

Гершун В.И.

**ПОПУЛЯРНАЯ  
ВАЛЕОЛОГИЯ**

**ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ**



Слишком много в мире людей, которым никто не помог пробудиться.

А. Сент-Экзюпери

От правильного воспитания детей зависит благосостояние всего народа.

Д. Локк

Воспитать человека интеллектуально, не воспитав его нравственно, — значит вырастить угрозу для общества.

Т. Рузвельт

Существовать — значит чувствовать, ибо чувства стоят несравненно выше разума.

Ж. Руссо

Перед великим умом я склоняю голову, перед великим сердцем преклоняю колени.

Гете

Унция эмоций стоит тонны фактов.

Д. Джунон

Нельзя врачевать тело, не врачуя души.

Сократ

Зависть — самая искренняя форма лести.

Д. Коллинз

Никто не бывает так склонен к зависти, как люди самоуниженные.

Б. Спиноза

Завистливый человек причиняет огорчение самому себе, словно своему врагу.

Демокрит

Отдаваться гневу часто все равно, что мстить самому себе за вину другого.

Д. Свифт

Я не разделяю ваших убеждений, но отдам жизнь за то, чтобы вы могли их высказать.

Ф. Вольтер

Жизнь научила меня много прощать, но еще больше — искать прощения.

Бисмарк

Ошибаться — человечно, прощать — божественно.

А. Поп

Я не знаю иных признаков превосходства, кроме доброты.

Л. Бетховен

Наградой талантов является их преследование.

К. Гельвеций

Врагов у него нет — не такой уж он выдающийся человек.

О. Уайльд

Если у тебя нет врагов, значит, фортуна о тебе позабыла.

Т. Фуллер

Надо много пережить, чтобы стать человеком.

А. Сент-Экзюпери

До тех пор пока человек не совладал с желанием, он не совладал ни с чем.

А. Камю



В.И.Гершун

**ПОПУЛЯРНАЯ  
ВАЛЕОЛОГИЯ  
ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ**

Костанайский печатный двор  
Костанай  
2003



ББК 51.1

Гершун В.И. Популярная валеология. Эмоции и здоровье. – Костанай, Костанайский печатный двор, 2003 – 124 с

Книга раскрывает роль психогигиены, как центрального звена в профилактике практически всех болезней. Особенности современного образа жизни привели к значительному росту пограничных психических расстройств. Большинство людей нуждаются в помощи психолога или психоаналитика, хотя становление и развитие этой службы происходит очень сложно и медленно.

Современный человек должен научиться анализировать себя, свои эмоции и по-философски воспринимать окружающий его мир.

В этой книге читатель узнает, как самостоятельно сохранить и укрепить свое психическое здоровье, как выработать философию здорового образа жизни.

Книга предназначена для школьников, студентов, преподавателей и всех тех, кто хочет быть счастливым и здоровым.

Г  $\frac{4103000000}{00(05) - 03}$

ISBN 9965-415-31-5

© Гершун В.И., 2003

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	4
Конструкция души человека .....	6
Что такое эмоции? .....	12
Механизм воздействия эмоций .....	19
Оптимизация эмоций .....	25
Интерес .....	33
Зависть .....	36
Гордость .....	39
Гнев .....	41
Горе и печаль .....	44
Стыд .....	47
Страх .....	49
Вина .....	59
Ревность .....	62
Эстетическое чувство .....	65
Любовь .....	68
Вера .....	91
Счастье .....	114



## ОТ АВТОРА

Тому, кто не постиг науки добра,  
всякая иная наука принесет лишь вред.

М. Монтень

Мы, всегда, и не без основания, гордились нашей школой. Но, к сожалению, она учит в основном профессионализму и почти не интересуется эмоциональной стороной человеческой жизни.

Восточная школа, мировоззрение которой вынашивалось тысячелетиями, уделяет большое внимание эмоциональному воспитанию, учит прежде всего жить, властвовать над собой, над своими чувствами и эмоциями. И нам надо перенять эту древнюю мудрость восточной школы. Мы должны научить нашу молодежь различать добро и зло, научить любить и чувствовать красоту жизни и научить ее быть счастливой.

И поэтому не случайно во многих странах мира придают большее значение эмоциональному и духовному воспитанию, чем интеллектуальному развитию. Жизнь человека, лишенная моральных, этических и духовных ценностей, становится бессмысленной. Но духовность еще не нашла себе достойного места в современной системе образования.

Человек не может жить без эмоций, «без божества, без вдохновения, без слез, без жизни, без любви». Эмоций у человека множество: гнев, горе, испуг, страх, обида, вина, стыд, презрение и многие другие. Цивилизация порождает все больше и больше эмоций, а адаптация требует все большего их подавления. Это приводит к проблеме бесконечного числа внутренних конфликтов. Практически у каждого человека есть сверхпроблема. Задача состоит в том, чтобы научить человека снимать или разрешать эти проблемы мирным путем, без потерь для организма.

Негативное воздействие некоторых эмоций на здоровье известно давно. «Среди влияний, укорачивающих жизнь, преимущественное место занимают страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть», — писал в

XVIII веке один из основоположников геронтологии Х.В. Гуффеланд. Эта истина осталась неизменной и в XXI веке.

Осознание необходимости тесного взаимодействия психологии и медицины имеет старые корни. Еще Сократ утверждал: «Нельзя врачевать тело, не врачуя души». И тем не менее, эта проблема остается нерешенной и в настоящее время, несмотря на то, что ее актуальность за последние годы значительно возросла.

Социально-экономическая обстановка во многих странах мира заставила миллионы людей жить в ситуации хронического эмоционального стресса и как следствие, вызвала рост пограничных психических расстройств. Особенности современного образа жизни привели к значительному росту психосоматических заболеваний, неврозов, скрытых депрессий и т.п.

Об уровне развития государства надо судить по уровню здоровья и продолжительности жизни его граждан.

Стресс у современного человека изменил свой характер. Проблемы стали менее очевидными, более изощренными и длительными. Это — борьба человека с самим собой, проблемы выбора и ответственности, множественные и противоречивые требования, предъявляемые жизнью. Нередко психика человека не справляется с объемом негативной информации и «зависает» как перегруженный компьютер.

В связи с этим, значительно возросла роль психогигиены, как центрального звена в профилактике практически всех болезней. Но эта наука, как и в целом валеология, является пограничной и интегративной областью знаний на стыке медицины, психологии, культурологии, социологии, гигиены, теологии и др. И поэтому становление и развитие психогигиены происходит очень сложно и медленно. Но накопленный человечеством за многие тысячелетия опыт врачевания души остается пока недоступным для каждого человека. Этот опыт открывает путь не только для здоровья, но и для человеческого счастья, которые тесно связаны друг с другом.



## КОНСТРУКЦИЯ ДУШИ ЧЕЛОВЕКА

Как душа без плоти не зовется  
человеком, так и плоть без души.

И. Златоуст

Эмоции и чувства человека изучает наука психология (от греч. *psyche* — душа) — наука о душе. К сожалению, еще не осуществилась мечта И. Павлова о том, что придет время, когда ученый возьмет в руки душу и отнесет ее в лабораторию для исследования. Теперь уже никто не станет подвергать сомнению то, что у человека есть душа. Спор идет только о том, что следует понимать под душой. Поскольку наука в этом вопросе еще не может прийти к какому-то определенному решению, воспользуемся религиозными воззрениями, которым пока нет никакой другой альтернативы.

Согласно христианским представлениям человек состоит из тела (с пятью органами чувств), души (мысли, чувства и воля) и духа (страх Божий, совесть и жажда Бога).

Органом тела, с помощью которого душа производит мыслительную (умственную) деятельность, является мозг. Центральным органом чувств, принято считать сердце. Желаниями человека руководит воля, которая, как и дух, не имеет анатомического образования.

У души есть внешняя и внутренняя сторона. Ф.И. Тютчев по этому поводу писал, что душа бьется «на пороге как бы двойного бытия», что она «жилица двух миров».

Внешняя сторона души проявляется через эмоции, чувства и другие переживания. О ней мы говорим, что душа поет, ликует, плачет, болит, страдает и т.п. Эту сторону души изучают ученые — психологи.

Но есть и внутренняя, сокрытая, сокровенная сторона души, понимаемая обычно в религиозном смысле — как некая вечная, бессмертная энергия и субстанция. Эта сторона души остается пока недостижимой для психологических методов.

У человеческой души есть три силы: ум, чувство и воля. Хотя они и оказывают какое-то влияние друг на друга, но

и в то же время каждый из них обладает достаточно большим суверенитетом. Так, например, ум не может полностью постичь и разобраться в чувствах, так как это не его епархия.

В свою очередь различают три вида (проявления) ума. Первый вид — ум инстинктивный, которым обладают и животные, и которым живут духовно неразвитые люди (дикари и т.п.). Этот ум занят исключительно удовлетворением потребностей.

Второй вид ума — это ум логики и науки. Его нет у животных. Этим умом человечество зачаровано, гордится им, и пребывает в иллюзии, что некогда он приведет все человечество к счастью.

Третий вид ума — это восприятие истины душой, это «ум души», или интуиция. Этот ум называют мудростью, и он занят духовной сферой человека.

К сожалению, человек знает очень мало и его разум ограничен. И Всевышний, и Вселенная, и Земля, и Человек для него тайна и великая загадка. Человек даже не способен познать самого себя. Кто он и что он? Откуда пришел и куда пойдет? Какова цель его жизни? На все эти вопросы естественный разум человека не может дать ясного ответа. Разум не всегда может спасти человека от гибели (самоубийство, алкоголизм, наркомания, войны и т.п.) и дать ему счастье и отраду душе, принести умиротворенность. Человеческий разум слаб. На это указывал Ф. Достоевский: «Главное в человеке — это не ум, а то, что им управляет: характер, сердце, добрые чувства, передовые идеи».

Огромная роль ума в жизни человека бесспорна и вряд ли кто сможет поколебать его значение. Но при всем при этом, необходимо «возвысить степь, не унижая горы». Согласно религиозным убеждениям достижения ума для Царства Небесного безразличны. Его двери широко раскроются перед простецом с чистым сердцем, но они могут оказаться плотно закрытыми для ученого с мировым именем.

Существует мнение, что физическое сердце человека, точнее, нервный узел сердца, является тем местом, где душа человека таинственным образом соприкасается с его телом. Так произошло понятие о «душевном сердце», как

## КОНСТРУКЦИЯ ДУШИ ЧЕЛОВЕКА

Как душа без плоти не зовется человеком, так и плоть без души.

И. Златоуст

Эмоции и чувства человека изучает наука психология (от греч. *psyche* — душа) — наука о душе. К сожалению, еще не осуществилась мечта И. Павлова о том, что придет время, когда ученый возьмет в руки душу и отнесет ее в лабораторию для исследования. Теперь уже никто не станет подвергать сомнению то, что у человека есть душа. Спор идет только о том, что следует понимать под душой. Поскольку наука в этом вопросе еще не может прийти к какому-то определенному решению, воспользуемся религиозными воззрениями, которым пока нет никакой другой альтернативы.

Согласно христианским представлениям человек состоит из тела (с пятью органами чувств), души (мысли, чувства и воля) и духа (страх Божий, совесть и жажда Бога).

Органом тела, с помощью которого душа производит мыслительную (умственную) деятельность, является мозг. Центральным органом чувств, принято считать сердце. Желаниями человека руководит воля, которая, как и дух, не имеет анатомического образования.

У души есть внешняя и внутренняя сторона. Ф.И. Тютчев по этому поводу писал, что душа бьется «на пороге как бы двойного бытия», что она «жилица двух миров».

Внешняя сторона души проявляется через эмоции, чувства и другие переживания. О ней мы говорим, что душа поет, ликует, плачет, болит, страдает и т.п. Эту сторону души изучают ученые — психологи.

Но есть и внутренняя, сокрытая, сокровенная сторона души, понимаемая обычно в религиозном смысле — как некая вечная, бессмертная энергия и субстанция. Эта сторона души остается пока недостижимой для психологических методов.

У человеческой души есть три силы: ум, чувство и воля. Хотя они и оказывают какое-то влияние друг на друга, но

и в то же время каждый из них обладает достаточно большим суверенитетом. Так, например, ум не может полностью постичь и разобраться в чувствах, так как это не его сфера.

В свою очередь различают три вида (проявления) ума. Первый вид — ум инстинктивный, которым обладают и животные, и которым живут духовно неразвитые люди (дикари и т.п.). Этот ум занят исключительно удовлетворением потребностей.

Второй вид ума — это ум логики и науки. Его нет у животных. Этим умом человечество зачаровано, гордится им, и пребывает в иллюзии, что некогда он приведет все человечество к счастью.

Третий вид ума — это восприятие истины душой, это «ум души», или интуиция. Этот ум называют мудростью, и он занят духовной сферой человека.

К сожалению, человек знает очень мало и его разум ограничен. И Всевышний, и Вселенная, и Земля, и Человек для него тайна и великая загадка. Человек даже не способен познать самого себя. Кто он и что он? Откуда пришел и куда пойдет? Какова цель его жизни? На все эти вопросы естественный разум человека не может дать ясного ответа. Разум не всегда может спасти человека от гибели (самоубийство, алкоголизм, наркомания, войны и т.п.) и дать ему счастье и отраду душе, принести умиротворенность. Человеческий разум слаб. На это указывал Ф. Достоевский: «Главное в человеке — это не ум, а то, что им управляет: характер, сердце, добрые чувства, передовые идеи».

