, ни посмаковать еду. Быстро подкрепились и разошлись — каждый вернулся к своему послушанию. Вот это нормальное отношение к еде — она подкрепляет тело, а не подчиняет человека себе.

— *Но во многих монастырях кормят довольно вкусно. И праздничные трапезы у монахов бывают.*

— Верно. Вы у меня с языка сняли! Праздничная трапеза никогда не посвящена еде. Это совместное бытие, в котором мы радуемся друг другу. Если это разговение, радуемся Богу, вкушаем пищу с благодарностью, с любовью, трепетно. При этом видим друг друга, чувствуем радость другого. И тогда трапеза становится радостью, продолжением Тайной Вечери.

— Когда люди собираются на праздничную трапезу для общения, они все равно стараются, чтобы стол был обильнее и разнообразнее, чем в будни. И гостеприимство, хлебосольство всегда приветствовались. Даже в пословицах это отразилось: «Не красна изба углами, а красна пирогами».

— И опять с вами соглашусь. Гостеприимство — добродетель, потому что я угощаю гостя. Не для себя я пироги пеку, я для гостя стараюсь, последний кусок отдать ему готова. И вот тогда как раз еда — благо. Трапеза благословенна, когда она совершается в любви, в заботе о другом, в благодарении — верующие люди начинают трапезу с молитвы и молитвой заканчивают, и этим тоже подчеркивают, что смысл трапезы не сводится к еде, он глубже. Мы хотим поделиться с гостем не только едой, но и душевным теплом, радуемся встрече с ним и надеемся, что эта радость взаимна. Понятно, что это идеальная картина, а в жизни бывает по-разному, но человек всегда может отличить трапезу ради общения от трапезы ради поедания. И атмосфера отличается, и уровень разговоров.

— Люди не только в праздники стараются есть вкусно. Один из самых опытных современных духовников, отвечая на вопрос, нужно ли в пост отказываться от вкусной пищи, сказал: «Есть невкусно — не наша мера».

— Но почему надо нормальную человеческую потребность вкусно поесть называть чревоугодием? Если человек все время, даже во время молитвы, думает только о том, что он будет есть на завтрак, обед, ужин, ему стоит всерьез задуматься о чревоугодии, о том, что

эта страсть овладевает им. Но если он молится глубоко и сосредоточенно, если любит других людей, помогает ближнему и его это радует, если он увлечен своей работой, не перехватывает непрерывно в промежутке между завтраком, обедом и ужином, то его желание вкусно поесть не называется чревоугодием.

Гнев, блуд и другие страсти проявляются время от времени, для них нужна определенная ситуация, определенное состояние. А еда всегда рядом, мы имеем с ней дело несколько раз в день. И наше отношение к еде позволяет нам лучше понять, здоровы ли мы духовно, здоровы ли психологически. Если я просто вкусно поел, с благодарностью встал из-за стола и занялся каким-то хорошим богоугодным делом, значит, со мной все в порядке и я не страдаю страстью чревоугодия.

*— В повседневности это, наверное, осуществимо. Но за праздничным столом, как бы ни любили друг друга собравшиеся, какие бы глубокие темы ни обсуждались, большинство переедает просто потому, что хозяйка много разных блюд наготовила специально для дорогих гостей — как же что-то не попробовать?*

— Если я все попробовала, чтобы не обидеть хозяйку, которая так старалась, готовясь к встрече со мной, это не чревоугодие, а забота о ней. Конечно, нельзя доводить эту заботу до абсурда и совсем забывать о себе. Если человек понимает, что больше действительно не может есть, иначе сляжет от переедания, то он может вежливо сказать: «Спасибо, так вкусно, жаль, не все попробовал, но уже не могу — объелся», — и никто

не обидится, все поймут. А вот если меня в первую очередь интересует, что приготовили хозяева, и мне непременно надо все попробовать, даже если уже не лезет, то это не хозяева виноваты, это я сама зациклена на еде. Еда — постоянный маркер отношений человека с самим собой.

— Многие не только не фиксируются на еде, но в течение дня даже не вспоминают о ней. Зато приходя домой ближе к ночи, наедаются до отвала. Можно ли назвать это чревоугодием?

— Думаю, что нет. Это, безусловно, тоже потеря контакта с собой — человек уже не хозяин своей жизни, он не может ее спланировать, совсем не думает о своем теле, о том, что ему полезно. Но если он забывает о еде, в течение дня не думает о том, как бы побаловать себя вечером, чем бы усладить, это не чревоугодие.

— Но и те, кто планирует, часто переедают. Они тоже не фиксируются на еде, не стремятся побаловать себя деликатесами, работают, но за обычным семейным обедом или ужином, как в будни, так и в выходные, съедают больше, чем нужно.

— Святые отцы говорят, что здоровье личности, ее свобода и ответственность начинаются тогда, когда человек интегрирует в сознание те бессознательные импульсы и желания, которые связаны с инстинктами. Инстинкты — не страсти, а природная часть человеческой целостности. Но если эта часть не осознается человеком, то на ней будут паразитировать страсти и пороки, завладевая человеком и его разумом. Если человек регулярно переедает и осознает, что переедает,

что это ему бесполезно, он может задуматься, с чем это связано, лучше понять себя и как-то изменить свое поведение, то есть пойти в сторону здоровья, целостности.

*— А к вам за помощью часто обращаются с этой проблемой?*

— Если нет явного нарушения пищевого поведения, такого как булимия или анорексия, то неверующие с этой проблемой не приходят никогда. Да и верующие редко. Чаще они жалуются на уныние, отчаяние, на потерю связи с Богом. А иногда церковные люди, наоборот, просят не говорить с ними о Боге, о вере, а поговорить о психологических проблемах. Допустим, у человека сложности в семье, в отношениях с близкими, а ему священник говорит: надо молиться, читать акафисты, поехать по святым местам. Человек все делает, но проблема не решается. Дело не в том, что этого не надо делать, но духовные усилия должны подкрепляться и психологическим здоровьем. Если человек не разобрался в себе на нижележащем относительно духовного психологическом уровне, то этот пласт будет мешать ему подняться. Слава Богу, что это понимают и священники. Если они видят, что на пути духовного роста у человека встала психологическая проблема, они направляют его к психологу. И это очень отрадно, поскольку психолог никогда не заменит священника, а призван помочь человеку расчистить психологические завалы для того, чтобы они не мешали духовному развитию личности.

Проблема современного человека в том, что он очень плохо себя слышит, плохо себя знает и практически не чувствует себя. Обычно на вопрос: «Что вы

## Чревоугодие

чувствуете?» — он не может ответить, а может сказать только то, что думает. Описать свои чувства, переживания он не может, а без этого понимания себя не сможет услышать и узнать, что с ним происходит на самом деле. Это невозможно!

Когда человек чувствует внутреннее беспокойство, непонятное ему, и садится в таком состоянии за стол, он будет заедать свое беспокойство. А некоторые, наоборот, когда беспокоятся, не могут ни есть, ни пить и худеют до полного изнеможения. Если бы они себя спросили: «А что меня тревожит? Почему я беспокоюсь?» — и попытались найти ответ на этот вопрос, а не нервничали, что они переели или недоели, то сели бы за стол в спокойном, гармоничном состоянии, порадовались бы и вкусной еде, и тому, что близкие рядом. Тогда еда была бы чудесным Божьим даром, а не проклятием и не страстью.

*— С возрастом здоровье не улучшается, часто врачи рекомендуют человеку ограничить себя в еде, а некоторые блюда просто исключить из рациона. Но как есть заядлые курильщики, которые и при раке легких или после трех инфарктов продолжают курить, так многим не хватает силы воли, чтобы отказаться от жареного, от жирного, хотя врачи их и предупредили, что им такая пища противопоказана. Чревоугодие это или легкомыслие?*

— Я считаю, что это нелюбовь к себе, безответственность перед собой, перед близкими, перед Богом. Знаю такие случаи. Например, диабетика, которым категорически нельзя есть сладкое, игнорируют запрет врачей. Такое наплевательское отношение к своему

здоровью — это эгоцентризм: что хочу, то ворочу. Неуважение к своему телу — драгоценному сосуду, в котором живет душа.

— *Святые отцы разделяли чревоугодие на чревобесие и гортанобесие. Первое — как раз то, о чем мы говорили до сих пор: обжорство. Гортанобесие — это когда человек ест немного, но только деликатесы, и подолгу наслаждается каждым кусочком, может даже икринку во рту перекачивать. Вам как психологу приходилось работать с гортанобесием?*

— Психолог не борется со страстями. У психологии есть свой язык, своя терминология, свой понятийный аппарат. Я не могу ответить на вопрос, работала ли я с гортанобесием, потому что никогда не делаю акцент на страстях. С чревоугодием приходит клиент, с унынием или с гневом, мы работаем с человеком: с его детством, с его нелюбовью к себе, с его страхом перед жизнью. И восстанавливая его базовые возможности для взаимодействия с собой и с миром, видим, что эти вещи, эти зависимости отпадают, уходят.

У меня была очень эгоцентричная клиентка, подверженная едва ли не всем страстям: и блуду, и чревоугодию, и гневу, и унынию. Говорила она только о себе, все время жаловалась то на одно, то на другое. Я, чтобы поддержать ее, немножко обсуждала с ней ее жалобы, но основная моя задача сводилась к тому, чтобы перевести акцент с ее персоны на что-то другое, на кого-то другого. Мы говорили о многом — и о ее детстве, и о том, какие тяжелые испытания ей пришлось пережить в молодости, — но фоном этих разговоров был перенос акцента с ее персоны на других. И вдруг она

## Чревоугодие

мне говорит: «Я помню, вы как-то говорили мне, что можно пойти поработать в хоспис волонтером...» Это была победа! Человек отвернулся от себя, посмотрел куда-то вне себя и, конечно, сразу захотел кому-то помочь. Она действительно стала волонтером в хосписе и начала ездить в один детский дом. Жизнь ее постепенно изменилась. Конечно, страсти периодически ею овладевали, нападали на нее, но она, уже понимая, что это опять затащит ее в омут эгоцентризма, не очень их удовлетворяла. Увлечение благими делами перевешивало, поэтому сильно бороться со страстями ей даже не приходилось.