Огромная роль ума в жизни человека бесспорна и вряд ли кто сможет поколебать его значение. Но при всем при этом, необходимо «возвысить степь, не унижая горы». Согласно религиозным убеждениям достижения ума для Царства Небесного безразличны. Его двери широко раскроются перед простецом с чистым сердцем, но они могут оказаться плотно закрытыми для ученого с мировым именем.

Существует мнение, что физическое сердце человека, точнее, нервный узел сердца, является тем местом, где душа человека таинственным образом соприкасается с его телом. Так произошло понятие о «душевном сердце», как



центре всех внешних психических проявлений души. И только сердце характеризует состояние души человека, определяет его ценность, его духовную высоту или его низкое состояние. Поэтому не ум, а сердце является истинным господином в человеке (уму отводится роль регулятора, диспетчера). Ум не господствует (хотя и влияет) над человеческими страстями.

Чистое сердце — это божественный сосуд, это свет, счастье и радость для окружающих его, хотя бы с этим сердцем сочеталось образование простолюдина.

Воля — это сила стремлений и желаний сердца. Свобода воли человека все же далеко не абсолютна. Различают людей сильной и слабой воли. У сильных волевых людей «остаток свободы» более ярко выражен, и они настойчиво стараются проводить в жизнь свои стремления. Наличие у человека сильной воли вместе с настойчивостью при достижении определенных целей — это великий дар. Немногие люди обладают им в значительной мере.

Сила воли заключается в том, что она может влиять на настроение человека и его чувства. Воля может усиливать и развивать одни наклонности и, наоборот, подавлять другие: так человек в значительной степени является творцом своей жизни.

«Философы и психологи, — говорит К. Ушинский, — даже отвергающие свободу воли в человеке, тем не менее признают, что человек может воспитывать свои чувства, то есть может давать тот или другой строй своей душе. Спиноза прямо указывает на то, что страсть, подкрепляемая разумом, всегда сильнее страсти им не подкрепляемой, и что потому мы можем в борьбе страстей склонять победу на ту сторону, которой придан в помощь нам разум; и признает, что от нас зависит (то есть от нашей воли) направить нашу мысль на такие представления, которые ослабляют или усиливают данную страсть».

Влияние воли на направление духовной жизни человека огромное: она видоизменяет эту жизнь и прокладывает для нее новое русло. Без усилий воли с одним только желанием ничего нельзя изменить.

Огромную роль воли в жизни человечества отмечает О. Балзак: «Воля может и должна быть предметом гордости

гораздо больше, нежели талант. Если талант — это развитие природных склонностей, то твердая воля — это ежеминутно одерживаемая победа над инстинктами, над влечениями, которые воля обуздывает и подавляет, над препятствиями и преградами, которые она осиливает, над всяческими трудностями, которые она героически преодолевает».

Как же приобрести сильную волю? Нужно постепенно тренировать ее, укрепляя самодисциплину, позитивные привычки и устойчивый характер.

В деле укрепления воли большое значение имеют привычки человека. Привычки дурные — большая помеха для нравственной жизни. Добрые привычки — ценное приобретение для души, а поэтому ко многому хорошему человек себя должен именно приучать, чтобы это хорошее сделалось для него своим, привычным. В особенности важно это в молодые годы, когда еще формируется, складывается человеческий характер. Недаром говорят, что вторая половина жизни человека складывается из привычек, накопленных за первую половину жизни («привычка — вторая натура»).

Люди имеют разную силу воли. И часто бывает так, что человек очень одаренный, талантливый, с сильным умом и глубоким, добрым сердцем, оказывается слабовольным, и не может провести в жизнь свои планы, как бы хороши и ценны они не были. И наоборот — бывает так, что человек менее талантливый и одаренный, но более волевой, сильным характером, успевает в жизни и, как говорят, свою линию проводит до конца.

Но еще более важным качеством человеческой воли является ее направление: в сторону добра, а не зла. Если добрый, но слабовольный человек может в жизни оказаться мало полезным членом общества, то человек с сильной, но злой разрушительной волей, является опасным; и он тем опаснее, чем сильнее его злая воля. Поэтому очень важно, на что направлена воля: на зло или добро.

Тело и душа — это еще не полный человек. Над телом и душой стоит еще что-то высшее, а именно дух, который выступает в роли судьи и дает всему оценку, с особенной, высшей точки зрения. Дух в человеке проявляется в виде страха Божия, совести и жажды Бога.

Страх Божий — это, конечно, не страх в обычном понимании этого слова, а это благоговейный трепет перед величием Божиим.

Второе, чем проявляет себя дух в человеке, — это совесть. Совесть указывает человеку, что право и что неправо, что угодно Богу и что не угодно, что можно и чего нельзя делать. Совесть — это внутренний судья человека.

Голос совести обязывает нас делать добро и уклоняться от зла. За все доброе совесть награждает нас внутренним миром и спокойствием, а за все недоброе и злое осуждает и наказывает, и человек, поступивший против совести, чувствует в себе нравственный разлад — угрызения совести. Но это не значит, что нужно быть везде и всюду добреньким, что неизбежно приведет ко злу. Н.А. Добролюбов писал: «Кто для всех добр и хорош, тот ничего доброго и хорошего не сделал, ибо добро есть оскорбление зла».

Третье проявление духа называют жаждою Бога. Какими бы разнообразными земными благами человек ни обладал, ему всегда хочется чего-то большего. Еще Кант подметил: «Дайте человеку все, чего он желает, и в ту же минуту он почувствует, что это все не есть все». Эта вечная неудовлетворенность показывает, что и у нашего духа есть стремление к чему-то высшему. Ничто земное этой жажды утолить не может и человек не находит себе покоя, пока его дух не обретет удовлетворения в Боге, к которому дух человека всегда сознательно или бессознательно стремится. Об этом еще говорил Блаженный Августин: «Ты, Боже, создал нас со стремлением к Тебе, и беспокойно наше сердце, пока не успокоится в Тебе».

Дух есть душа нашей души, призванный изнутри побуждать, двигать душу к небесному, вечному. Когда дух начинает возрастать и подчинять себе душу, то она становится одухотворенной и более возвышенной. И, возможно, прав Д. Конрад, когда он говорит: «Душа человека способна на все, ибо в ней содержится все — все прошлое и все грядущее».

Усилия человека должны быть направлены на изучение своей души, к познанию самого себя, к самопознанию. К сожалению, чаще всего человек все свое внимание направляет на тело (плоть) и почти не уделяет внимания душе.

Тело начинает господствовать в человеке, требуя постоянно удовлетворения всех его животных потребностей: изысканной пищи, одежды, развлечений, удовольствий и т.п. Большинство людей заняты только одним: они лелеют, услаждают и украшают свою плоть, забывая о душе. Конечно, мы должны оказать определенное внимание телу, но несравненно большее внимание должно быть у нас к душе, к внутреннему человеку. И эту необходимость подметил Л. Толстой: «Делай то, что хочешь от тебя твоё тело: добивайся славы, почестей, богатства, — и жизнь твоё будет адом. Делай то, чего хочешь от тебя дух, живущий в тебе: добивайся смирения, милосердия, любви, — и тебе не нужно будет никакого рая. Рай будет в душе твоё».

Внутренний человек бежит от развлечений. В какой-то мере ему всегда необходимо уединение, чтобы уйти из внешнего мира, побыть с самим собой, погрузиться в свой внутренний мир. Внутренний человек любит свое одиночество, от которого страдает и которого избегает «внешний» человек. В душе внутреннего человека ощущается действие благодати, которая приносит ей полный мир, доверие, покой и отдых.

Внутренний человек должен уйти из болота страстей в красоту добродетелей. Он при помощи внутреннего «зрения» должен постоянно работать над своими мыслями, чувствами, склонностями, запросами и переживаниями.

О душе человека мы очень мало знаем. И, пожалуй, ближе к истине был Л. Толстой, когда он сказал: «Для бессмертной души нужно такое же и дело бессмертное, как и она сама. И дело это — бесконечное совершенствование себя и мира — и дано ей».



## ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ?

Жить — значит чувствовать и мыслить, страдать и блаженствовать, всякая другая жизнь — смерть.

В. Белинский

Эмоции (франц. *emotin* — волнение, от лат. *emoveo* — потрясаю, волну) — реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствительности и переживаний.

Дифференцированные и устойчивые эмоции, возникающие на основе высших социальных потребностей человека, обычно называют чувствами. Несомненно, существует определенное различие между эмоциями и чувствами, но в этой работе мы не будем касаться их.

Ни одно лаконичное определение не сможет раскрыть полностью суть понятия «человеческая эмоция». Ученые продолжают уточнять все аспекты этого многогранного переживания или чувства, которые сопровождают нас постоянно, от рождения до смерти.

Все, с чем сталкивается человек, вызывает у него то или иное отношение, те или иные чувства. В результате постоянно накапливается опыт эмоционального отражения окружающего мира, формируются индивидуальные пристрастия, вкусы, привычки и т.п.

Мир наших чувств очень разнообразен. Среда чувств настолько широка, что с трудом поддается какой-либо универсальной классификации.

Есть попытки выделить фундаментальные, или базовые эмоции: интерес, радость, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина и т.д. К базовым относятся те же эмоции, которые имеют глубокие филогенетические корни, то есть имеются не только у человека, но и у животных.

По знаку эмоциональные переживания делятся на положительные и отрицательные, то есть приятные и неприятные. Но это деление весьма условно. В большинстве случаев следует говорить о смешанных эмоциях, когда в од-

ном и том же переживании сочетаются и положительные, и отрицательные оттенки (получение удовольствия от переживания страха в «комнате ужасов», катание на «американских горках», волнение и тревога, испытываемые болельщиками во время матча по футболу или хоккею и др.).

Роль эмоций необходимо оценивать с личностных позиций: мешает возникшая эмоция или ее отсутствие достижению цели, нарушает или нет здоровье человека и т.д.

Некоторые ученые считают, что отрицательные эмоции играют более важную биологическую роль по сравнению с положительными эмоциями. Не случайно механизм отрицательных эмоций функционирует у ребенка с первых дней появления его на свет, а положительные эмоции появляются значительно позднее.

Отрицательные эмоции — это сигнал тревоги, опасности для организма. Страх, гнев, ярость повышают интенсивность обменных процессов, улучшают питание мозга, усиливают сопротивляемость организма, к различным неблагоприятным факторам. Отрицательные эмоции оказывают положительное воздействие только тогда, когда они проявляются в рамках определенной для данного индивидуума интенсивности, периодичности и продолжительности. Сигнал тревоги иногда длится настолько долго, что превышает адаптационные возможности организма. При этих условиях здоровье человека действительно страдает. Отрицательные эмоции вредны лишь в избытке, как вредно все, что превышает норму (в том числе и положительные эмоции).

Положительные эмоции — это сигнал возвращенного благополучия. Ясно, что ему нет необходимости звучать долго, поэтому адаптация к хорошему наступает быстро. Положительные эмоции побуждают искать новые, еще не удовлетворенные потребности, без которых немисливо наслаждение. Хорошо если это наслаждение обусловлено искусством, творчеством, познанием, но не страданием других людей или животных, то есть нельзя говорить об абсолютной ценности положительных эмоций.

Положительные эмоции могут быть обусловлены примитивными, эгоистическими и социально неприемлимыми потребностями. В то же время социальная ценность

таких отрицательных эмоций как тревога за судьбу другого человека, сострадание к попавшим в беду, возмущение несправедливостью, очевидна. Поэтому положительная роль эмоции не связывается прямо с положительными эмоциями, а отрицательная роль — с отрицательными эмоциями. Много зависит от культуры, воспитания и целеустремленности личности.

Эмоциональные переживания могут быть различной длительности: мимолетные (несколько секунд), длительные (от нескольких минут до нескольких дней) и хронические, или перманентные (продолжающиеся недели и месяцы).

По интенсивности и глубине выделяют эмоции в широком диапазоне: от низкой интенсивности (настроение) до очень высокой интенсивности, или сильных переживаний (аффекты). В этом случае говорят о глубине переживаний, о глубине чувств.

Аффект, как разновидность эмоции характеризуется быстрым возникновением, очень большой интенсивностью переживания, бурным выражением, кратковременностью, безотчетностью и снижением сознательного контроля, за своими действиями («гнев застилает глаза», «ярость ослепляет» и т.п.).

Внешние проявления эмоций, в значительной степени зависят от культурных особенностей данного народа. Известна, например, традиция английского воспитания не обнаруживать внешне свои эмоции. То же наблюдается и у японцев. В связи с этим нельзя не вспомнить показанный по телевидению в начале 1990-х годов документальный фильм о поведении японских пассажиров авиалайнера, терпевшего в воздухе аварию: среди них не было ни паники, ни слез, ни криков; все сидели на своих местах со спокойным выражением лица.

Наши чувства носят личностный характер, то есть в них отражается значимость предметов и явлений для данного человека в конкретной ситуации. Так, пища, предложенная сытому и голодному человеку, вызовет у них разные чувства. Как известно, запах пищи приятен только голодному.

В зависимости от выраженности и доминирования тех или иных эмоций выделяют эмоциональные типы людей:

оптимистов и пессимистов, тревожных, застенчивых, обидчивых, мстительных, сентиментальных, совестливых, любознательных и др.

У человека имеется эмоциональный голод, потребность в эмоциональном насыщении. Еще знаменитый математик Б. Паскаль говорил: «Мы думаем, что ищем покоя, а на самом деле ищем волнений».

Отсутствие интимного контакта младенца с матерью приводит к плохому его развитию, к частым его болезням, ущербной эмоциональности, «холодности», низкой способности к сопереживанию и сочувствию.

Эмоциональное насыщение организма является его важной врожденной и прижизненно развивающейся потребностью. Характерно, что человек испытывает потребность не только в положительных, но и отрицательных эмоциях («хочу я жить, чтоб мыслить и страдать»).

Эмоции принимают участие в установлении контакта с другими людьми, в процессе общения с ними и в воздействии на них. Важность этой роли эмоций видна из того, что в западных странах многие руководители принимают на работу сотрудников по коэффициенту интеллекта, а повышают в должности — по эмоциональному коэффициенту, характеризующему способность человека к эмоциональному общению.

Эмоции помогают человеку добиваться удовлетворения своих потребностей через изменения в нужную сторону поведения других людей. Об этой функции эмоций знает уже малыш, который использует ее для достижения своих целей: ведь плач, крик, страдальческая мимика ребенка вызывает у родителей и взрослых сочувствие и определенные действия.

Эмоции не просто влияют на мышление, но являются обязательным его компонентом и интеллектуально обусловлены (есть попытка выделить интеллектуальные эмоции, отличные от базовых). Мысль и эмоцию едва ли возможно разграничить и выделить в чистом виде.

Особая роль принадлежит эмоциям в искусстве. К.С. Станиславский говорил, что из всех трех психических сфер человека — ума, воли и чувств — последние являются самым «трудновоспитуемым ребенком». Поэтому учащиеся с под-



вижными эмоциями, способностью глубоко переживать — это золотой фонд театральной школы.

Процесс обучения и воспитания протекает успешнее, если педагог делает его эмоциональным, создает положительный эмоциональный фон.

Человек практически не в состоянии влиять на сложные и глубокие (интимные) процессы, происходящие в его организме под воздействием эмоций. Это было давно замечено разными народами и использовалось в практических целях. Например, в Древнем Китае подозреваемого в совершении какого-либо противонравственного поступка заставляли брать в рот щепотку риса. Затем после выслушивания им обвинения, он выплевывал его. Если рис был сухим, значит у подозреваемого, пересохло во рту от волнения, страха, и он признавался виновным. В настоящее время на изменении некоторых реакций при эмоциогенных фразах основана проверка подозреваемого с помощью полиграфа, обычно называемого «детектором лжи».

У ученых нет единой точки зрения относительно роли, которую играют в жизни человека эмоции. Одни из них считают, что смыслом человеческого существования должна быть интеллектуальная деятельность. Но ряд ученых, несмотря на их увлеченность процессом познания, считают, что смысл существования человека находится в эмоциональной сфере. Они утверждают, что научение через переживания (через эмоции и чувства) не менее, а быть может, более важно, чем накопление информации. Они признают порочность общепринятого для западной цивилизации недоверчивого и презрительного отношения к эмоциям и их принижения перед интеллектом. Но разве можно всерьез пытаться понять человека и его взаимоотношения с окружающим миром, обходя вниманием эмоции?

В более ранние эпохи западной культуры, в культурах Китая и Индии выше всего ценится человек, обладающий выдающимися душевными качествами. И основное назначение учителя здесь было не как источник информации, а как скульптор человеческой души. Современное общество восхищается людьми, которые являются кем угодно, но только не носителями выдающихся душевных качеств. Некоторые ученые в связи с этим высказывают опасения,

что пяти тысячелетняя культура может погибнуть, даже если знания будут по-прежнему передаваться и обогащаться. Еще в 18 веке П. Гольбах заметил: «Человек, лишенный желаний и страстей, перестает быть человеком». Поэтому не случайно в большинстве стран мира придают большее значение эмоциональному воспитанию, чем интеллектуальному развитию.

Человек, не проявляющий своих чувств, воспринимается окружающими с осторожностью. Такие люди напоминают машину: они не могут в той или иной мере радоваться, любить, презирать и т.п. Именно отсутствие эмоций отличает биороботов от людей в фантастических фильмах и книгах. В. Солоухин предложил простой тест для того, чтобы вывести замаскированного робота на чистую воду: Ему надо задать простые, на первый взгляд вопросы: «Когда ты в последний раз плакал или смеялся? По какому случаю? Жалко ли тебе Грушницкого, Каренину? Симпатизируешь ли ты Раскольникову? За какой идеал ты способен пожертвовать собой? Болит ли у тебя за что-нибудь душа?» Естественно, что биоробот не сможет дать ответы на эти вопросы.

Современные технологии позволяют создавать умные машины (компьютеры и др.), обладающие огромной информацией, с определенной логикой. Но человек никогда не сможет создать машины, обладающие эмоциями, а значит и душой. Душа человеческая проявляется в основном через эмоции и в меньшей мере — через интеллект. И поэтому правы те люди, которые в первую очередь преклоняются перед душой, характером и эмоциями человека и только во вторую очередь — перед его интеллектом. Поэтому И. Гете писал: «Перед великим умом я склоняю голову, перед великим сердцем преклоняю колени». Но разделять эти сферы человеческой деятельности можно только до определенного момента, так как они очень тесно связаны и оказывают огромное влияние друг на друга.

Технократическое развитие мира, лозунг которого — «бесстрастный человек в бесстрастном мире» оставляет мало места для живого и эмоционального общения между людьми. Проявлять страсть считается в современном обществе дурным тоном. Но это не значит, что в организме при

этом не происходят сложные эмоциональные бури, хотя и скрытые от постороннего наблюдения.

Если человек по каким-то причинам лишен возможности испытывать чувства, то наступает так называемый эмоциональный голод, который он стремится утолить, слушая любимую музыку, посещая театр, стадион и т.д. Причем для эмоционального насыщения нужны не только положительные чувства, но и чувства, связанные со страданием. Об этом хорошо сказал И.С. Аксаков:

«Пошли мне бури и ненастья,  
Даруй мучительные дни, —  
Но от преступного бесстрастья,  
Но от покоя сохрани!»

Эмоции играют важную роль в жизни человека. Не случайно великий педагог И.Г. Песталоцци в 1782 году писал: «Самое главное — это научить детей владеть своими чувствами». Однако проблема в том, что подчас сами родители и педагоги не умеют этого делать. Эмоции до сих пор остаются сферой компетенций узкого круга специалистов, психологов, психиатров и философов.

## МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЭМОЦИЙ

Нельзя врачевать тело, не врачуя души.  
Сократ

В здоровом теле — здоровый дух. Мало кто с этим не согласится, но все-таки правильнее было бы сказать так: здоровый дух — здоровое и тело. Именно этот постулат лежит в основе традиций восточной медицины. «Жизнь есть скопление духа, а смерть — его рассеивание. Смертельно больной, если дух его мужественен, побеждает болезнь и живет столько, сколько длится его желание». Состояние тела зависит от состояния души.

Поддаваясь негативным эмоциям, человек разрушает защитные механизмы, теряет энергию и лишает организм его жизненных сил. Нельзя обрести здоровье, занимаясь лишь физическими упражнениями. Только при равновесии духовных и физических параметров можно постичь гармонию души и тела, в чем и заключается смысл жизни.

Утверждение врачей Древнего Китая о том, что болезни начинаются в душе человека и только потом переходят на его тело, подтверждают такие новые научные направления, как психонейроиммунология и психонейроэндокринология. Теперь установлено, что настроение и чувства человека воспринимает каждая клеточка организма.

Причина всех болезней кроется в психике человека. Скучаем мы или испытываем страх, чувствуем одиночество или усталость, счастливы или переживаем разочарование — для каждой эмоции есть свой «канал», нервные пути, по которым посредством особых «информационных веществ» и гормонов душа и тело «сообщают» друг другу, как у них обстоят дела в настоящий момент. Например, «кризисный гормон» — кортизол выбрасывается в кровь, когда нам страшно, а естественные опиаты — эндорфины, — когда мы счастливы. В общих доступных чертах эту картину можно представить следующим образом: дух сообщает телу: «Я доволен!» — и тело, чтобы на своем физическом плане соответствовать состоянию духа, реагирует на это заявление выбросом в кровь эндорфинов. И вот у вас уже ничего не болит, в теле образовалась приятная легкость,



вы умиротворены, пребываете в состоянии безмятежного счастья, а, может быть, даже и эйфории.

Ученые уже нашли и изучили 80 таких гормонов и «информационных веществ», но уверены, что их намного больше. Многие из них непосредственно связаны с иммунной системой, — стимулируют образование иммунных клеток. Если душевный кризис затягивается, мы все острее чувствуем себя беспомощными, неспособными справиться с проблемами. Тогда тело начинает производить больше кортизола, и образование иммунных клеток сокращается (гормон блокирует их развитие). Вирусы и бактерии получают свободу действий, организм не может защищаться. Результаты: легкие инфекционные заболевания учащаются, тяжелые — вплоть до рака — становятся более вероятными.

Огромные порции гормонов, которые эндокринная система выбрасывает в кровь, должны через определенное время выводиться. Но человек настолько зависим от эмоций, что его системы не справляются с таким количеством гормонов. Естественно, они накапливаются и приводят к физическому сбою. Поэтому болезни — это не что иное, как гормональное пресыщение организма. Кстати, ученые и врачи давно уже говорят об опасности гормональных сбоев. Но не была установлена изначальная тенденция их возникновения. Теперь корень зла выявлен. Это — наркотическое накопление всевозможных эмоций, от которых человек не умеет своевременно освобождаться.

Во-вторых, наркотическая зависимость от эмоций делает сознание человека подконтрольным ложному «командному пункту» — страху.

А между тем болезнь — это не что иное, как сигнал тела, чтобы человек обратил внимание на состояние своего внутреннего мира. Болезнь позволяет нам вовремя переосмыслить ценностные ориентиры жизни и тем самым помогает решить внутренние конфликты. Болезнь заставляет нас оптимизировать наши эмоции, а стало быть, и состояние души.

Теперь уже известно, что когда актеры играют положительную роль, у них усиливается активность иммунной системы, а при отрицательной — число защитных клеток уменьшается. При этом очень опасны роли самоубийц, людей, находящихся в депрессии и т.п.

За болезнями всегда скрываются нерешенные конфликты, чувство вины, безысходности, неисполненные желания, устремления и чувства, которым своевременно не был дан выход. Корень всей проблемы состоит в том, что чаще всего люди даже не осознают мотивацию чувств, которые ими руководят, и сознательно стремятся подавить их. Публично показывать, что разочарованы или грустим, неприлично, как неприлично проявлять страх перед чем-либо.

Поэтому мы всю жизнь тренируем свое умение надевать маски и разыгрывать сцены, показывая чувства, которые на самом деле не испытываем. Можно обмануть окружающих, можно заставить себя поверить в то, чего нет, но обмануть собственное тело нереально: слишком тесная связь между ним и душой. Тело все равно реагирует на глубинные чувства, поскольку получает через каналы связи самую достоверную информацию.

Эмоциональные переживания могут приводить к различным нарушениям психического и физического здоровья. Еще Конфуций утверждал, что быть обманутым и ограбленным — это значительно меньше, чем продолжать помнить об этом, а немецкий философ В. Гумбольд считал, что хранить в памяти негативные представления равносильно медленному самоубийству.

Как писал академик К.М. Быков: «Печаль, которая не проявляется в слезах, заставляет плакать другие органы». В большинстве случаев инфаркт миокарда возникает либо после острой психической травмы, либо после длительного психического (эмоционального) напряжения.

Сильные и длительные отрицательные эмоции (в том числе и долго сдерживаемая злость) приводят к патологическим изменениям в организме: язвенной болезни, дискинезии желчных путей, заболеваниям выделительных систем, гипертонии, болезням сердца, инсульту, развитию опухолей.

За последние годы ученых привлек феномен «эмоционального выгорания» как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми (учителей, ученых, психологов, врачей, священников, юристов, полицейских и др.).

«Эмоциональное выгорание» включает в себя три глав-

ных компонента: эмоциональное или физическое истощение, деперсонализацию и снижение рабочей продуктивности.

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, желанием, как раньше.

Деперсонализация связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными, раздражительными, появляются конфликты.

Сниженная рабочая продуктивность проявляется в уменьшении самооценки своей компетентности, недовольства собой, негативном отношении к себе как личности.

Наиболее уязвимыми к этому феномену являются те, кто разрешает стрессовые ситуации агрессивно, любой ценой, несдержанно, а также трудоголик, кто нашел свое призвание и работает до самозабвения. Способствуют «выгоранию» недостаточный отдых, чрезмерный уровень напряжения и объем работы, недостаточная поддержка со стороны коллег и др.