— *Часто ли к вам приходят верующие люди?*

— Довольно часто. Неважно, верующий человек или неверующий. Если он видит, что ситуация, которая его тревожит (например, отношения с едой), все время повторяется, и не удается с ней справиться простым усилием воли, ему, безусловно, стоит прийти к психологу, потому что психолог — профессиональный собеседник. Это тот человек, который вас видит и слышит. В отличие от мира, которому, как правило, нет до вас дела.



**ПЕЧАЛЬ:**

**страх неизвестно перед чем**

*Одежда, изъеденная молью, уже не может иметь никакой цены или достойного употребления; и дерево, испорченное червями, не годится для украшения... здания, а годно только к сожжению огнем. Так и душа, съеденная едкой печалью... не может быть пригодной для построения и украшения того духовного храма, основание которого положил мудрый строитель Павел, говоря: «...вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас» (1 Кор. 3: 16).*

Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин

## Беседа с Ларисой Шеховцовой,

доктором психологических наук,

профессором Санкт-Петербургской духовной академии.

— *Лариса Филипповна, чем психологически отличается печаль от уныния?*

— Она менее интенсивна. Уныние — более тяжелое состояние, но когда печаль затягивается, она чаще всего переходит в уныние. То, что святые отцы называют печалью, очень похоже на то, что в психологии называется тревожностью. Тревога — это прогнозирование неудачи. Если у человека за спиной внушительный опыт неудач, в таком прогнозировании есть определенная логика. Но в том и парадокс, что часто тревожатся очень успешные люди. Все у них в жизни вроде бы складывается, а тревога не оставляет. Например, студенты-отличники (особенно это характерно для девушек-отличниц) перед каждым экзаменом боятся, что они его не сдадут или сдадут плохо. Неадекватный прогноз, нелогичный.

Согласно святоотеческому учению, печаль возникает по двум причинам: от потерь и неудовлетворенных желаний, из-за страхов и многозаботливости. Первый вид печали связан с прошлым, а второй очень похож на состояние тревожности, бесконечного беспокойства, с которым сейчас много работают психологи.

— *Как человеку понять, что наряду с духовной помощью ему нужна психологическая? Грань между грехом и психологической проблемой такая тонкая!*

— Да, очень тонкая. Мы можем сколько угодно теоретизировать, но реально различить эти состояния

трудно, они часто переходят друг в друга. Нельзя сказать, что тревога — психическое состояние, а печаль — нет. Святые отцы говорили, что грех — это когда нарушается мера. Например, человеку необходима пища, и в самом факте, что он ест, нет никакого греха. Это норма. А вот когда он объедается или делает из еды культ, впадает в грех чревоугодия. Так же и с печалью. Это естественное человеческое чувство, но раз воспетое поэтами, но если она затягивается... Святые отцы, очень тонкие психологи, сравнивали печаль с молью (у них замечательный образный язык!). Удивительное сравнение, точнее не скажешь! Как моль разъедает ткань, а червь древесину, так затянувшаяся печаль разъедает душу, делает ее больной. Вот почему это грех! Не переходящая печаль, а затянувшаяся.

*— Очень важное объяснение. У нас сильно искажено представление о грехе. Многие, в том числе и церковные люди понимают его чуть ли не как преступление.*

— Мне вообще кажется, что современному российскому христианству не хватает радости. Черная юбка до пола, платочек, опущенный взгляд — привычная картина. Священники с амвона внушают: мы грешные, кайтесь, кайтесь, кайтесь! Понятно, что покаяние — основа духовной жизни, но и радость заповедана нам: «Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь» (Флп. 4: 4). Часто вы в церкви слышите про радость? Думаю, намного реже, чем про то, какие мы все грешные. Если у человека и без того сильно заниженная самооценка (у тревожных людей она всегда занижена), а ему постоянно твердят, какой он грешный, то недолго

и до уныния дойти. А ведь мы созданы по образу и подобию Бога, Христос пострадал и ради нас. Значит, в глазах Бога мы ценность. Неправильно застревать на одном полюсе — на мыслях о своей греховности, игнорируя другой — чувство собственного достоинства, радость, любовь, отношение к Богу как к любящему и заботливому Отцу.

Часто я слышала от священников такую фразу: «Поститесь и молитесь, и все пройдет». А по факту не проходит, потому что как в медицине для успешного лечения нужно установить причину болезни, так и в духовной жизни, чтобы преодолеть свои грехи, надо понять, где корни этих грехов. А корень часто самому человеку не виден — мы же все неопиты, духовного опыта у нас нет, молиться мы не умеем, постимся тоже кое-как. Думаю, сегодня единицам удастся победить свои страсти постом и молитвой.

— *А остальным без психолога в своей душе не разобратся?*

— Дело не в том, обязательно ли идти к психологу, а в том, что нельзя перепрыгнуть через определенный уровень. Невозможен духовный рост, если человек не понимает, что с ним происходит. Один петербургский архимандрит сказал, что сегодня примерно 70 процентов прихожан идут на исповедь с душевными проблемами, а не с духовными. До духовных дорости надо, им бы пока с душевными разобраться. Конечно, опытный священник может помочь и в этом. Я преподаю в Духовной академии и вижу, как меняется отношение студентов к психологии. Двадцать лет назад я часто проводила дискуссии на тему «Нужно ли священнику знание

психологии?», и мнения разделялись примерно поровну. Одни студенты говорили, что при рукоположении они получают благодать и без всякой психологии поймут, что происходит с человеком, пришедшим на исповедь или за советом. Другие возражали, что до благодати еще дорасти надо, а поначалу знание психологии священнику не помешает. Сегодня большинство это понимает. Многие священники уже согласны с тем, что хорошо бы иметь психологов на приходах. Есть и положительный опыт такого сотрудничества.

В мегаполисах священники так загружены, что на исповеди вести душепопечительные беседы невозможно. А большинство прихожан в таких беседах нуждаются. Надо проводить их в другое время, не богослужebное, и православные психологи на приходе могли бы частично разгрузить священников. Не по духовным вопросам, разумеется, а по душевным и по житейским. Например, воспитание детей, разного рода зависимости.

*— Как психолог может помочь в борьбе со страстями?*

— Главное в психотерапии и душепопечении — беседа. Когда у человека серьезная внутренняя проблема, ему надо выговориться, быть услышанным, утешенным, разобраться в себе. Мы говорим о печали или тревожности, так вот: необъяснимая тревога часто имеет психосоматические последствия — человек непрерывно тревожится, и в результате у него начинается язва, или гипертония, или еще какая-то телесная болезнь. Многие дотягивают до этого, и только когда сил нет терпеть боль — душевную и телесную, — идут

к врачу, к психологу. Мы, со своей стороны, докапываемся до корней. А корни тревожности, как правило, очень глубоки. Часто родители, жесткие по характеру, из лучших побуждений сначала предъявляют своему ребенку чрезмерно высокие требования, а когда видят, что он этим требованиям не соответствует, из лучших же побуждений начинают его пилить: и руки у тебя кривые, и рисуешь плохо, и слуха нет, и вообще никуда ты не годишься. Так в раннем детстве зарождается тревожность, которую потом преодолеть очень трудно.

— *При этом человек может в профессии преуспеть?*

— Может, но обычно сам он этого не понимает и не принимает свой успех. Сейчас психологи много работают с «я-концепцией», то есть с тем, как человек понимает себя, видит себя. Адекватная «я-концепция» — это когда я хорошо знаю свои недостатки и свои достоинства, соответственно трезво оцениваю свои возможности, перспективы. Но большинство оценивает себя неадекватно. Завышенная «я-концепция» или самооценка — «я самый лучший, мне всё по плечу» — это гордыня. А к нам, психологам, чаще приходят люди с заниженной самооценкой: «Я не смогу, у меня не получится». Как правило, это люди беспокойные, но исполнительные и даже сверхответственные, те самые рабочие лошадки, которых начальство ценит, потому что знает: как ни нагружай работой, они со всем справятся. И они действительно справляются, хотя им всегда кажется, что справились плохо, а если справились хорошо, то это не более чем случайность. Домашним

с тревожными людьми тяжело. Попробуйте поживите с невротиком, которому все плохо. А затянувшаяся тревожность и есть невроз.

— *Тревожные люди, наверное, становятся тиранами по отношению к своим детям?*

— По-разному бывает. Петербургский детский психиатр А. И. Захаров писал о неврозе в трех поколениях: например, авторитарная бабушка, запуганная невротичная мама и капризный, истеричный ребенок. Тревожные невротичные родители могут быть такими же сверхтребовательными к своему ребенку, какими были их родители, а могут корректировать себя, относиться к ребенку бережно. Все от человека зависит, от его желания понять, в чем его проблема, измениться, не повторять чьих-то ошибок. Человек не ответствен за свои детские травмы. Но он ответствен за то, что не захотел себя познать, понять, не предпринял усилий, чтобы преодолеть какие-то психологические проблемы и свое греховное состояние.

— *Но разве без понимания того, что это грех, человек захочет бороться с тревожностью?*

— Для начала надо понять, что это негативное состояние. И как мы говорили выше — это страсть печали. Это же не просто страх, а страх беспредметный. Например, некоторые панически боятся летать на самолете. Но хотя в авиационных катастрофах погибает меньше людей, чем в автомобильных, про аэрофобию все-таки нельзя сказать, что это ни на чем не основанный страх, — есть предмет страха. А тревожности свойствен страх неизвестно перед чем: тревожно, а чего



я боюсь, сама не знаю, просто постоянно ожидаю, что со мной произойдет что-то нехорошее. Такое непрерывное ожидание — ржавчина, которая разъедает душу, делает ее больной.