Широко распространение получило состояние душевной подавленности, которое называют депрессией. Депрессия (от латинского *depressum* понижать, подавлять, угнетать) — состояние, характеризующееся угнетенным или тоскливым настроением и снижением психической активности, сочетающимися с разнообразными соматическими нарушениями (потеря аппетита, похудание, запоры, изменение ритма сердечной деятельности и т.п.).

По мнению Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году депрессия станет основной причиной потери трудоспособности, уступив лишь сердечно-сосудистым заболеваниям. Причем болезнь все более «молодеет». Несколько лет назад пик заболеваний приходился на возраст 30–40 лет. Сегодня депрессия поражает 18- и 25-летних. Даже дети и подростки подвержены угнетенному настроению.

Ядром депрессивного синдрома является гипотимия, то есть снижение настроения. Оно может быть угнетенно-по-

давленным, скучным, тоскливым, угрюмо-мрачным, тревожным и т.п. При этом усиливается пессимистическое отношение к жизни и снижается самооценка. Обостряются негативные переживания.

Депрессия включает в себя, прежде всего, эмоцию печали, а также различные комбинации гнева, отвращения и презрения (враждебные чувства по отношению к самому себе и к другим людям), эмоции страха, вины и смущения. На этом фоне отмечается снижение сексуального интереса, повышенная утомляемость и ухудшение состояния здоровья. У мальчиков-подростков депрессия нередко сопровождается срывами, а у девочек и девушек — нарушениями пищевого поведения (анорексией и булимией).

Вероятность возникновения депрессии у лиц юношеского возраста повышается при наличии следующих факторов: возросшая способность к критическому осмыслению развития своей личности и своего будущего, особенно при фиксации на возможных негативных исходах;

проблемы в семье, экономические затруднения и здоровье родителей;

низкая популярность среди сверстников;  
низкая школьная успеваемость.

Осенью и зимой у многих людей возникает сильная депрессия, получившая название «сезонное, аффективное расстройство». С наступлением весны эта депрессия проходит.

Депрессии меньше всего распространены в тех культурных средах, в которых сильны традиции больших семей и тесных социальных связей. Одним из самых характерных показателей депрессии является число самоубийств.

Так называемые положительные эмоции (радость, любовь и др.) способствуют сохранению и укреплению здоровья. По поводу влияния положительных эмоций П.В. Симоновым высказывается мнение об их безвредности. Он пишет: «Науке не известны психические заболевания, невроты, гипертония, болезни сердца, возникшие от избытка радости. Уникальные случаи вредного влияния радостного потрясения на уже больной организм не могут служить опровержением этой закономерности».

Имеется много фактов, показывающих благотворное влияние положительных эмоций на состояние больных.

Так, например, больные раком, посещающие группы поддержки, живут в среднем на два года дольше, чем их товарищи по несчастью, не получающие эмоциональной поддержки. Известны случаи, когда, по заверению врачей, безнадежно больной, прикованный к постели молодой человек вылечил себя сам, ежедневно в течение трех месяцев смотря комедийные фильмы по видеомагнитофону.

Духовное здоровье является фундаментом, без которого невозможно сохранять и развивать психическое и физическое здоровье. Человек не может быть здоровым, если он подвержен злобе, зависти, ненависти, враждебности, страху и гневу. Высокая духовность, которую отличают любовь, добро, справедливость, сострадание, милосердие, терпимость способствует здоровью и долголетию. Каждому из нас надо лечить, прежде всего, душу, тогда и тело будет здорово, и жизнь наша будет иной — более полноценной, счастливой и гармоничной.

Умиротворенное состояние психики посылает организму сигнал жизни, а депрессия, страх и неразрешимые конфликты — сигнал смерти. Если человек живет с ощущением собственной ненужности никому на этом свете, то его организм программируется на угасание.

Страдания человека чаще всего связаны с потерей смысла жизни. И если человек вновь обретает смысл жизни, то он может вынести многое.

## ОПТИМИЗАЦИЯ ЭМОЦИЙ

Чувство возникает независимо от воли человека, но во власти человека мыслью одобрять или не одобрять чувство и поэтому поощрять или задерживать его.

Л. Толстой

Любое нарушение психического здоровья связано, с одной стороны, с врожденными особенностями психики, с другой — с воздействием в процессе жизни факторами — чрезмерными психическими нагрузками и психотравмами.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности темперамента (сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик) и характера человека при разработке личной системы психогигиены.

Сангвиникам свойственна способность длительно, и активно работать, легко менять режим работы, чередуя его с отдыхом. Они в состоянии самостоятельно решать поставленные задачи, находить выход из трудных положений.

Флегматик очень медленно входит в работу, но всегда доводит начатое дело до конца. Ему сложно приспособиться к новым условиям работы, менять привычки. Быстрая смена обстановки и повышение требований могут породить у него раздражительность и беспокойство.

Холерик быстро и легко переключается с одного вида работы на другой, однако после ее окончания не может долго успокоиться. Он нередко оказывается в роли лидера и успешно справляется с этой ролью, но бывает несдержан и придирчив, может создавать вокруг себя обстановку нервозности и напряженности. Вследствие слабости процессов торможения возможно перевозбуждение и как следствие, срывы психики.

Меланхолик отличается повышенной утомляемостью, как при физической, так и при умственной нагрузке. Быстро теряется в сложной ситуации и не может найти выход из трудного положения. Весьма неохотно принимает ответственные решения и крайне нерешителен в своих действиях и поступках. Он чаще всего подвержен неврозам из-за своей высокой впечатлительности и низкой работоспособности.



Нужно помнить, что темперамент человека с трудом поддается коррекции (но он несколько меняется с возрастом). Характер может подвергаться некоторой коррекции через осознание отрицательных форм поведения и развитие положительных, через изменение системы ценностей.

Правдивыми, добрыми, тактичными или, наоборот, лживыми, злыми, грубыми бывают люди с любым типом темперамента. Однако при определенном темпераменте одни черты приобретаются легче, другие труднее. Например, организованность, дисциплинированность легче выработать флегматику, чем холерику; доброту, отзывчивость — меланхолику. Хорошим организатором и общительным человеком проще быть сангвинику и холерику. Однако недопустимо оправдывать дефекты своего характера врожденными свойствами, темпераментом. Отзывчивым, добрым, тактичным можно быть при любом темпераменте.

Четыре типа темперамента связаны со складом личности, который включает экстравертов («обращенных вовне») и интровертов («обращенных внутрь себя»). Экстраверты, как правило, общительны, активны, оптимистичны, подвижны, по темпераменту они сангвиники или холерики. Интроверты малообщительны, часто одиноки, сдержаны, отдалены от всех, в своих поступках ориентируются в основном на собственные представления, очень уязвимы, серьезно относятся к принятию решения, контролируют свои эмоции. К интровертам относятся флегматики и меланхолики.

Следует особо отметить, что в жизни редко встречаются абсолютно чистые экстраверты или интроверты. В каждом из нас есть черты, как тех, так и других, это зависит от врожденных качеств нервной системы, возраста, воспитания, жизненных обстоятельств.

Еще с детского возраста следуют воспитывать убеждение в необходимости быть готовыми к различным стрессовым ситуациям, затруднительным случаям в жизни и трудовой деятельности.

Трудовое, психогигиеническое, эстетическое, этическое воспитание — одна из необходимых сторон укрепления нервной системы, которая дает возможность объективно оценить ситуацию, снижает вероятность возникновения

конфликтных ситуаций, ведущих к появлению отрицательных эмоций.

Культура взаимоотношений с окружающими, умение сочетать личные и общественные потребности в своей деятельности — необходимое условие предотвращения стрессовых ситуаций, которые возникают не только в производственной, но и в бытовой сфере.

Чувства можно регулировать, тренировать, воспитывать. Воспитание чувств позволяет ослаблять отрицательные эмоции и заменять их положительными, такими как воодушевление, радость и др. При этом речь идет не о подавлении или сдерживании чувств, а об умении регулировать их интенсивность и длительность с пользой для организма.

Правильное воспитание чувств, особенно в детстве и в юности, приводит к гармоничному развитию личности. При этом необходимо учитывать особенности конституции человека и ее слабые стороны.

Из истории известно, что Юлий Цезарь выбирал себе тех воинов, которые краснели, а не бледнели при внезапном стрессе. Оказывается, что при реакции страха в организме секреторируется адреналин — это вызывает сужение сосудов и бледность, при реакции гнева — норадреналин, сосуды расширяются, и человек краснеет. Та или иная реакция на стрессовое воздействие проявляется в зависимости от характера человека.

Эмоциональная сторона человека не должна уходить из-под контроля интеллекта. По мнению некоторых ученых главной причиной неврозов является слабость интеллекта и ошибки суждения. Нельзя с этим не согласиться, но с оговоркой, что в каждом правиле есть исключения. Трудно представить человека, который бы в той или иной степени не использовал разум для анализа причин негативных эмоций и для поиска путей их устранения.

Работа интеллекта должна быть направлена на изменение неправильных отношений человека к обстановке или ситуации, ведущих к заболеванию. Чтобы научиться властвовать над собой, необходима воля. Одним волевые задатки достаются по наследству, но большинству надо развивать это качество. Тут есть много путей, методов, рекомендаций. Воля позволяет человеку регулировать свое по-

ведение и деятельность, преодолевать внутренние и внешние трудности. Важнейшую роль в преодолении затруднений на пути к достижению цели играет осознание своего долга как личности.

Свобода воли означает не отрицание всеобщих законов природы и общества, а предполагает познание их человеком и выбор им такого поведения, которое соответствует этим законам. Воля позволяет человеку управлять собой и господствовать над своими желаниями и эмоциями. И в этом ее колоссальное значение в деле сохранения и улучшения здоровья.

В большинстве случаев у людей, подверженных «болезням века» — неврозам, гипертонии, ишемической болезни сердца, депрессиям и др. отмечается неумение владеть своими эмоциями.

Предвидеть возникновение соответствующих переживаний, предопределить их время, характер, степень и включить профилактические механизмы — вещь вполне реальная. Достигается это при помощи мышечного расслабления, переключения внимания, самовнушения и т.п.

Существует тесная связь между эмоциями и тонусом мышц. Поэтому под влиянием эмоций изменяется мимика, жесты, дыхательные движения и др. Для каждой эмоции имеются характерные жесты, напряжение особых групп мышц и т.п. Но очень важно и то обстоятельство, что если искусственно снимать специфическое напряжение мышц, характерных для этой эмоции, то будет исчезать и эта эмоция. И, наоборот, при помощи мышц (мимика, поза и т.п.) можно искусственно вызвать практической любую (положительную или отрицательную) эмоцию.

Еще в древности отмечали, что если сознательным усилием затормозить двигательные реакции, свойственные тому или иному внутреннему переживанию, то оно заметно ослабевает или исчезает совсем. И наоборот, если человек придает своей позе и движениям вид, свойственный тому или иному эмоциональному состоянию, его постепенно охватывает и соответствующее внутреннее переживание.

Нельзя владеть своими эмоциями без предварительной выработки умения полностью расслаблять мышцы тела. Не

надо думать, что эта задача слишком проста. В повседневной жизни мы настолько привыкаем к постоянному напряжению тех или иных мышечных групп, что даже не замечаем этого. Йоги советуют: освободи мускул, сила — в покое.

Индийские йоги несколько тысячелетий назад установили, что существуют связи между эмоциональным состоянием человека и тонусом его мускулатуры, мимикой. Этот факт позволяет использовать мышечную систему, как наиболее поддающуюся волевому контролю, для самовоздействия на эмоции. Заставьте себя улыбнуться без всякого повода, просто волевым усилием сделайте на лице улыбку. Через небольшой промежуток времени вы почувствуете, что ваше настроение улучшилось.

Расслабление мышц вошло в качестве одного из составных элементов в технику прогрессирующей релаксации по Джекобсону и в методику автогенной тренировки. Основой этих методов стал тот факт, что произвольное расслабление мускулатуры сопровождается снижением нервно-эмоционального напряжения и оказывает успокаивающее влияние.

Второй путь нейтрализации негативных эмоций — искусственное создание приятных мысленных образов (зрительных, слуховых, тактильных и др.). Необходимо заменить негативные ситуации (уйти от них в мыслях) на оптимистические, приятные, светлые и чувственные образы. В сознании воссоздают обстановку, в которой человек чувствует себя спокойно, уверенно, умиротворенно и благоприятно (берег моря, парк, зона отдыха и т.п.).

Наконец, третий путь — метод самовнушения при помощи слова, произносимого не только вслух, но и мысленно. Фразы самовнушения должны быть предельно простыми и краткими, а их мысленное произношение — медленным, в такт дыханию. Свойство внутренней речи (в форме самоуговоров и т.п.) давно используется в спорте для повышения эффективности тренировок, мобилизации внутренних резервов во время соревнований.

При использовании метода самовнушения необходимо, во-первых, не использовать каких-либо волевых усилий, не приказывать себе, а представлять, во-вторых, верить в свои силы. Нельзя добиться удовлетворительного резуль-

тата с помощью самовнушения, без доверия к себе, используя приказ, усилие и волю. Здесь необходимы естественные и нефальшивые убеждения, образы, представления, здесь необходима вера.

Мы не будем останавливаться на системе самоуправления индийских йогов, технике прогрессирующей релаксации по Джекобсону, методике аутогенной тренировке по Шульцу, методике самовнушения по Куэ и др. Они достаточно хорошо изложены в популярной литературе.

Но есть немало и других более известных, доступных и приятных способов саморегуляции эмоций, в частности, их разрядка. Разрядка направлена не на снижение уровня эмоционального напряжения, а на выход эмоций через слезы (самый естественно-безобидный вариант), крик, брань, стук кулаком по столу, в худшем случае — драка. Большинство из этих приемов вредны для окружающих и недопустимы для воспитанного человека. В ходе эволюции человека эмоциональное возбуждение всегда сопровождалось двигательной активностью, которая в современной жизни нередко оказывается подавленной.

И выход из этого противоречия один: накал неприятных эмоций нужно разрядить мышечной активностью в виде бега, физических упражнений, работы и т. п.

Если психоэмоциональный стресс, вызванный психотравмой, не был отреагирован, а был погружен в подсознание, то он становится основой для формирования психоконфликта, который может сопровождать человека всю жизнь, деформируя в той или иной степени его психическое проявление. Единственным путем избавления от психоконфликтов является извлечение их из подсознания, отреагирование в модельной ситуации и осознание. Это возможно при использовании трансового состояния.

Под трансом понимают измененное, но физиологическое состояние сознания, когда внутренние образы более значимы, чем внешние. К трансу относятся гипнотическое состояние, сон, медитация, глубокая концентрация на чем-либо и др. Каждый человек в течение суток несколько раз бывает в разных трансовых состояниях, так как наше состояние сознания постоянно «дрейфует».

При общении человека с другими людьми происходит

взаимное влияние — передача чувств, взаимного «резонанса», то есть пробуждение в человеке того душевного переживания, которое он чувствует в другом. Поэтому окружающая нас среда имеет для нас очень большое значение: она формирует нашу психику и наши чувства.

При общении каждый человек должен придерживаться следующих простых правил:

стремиться сохранять ровное (мирное) расположение духа, избегая споров, ссор, упреков, укоров и т.п.;

всегда стремиться помочь человеку решить его просьбы, если они не противоречат совести или интересам других;

не говорить ничего лишнего и ненужного, не празднословить;

иметь отвращение ко лжи и осуждению других, всегда стремиться поддерживать бодрость духа.

Искусству общения посвящено немало хороших работ, среди которых особого внимания заслуживают книги Д. Карнеги.

Умение избежать нежелательной ситуации в общении, своеобразная ее нейтрализация путем оценки с точки зрения разумного и хладнокровного мудреца помогает сохранить самообладание. Устойчивость к психическому стрессу можно значительно повысить, вооружив себя соответствующей философией. Необходимо научиться превращать плохие стрессы в хорошие.

Каждый человек должен владеть собой. Конечно, культура чувств постигается не сразу. На первом этапе необходимо выработать потребность в том, чтобы сделать себя лучше, как ради себя, так и ради других. Такое желание, как правило, перерастает в возможности.

Человек должен изучить свои слабые стороны и разработать индивидуальную программу постепенного перехода от контроля внешних и внутренних проявлений эмоций к их изменению. Программа саморегуляции может изменяться с учетом различных жизненных ситуаций. Человек постепенно приобретает иммунитет к воздействию негативных эмоциональных факторов.

Предвидеть и подготовиться — один из основных принципов, обеспечивающих успех. Ждать, пока ситуация достигнет врасплох, и только после этого думать, как ей про-



тиводействовать, — далеко не лучший способ жизненной стратегии. Недаром же существует притча: человеку, попавшему в пропасть и молившему о помощи, Бог ответил: «Да, человек, я дал тебе мало сил, чтобы ты выбрался из этой пропасти, но я дал тебе их достаточно, чтобы ты не попадал туда».

Старая мудрость гласит: «Господи, дай силы мне смириться с тем, чего я не могу изменить, — дай мне мужество, бороться с тем, что я должен изменить, — дай мне мудрость, чтобы суметь отличить одно от другого». В этом высказывании — ядро психологической защиты. Смирение, о котором так часто упоминается в религии, несомненно, заслуживает внимания.

Критерием верности возникающих отношений является доброта (не показная, внешняя, а истинная), которая делает счастливым как самого человека, так и его окружающих. Такого рода отношения, становятся свойствами личности, определяющими ее гуманность.

## ИНТЕРЕС

Маленькие интересы решают  
самые большие дела.

Фридрих Великий

Интерес — позитивная эмоция, она переживается человеком чаще, чем другие эмоции. Эмоция интереса проявляется в таких переживаниях, как захваченность, зачарованность, любопытство.

Любопытство является начальной стадией интереса. Очевидно, что любопытство и любознательность являются проявлениями познавательного интереса (потребность в знаниях, новизне) несмотря на то, что в ряде случаев любопытство может быть мелочным и пустым (праздное любопытство зевак и сплетников).

Интерес играет исключительно важную роль в формировании и развитии навыков, умений и интеллекта. Он необходим для поддержания работоспособности человека и для творчества.

Человек — это, прежде всего, социальное существо. Уже в первые недели и месяцы жизни ребенок реагирует на человеческие лица и на человеческий голос, и этот интерес, по-видимому, имеет врожденную природу. Несомненно, интерес ребенка к человеческому лицу и к движениям человека отчасти обусловлен генетически. Человек рождается, уже неся в своих генах какой-то «социальный интерес», и этот интерес является частью человеческой природы. Благодаря ему, человек формирует социальные связи и развивается как общественное существо. Эта способность была необходима не только для выживания человека, но и для эволюции человеческого вида. И она до сих пор имеет огромное значение для человека, определяя его развитие, его физическое и психологическое здоровье.

Человек завязывает и сохраняет отношения с другими людьми в значительной степени потому, что человеческое существо представляет для него больший интерес, чем любой другой живой организм, предмет или ситуация. Человек — самый сложный из всех объектов нашего мира, а сложность объекта пробуждает интерес к нему.

Интерес к пространству и его освоению приводит к тому, что ребенок начинает учиться ходить. Подстегиваемый интересом к окружающим предметам и к их формам ребенок начинает оперировать ими.

Любая деятельность (включая и игру детей) поддерживается эмоцией интереса и поэтому она объединяет людей (трудовые коллективы, кружки по интересу и т.п.). Любимая игрушка или игра порой настолько увлекают ребенка, что он не чувствует голода или усталости. Взрослые люди бывает так захвачены работой, что не чувствуют голода и пропускают обеденный перерыв.

Родители и воспитатели должны все время пробуждать у детей интерес к действию. В противном случае способность ребенка к исследованию и познанию физического мира будет серьезно ослаблена.

Интерес направляет и поддерживает интеллектуальную активность человека. Человек не в состоянии заниматься каким-то делом, изучать какой-то предмет, если они не вызывают в нем интереса.

Интерес необходим для развития навыков и умений, а значит, играет важную роль в интеллектуальном развитии человека. Чем больший интерес испытывает человек к какому-то делу, тем сильнее его стремление сделать это дело хорошо. Интерес к неизвестному составляет основу исследовательской, познавательной и конструктивной деятельности.

Интерес служит стабилизирующим фактором сексуальных и семейных отношений. Мы ценим, то, что пробуждает в нас наибольший интерес.

Эмоция интереса играет решающую роль в выборе человеком того или иного образа жизни. Одного человека больше интересуют предметы (предметная ориентация), другого — идеи (интеллектуальная ориентация), третьего — люди (социальная ориентация).

Интерес тесно связан с целеустремленностью, а достижение цели вызывает радость. К. Ушинский писал: «Удовлетворите всем желаниям человека, но отымите у него цель в жизни, и посмотрите, каким несчастным и ничтожным существом явится он».

Нужно ли регулировать столь положительную эмоцию,

как интерес? Во-первых, необходимо направлять интерес в ту сферу, которая в большей степени соответствует ценностям, способностям и умениям конкретного человека. Во-вторых, человек может быть настолько поглощен каким-то делом, что это сказывается отрицательно на его здоровье.

Утрата интереса может способствовать развитию психических заболеваний. Так, депрессивные пациенты — это люди, утратившие интерес — сексуальный, социальный, и интерес к жизни в целом. Депрессивные больные отличаются чрезвычайно низкими показателями эмоции интереса.

Но есть и другая крайность. У больных с маниями отмечается хронически высокий уровень эмоции интереса — возбуждения и ее доминирование над остальными эмоциями.

## ЗАВИСТЬ

Нет ни одного порока, который так бы вредил благополучию людей, как зависть, ибо те, кто им заражен, не только огорчаются сами, но и, как только могут, омрачают радость других.

Р. Декарт

Зависть — это неприязненное, враждебное отношение к успехам, популярности, моральному превосходству или преимущественному положению другого лица.

Многие исследователи рассматривают зависть как черту личности, проявляющуюся в недовольстве, недоброжелательстве по отношению к другим людям, которым сопутствует удача, которые достигли благополучия. Они считают зависть пороком, признаком ограниченности ума и мелочности характера. Однако, такое понимание скорее относится к завистливости как свойству личности.

Зависть возникает не просто к тому, кто располагает тем, чего нет у завидующего. Она возникает только по поводу того, к чему у человека имеется пристальный интерес, что им высоко ценится и в чем у него имеется потребность. Это может быть зависть женщины, желающей, но не имеющей детей к тем, кто их имеет; зависть человека с карьеристскими наклонностями к другому человеку, успешно продвигающемуся по службе и т.п.

Завистник страдает от сознания собственной неполноценности: раз у меня этого нет, значит, я хуже его. Осознание человеком более низкого собственного положения является самой фундаментальной предпосылкой зависти. Некоторые люди становятся буквально изможденными от хронического течения зависти. Происходит деформация личности: человек становится скрытным, тревожным, жалеющим себя, у него появляется чувство неполноценности, постоянного недовольства. Поэтому Б. Спиноза заметил: «Никто не бывает так склонен к зависти, как люди самоуниженные».

Интенсивное самобичевание при остром приступе зависти может вызвать физиологические симптомы: человек

«бледнеет от зависти», поскольку сокращаются кровеносные сосуды и повышается кровяное давление или «желтеет от зависти», поскольку кровь насыщается желчью. В принципе завистник — несчастный человек, достойный сожаления, страдающий от сомнений, от навязчивых мыслей, от отсутствия так называемого чувства собственного достоинства.

У некоторых завистников появляется желание, чтобы человек, на которого направлена зависть, потерпел неудачу, несчастье, дискредитировал себя перед окружающими. Это желание нередко толкает человека на совершение аморальных поступков. Вспомним легенду о Сальери, отравившем от зависти Моцарта. Эта легенда дала название одному из видов агрессии — «синдрому Сальери», связанному с «черной» завистью. Зависть может подвигнуть на бессмысленные, на первый взгляд, бесчинства молодежи на улицах, которые бьют стекла у припаркованных автомобилей, громят витрины магазинов и т.д.

Выделяют и восхищенную «белую» зависть, когда человек, завидуя, не испытывает к преуспевающему человеку враждебных чувств. В этом случае «белая» зависть может даже явиться стимулом для соревнования с другим человеком. В связи с этим Дж. Нью пишет: «В случае злобной зависти человек хочет унижить другого (до собственного уровня или ниже); в случае восхищенной зависти человек желает возвысить себя (стать таким же, как другой человек)». При «черной» зависти одна из задач психолога состоит в том, чтобы превратить ее в «белую».

Любой успех человека может стать причиной зависти. Эсхил утверждал: «Незавидна участь того, кому никто не завидует». Завидуют люди всему, чему только можно: уму, красоте, популярности, хорошей работе, даже духовности. И от зависти не застрахован ни один человек. Д. Коллинз считает: «Зависть — самая искренняя форма лести». Поэтому не следует завидовать, то есть опускаться до лести.

Чтобы удалить из своего сердца зависть, нужно в ней признаться. А узнать, что зависть ушла, очень легко, — когда начинаете радоваться чьим-то успехам, вот тогда это точно значит, что зависти вашей не осталось и следа.



Долгожители, как правило, не завистливы. Еще Демокрит утверждал: «Завистливый человек причиняет огорчение себе, словно своему врагу», а Ф. Вольтер писал: «Зависть — яд для сердца». Хотите жить долго — не завидуйте. Иногда можно позволить себе только «белую» зависть.

## ГОРДОСТЬ

Гордость — это своего рода презрение ко всем другим, кроме самого себя.

Теофраст

Гордость чаще всего относят к негативным моральным чувствам. Еще Ч. Дарвин, описывая выражение гордости, заметил: «Гордый человек обнаруживает свое чувство превосходства над другими, держа голову и туловище прямо. Он высокомерен и старается казаться как можно более крупным, так что о нем говорят в переносном смысле, что он надут от гордости. Мускул, выворачивающий нижнюю губу, называется мускулом гордости». Ряд поговорок тоже подчеркивает ее негативность: «С умом носу не поднимешь», «В убогой гордости дьяволу утеха» и др.