Я полагаю, что с этим надо работать и на душевном, и на духовном уровне. Мы, психологи, поможем человеку понять, принять и осознать корни этой необоснованной тревоги, а священники помогут духовно возрасть, восстанавливать образ Божий, который все мы, когда грешим и не каемся, постепенно теряем. Но это опять же зависит от желания человека. Силой никого не затащишь ни на психологическую консультацию, ни тем более на исповедь.

— *Можете привести пример, как человек преодолевал тревогу после беседы с психологом?*

— Самая типичная ситуация — стресс перед экзаменом или публичным выступлением. Совсем недавно коллега сказала мне, что боится выступать перед аудиторией. Я спросила ее: «Ты на интересную тему делаешь доклад?» — «На интересную». — «И другим это может быть интересно?» — «Может». — «Вот и сосредоточься на этом».

Она потом сказала, что ей очень помог мой совет. Если человек концентрируется на том, что он хочет сказать, волнение преодолевается. А если он думает: «Вдруг я покраснею или стану заикаться, и вообще как-то не так выгляжу, а на меня все смотрят», — то, конечно, страх будет нарастать. Это эгоцентризм, заикленность на своем «Я». Кажется, что все только на тебя смотрят и о тебе думают. Вот если человек осознает, что страхи эти неадекватны, что люди пришли не

## Печаль

на него смотреть, а узнать что-то новое, если он сосредоточится не на себе, а на содержании своего доклада, тревожность уйдет.

Я, кстати, недавно проводила психологические занятия с православной молодежью, и мы там говорили о том, как преодолеть волнение перед публичным выступлением. Они готовили доклады и выступали. Была там одна девушка. Она очень сильно волновалась, но в результате сделала хороший доклад. «Ну что, страшно было?» — спросила я. «Нет, — говорит. — Мне так хотелось поделиться со всеми тем, что мне самой интересно, что я забыла о себе». Когда человек забывает о себе, а думает о том, как донести до других содержание своего доклада или выступления, эти неопределенные страхи улетучиваются. Такой психологический прием называется децентрация: из себя, эгоцентрика, выйти в мир и поделиться с миром тем, что тебя увлекает, что для тебя является ценным. Этот прием работает.

**УНЫНИЕ:** ночь души

*Как воры при наступлении ночи, погасив огонь, легко могут и похитить имущество, и умертвить владельцев его, так и диавол, вместо ночи и мрака наведя уныние, старается похитить все охраняющие помыслы, чтобы душе, лишенной их и беспомощной, нанести бесчисленные раны.*

*Уныние есть тяжкое мучение душ, некоторая неизреченная мука и наказание, горшее всякого наказания и мучения. И в самом деле, оно подобно смертоносному червю, касающемуся не только плоти, но и самой души; оно — моль, поедающая не только кости, но и разум; постоянный палач, не ребра рассекающий, но разрушающий даже и силу души; непрерывная ночь, беспросветный мрак, буря, ураган, тайный жар, сжигающий сильнее всякого пламени, война без перемирия, болезнь, затемняющая многое из воспринимаемого зрением. И солнце, и этот светлый воздух, кажется, тяготеют находящихся в таком состоянии, и самый полдень для них представляется подобным глубокой ночи.*

*Подлинно, не так велик мрак ночи, как велика ночь уныния, являющаяся не по закону природы, а наступающая с помрачением мыслей, — ночь какая-то страшная и невыносимая, с суровым видом, жесточайшая — безжалостнее всякого тирана, не уступающая скоро никому, кто пытается бороться с ней, но часто удерживающая плененную душу крепче алманта, когда последняя не обладает большой мудростью.*

Святитель Иоанн Златоуст

**Беседа с Борисом Воскресенским,**  
кандидатом медицинских наук, доцентом кафедры  
психиатрии и медицинской психологии Российского  
государственного медицинского университета.

*— Борис Аркадьевич, как отличить уныние от депрессии? Проявляются они очень похоже, но, как я понимаю, при унынии человек нуждается в духовной и психологической помощи, а при депрессии — и в медицинской?*

— Действительно, когда человек утрачивает интерес к жизни, когда у него заметно снижается активность, в том числе и религиозная, если он верующий, это может быть и феноменом духовной жизни, и состоянием, болезненным в медицинском смысле. Первое состояние святые отцы определили как уныние, второе в медицине называется депрессией, хотя специалисты как в церковной среде, так и в нецерковной, употребляют слова «уныние» и «депрессия» достаточно расплывчато. Например, многие депрессией называют любое подавленное состояние, а на самом деле далеко не всегда это состояние болезненное, то есть требующее помощи врача. Более точно определить эти понятия и разграничить их могут и должны специалисты. На мой взгляд, наиболее успешно и содержательно это можно сделать на основе трихотомического видения человека — дух, душа и тело. Тело — это органы и системы органов в их взаимосвязи и взаимодействии. Нарушением их функционирования занимаются специалисты по внутренним болезням. Как органы и системы представляют основу нашего телесного существования,

так душевные процессы — восприятие, мышление, эмоции, память, воля, моторика — являются инструментами психической деятельности. Они существуют не сами по себе, а всегда наполнены тем или иным содержанием — религиозным, познавательным, эстетическим, нравственным. Это и есть сфера духовного — смыслы, ценности, то, что человек ставит выше себя, ради чего он живет (это медицинское, клиническое понимание духа, оно отличается от богословского). Уныние при таком подходе располагается в сфере духовного, а депрессия (в медицинском понимании) — душевного. Если человек приходит к врачу и жалуется на потерю смысла, интереса к жизни, надо посмотреть, не стоит ли за этой утратой набор клинических признаков депрессии. Они хорошо изучены, их можно выявить, но это требует от врача знаний, времени и душевных усилий. Есть три основные группы депрессивных расстройств: психогенные, соматогенные и эндогенные. Психогенные — это, как в старину говорили, психозы от ударов судьбы. Соматогенные — телесно обусловленные депрессии, возникающие вследствие различных внутренних заболеваний: терапевтических, хирургических, неврологических, мозговых. Эндогенные депрессии не обусловлены ни физическим состоянием, ни жизненными обстоятельствами, во многих случаях так и не удается найти четких причин, поэтому они называются эндогенными — возникающими изнутри. Может, даже лучше сказать, ниоткуда — есть в эндогенной депрессии, в самом определении, некоторый привкус фатальности.

Но я думаю, что при разграничении с унынием как духовным феноменом важно учитывать и другой подход к депрессии — как к сложному психопатологическому

образованию. При клинической депрессии обычно отмечают пониженное настроение, заторможенность. Некоторых пациентов тяготит особое содержание мыслей — иногда самообвинение, а иногда переживание бессмысленности жизни, ее бессодержательности. Психологи такую депрессию называют экзистенциальной или депрессией духа. В психиатрии иногда выделяют депрессию с так называемой моральной анестезией, когда пациент (здесь мы говорим именно о больном) считает себя неспособным к жизни, не соответствующим тем нравственным, моральным требованиям, которые предъявляют человеку общество, окружающие, вера (для людей религиозных).

Ищем причины, изучаем душевный склад пациента, пытаемся понять, была ли в этом складе изначальная предрасположенность к болезни. Все эти подходы, параметры позволяют определить, стоит ли за внутренним опустошением болезненное снижение интереса к жизни или это какой-то поворот, зигзаг на духовном пути, потому что для человека, ответственного по отношению к себе и к своей жизни, неизбежны и моменты сомнений, тревог, какого-то побледнения идеалов. Не всякое субъективно тягостное негативное переживание есть болезнь в психиатрическом смысле. Значит, в одном случае будет лечить врач, в другом желательна помощь психолога, священника.

*— Если я правильно понял, и для специалиста это сложнейшая задача — понять, болезнь стоит за переживаниями или духовные проблемы. Как же объяснить разницу «непосвященным» читателям? Ведь и уныние бывает беспричинным.*

— Задача сложная, ответственная, но вполне решаемая. Если пришло беспричинное уныние и человек обратился к врачу-психиатру за советом, то здесь мы и будем смотреть, предрасположен ли он по своему душевному складу, по душевной конституции к перепадам настроения, бывали ли эти перепады раньше (я имею сейчас в виду человека взрослого, средних лет).

Особенное внимание обращаем на подростковый и юношеский периоды, когда болезненное предрасположение к спадам настроения, могущим выглядеть как духовное состояние уныния, выступает отчетливо. Вместе с больным поищем в его прошлом аналогичные периоды спадов — не уныния как духовного, экзистенциального кризиса, а именно пониженного настроения, пустоты в голове, плохой сообразительности, отсутствия сна, аппетита, снижения полового влечения или нарушения женского цикла (прошу прощения за такие примеры, но я и их привожу, чтобы показать: нам есть о чем спрашивать, на что опираться в нашей диагностике).

И вот если мы найдем какие-то симптомы этих расстройств — ярко выраженные или крупницы, — то скажем, что это уныние болезненное. Внешние признаки духовного кризиса есть, но в основе такого уныния именно внутренняя предрасположенность к спаду настроения. Я хочу привести пример из «Рождественского романа» Бродского:

Плывет в тоске необъяснимой  
среди кирпичного надсада  
ночной кораблик негасимый  
из Александровского сада.



Так начинается стихотворение, и этот рефрен — «плывет в тоске необъяснимой» — повторяется там пять раз. Возникает вопрос: у лирического героя экзистенциальная тоска или болезненное предрасположение? Я нахожу для себя ответ в последних строках: «Как будто жизнь качнется вправо, качнувшись влево». На медицинском языке это означает, что мы наряду с депрессивными состояниями нашли состояния маниакальные, состояния подъема. Именно так и организована наша болезненная эмоциональность — «качнется вправо, качнувшись влево». Выражаясь профессиональным языком, биполярно.