Следует разграничивать гордость умеренную, скромную, внутреннюю, скрытую (гордость как удовлетворение достигнутыми результатами: личными, коллег, государства и т.п.). Это — положительная гордость. И есть гордость гипертрофированная, которую обозначают гордыней, занайством, высокомерием, чванством, спесью. Это — негативная, аморальная гордость.

У детей чувство гордости появляется рано. Так, у ребенка в пятимесячном возрасте появляется чувство гордости в связи с тем, что он впервые встал на ноги. К.И. Чуковский отмечает, что у детей тяга к беспрестанной похвальбе пропадает лишь на восьмом — девятом году жизни.

Гордость тесно связана с так называемым «чувством собственного достоинства», то есть с потребностью человека в уважении себя со стороны других. Однако, при чрезмерной выраженности эта потребность приводит к тщеславию, самодовольству, самолюбованию. Поэтому воспитание чувства гордости является важным, но и сложным процессом, так как есть опасность вместо чувства собственного достоинства привить тщеславие. Такое положительное чувство как патриотизм может приобретать и негативные черты, переходя в национализм или великодержавный шовинизм.

Г. Мопассан утверждает: «Кто не уважает себя, тот не-

счастен, но зато тот, кто слишком доволен собой, — глуп». Аналогичное суждение есть и у У. Вордеворта: «Мудрость многократно ближе к нам, когда мы склоняемся в смирение, чем когда парим в облаках».

Человек может быть только тогда относительно свободен, если его страсти не господствуют над ним. Смирение дает свободу. Гордый же — раб себя самого, хотя воображает, что он-то и есть свободный. Христианство считает, что недостаточная готовность прощать проистекает обычно из гордости — самого непростительного из грехов человеческих.

Человек может быть болен самолюбием и поэтому становится крайне раздражительным и не терпит ни малейшего противоречия. А это ухудшает состояние его здоровья.

## ГНЕВ

Отдаваться гневу часто все равно, что мстить самому себе за вину другого.

Д. Свифт

Гнев воспринимается как нежелательная реакция, и человек, как правило, стремится избежать ее, иногда стыдится того, что «потерял контроль над собой». И это верно, так как еще Бабрий заметил: «Гнев порабощает и унижает даже достойнейшего человека».

Чувство физической или психической несвободы, как правило, вызывает у человека эмоцию гнева. Ограничение свободы, движения рук вызывает у 4-месячных младенцев реакцию гнева. Старшие дети и подростки реагируют на вербальные ограничения и запреты, возможно, даже более бурно, чем на физическую несвободу. Взрослые испытывают гнев, скованные рамками условностей, предписаний, правил и т.п.

Слабый гнев называют злостью. Сильный гнев обозначают как ярость, при которой проявляется ничем не сдерживаемое агрессивное поведение. Ярость бывает «благородная», «праведная» (защита отечества, семьи и т.п.), конструктивная (когда яростно отстаивают справедливую точку зрения) и деструктивная (когда она выражается в насилии, жестокости). И какой бы ярость ни была, она всегда представляет опасность для здоровья человека.

Любое препятствие на пути достижения намеченной цели может вызвать у человека гнев. Раздражающая ситуация, неприятные ощущения, несправедливость, незаслуженная обида, резкая критика, оскорбление, угрозы, ошибки могут быть источником гнева. Гнев может испытывать человек и по отношению к себе, когда он допустил досадные ошибки.

Как и все эмоции, гнев выполняет адаптивные функции, хотя бы только потому, что он придает силы и решимость противостоять нежелательным ограничениям, препятствиям и действиям (внутренним и внешним).

В гнев человек чувствует, что у него «вскипает» кровь,

лицо горит, мышцы напряжены. Ощущение собственной силы побуждает его броситься вперед, напасть на обидчика, и чем сильнее гнев, тем больше потребность в физическом действии. В ярости мобилизация энергии столь велика, что человеку кажется, что он взорвется, если каким-либо образом не даст выхода своему гневу (если «не откроет клапан и не выпустит из себя пар»).

Сдерживая гнев, человек может страдать от того, что не имеет возможности свободно выразить свои чувства или устранить барьеры, препятствующие его стремлению к желаемой цели. Гнев вызывает учащение пульса, повышение кровяного давления и другие физиологические нарушения. Регулярное повторение ситуаций, вызывающих подобные нарушения в сердечно-сосудистой и других системах организма, может привести к психосоматическим расстройствам (псориаз, язва желудка, гипертония, мигрень и др.).

Злоба может стать причиной смертельного исхода: она способствует развитию сердечных заболеваний, в состоянии злости люди чаще попадают в аварии и получают травмы.

Некоторые ученые склонны рассматривать эмоцию гнева скорее как досадную помеху в поведении, нежели признавать ее позитивное значение. Еще Гораций писал: «Гнев — кратковременное безумие». Другие считают, что гнев — это часть человеческой природы. Разумеется, человек должен уметь контролировать свой гнев, но в то же время он должен иметь возможность использовать его, но только в умеренной дозе для своего блага и блага близких ему людей.

Современный человек достаточно редко оказывается в ситуации физической угрозы, но довольно часто ему приходится защищать себя психологически, и в этих случаях умеренный, регулируемый гнев, мобилизуя энергию человека, помогает ему отстаивать свои права. Разумеется, нет нужды вскипать от гнева всякий раз, сталкиваясь с проявлением агрессии, но ваш образ, «я» и ваша личностная целостность окажутся под угрозой, если вы будете покорно сносить обиды, оскорбления, издевательства и проявления бестактности, которые позволяют себе некоторые агрессив-

ные или просто равнодушные, бесчувственные люди.

Йоги смотрят на гнев как на временную болезнь и жалеют того человека, который настолько теряет самообладание, что впадает в ярость. Они считают, что гнев — это бесполезная потеря энергии и чрезвычайно вредное явление для нервной системы. Шуметь и браниться они представляют людям слабым, желающим прослыть за сильных.

Раздражительность, гнев, брань сопровождаются выработкой у этих людей определенных гормонов, избыток которых разрушает организм. Но самое неприятное, что организм наркотически зависит от этих гормонов. Он требует их все больше и больше, и человек постепенно превращается в эмоционального наркомана. Такие люди начинают испытывать постоянную потребность в конфликтах, что в конечном итоге может привести к печальным результатам (сахарный диабет, опухоль, распад семьи и др.).

Гнев рассматривается как грех, и поэтому христианское учение требует не подавлять гнев, а вырывать его с корнем.

Гнев обладает большой разрушительной силой для здоровья. Д. Леббок пишет: «Наш собственный гнев или досада делают нам более вреда, чем то, что заставляет нас гневаться». Эту же мысль повторяет А. Поп: «Приходить в гнев — значит вымещать на себе ошибки другого». Человек должен подняться на такую высоту, когда он не станет вредить себе гневом.



## ГОРЕ И ПЕЧАЛЬ

Я чту человека, способного  
улыбаться в беде, черпать силы  
в горе и находить источник  
мужества в размышлении.

Т. Пейн

Преобладающей эмоцией в горе является печаль, а главной причиной горя является утрата объекта любви или привязанности.

Горе способствует укреплению социальных связей и групповой сплоченности, выполняет тем самым биологическую и социальную функции. Горе заразительно, поэтому оно укрепляет связь между людьми, понесшими тяжелую утрату.

Утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), реальной или воображаемой, физической (потеря источника средств для существования и др.) или психологической (честь, достоинство и др.).

Горе способствует развитию болезни, а смерть чаще всего наступает после понесенной человеком утраты. Овдовевшие люди чаще обращаются за медицинской помощью, показатель смертности в их среде выше. Процесс переживания горя может приобретать патологический характер (депрессия и др.). Часто люди преувеличивают свое горе. И поэтому Эзоп советует: «Когда посетит тебя горе, взгляни вокруг и утешься: есть люди, доля которых еще тяжелее твоей».

Печаль обычно относят к негативным переживаниям. Но вряд ли мир стал бы лучше, если человек потерял способность сопереживать горю или скорбеть о смерти близких ему людей. Поэтому ни одну из эмоций нельзя считать исключительно позитивной или исключительно негативной, хорошей или плохой, полезной или вредной. И эмоция печали не исключение из этого правила.

Среди причин печали наиболее часто отмечают смерть,

разлуку, разочарование, крушение надежд и др. Главной и универсальной причиной печали является утрата чего-то значимого для человека. Пожалуй, самую глубокую печаль вызывает смерть близкого человека. Утрата дружеских, любовных отношений вызывает горе. Другой наиболее распространенной причиной печали является разлука, когда человек испытывает одиночество, даже находясь в толпе.

Разочарование, особенно когда оно вызвано крушением надежд, подобно разлуке приводит к чувству психологической изоляции, одиночества, утраты. Есть множество ситуаций, которыми мы не в состоянии управлять и которые вызывают у нас печаль.

Выражая печаль, человек дает понять, что ему плохо, что он нуждается в помощи. Частота и интенсивность переживания человеком печали влияют на его образ «я». Если вы воспринимаете себя как грустного человека, то таким же грустным будет казаться вам мир. Подобная «я» концепция сопряжена с хроническим чувством уныния, с низкой самооценкой, с чувством собственной несостоятельности, с переживанием неспособности разрешить повседневные проблемы.

Печаль замедляет не только физическую, но и умственную активность человека. Эмоция печали лежит в основе такого психического расстройства, как депрессия. Безнадежная печаль — это уныние, а легкая печаль — грусть. Человек должен печалиться о своих ошибках. К. Паустовский пишет: «Тот, кто лишен чувства печали, так же жалок, как и человек, не знающий, что такое радость, или потерявший ощущение смешного. Выпадение хотя бы одного из этих свойств свидетельствует о непоправимой духовной ограниченности».

Уныние рассматривается как греховность, так как оно отвергает Божий промысел. Г. Бичер пишет: «Нередко несчастье — это инструмент, с помощью которого Бог придает нам более совершенную форму». Об этом же говорит Б. Дизраэли: «Нет лучшего учителя, чем несчастье», а Н. Гоголь пишет: «Страданиями и горем определено нам добывать крупинцы мудрости, не приобретаемой в книгах».

По-видимому, горе является проверкой на прочность и

зрелость человеческой конструкции. Человек должен научиться, так принимать удары судьбы, чтобы они не ломали, а повышали его защитные силы. К сожалению, человек не способен оценить хорошее, не испытав плохое. Поэтому Ли Юй пишет: «Человеку надобно хотя бы раз в жизни испытать настоящее горе. Лишь познав его, он сможет ощутить подлинную радость». Надо помнить универсальный закон, что не было бы счастья, да несчастье помогло.

## СТЫД

Кто утратил стыд, того нужно считать погибшим.

Плавт

Стыд — это осознание собственной неумелости и непригодности, сопровождаемое негативным переживанием — огорчением, беспокойством, тревогой. Человек, переживающий стыд, ощущает себя смешным, униженным, беспомощным, неспособным, он чувствует себя объектом презрения и насмешки.

Стыд приходит к человеку как внутренняя мука, как болезнь души, как будто он что-то скрывает от посторонних глаз, и это оказалось выставленным на всеобщее обозрение. Человек чувствует себя будто нагим, потерпевшим поражение, отвергнутым, потерявшим достоинство. Эмоция стыда хотя и не всегда, но часто сопровождается стыдливым румянцем, что привлекает внимание окружающих, и таким образом усиливает переживание стыда.

Дети активны и любопытны, и вследствие этого часто оказываются в ситуациях, провоцирующих переживание стыда. Родителям следует уделять особое внимание детским переживаниям стыда, которые они переносят тяжело и которые лишают их радости от общения.

Наиболее распространенные объекты, способствующие проявлению стыда, — это собственная личность (или самосознание), тело, любовь, дружба, работа и т.п. Но обостренная стыдливость может заставить переживать стыд за другого человека.

Человек стремится избежать наказания стыдом и поэтому начинает развивать свои способности. Стыд является мощным мотивом поведения, особенно, если человек высоко ценит свое достоинство и свою честь. Юные солдаты, подстегиваемые страхом перед стыдом, идут на встречу боли и смерти.

Стремление избежать стыд, становится существенным мотивом для развития интеллектуальных, физических и других навыков, помогающих человеку укрепить чувство

собственного достоинства и компетентности. Л. Толстой писал: «Ничто вернее того, чего человек стыдится и чего не стыдится, не показывает ту степень нравственного совершенства, на которой он находится».

Каждая культура и субкультура несут в себе набор норм и правил, нарушение которых считается постыдным. Связь презрения со стыдом наиболее характерна для японской культуры. Навлечь на себя презрение для японца равносильно позору. Если на мужчину посмотрели с презрением, то, по самурайскому кодексу чести, у него оставался только один выбор: либо убить человека, презрительно посмотревшего на него, либо покончить с собой.

Связь стыда с сексуальным поведением общеизвестна. Она характерна для большинства культур, как западной, так и восточной цивилизации. Однако прилюдная демонстрация половых органов карается любым цивилизованным обществом, а в большинстве культур строго регламентируется и та или иная допустимая степень наготы. Но неумеренная стыдливость может подавлять сексуальное влечение. И в то же время известная доля скромности и стыдливости может пойти на благо сексуальным отношениям и сыграть важную роль в укреплении института брака.