Так мы беседуем, выявляем эндогенные депрессии. Если речь идет о телесно обусловленной депрессии, соматогенной, то ее течение взаимосвязано с телесным заболеванием. Диагностика таких депрессий тоже имеет свои особенности. Это же относится к депрессиям, обусловленным ударами судьбы. Если же мы никаких медицинских закономерностей не находим, то, наверное, правомерно говорить об унынии как чисто духовном состоянии. Но это уже компетенция священника.

*— Как реагируют люди, которые обращаются с депрессией в надежде получить от психиатра антидепрессант, если выясняется, что у них не клиническая депрессия и им, скорее, надо к психологу, а не к врачу? Никто не ропщет? Ведь проще надеяться на «чудо-пилюлю», чем анализировать свое прошлое, брать какую-то ответственность за свои поступки, свое отношение к проблеме.*

— Вы знаете, не могу припомнить хотя бы один случай, когда ко мне обращались душевно здоровые.

Иногда приходят люди с жизненными проблемами (семейными, служебными) или пережившие какую-то утрату. Такие коллизии и несчастья тоже порождают тягостные переживания, но не всегда эти переживания укладываются в схему болезни. Но все-таки люди здоровые именно к психиатрам не приходят, потому что нас боятся, нам не доверяют. Скорее пойдут к психологам-психотерапевтам.

Об унынии как духовном состоянии мне говорить трудно и боязно — это не компетенция врача. Но я бы объяснил частоту этого феномена тем, что со временем человеческая психика усложнилась. Сергей Сергеевич Аверинцев писал, что по мере дальнейшего хода истории чувство вины будет нарастать. Это я нашел в одной из его неоконченных работ, которая писалась, кажется, на рубеже 80-х и 90-х. Я изумился: какое чувство вины, когда культивируется потребление, наслаждение? Но дальше Сергей Сергеевич объясняет, что мы (очевидно, он имеет в виду человечество в целом) вооружены историческим опытом. Делаясь опытнее, мы делаемся и виноватее, потому что возрастает рефлексия, то есть склонность к самоанализу, строгой самооценке. А самоанализ, думается мне, по сути своей трагичен, потому что, познавая себя, оценивая свой путь, человек видит в себе не так уж много хорошего, созидательного, — безусловно, значительно меньше, чем это позволяют заложенные в нем возможности.

Не могу не вспомнить известную фразу Тертуллиана: «Душа человеческая по природе христианка». Почему она христианка? Потому что смотрит на себя и относится к себе критически. Рефлексия трагична, поскольку благодаря ей возрастает критицизм к себе

у людей, ответственно относящихся к своим поступкам, своему внутреннему миру, в том числе и у людей религиозных. А в каких-то случаях, при предрасположении, возрастает и количество депрессий как болезненных состояний. Тоже в результате рефлексии.

*— Вам как врачу чаще приходится иметь дело с депрессией. Но не менее важно разобраться в унынии. Какова его психологическая природа? Приводят ли к нему загнанные внутри детские переживания и тревоги?*

— Конечно, лучше ответили бы на этот вопрос психологи и священники, потому что они более тесно контактируют с людьми, переживающими уныние вне психической патологии. Лично я думаю, что здесь возможны разные варианты. Некоторые люди предрасположены либо к пониженному настроению, либо к пониженному жизненному тону в целом. В каких-то случаях это становится болезнью, а бывает склонность в рамках нормы. Как писали старые психиатры, душа у таких людей покрыта траурным флером. Этот флер несколько не ограничивает человека в активности, в видении окружающего мира, это просто вот такой пессимистический угол зрения. С другой стороны, к пониженному настроению может располагать рефлексия, рассудочность мышления. Человек предъявляет к себе и миру высокие требования в соответствии со своими идеалами, эстетическими или религиозными, и оказывается, что мир лежит во зле. Кого-то это демобилизует, приводит в уныние.

Еще предрасполагает к пониженному настроению особая склонность к умозрительности, к теорети-

зированию, к желанию построить весь мир по определенным правилам. То есть эмоциональное предрасположение с годами заостряется и переходит в переживания, близкие к унынию. Думаю, дело тут в жизненном опыте, который с годами становится все серьезнее и трагичнее.

Что касается первичных душевных травм, на которые особое внимание обращают психоаналитики, то вопрос этот не менее сложный, чем вопрос о психических расстройствах. Я не стал бы говорить, что это всегда лишь какие-то неосознанные детские травмы. Классическая психиатрия большое значение придает условиям формирования, но рассматривает их более широко. Например, как к человеку в детстве относилась мать: заботливо, эмоционально или холодно? Давным-давно и в отечественной, и в зарубежной психиатрии описаны такие условия воспитания, как «кумир семьи», «золушка», родительская гиперопека. Сведения о раннем периоде жизни, о детстве помогают нам в диагностике, но не обязательно в этом периоде должны быть какие-то серьезные конфликты, тяжелые душевные травмы.

*— Если вы все-таки приходите к выводу, что серьезной психопатологии нет, а проблема скорее духовная, что вы можете посоветовать пациенту? Не лечить же таблетками духовную проблему?*

— При клинической депрессии тоже нельзя ограничиваться таблетками. Многие мои коллеги, в том числе выдающиеся психиатры, отмечали, что в депрессии как болезненном состоянии верующие пациенты часто жалуются на чувство богооставленности: молитва не идет, на богослужении сосредоточиться не удается, да

и в храм либо через силу идут, либо вообще пропускают воскресные и праздничные службы. Всегда в таких случаях объясняю человеку, что не надо себя корить, что вера никуда не ушла, просто сейчас у него депрессивно пониженный жизненный тонус.

Если же мы имеем дело не с клинической депрессией, а с духовным кризисом, то я постараюсь объяснить, что рефлексия — это не только критическое, тягостное переживание. Она имеет созидательное начало. Рефлексия помогает человеку не только понять свое несовершенство, но и по мере сил, уповая на Бога, следуя своему человеческому долгу, стремиться к созиданию (а не к разрушению) и своей жизни в целом, и в отношениях с близкими и ближними, и в профессиональной деятельности. Это необходимо и верующим, и сомневающимся, и совсем нерелигиозным людям.

*— Говоря об унынии и депрессии, о том, как их различить, мы в первую очередь подразумевали депрессию эндогенную, беспричинную.*

— Соматогенные депрессии тоже бывают разной тяжести: иногда достаточно поддержать человека морально и психологически, а иногда требуется врачебная помощь и даже госпитализация в психиатрическую больницу. Течение таких депрессий, телесно обусловленных, зависит и от тяжести основного, соматического заболевания, и от характера человека, от его психологических особенностей. Здесь, я думаю, важнейшая задача психотерапевта — помочь сформировать правильное отношение к своей болезни, принять ее.

Конечно, есть тяжелые заболевания, при которых ни один больной не в силах повернуть вспять телесные

## Уныние

процессы (например, опухолевые, если у человека онкологическое заболевание), но человек может злоупотреблять своей болезнью, спекулировать на переживаниях близких, терроризировать их (я болею, страдаю, делайте всё по-моему, все крутитесь вокруг меня); может, наоборот, относиться к ней совсем беззаботно, безответственно, и этим тоже создавать для близких проблемы, а может явить пример христианского отношения к своей болезни и к окружающим, постараться, чтобы даже в такой необратимой для него ситуации им рядом с ним было не тягостно, не дискомфортно.

— По Франклу — реализовать ценности отношения.

— Совершенно верно. Есть клиническая депрессия или нет, эндогенная она, если есть, соматогенная или психогенная — надо постараться найти внутренние силы, чтобы, с одной стороны, принять свое состояние, а с другой — не возроптать и не впасть в отчаяние, не потерять интерес к жизни.

**Беседа с Наталией Ининой,**  
преподавателем психологических факультетов МГУ  
и Российского православного университета,  
психотерапевтом-консультантом.

— *Наталия Владимировна, легко ли психологу отличить уныние, когда достаточно психотерапевтической помощи, от депрессии, когда без лекарств не обойтись и надо перенаправить человека к психиатру?*

— Опыт показывает, что есть состояния, при которых необходима помощь психиатра и невозможно обойтись без медикаментозной поддержки. Когда на прием приходит человек крайне подавленный, который тебя практически не слышит, не воспринимает, смотрит в никуда — лицо похоже на застывшую маску скорби, — то в данной ситуации участие психиатра часто необходимо. Такие состояния требуют тонкой профессиональной диагностики. Мы, психологи, должны понимать, где заканчивается наша компетенция и где начинается компетенция врачей. Это же относится и к психиатрам. Ситуации, связанные с невротическими искажениями личности, коммуникацией, самооценкой, самоотношением, — иными словами, отношением с самим собой и с миром, — невозможно решить с помощью фармакологии, тут необходим психолог.

Очень важно выявить причину того состояния, которое беспокоит человека, и работать прежде всего с причиной, а не с ее следствиями. Подавленное состояние не всегда связано с клинической депрессией, оно может быть результатом тяжелой душевной травмы. Бывает, что в жизни все рушится, и человек не выдерживает ударов судьбы, проваливается в депрессивное состояние. У меня было много клиентов, которые именно так реагировали на испытания. Это могут быть самые разные ситуации — от переезда в другой город до потери близкого. Реакция человека зависит от многих факторов: устойчивости нервной системы, семейной ситуации (благополучна она или нет), наличия поддержки и жизненных опор. Большую роль играет и фактор веры. То есть работают и наследственные уровни, и социальные, и личностные, и духовные.

Я консультировала недавно одну женщину. На нее свалилось невероятное количество испытаний: супруг подал на развод, дочь заболела, квартиру обокрали, на работе начались проблемы. Весь ее уклад обвалился, жизнь превратилась в руины. Она пришла ко мне в очень тяжелом состоянии. Я направила ее на консультацию к психиатру, с которым давно и плодотворно сотрудничаю. Но в данном случае курс антидепрессантов был сведен к минимуму. Понадобилось сравнительно немного времени, чтобы она вышла из депрессии. Ей было важно найти новые точки опоры в сложившейся ситуации, не выживать, а жить, и жить плодотворно. Когда ей удалось понять и принять то, что произошло, когда стало понятно, что старого не вернуть, когда она обрела новые, значимые для нее смыслы, стало ясно, что терапия закончена.

Есть точка зрения, что человек должен сам преодолевать те испытания, которые ставит перед ним жизнь. Австрийский психиатр Виктор Франкл говорил о том, что человек должен не бежать от трудностей жизни, а встречаться с ними лицом к лицу, говорить жизни «да». Я полностью разделяю этот подход, он мне очень близок. Человек, сталкиваясь с испытаниями и преодолевая их, все больше обретает самого себя, все в большей степени становится личностью. Но бывают особые ситуации, когда просто нет внутренних ресурсов для борьбы. Перед психологами и психiatрами стоит не только профессиональная, но и нравственная задача: с одной стороны, облегчить страдания человека, с другой стороны, помочь ему вырасти личностно, духовно. Это очень важный и сложный для каждого человека вызов, который надо принимать серьезно



и ответственно. Поиск ответов на эти вопросы должен объединить сегодня и психологов, и психиатров, и священников в общем пространстве диалога. Поле дискуссии должно охватывать разные уровни человеческого бытия: и телесность (физиологию, работу центральной нервной системы и прочее), и душу (сознание, чувства, волю), и дух (веру, любовь, смысл).

Если передо мной как психологом стоит сложная духовно-нравственная задача моего клиента, я всегда советуюсь со своим духовником, поскольку психология не должна заниматься духовными проблемами, точнее — не должна решать их. Это уже прерогатива священника. Мои знакомые психиатры действуют в похожих ситуациях по такому же принципу, и мне кажется, что это правильно, поскольку наша общая задача — помочь человеку двигаться по пути спасения, а не застрять где-то на повороте судьбы.

Если нам приходится иметь дело с клинической ситуацией, с клиническим диагнозом, то синергичный подход тем более важен. Задача психиатра тогда состоит в диагностике, в подборе медикаментов для нормализации процессов мозговой деятельности. Задача психолога — выявить психологические проблемы, усугубляющие ситуацию, и искать внутренние опоры, помогающие человеку справляться со своим состоянием.

Могу для примера вспомнить одну пациентку, у которой был маниакально-депрессивный психоз. Ее вел очень хороший психиатр, который подобрал точную медикаментозную терапию. Глобально наша задача состояла в том, чтобы пациентка научилась жить рядом с болезнью, а не внутри нее. Мы затрагивали разные

аспекты ее жизни, ее отношения с родителями, ее самооценку, трудности коммуникации и так далее. В результате, когда она в очередной раз вошла в фазу мании (испытывала подъем, была уверена в себе и своих силах, легко и творчески общалась и работала — благодаря удачно подобранной врачом терапии она не «улетала» в состояние, когда море по колено), то сказала: «Пока я на подъеме, мне надо достичь определенных реальных результатов, чтобы во время депрессии, когда мне будет казаться, что я ничего не могу и ничего не стою, у меня были объективные доказательства моей состоятельности». Она научилась распознавать свои «взлеты», то есть периоды мании, и свои «падения», то есть периоды депрессии, стала готовиться к ним, перестала ставить перед собой невыполнимые задачи, но старалась достичь результатов, которые были бы для нее реальными. Таким образом, ее жизнь не просто вошла в приемлемую колею — она невероятно выросла как личность, стала более взрослой, мужественной, ответственной. Более того, она пришла в Церковь, и ее жизнь обрела духовный горизонт.

*— К вам часто приходят люди, которые считают, что у них просто тоска, когда на самом деле у них клиническая депрессия?*

— Редко. Обычно с клинической депрессией я сталкиваюсь, когда психиатр направляет ко мне своего пациента, потому что ему наряду с медикаментозным лечением нужна помощь психолога. Бывает, конечно, что люди сами ставят себе диагноз, думают, что у них психологические проблемы, но уже при первом общении становится понятно, что это болезнь. Вообще

слово «депрессия» сегодня употребляется очень широко. Помню, как-то раздался телефонный звонок, и молодой мужчина звонким голосом сообщил, что крайне нуждается в моей помощи. Я спросила: «А на что вы жалуетесь?» Он ответил бодро и почти весело: «У меня депрессия». Этот случай можно отнести к разряду шуток. Конечно, люди чаще путают депрессию с апатией, тоской и так далее. Как правило, за этой тоской стоят экзистенциальные проблемы: потеря смысла собственной жизни, потеря контакта с самим собой на глубинном уровне. Современный человек предпочитает жить на поверхности, особо не погружаясь в глубину. Ему кажется, что внешняя жизнь со всеми ее разнообразными атрибутами и есть то, ради чего он существует на этой земле. Такая поверхностная жизнь с неизбежностью будет порождать глубинную неосознаваемую тревогу. Именно от нее, от этой глубинной тревоги, человек пытается убежать. Он ищет все новых развлечений, отвлечений, но шум жизни не заглушит экзистенциального зова его души. Только отвечая на вопрос «Зачем я живу?», человек начинает двигаться в направлении духовных ценностей, которые открывают ему иные горизонты и масштабы бытия. Мы живем в эпоху «общества потребления». Этот термин принадлежит выдающемуся психологу Эриху Фромму, автору книги с блестящим названием «Иметь или быть?». «Иметь» — это значит обладать, завоевывать, покупать, продавать, властвовать, то есть воспринимать мир как вещь, полезную или бесполезную, удобную или не очень, красивую или безобразную. «Быть» — это значит любить, создавать, сострадать, творить, радовать и радоваться, быть открытым всей полноте

жизни и благодарным за то, что есть в данный момент. Так вот, сегодня желание «быть» — редкое явление, в основном люди живут в логике «иметь».

Кстати, с этим выбором связаны многие духовные и психологические кризисы, в частности, кризис среднего возраста. Пока человек молод, полон сил и энергии, амбиций и планов на будущее, он «завоевывает мир»: делает карьеру, покупает квартиру, дом, машину, обзаводится семьей, ездит отдыхать. Но с каждым годом все яснее понимает, что никакие достижения не сделают его счастливее. Мир в кармане, а счастья нет.

Я недавно консультировала одну очень преуспевающую женщину. Она сделала прекрасную карьеру, вырастила замечательных детей. Но запрос был серьезным — тоска, глубинная тревога, ощущение бессмысленности жизни, потеря связи с собой. Она назвала это состояние депрессией, однако в данном случае речь шла вовсе не о депрессии, а именно об экзистенциальном кризисе. При этом у нее был чудовищный страх стать бедной, именно поэтому она должна была все время работать, чтобы зарабатывать все больше и больше. Дело в том, что ее детство пришлось на девяностые годы, семья голодала, отца уволили с работы, он стал пить и вскоре умер. Ее мать крутилась как белка в колесе, смогла поднять обеих дочерей и дать им хорошее образование. Самый пик трудностей пришелся на подростковый возраст моей клиентки, и ужас бедности, страх голода застрял в ней на долгие годы. Всю свою сознательную жизнь она стремилась обезопасить себя и свою семью от бед и страданий, но в результате стала защищаться от самой жизни и потеряла контакт с ней. Речь идет не о внешних атрибутах жизни, а о том глубинном

бытии, контакт с которым позволяет нам чувствовать себя живыми, а значит, способными радоваться, благодарить, любить, сострадать, творить.

Я помню один очень яркий момент в работе с этой женщиной. Она рассказывала о том, что в класс к ее сыну попала девочка-инвалид, у которой была «сухая» ручка. Моя клиентка негодовала и возмущалась мамой этой девочки: «Неужели она не понимает, что ставит под удар не только своего ребенка, но и всех наших детей? Ведь это же страшное уродство. Почему мой ребенок должен видеть такое?!» Ее попытка защитить себя от всего, что пугало и тревожило, плавно перенеслась и на сына, его она тоже захотела отгородить от всего, что могло испугать или потревожить. Ей не приходило в голову, что такой опыт встречи с чужой болью, чужим страданием является уникальной возможностью для ее ребенка и для всех детей в классе стать более человечными, страдающими. Я попыталась объяснить ей, как повезло детям, в том числе ее сыну, что в их классе есть такая девочка. Умом она, пожалуй, меня поняла, но не сердцем. На уровне души она отвергла любой дискомфорт. Все, что тревожило, заставляло ее бояться. Но при этом она не могла преодолеть в себе самой все тот же страх и все ту же тревогу, от которых безуспешно пыталась убежать.

— *Значит, корни уныния — в эгоизме, нежелании знать о чужих скорбях, попытке спрятаться от жизни в своей скорлупе?*

— Да, в разрыве с реальностью. Но проявляется этот разрыв по-разному: либо человек прячется от мира, потому что мир его пугает, либо он стремится мир

завоевать, чтобы освободиться от страха, который все равно живет в его душе, но вытесняется, не осознается. Обе эти стратегии — победителя и неудачника — ложные, тупиковые, они защищают человека от мира, но с той же силой защищают его от самого себя. А жить, чувствовать, любить, быть счастливым невозможно без встречи с самим собой. Однако это настолько сложная задача, что в ее решении необходимо опираться не только на психологическое понимание природы человека, но и, прежде всего, на духовный опыт святых отцов. Мне кажется очень важным осознавать необходимость взаимодействия психологического и духовного подходов для понимания тех механизмов, которые порождают уныние.