Способность к стыду означает, что человек склонен учитывать мнения и чувства окружающих его людей и, таким образом, стыд способствует большей ответственности и взаимопониманию между людьми. В связи с этим Б. Шоу указывает: «Чем большего человек стыдится, тем более он заслуживает уважения». Но и здесь нужна мера. Если человека постоянно преследуют переживания стыда, то он предрасположен к самообвинению и депрессии.

## СТРАХ

Мужество делает ничтожными удары судьбы.

Демокрит

Добро потеряешь — немного потеряешь,  
честь потеряешь — много потеряешь,  
мужество потеряешь — все потеряешь.

И. Гете

В фольклорных преданиях всех времен и народов страх заклеял как один из самых тяжких пороков, а трусливые люди подвергаются презрению и насмешкам. Поэтому в культуре различных этносов по отношению к страху существует довольно четкая установка — это чувство нельзя показывать, от него надо освобождаться. Однако, если искусству скрывать свои чувства вообще и страх, в частности, люди в основном научились, то с реальным освобождением от самого переживания страха дело обстоит не так просто. Одним желанием — не бояться или введением запрета на переживание страха внутри себя, ничего не достигнешь. Освобождение от страха — серьезная наука, которую надо изучать. Первым шагом, помогающим овладеть данной наукой, является познание природы страха. Что такое страх? Что он представляет собой как эмоция и переживание? Каковы его причины?

Страх, или фобия (от греческого *phobos* страх) — навязчивое состояние в виде непреодолимой боязни некоторых предметов, движений, действий, поступков и ситуаций. Содержанием фобии может быть любое явление обыденной жизни: агорафобия — страх открытого пространства, акрофобия — страх высоты, клаустрофобия — страх закрытых помещений, монофобия — страх одиночества, нозофобия — страх заболеть какой-то болезнью, танатофобия — страх смерти и даже фобифобия — страх перед возможностью возникновения какого-либо страха. Известны многие десятки других более или менее распространенных страхов.



Фобии и обычные страхи отличаются друг от друга и в то же время физиологическое проявление и тех и других одинаково: сердцебиение, потливость, затрудненное дыхание, тошнота и др. Но страх обычный — это естественная психологическая реакция на реальную опасность. Фобии же носят навязчивый, болезненный характер и никак не связаны с реально угрожающей человеку опасностью. Фобии — это паническая боязнь каких-то конкретных жизненных ситуаций (боязнь закрытых помещений, летать самолетом, ездить в метро, высоты и др.).

Многие фобии, как правило, происходят из детства, когда под сознание ребенка наиболее открыто для различных энергоинформационных программ. Родителям необходимо учесть, что почву для будущих фобий они готовят своим детям сами. Запирая горько рыдающего малыша в темной комнате, родители напрасно думают, что они таким путем воспитывают в нем смельчака. Любые панические реакции взрослых на каждое падение споткнувшегося ребенка, на появление собаки, мышей, пчел и т.п. также успешно дают старт будущим фобиям.

Страх — естественное развитие психики ребенка по мере постижения им мира. Он впервые начинает осознавать ту меру опасности, которая может исходить от вещей, ситуаций, — и это нормальная и естественная реакция. Это конструктивная реакция, поскольку в этот период ребенок учится быть осторожным, приравнивается к тому поведению, которое поможет ему избежать опасности.

Со временем ребенок более четко осознает меру опасности — не больше и не меньше реальной, и страх проходит. И только длительный, устойчивый страх, который мешает ребенку жить — играть с другими детьми, выходить на улицу, ездить на автобусе и т.д., является деструктивным. В этом случае необходима специальная работа психолога. При этом работа специалиста направлена даже не на то, чтобы бороться с этим страхом, а чтобы снизить его интенсивность до естественного фона.

В страхе человек перестает принадлежать себе, он движим одним-единственным стремлением устранить угрозу, избежать опасности. Интенсивный страх переживается как чувства абсолютной незащищенности и неуверенности в

собственной безопасности. У человека возникает ощущение, что ситуация выходит из-под контроля. Он ощущает угрозу своему здоровью, а в экстремальных случаях угрозу своей жизни.

Пагубность страха проявляется в том, что он в буквальном смысле может лишить человека жизни, создает непомерную нагрузку на жизненно важные органы (сердце и др.), которые в этих условиях работают на грани срыва.

Парадоксальность воздействия страха на поведение состоит в том, что человек может либо оцепенеть на месте, либо обратиться в бегство. Наши предки притворялись мертвыми, чтобы не стать добычей хищника, многие из которых нападают на движущуюся добычу. Поэтому реакция оцепенения, как и реакция бегства выполняют защитную функцию. Страх — надежный защитник, так как заставляет человека искать безопасную среду существования.

Страх может вызывать не только физическая угроза, но и потеря любви и уважения, в том числе и самоуважения. Пока страх не выходит за пределы разумного и соответствует ситуации, он полезен для адаптации.

Физиологические процессы, происходящие в организме при страхе зависят от того, насколько у человека развито самообладание (смелость). У лиц, склонных к трусости, частота сердечных сокращений может не повыситься, а снизиться, а вместо покраснения лица наблюдается его побледнение. Трусливые характеризуются меньшей устойчивостью баланса нервных процессов и для них наиболее характерен сдвиг его в сторону торможения (в отличие от смелых, у которых баланс чаще сдвигается в сторону возбуждения).

Переживание человеком страха обозначают различными словами: бояться, оробеть, опасаться, страшиться, испугаться, трусить, трепетать, паниковать и др.

Ужас и паническое состояние представляют наиболее интенсивные формы выражения страха. Человек может заражаться эмоцией страха от других людей, подчас не понимая саму опасность. Об этом пишет О.А. Черникова: «В панике человек бежит от опасности, стремясь только к одному — спастись. Властное стремление уйти от опасности гонит его слепо и неудержимо, умножая физические

силы. Но в этом бегстве нет разумного контроля и здоровой оценки созданных условий. Доводы морали и разума тускнеют перед властью панического страха — самого сильного деморализующего чувства, которому может быть подвержен человек».

Внешние проявления страха характерны: у человека дрожат ноги, руки, нижняя челюсть, срывается голос. Глаза при страхе раскрыты более широко, чем в спокойном состоянии. При этом отмечается учащение пульса (иногда замедление), подъем артериального давления, нарушение ритма дыхания, расширение зрачков. Поверхность кожи становится холодной, поэтому выступающий на лбу и ладонях пот называют «холодным». При сильном страхе может наблюдаться рвота, непроизвольное опорожнение мочевого пузыря и кишечника.

Еще Авиценна установил, что страх способен убивать. Он привязал волка и козленка друг против друга. Хотя волк не мог достать его, козленок все же умер. Его убил страх.

Не менее убедителен и опыт с крысами. Их помещали в цилиндр с гладкими стенками, наполненный до половины водой. Как известно, крыса может держаться на воде сутками. Но, опробовав края цилиндра и убедившись в том, что спасения нет, так как коготками не за что зацепиться, крыса тонет. Ее убивает страх.

Один индийский врач получил разрешение властей провести эксперимент над осужденным на казнь преступником. Ему объявили, что казнь через повешенье будет заменена менее позорной смертью — медленным обескровливанием в стенах тюрьмы. Осужденному завязали глаза и привязали к столу. Затем на руках и ногах сделали царапины специальным пером и в ту же минуту из заранее приготовленных сосудов в тазы стали по каплям лить воду. Вначале находящиеся возле осужденного люди громко разговаривали, ходили, затем стали говорить и ходить тише и постепенно заглушили все звуки. Несчастный осужденный, думая, что в тазы течет его кровь, и что затихание звуков связано с его обескровливанием, впал в шоковое состояние и умер, хотя ни единой капли крови не было пролито.

Есть такая притча. Чума по пути в город проходила мимо старика, сидящего у дороги. «Куда ты направля-

ешься?» — спросил он. «Иду в город, чтобы убить тысячу людей», — ответила Чума. Год спустя, Чума, возвращаясь из города, вновь встретила со стариком. «Ты сказала мне, что направляешься убить тысячу человек, но вместо этого ты убила десять тысяч», — заметил он. «Я сказала тебе правду: я убила тысячу, страх — остальных».

В каждом столетии существовала, так называемая, «убивающая болезнь», которая вселяла страх в сердца миллионов людей. И по мере того, как «убивающая болезнь» под номером один уступала свое место для нового кандидата, отодвигаясь на второй план, она теряла свою силу из-за отсутствия энергии страха. Большинство терпящих кораблекрушения, даже находясь в спасательных шлюпках, умирают в первые три дня. Не от голода, холода или жажды. Их убивает страх.

У каждого времени свои страхи. Древние люди боялись, что на них нападут дикие животные. Средневековые — колдовства. Всего пару веков назад народ страшился чумы, стихийных бедствий и неурожая. Сегодня беспокоит возможность войны, радиационного заражения и распространение СПИДа.

Нередко человеку мешает внутренняя неуверенность, которую называют страхом перед самим собой. Когда человек боится сам себя, это означает, что он опасается своих внутренних противоречий (сознательного и бессознательного, плотского и духовного и т.п.). Такой человек не понимает смысла своего бытия, своей жизни и бежит от нее либо в повседневную суету, либо пытается изолировать себя от внешнего мира, замкнувшись в своей скорлупе.

Глубинные причины или корни страха, многообразны, однако в их основе всегда лежит опасение потерять старое и удобное бытие (комфорт, покой, удовольствие и т.п.) и заменить его на новое, непривычное и неудобное. Поскольку перемены в жизни хотя бы и на незначительном микроскопическом уровне происходят постоянно, то и страхи возникают на каждом шагу.

В последнее время появилось новое понятие — футушок — страх перед будущим. Американский социолог и публицист Алвин Тоффлер по этому поводу писал: «Главный источник страха кроется в неизвестности. Нас может

ужасать прошлое, не удовлетворять настоящее, но страх, истинный страх человек способен испытывать только думая о том, что ожидает его впереди».

Страх потерять приобретенный социальный статус для мужчины, один из самых сильных. Разумеется, при условии, что ему или кому-то из его близких не угрожает более серьезная опасность, связанная с потерей здоровья или даже жизни. Опрос мужской половины населения показал также, что они боятся: смерти, сексуальной несостоятельности, ухудшения материального положения, болезней, развода, брака, женской истерики.

Женщины эмоциональнее мужчин, поэтому переживают чувство страха в среднем в два раза чаще. Самым сильным страхом у женщины можно назвать страх за ребенка. Потеря близких и развод беспокоят женщин так же, как мужчин. А вот те страхи, которые известны только слабому полу: обман со стороны любимого человека, изменение внешности в худшую сторону, бесплодие, нежелательная беременность.

Приведем в качестве примера страх одиночества. В древности знаменитый врачеватель и философ А. Цельс называл это явление «коварным ядом», поэт И. Гете представлял его чем-то вроде «земного чистилища». От одиночества в различной степени приходится страдать каждому. Без сомнения, наша эпоха дает одиночеству поистине благодатную почву. Но свои корни оно пустило в душу еще первого человека. В Библии говорится: «Смилуйся надо мною, Господи, ибо я одинок и болен». Обратите внимание: сначала — одиночество, потом — болезнь. Так, что же такое одиночество? Это своеобразный вид одиночного «заключения» души (тюрьма для души).

Человеку, которому кажется, что он одинок и покинут, что он остался один на один со своими неразрешимыми проблемами, просто необходимо общество друзей или близких ему людей. Даже короткий телефонный разговор с другом может оказать лучшее воздействие, нежели горсть транквилизаторов (успокаивающих препаратов) или антидепрессантов.

Но люди сильные духом (отшельники, пустыnnики и др.) не страдают от одиночества. Ведь не случайно гово-

рят, что посредственность не выдерживает одиночество, что «орлы летают в одиночку, а воробьи топчутся стайей». Свифт пишет: «Мудрец менее всего одинок тогда, когда он находится в одиночестве». Но совершенство к человеку приходит не сразу.

Приведем еще пример страха, сопряженного с изменой. Очевидную связь между изменой и инфарктом недавно обнаружили специалисты ВОЗ. Исследовав несколько сот случаев смерти мужчин от инфарктов, они выяснили, что около 80 процентов этих мужчин имели любовниц. Ведь измена — это почти всегда стрессовая ситуация. Во-первых, тайное приключение само по себе вызывает острое возбуждение. Встретив на своем пути новую «Клеопатру», мужчина инстинктивно стремится к новым ощущениям, переживаниям.

Во-вторых, неверный муж, встречаясь с любовницей, что уж греха таить, всегда боится потерпеть поражение. С женой ему не о чем беспокоиться, нечего доказывать — здесь о нем все давно известно. С любовницей же все наоборот: мужчине нужно всякий раз утверждать себя. Вот поэтому-то подобные встречи для ловеласа могут стать смертельной ловушкой. Не случайно в христианстве блуд — один из семи смертных грехов.

Многие люди пребывают в состоянии вечной спешки, состязательности, словом, в аварийном режиме, а подоплекой этого является внутренний страх не достичь поставленной цели.