Евагрию Понтийскому принадлежит целостное учение о страстях, в частности, «теория уныния». С точки зрения Евагрия, все страсти происходят вследствие расстройства двух иррациональных способностей души — гневливой (яростной) и вожденческой. Волны этих иррациональных импульсов вздымаются, помрачая ум (сознание), в котором находится средоточие личностного начала. В результате ум теряет трезвость, способность к ясной и критической оценке происходящего. Происходит «удушение ума», человек перестает различать добро и зло. Уныние — итог всех страстей, чистейшее и наиболее «духовное» выражение самости Адама. Схиархимандрит Гавриил (Бунге) говорит: Адам, чтобы обернуться к себе, отвернулся от Бога и в тот же миг утратил самого себя. Именно эта потеря себя на глубине, потеря своей подлинности и богоподобия заставляет человека искать все более изощренные способы самоутверждения. Однако

любое стремление превзойти всех, любая жажда славы, успешности, исключительности рано или поздно приведет к опустошению и унынию.

Выход из подобного страшного тупика, по учению Евагрия Понтийского, должен состоять в проявлении свободной воли человека — в осознанном, нравственном выборе между добром и злом. Евагрий подчеркивает, что выбор в пользу разума вовсе не связан с подавлением иррационального. Для христианской психологии этот тезис чрезвычайно важен! Ни в коем случае нельзя вытеснять в бессознательные уровни психики то, что кажется нам вредным, пугающим. Нам хочется побыстрее избавиться от дискомфорта, который мы испытываем, когда сталкиваемся с чем-то неприятным в себе. Но невозможно победить то, с чем человек не хочет или боится столкнуться лицом к лицу. Победа возможна лишь тогда, когда мы рискуем бесстрашно и с верой взглянуть в это иррациональное. Победить зло, освободить в своей душе место для Бога, для любви, сострадания и милосердия возможно только сознательно.

Возвращаясь к унынию, стоит сказать, что это состояние обычно лишено света разума. Оно алогично и иррационально. В унынии происходит столкновение двух негативных состояний души — подавленности и агрессии. Человек неистовствует по поводу того, что у него есть, и тоскует по тому, чего нет. Все доступное ему ненавистно, а недоступное вождено. Он пребывает «на последнем издыхании» и одновременно в сильнейшем беспокойстве, крайне расслаблен и одновременно раздражен, сильнейшая пассивность сменяется бессмысленной активностью. Человек не

находит себе места, берется за любые дела и через короткое время бросает их, поскольку эти дела сами по себе не интересуют его, а являются лишь попыткой убежать от себя. Ипохондрия, небрежность, внутренняя неустойчивость приводят к постоянному единоборству с самим собой, человек негодует на свое уязвленное эго, ведь реальность не устраивает его, а будущее манит, но ничего не гарантирует.

Преподобный Нил Синайский называл уныние открытым, «голым» искушением, точкой пересечения всех страстей. Уныние наступает последним, и борьба с ним — это борьба за человеческую личность, за ее целостность и высшее предназначение. Уныние вошло в мир одновременно с человеком и сопровождает его во все времена. Если себялюбие — первоисточник страстей, то уныние — их итог. Встреча с унынием и победа над ним — это победа над собственным эгоцентризмом, это открытый взгляд в самого себя и осознанный, свободный выбор добра в своей душе. Именно такого свободного и ответственного выбора, который осуществляет в нас наша личность, и ждет от нас Господь!

Решиться на этот шаг очень непросто. На пути стоит множество психологических ловушек, капканов и ложных приманок. Человеку крайне страшно заглянуть в себя, он боится встретиться совсем не с тем милым и прекрасным существом, коим он себя воображает. Некоторое время назад я консультировала одного молодого человека и констатировала одну и ту же картину: все, что у него было в наличии, он обесценивал, а то, чего не имел, — возвеличивал. Он все время сожалел о прошлом и мечтал о будущем (именно мечтал, фантазировал, а не стремился к чему-то, не



имел какой-то ясной цели). При этом он был в постоянном состоянии неудовлетворенности, упадка, раздражительности, близкие все время вели себя с ним «не так, как надо», но четко сформулировать, что бы ему хотелось, он не мог. Иными словами, он находился в унынии.

В определенном смысле у него были все психологические предпосылки к такому состоянию. Постепенно мы выяснили, что в детстве его постоянно пугали, контролировали. У его родителей должно было быть все только хорошо, и если вдруг возникали хоть какие-то сложности, это воспринималось как вселенская катастрофа. Любой насморк оказывался поводом вызвать «скорую». То есть дома был высочайший уровень тревоги. При этом его в детстве очень баловали, в результате он вырос изнеженным, неприспособленным к жизни, плохо переносил любое напряжение. Постепенно, в ходе работы, нам удалось выявить и осознать те перекосы воспитания, которые привели его в столь плачевное состояние. Это осознание позволило ему выйти из замкнутого круга похожих проблем, он стал более спокойным, устойчивым, смелым, ответственным.

Однако духовный корень уныния, который сидел в его душе, обезврежен еще не был. И настал момент, когда я прямо сказала ему об этом. Сначала эта мысль вызвала в нем болезненное отторжение. Я чувствовала, что этот разговор ему крайне неприятен, однако глубокое доверие, установившееся между нами, позволило мне быть настолько откровенной. Через две недели он позвонил. «Я понял, в чем дело, — сказал он. — Я боюсь смерти. Мне панически страшно думать, что мы все умрем, и я пытаюсь заглушить в себе этот страх».

Это была победа, ведь он смог честно и открыто взглянуть в себя, в свою глубину, и увидеть там этот страх. С того момента началось его подлинное исцеление, поскольку «враг» был обнаружен. Эта сложная, но крайне важная работа вывела юношу к сущностным вопросам его жизни — выбору, ответственности, ценностям, смыслам, реальным отношениям с другими людьми, отношениям, построенным на любви и уважении.

*— А бывает, что человек, не имея природной предрасположенности к психическим заболеваниям, так глубоко и надолго застревает в своем унынии, что в итоге впадает в депрессию?*

— Увы, люди сами часто доводят себя до полного изнеможения, потом идут к психиатрам, пропивают курс антидепрессантов, и им на какое-то время становится легче. Но проблема не решается, и все начинается снова. Конечно, у некоторых есть генетическая предрасположенность к заболеваниям, но эта предрасположенность может в течение всей жизни так и не проявиться, а в состоянии эгоцентрического заикливания, постоянной неудовлетворенности, обиды на весь мир, чрезмерной требовательности она почти наверняка проявится. Дело не в предрасположенности, а в самопознании, в отношении к своим переживаниям. Замечательный американский психолог Уильям Джеймс в своей книге «Многообразии религиозного опыта» писал, что многие люди, имеющие дар духовной жизни, если бы не обрели веру, могли бы быть невротиками или психотиками, поскольку их нервная система настолько тонка и чутка, что любой серьезный жизненный удар или кризис может обрушить ее

в болезнь. Именно такая чуткость и тонкость делали этих людей особенно восприимчивыми к духовной реальности, к глубоким религиозным переживаниям. О том же говорил и замечательный священник Александр Ельчанинов.

*— И про творческих людей то же самое говорят. Многие считают, что толстокожий человек не может создать ничего ценного ни в искусстве, ни в науке.*

— Совершенно верно. Можно также вспомнить и многих великих поэтов, художников, людей творческих профессий. Их утонченная нервная система спасает и восстанавливает себя именно в творчестве.

Духовная жизнь — тоже творчество, святые отцы называли ее художеством из художеств. Именно люди с чуткой, восприимчивой психикой открыты возвышенным переживаниям. Беззащитная душа слышит Бога, поскольку ничем от Него не защищена, но именно эта открытость делает человека крайне уязвимым в миру. Только подлинная вера может одновременно стать защитой от жесткости, несправедливости жизни и в то же время сохранить прозрачную открытость в отношениях с Богом. Такой разрыв, одновременная явленность двум мирам часто толкает в уныние, но это уже уныние другого рода — уныние духовно ищущего человека. Скорбь о мире, тоска о Боге, сострадание к падшему человечеству тоже могут быть поводом для глубокого уныния. Не случайно святые отцы говорят, что уныние сопровождает духовную жизнь, но не как «добрый спутник», а как последний вызов к борьбе и победе. Только встречаясь с унынием, а не убегая от

него, человек вырастает лично и духовно. Преодоление этой страсти каждый раз становится еще одной ступенькой, приближающей нас к Богу.

Вспомним, что уныние рождается из печали, тоски, которая пытается что-то сказать человеку о жизни его души. Но он всячески заглушает этот голос, убеждая себя и других, что у него все замечательно. В результате на душе становится все тоскливей, пока человек не впадает в уныние, то есть в более устойчивое состояние. Но ведь если бы он встретился со своей печалью, ему пришлось бы спросить самого себя, о чем говорит ему эта печаль. Может быть, душа вспоминает какую-то важную потерю, которую ум старается забыть? А может быть, человек сделал что-то плохое, и его душа страдает, пытаясь напомнить ему об этом? Если бы вместо того, чтобы вытеснить, человек пошел навстречу своей печали, он мог бы понять ее причины, и тогда бы печаль ушла, ведь то, ради чего она приходила, осуществилось. И тогда уныние не наступило бы.

Важно понять, что наш внутренний мир крайне сложен и многослоен. Нам надо учиться понимать себя, осознавать то, что спрятано. Сегодня многие упрекают психологию в чрезмерном усложнении простых вещей. Однако достаточно почитать, как святые отцы боролись со страстями, чтобы понять: наш психологический и духовный мир действительно сложен, он требует постоянного внимания, внутреннего творческого напряжения. Это необходимо для того, чтобы свет разума, данного нам Господом, смог осветить темные «закоулки» иррациональных глубин психики, чтобы преобразовать злое в доброе, темное в светлое, страсть в добродетель.

— Психиатры говорят, что у верующих людей во время депрессии нередко ослабевает религиозное чувство. Человек живет интенсивной духовной жизнью, часто причащается, а наступает депрессия — и он не может заставить себя не только в храм пойти в воскресный день, но и просто помолиться. А при унынии, когда психических отклонений нет, такое бывает?

— Да, и довольно часто. В данном случае нет разницы, болезнь это в медицинском смысле или просто тоска. В унынии человек не испытывает ни радости, ни надежды, он проваливается в яму своей неудовлетворенности. Если он верующий, то продолжает верить, но уже не так глубоко, не так сильно. Уже нет сил ходить в храм, проблемой становится даже чтение утреннего и вечернего правила. Такое состояние в большей степени связано не с верой, а с какими-то внутренними проблемами. Их важно вскрыть и осознать, и это чаще всего работа психолога, который в данном случае бывает помощником священнику, — можно сказать, его ассистентом, расчищающим дорогу вере.

Часто причиной тоски и уныния является неспособность человека принять и простить самого себя. В нашей культуре закреплены идеи наказания, подавления, но у нас крайне мало опыта принятия и прощения. Если мы не сможем научиться понимать самих себя, быть себе друзьями, а не врагами, нам не удастся понять, простить и принять других людей. Этот аспект самоотношения очень важен, когда мы говорим об унынии. Недавно мы работали с женщиной, которая была в глубоком унынии, обусловленном тяжелой жизненной ситуацией — она жила с психически больной матерью (а это огромная моральная нагрузка),

собственная жизнь у нее не строилась, семьи не было. Я решила, что человеку в таком состоянии недостаточно индивидуальной консультации психолога, и направила ее в группу поддержки при нашем храме. Причем я предупредила ведущую этой группы, чтобы она звонила моей клиентке, тормошила, звала на встречи. Я сама тоже ей звонила. Потом эта женщина призналась мне, что именно наши звонки оказались той маленькой, но значимой гирькой на чаше весов, которая перевесила в сторону желанья жить — она почувствовала, что кому-то небезразлична, кто-то ей сопереживает. Это помогло ей иначе отнестись к самой себе — с большей любовью и с большим принятием. Произошло чудо, которое не могло произойти без помощи Божией, — у нее повысилась самооценка, появилась уверенность в себе как в женщине, она вышла замуж. И даже ее больная мама стала вести себя по-другому, их отношения изменились.

Когда мы в унынии, крайне важна помощь тех, кто рядом. Это испытание — вызов не только тому, кто страдает от уныния, но и его близким. Это призыв к человечности, к любви, к состраданию.

*— У женщин и мужчин уныние проявляется по-разному?*

— Есть особенности, связанные со спецификой женской и мужской психологии. Это в определенной степени обусловлено культурно-социальными стереотипами. В современном обществе мальчика воспитывают мужчиной — он не должен плакать, ныть, страдать, должен быть терпелив к боли, трудностям, испытаниям, он должен быть опорой, защитой, стеной. Обратите

внимание: должен, должен, должен. Мужчины не плачут, они держат удар. Вот они и стараются соответствовать этим стереотипам, и скрывают свои переживания до последнего, часто даже от самих себя. Сознание современного мужчины почти потеряло связь с миром чувств, переживаний. Никто не скажет, что сила, надежность, способность брать на себя ответственность — это негативные свойства мужчины. Наоборот, любая женщина ищет именно такого спутника жизни. Однако за это бесконечное «должен» мужчины платят ранними инфарктами, сердечно-сосудистыми заболеваниями, уходом в разные зависимости (алкоголь и прочее) и, конечно, депрессией, унынием и тоской.

Недавно я консультировала одного замечательного человека. Он являл собой пример образцово-показательного мужчины: и заботливый, и зарабатывает, и помогает друзьям, и отец отличный. Когда я спросила, за что его любят его друзья, он ответил: за оптимизм. Это меня крайне удивило, поскольку в наших разговорах этот мужественный и взрослый человек часто плакал, он просто не мог сдержать слез. Его оптимизм был лишь внешним, лишь попыткой быть «хорошим мальчиком», с которым здорово и весело, а на самом деле в его душе жили тоска и уныние, он чувствовал себя загнанным, попавшим в западню требований и обязательств. Он потерял контакт с самим собой, давно перестал чувствовать, чего он сам хочет, к чему его самого тянет.

Моя задача, конечно, состояла не в том, чтобы раздуть его эгоцентризм и ставить во главу угла его желания и потребности. Необходимо было восстановить баланс между уважением к себе и заботой о других людях. Слова Христа «возлюби ближнего твоего, как

самого себя» (Мф. 22: 39) стали главной опорой в нашей работе. Только когда он начал лучше понимать себя, осознавать свои реальные желания и потребности, он обрел возможность подлинного личностного выбора. Привычный способ поведения «должен во что бы то ни стало» перестал быть единственным. Перед ним открылись иные пути, и ему предстояло сделать свободный и ответственный выбор, который в полной мере отражал его сущностные черты — порядочность, верность, жертвенность, любовь. А это, как вы понимаете, совершенно иное состояние — не «загнанность и обреченность», а свободный выбор зрелой личности, которая в состоянии победить уныние.

Конечно, не стоит думать, что уныние у мужчин связано лишь с культурными стереотипами, навязанными им обществом. Утрата смысла жизни, потеря связи с самим собой, тяжелые испытания судьбы, детские травмы и другие психологические проблемы свойственны мужчинам так же, как и женщинам, и могут провоцировать состояние уныния. Однако еще раз подчеркну: эти переживания не удастся вытеснить и забыть, с ними необходимо взаимодействовать для того, чтобы понимать подлинные причины происходящего. Любая попытка убежать от испытаний и страданий — это бегство от самого себя. Личность выковывается только в трудных ситуациях, ее становление связано с преодолением, а не с комфортом. И в этом плане победа над унынием — личностный рывок, возвращающий человека к Богу. Но надо помнить, что в одночасье невозможно измениться, обрести целостность. Это труд кропотливый, длительный, но одновременно творческий, создающий.



— *Удается ли повернуть к глубоким экзистенциальным вопросам людей, настроенных на карьеру, на успех?*

— Как правило, удается, но при определенных условиях. Одна из главных психологических иллюзий современного человека состоит в том, что он должен быть счастлив во что бы то ни стало, и всю жизнь он начинает строить таким образом, чтобы осуществить эту мечту. Ему кажется, что каждый шаг, каждый успех, каждое достижение — лишь ступенька, приближающая его к вершине счастья, а любая неудача, любой, даже мелкий промах отводят его от этой вожделенной мечты. Но опыт показывает, что это абсолютная иллюзия, мираж. Счастье — всегда «побочный» продукт, мгновение, озаряющее человека в момент удачи. Устойчивой может быть только радость. Радость — особое состояние, наполняющее нашу душу, когда мы ощущаем присутствие Бога, это глубокое чувство гармонии с миром, с собой и с другими людьми. Однако человек, целью которого является карьера, успех, редко способен радоваться. Речь не идет о бесконечной череде веселых празднеств, шум которых часто лишь маскирует внутреннее одиночество и пустоту. Радость — это глубокое, светлое чувство связи с миром истины и красоты. Оно наполняет нас светом и благодарностью, примиряет с обстоятельствами, наполняя сердце принятием и прощением. По сути, это состояние противоположно унынию. Если радость всегда связана с созиданием, созерцанием, благодарностью, то уныние, напротив, порождают обманутые или неутоленные желания. Весь современный мир толкает человека к унынию — реклама, кинематограф, телевидение создают сладкий миф,

## Уныние

вождеденную иллюзию, которая становится для массового сознания манящим миражом. Реальность на этом фоне оказывается пресной, скучной, бессмысленной, и человек устремляется в сказочный виртуальный мир, которого никак не может достичь. Мало кто задумывается о том, что жизнь — это встреча с реальностью, а бег за миражом — псевдосуществование. Первое ведет к полноте, глубине, радости и благодарности, второе — к унынию, опустошенности и одиночеству.

Если психологу удастся подвести человека к осознанию и принятию этих глубинных, бытийных, экзистенциальных проблем, то мы оказываемся на пути к личностному становлению и обретению подлинного смысла собственной жизни.

## Об авторе



Леонид Виноградов — журналист. Пишет на религиозные и социальные темы. Родился в 1964 году. Учился в МЭСИ. В журналистике с 1997 года. С 2004 по 2012 год — корреспондент журнала «Нескучный сад» и сайта Милосердие.ru, в 2012–2013 годах — корреспондент сайта «Православие и мир». Продолжает публиковаться на Милосердии и Правмире, а также в других изданиях.

Любимые жанры: интервью, очерк, аналитическая статья. Близка мысль Достоевского: «Человек есть тайна. Ее надо разгадать, и ежели будешь ее разгадывать всю жизнь, то не говори, что потерял время».

В 2009 году в Германии присуждена премия «Восточная Европа» за очерк «Доктор-сказочник» о психотерапевте петербургского хосписа Андрее Гнездилове («Нескучный сад», № 5, 2008).

## Об издательстве

### *Живи и верь*

Для нас православное христианство — это жизнь во всем ее многообразии. Это уникальная возможность не пропустить себя, сделав маленький шаг навстречу своей душе, стать ближе к Богу. Именно для этого мы издаем книги.

В мире суеты и вечной погони за счастьем человек мечется в поисках чуда. А самое прекрасное, светлое чудо — это изменение человеческой души. От зла — к добру! От бессмысленности — к Смыслу и Истине! Это и есть настоящее счастье!


Мы работаем для того, чтобы помочь вам жить по вере в много сложном современном мире, ощущая достоинство и глубину собственной жизни.

Надеемся, что наши книги принесут вам пользу и радость, помогут найти главное в своей жизни!

## Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!

Интересные события, участие в жизни издательства, возможность личного общения, новые друзья!

 [facebook.com/nikeabooks](https://facebook.com/nikeabooks)

 [vk.com/nikeabooks](https://vk.com/nikeabooks)

## Мы рекомендуем



*Ольга Андреева*  
*Протоиерей Павел Великанов*

**Я в поисках смысла**  
Открытый разговор журналиста  
и священника

О диалоге Церкви и мира сегодня говорится довольно часто, и потребность в нем — живом, резонансном диалоге — буквально «витают в воздухе».

Основу этой книги составили беседы, которые вели журналист «Русского репортера» Ольга Андреева и священник Русской Православной Церкви протоиерей Павел Великанов, богослов, доцент Московской духовной академии, главный редактор научно-богословского портала «Богослов.Ru». Беседы на грани спора, но с желанием понять собеседника и его точку зрения, найти ответы на острые вопросы и доказать, что разговор мира и Церкви возможен и необходим, особенно если это честный разговор о самом главном.



*Протоиерей Андрей Лоргус  
Протоиерей Максим Первозванский  
Владимир Лучанинов*

**Благословенный труд  
Карьера, успешность и вера**

Книга «Благословенный труд. Карьера, успешность и вера» — явление уникальное. Едва ли среди нас найдется человек, не стремившийся найти свое призвание и никогда не мечтавший об успешности. Часто совесть смущает нас выбором между корыстным и бескорыстным. Мы теряемся, не знаем, как поступить, и не понимаем, где корни неуверенности и страха, мешающих нам преодолевать препятствия на пути к заветным целям. Уникальность книги заключается в том, что она способна вдохновить читателя на созидание, на труд, на стремление к осмысленности собственной жизни и целостности личности.

## Где купить наши книги

В розницу наши книги можно купить в магазинах Москвы и других городов России:

### **Москва**

Сеть магазинов «Московский Дом Книги»

Тел.: 8 (495) 789-35-91

Сеть магазинов «Новый книжный»

Тел.: 8 (800) 444-8-444

ТДК «Москва»

ул. Тверская, д. 8, стр. 1

Тел.: 8 (495) 629-64-83

«Библио-Глобус»

ул. Мясницкая, д. 6/3, стр. 1

Тел.: 8 (495) 781-19-00

«Молодая гвардия»

ул. Большая Полянка, д. 28

Тел.: 8 (499) 238-50-01

«Сретение»

ул. Большая Лубянка, д. 19

Тел.: 8 (495) 623-80-46

«Православное слово на Пятницкой»

ул. Пятницкая, д. 51/14, стр. 1

Тел.: 8 (495) 951-51-84

Primus versus

ул. Покровка, д. 27, стр. 1

Тел.: 8 (495) 223-58-20

Книжная лавка журнала «Фома»  
м. «Краснопресненская», ул. Дружинниковская, д. 15,  
здание Киноцентра «Соловей», 2 этаж, офис 223. Вход с ул.  
Заморонова под синий козырек с вывеской «Киноцентр».  
Тел.: 8 (495) 775-73-61.

### **Санкт-Петербург**

Сеть книжных магазинов «Буквоед»  
Тел.: 8 (812) 601-0-601

Санкт-Петербургский Дом Книги  
Невский пр., д. 28  
Тел.: 8 (812) 448-23-55

«Слово»  
ул. Малая Конюшенная, д. 9  
Тел.: 8 (812) 571-20-75

### **Воронеж**

Сеть книжных магазинов «Амиталь»  
Тел.: 8 (473) 223-00-02

### **Сибирский федеральный округ**

Сеть книжных магазинов «Аристотель»  
Тел.: 8 (383) 330-09-22

### **Самара, Тольятти**

Сеть книжных магазинов «Чакона»  
Тел.: 8 (846) 331-22-33

### **Нижний Новгород**

Сеть книжных магазинов «Дирижабль»  
Тел.: 8 (831) 434-03-05



## **Ростов-на-Дону**

Сеть книжных магазинов «Магистр»

Тел.: 8 (863) 279-39-11

Магазин «Покров+»

ул. Петровская, д. 9

Тел.: 8 (863) 263-85-07

## **Красноярск**

Православный магазин «Фавор»

ул. 9 Января, д. 23

Тел. 8 (391) 293-71-07

## **Екатеринбург**

Сеть книжных магазинов «Дом Книги»

Тел.: 8 (343) 253-50-10

Церковный магазин Екатеринбургской епархии

«Сибирская благовонница»

ул. Белинского, д. 86

Тел.: 8 (343) 286-26-41

## **Белгород**

Центр православной книги

Белгородский проспект, д. 75 а

Тел/факс: 8 (472) 233-36-80

## **Интернет-магазины:**

### **Россия**

«Лабиринт»

[www.labyrinth.ru](http://www.labyrinth.ru)

«Озон»

[www.ozon.ru](http://www.ozon.ru)

«Сретение»

[www.sretenie.com](http://www.sretenie.com)

«Зерна»	<a href="http://www.zyorna.ru">www.zyorna.ru</a>
«Библия.ру»	<a href="http://www.biblya.ru">www.biblya.ru</a>
«Риза»	<a href="http://www.zlatoriza.ru">www.zlatoriza.ru</a>
«Воскресение»	<a href="http://www.pmvs.ru">www.pmvs.ru</a>

### **Украина**

«Книжкин дом»	<a href="http://www.knigkindom.com.ua">www.knigkindom.com.ua</a>
«Интернет-магазин православной книги»	<a href="http://www.pravnet.in.ua">www.pravnet.in.ua</a>

### **Наши электронные книги:**

[www.litres.ru](http://www.litres.ru)

[www.ozon.ru](http://www.ozon.ru)

[www.wexler.ru](http://www.wexler.ru)

Для покупки книг оптом необходимо обратиться в отдел продаж издательства «Никея»:  
тел.: 8 (499) 110-17-68; 8 (499) 110-15-71;  
[sales@nikeabooks.ru](mailto:sales@nikeabooks.ru)



**МИЛОСЕРДИЕ**  
ПРАВОСЛАВНАЯ СЛУЖБА ПОМОЩИ

## Помочь может каждый!

Служба помощи «Милосердие» действует по благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла и объединяет 23 социальных проекта и 3 благотворительные программы.

Служба «Милосердие» помогает детям, инвалидам, одиноким старикам, людям, оказавшимся в кризисной жизненной ситуации. Количество наших подопечных постоянно растет, за год служба помогает более чем 42 000 нуждающихся.

Деятельность службы «Милосердие» более чем на 70% осуществляется на пожертвования частных лиц.

Вы тоже можете помочь нашим подопечным, став Другом милосердия.

Узнайте подробности на сайте  
**[www.друзьямилосердия.рф](http://www.друзьямилосердия.рф)**

Понемногу от многих — это спасает жизни!



*Рекомендовано к публикации Издательским советом  
Русской Православной Церкви  
ИС Р15-512-0573*

*Духовно-просветительское издание*

Виноградов Леонид Сергеевич

**О СТРАСТЯХ И ИСКУШЕНИЯХ**  
**Ответы православных психологов**

Редактор *Евгения Власова*

Дизайнер *Антон Героев*

Верстальщик *Денис Гуськов*

Корректоры *Мария Симонова, Наталья Павлова*

Издательский дом «Никея»

121471, Москва, ул. Рябиновая, стр.19

[www.nikeabooks.ru](http://www.nikeabooks.ru)

Издательский отдел:

тел.: 8(495) 600-35-10; [info@nikeabooks.ru](mailto:info@nikeabooks.ru)

Оптовый отдел продаж:

тел.: 8(499) 110-17-68; 8(499) 110-15-71;

[sales@nikeabooks.ru](mailto:sales@nikeabooks.ru)

Адреса розничных магазинов см. на с. 162-165

Подписано в печать 08.12.2015. Формат 60×90 1/16

Бумага офсетная. Печ. л. 10,5. Тираж 4000 экз.

Заказ № 37855.

ISBN 978-5-91761-519-6

Отпечатано в соответствии с качеством  
предоставленных издательством электронных носителей  
в АО «Саратовский полиграфкомбинат».

410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59. [www.sarpk.ru](http://www.sarpk.ru)

«Как священник я вижу, что люди часто идут на исповедь не с духовными, а с психологическими проблемами. Действительно, психическая и духовная области тесно взаимосвязаны. Святоотеческое учение говорит нам о том, что страсть — это не преступление, а недуг, болезнь. Христианский психолог стоит на тех же позициях. Если у человека есть психологические проблемы, это значит, что он нуждается в помощи, в терапии. И в этом смысле психолог и аскет мыслят одинаково — каждый на своем уровне. Как научиться их различать? На этот вопрос вам помогут ответить замечательные христианские психологи, интервью с которыми собраны в этой книге».

*Священник Петр Коломейцев,  
декан факультета психологии  
Российского православного университета*

**Наталья Инина**, преподаватель психологических факультетов МГУ и Российского православного университета, психотерапевт-консультант

**Лариса Шеховцова**, доктор психол. наук, профессор Санкт-Петербургской духовной академии

**Татьяна Гаврилова**, канд. психол. наук, профессор Московского городского психолого-педагогического университета

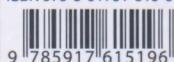
**Сергей Белорусов**, зав. отделением психотерапии и медицинской психологии поликлиники «Медросконтракт»

**Денис Новиков**, психолог, гештальт-терапевт, доцент Высшей школы психологии

**Борис Воскресенский**, канд. мед. наук, доцент кафедры психиатрии и медицинской психологии Российского государственного медицинского университета

[www.nikeabooks.ru](http://www.nikeabooks.ru)

ISBN 978-5-91761-519-6



9 785917 615196

**никея** о вере  
открывая мир Православия