В обыденной жизни чаще всего имеют значение те страхи, на которые вообще не обращают внимание и даже не относят их к негативным эмоциям. Например, страх идти с какой-нибудь просьбой к начальнику, или постоянный страх что-нибудь забыть, выходя из дома, или страх, что муж уже не любит, потому что стал много работать, или страх умереть с голода, потому что стал мало работать. Такие бытовые расстройства по поводу и без повода становятся привычными и большинство людей не видят в них никакой опасности. Наоборот, считают, что с их помощью можно контролировать ситуацию.

Для организма подобные страхи совсем не так безобидны, как может показаться на первый взгляд. Когда их кри-



тическая масса превышает норму (для каждого организма свою), происходит срыв, и человек заболевает. Эмоциональные проблемы чаще всего приводят не к психическим, а к физическим болезням.

Пугаясь в быту, человек привыкает к повышенным дозам и начинает от них наркотически зависеть. Тогда он вынужден искусственно провоцировать стрессовые ситуации для того, чтобы еще пострадать, поволноваться и так далее. Причем всегда находит объяснение этим ситуациям в окружающей его жизни и никогда не признает, что они ему нравятся. А если все время используют нечто не по назначению, образно говоря, бьют по сердцу «отбойным адрениновым молотком» по поводу и без повода, то однажды полезный гормон превратится в орудие убийства.

Интенсивность и характер проявления страха в одной и той же ситуации сильно варьирует у разных людей, что зависит, вероятно, как от наследственности, так и от нажитых на нее культурных влияний — воспитания, общественных традиций, индивидуального жизненного опыта.

Каждый человек должен постигать опыт преодоления страха. Бесстрашие и защищенность человека в какой-то степени измеряются количеством нанесенных ему и успешно отраженных (пережитых) им психологических ударов.

Немецкие психиатры считают, что в умеренных дозах страх — неотъемлемый признак здоровой психики. Но страх не должен быть гипертрофированным. Вспомним хотя бы 73-летнего президента Баварской Академии наук, профессора гигиены Макса фон Петтенкофера, бесстрашно проглотившего 7 октября 1892 года в ажиотаже спора с Робертом Кохом культуру холерных вибрионов в количестве, достаточном, «чтобы убить целый полк», но выжившего. Переживший свой героический эксперимент Петтенкофер 28 февраля 1901 года застрелился, преследуемый болезненным страхом перед грозящей дряхлостью. Так, основатель и руководитель первого в Европе гигиенического института, победивший холеру, проиграл страху.

Любой национализм (русофобия, антисемитизм и др.), в том числе и терроризм — это проявление страха перед другим народом. Страх заставляет унижать другой народ, взрывать дома, убивая ни в чем неповинных людей. Но

любой страх — бумеранг, он всегда бьет по его источнику.

Люди — наркоманы собственных эмоций и в том числе страха. Страх, накопленный в результате обид, зависти, ревности, стыда, мести создает почву для физических болезней, и вирусных в том числе. Любая пережитая стрессовая ситуация запоминается мозгом и хранится в его памяти. Несчастный случай был один раз, но, вспоминая его снова и снова (причем всегда через эмоцию), человек каждый раз приводит в действие все механизмы наркотической фабрики, и страховая эйфория, захлестывая мозг, держит организм в постоянном гормональном напряжении.

Верующие люди могут легко преодолевать любые препятствия и опасности, не испытывая травмирующего и унижительного чувства страха. Они испытывают чувство защищенности, попечения и покровительства со стороны Высших Сил.

А как же с понятием страха гнева Божия, о котором говорят религии? Но на самом деле бояться Бога — значит иметь чувство совести и с трепетом преклоняться перед божественным величием и справедливостью, ясно понимая, что любое беззаконие и зло, творимое нами, заслуживает возмездия. Это чувство всегда помогало незрелым душам на начальных этапах пути восхождения к Богу сохранять ему верность и не сбиваться с курса. В дальнейшем, по мере духовного роста, люди научились быть верными Богу не из страха перед неизбежным возмездием, но из любви и чувства ответственности.

Многим людям не хватает гражданского мужества, которое не случайно ценится выше, чем военное. То ли это генетический страх перед властью и произволом больших и мелких чиновников (результат массовых политических репрессий в СССР и т.п.), то ли это слабость характера и проявление бессилия перед повседневной несправедливостью.

Каждый человек неизбежно накапливает на своем внутреннем «зеркале» те страхи, что несут ему окружающие люди, особенно близкие родственники. Если в семье конфликт, то эмоциональное участие ребенка в нем неизбежно, и это влияет на всю его остальную жизнь, выстраивает программу ситуаций, похожую на родительскую. Так, якобы самостоятельная жизнь со временем превращается в

эмоциональную «копию» чужой жизни (чужих страхов). Люди не знают, как (не принимая алкоголя, наркотиков или лекарственных препаратов) остановить «пластинки» страха, которые у них постоянно крутятся в голове. И, отдыхая или уезжая в отпуск, они не могут расстаться со всеми проблемами.

Не надо стыдиться страха. Природа запрограммировала его как инструмент спасения. Не испытав страха, человек не может мобилизовать силы и уйти от опасности. Но не следует инструмент спасения превращать в инструмент гибели.

В определенных ситуациях при страхе человек испытывает своеобразное наслаждение и повышение психической активности. Это «упоение» страхом, о котором писал А.С. Пушкин: «Все, все, что гибелью грозит, для сердца смертного таит неизъяснимы наслажденья» («Пир во время чумы»).

Чаше всего страх — это всего лишь продукт сознания, а не реальность. Как поймать «черную кошку страха» в «темной комнате сознания»? Для этого необходимо, признаться себе в том, что вы можете, как и любой другой человек, совершать ошибки, быть иногда глупее своих партнеров (коллег и др.), оказаться в роли несчастных мужей или жен, стать банкротами и в конце концов заболеть, потому что человек несовершенен.

Наблюдайте за своими страхами, потому что открытый страх не может снова загнать вас в стрессовые ситуации. Только познание природы эмоций поможет человеку обезопасить себя в экстремальных жизненных ситуациях и не попадать в «ловушку» страха.

## ВИНА

Жизнь научила меня много прощать,  
но еще больше — искать прощения.

Бисмарк

Чувство вины знакомо каждому человеку. Согласитесь, какими бы великодушными и отзывчивыми мы ни были, как бы ни старались сеять исключительно «разумное, доброе, вечное», мы не можем всю жизнь передвигаться «на цыпочках», не наступая ни на чьи «больные мозоли». Такого просто не бывает. Отстаивая собственные интересы, взгляды на жизнь, мы порой, вольно или невольно, причиняем боль окружающим. И даже осознавая собственную правоту, мы все равно мучаемся, переживаем и чувствуем себя виноватыми.

Вина — это эмоциональная реакция на нарушение собственных жизненных принципов. Вина — это ощущение вреда, который наносит себе человек, нарушающий стандарты поведения. Преступая религиозные, моральные или этические нормы, он обречен на наказание — реальное или воображаемое, внешнее (страх) или внутреннее (вина). Вина — это мучительное чувство собственной неправоты человека по отношению к другим людям, перед которыми он провинился.

Вина тесно связана с совестью. Иногда вину рассматривают как нравственную разновидность тревоги, как «тревогу совести» или «моральный стыд». Совесть выступает как внутренний судья, как моральный цензор, который является основой для возникновения переживаний вины или гордости за свое поведение.

Совесть представляет собой комплекс свойств, в числе которых устойчивость к искушению, способность к повиновению и способность испытывать вину. Совесть — это ответственное отношение к своему поведению в соответствии с общепринятыми принципами и нравственными нормами. Если это отношение есть, то говорят «совесть спокойна», если нет, то человек испытывает угрызания совести.

Эмоция вины чаще всего сопровождается печалью и страхом. Чем ближе вам человек, перед которым вы провинились,

лись, тем сильнее ваше переживание вины. Предощущение грядущих утрат может вызвать печаль и страх от угрозы разрыва отношений, утраты дружбы, появления враждебности и желания отомстить вам и т.п.

Вина связана с поведением, отличающимся крайним разнообразием моральных, этических и религиозных норм, и поэтому причины для переживания вины могут быть очень разными у разных людей. Но причиной вины всегда является какой-то проступок.

Не так-то просто признать свой проступок. Зачастую, для того, чтобы почувствовать вину и испытать желание искупить ее, человеку необходимо снова и снова в памяти и в воображении представить себе ситуацию, связанную с его проступком. Тот, кто сможет набраться смелости встретить вину лицом к лицу и сразу же начнет предпринимать шаги к ее искуплению, избежит мучительного многократного переживания неприятной ситуации, не разделит тяжелую участь людей, откладывающих на потом встречу с виной.

Специфическая функция эмоции вины заключается в том, что она стимулирует человека исправить ситуацию, восстановить нормальный ход вещей (избавить человека от причиненной ему боли, принести извинения, загладить свою вину и т.п.). Такое поведение — единственно эффективный способ разрешения внутреннего конфликта, порожденного виной.

Для религиозного человека вина, кроме того, означает чувство греховности и глубоко прочувствованную необходимость получить прощение от Бога. Грехом, как правило, считается причинение нравственного или физического вреда живому существу, хотя понимание греха во многом определяется религией, воспитанием и культурой.

Переживание вины сопровождается самоосуждением, снижением самооценки и раскаянием.

Переживание вины может заставить человека желать наказания, хотя переживание вины, угрызение совести само по себе является наказанием для человека. Иногда чувство вины бывает необоснованным и преувеличенным, нанося человеку вред: хроническую усталость, фригидность, может даже привести к самоубийству. Лучший способ противостоять переживанию вины — жить в ладу со своей совестью.

Вина — это ноша, которую человек должен нести сам, но в то же время это и его долг перед другими людьми. До тех пор пока человек не преодолеет вину, пока не исправит ситуацию, он будет ощущать это как личную беду.

Без вины и стыда люди не соблюдали бы нормы морали и этики. Поэтому чувство вины (через чувство ответственности) является одним из основных условий выживания человека как вида. Развитие чувства вины и совести — важнейшие этапы психологического созревания личности.

Некоторые люди (правонарушители и т.п.) не способны испытывать чувство вины, переживая лишь из-за того, что «попались по-глупому». Но есть и другая крайность, когда человек формирует у себя чувство вины в течение многих лет и требуются большие усилия, чтобы избавиться от него. Необходимо помнить, что Господь велел прощать, и начать этот процесс человек должен с самого себя.

Чрезмерная склонность к самообвинению или, наоборот, ее отсутствие могут привести к дезадаптации и даже к психическим заболеваниям (неврозу, паранойи и др.).



## РЕВНОСТЬ

Ревность есть болезнь превосходства другого лица.

Ф. Бекон

Ревность — это подозрительное отношение человека к объекту обожания, связанное с мучительным сомнением в его верности, либо знанием о его неверности.

Ревность вовлекает в свою орбиту три стороны: первая — это ревнующий, вторая — тот, кого ревнуют, и третья — тот (те), к кому ревнуют, воспринимаемый ревнующим как соперник, претендующий, как и он, на любовь родителей, благосклонность начальника и т.п.

Причиной возникновения ревности считают чувство ущемленной гордости и осознание нарушения прав собственности.

Первые реакции ревности наблюдаются уже у девятилетних детей. Ребенок кричит, плачет, дрыгается, когда он видит, как мать подходит к другому ребенку, берет его на руки. Если мать кладет голову отцу на плечо, то он старается всунуться между ними.

У мальчиков возникает эдипов комплекс (по имени мифического персонажа царя Эдипа, в неведении женившегося на своей матери и убившего своего отца). Он проявляется в сексуальном влечении к матери и в ревности к отцу, которого мальчик начинает рассматривать как соперника в борьбе за мать, несмотря на имеющиеся к нему нежные чувства. Возможен и негативный эдипов комплекс, когда у мальчика возникает любовь к отцу и ненависть к матери.

У девочек возникает комплекс Электры (по имени мифической царевны, которая, мстя за убийство своего любимого отца, участвовала в убийстве своей матери, виновной в его гибели). У девочек возникает сексуальное влечение к отцу и ревность к матери, которая рассматривается как соперница. Как и у мальчиков, этот комплекс может быть и негативным (любовь к матери и ненависть к отцу).

У детей ревность возникает и по отношению к своим братьям и сестрам. Ведь старший ребенок лишается монопольного права на внимание и любовь родителей.

Особое положение занимает ревность, проявляемая во взаимоотношениях между полами. Она связана с чувством любви и поэтому переживается особенно остро. Стоит только человеку представить, что его возлюбленный встречается не с ним, а с кем-то другим, как он начинает испытывать невыносимую душевную боль. В такие моменты человека пронизывает мысль, что он навсегда лишился чего-то очень ценного, что его бросили, предали, что он никому не нужен, а его любовь оказалась бессмысленной. Возникающее сознание своего одиночества и внутренней опустошенности сопровождается разочарованием, печалью, обидой, стыдом, досадой, гневом. В подобном состоянии человек не способен вести себя рационально. Ревность приводит к посягательству на личную свободу любимого, деспотизму, подозрительности и даже к трагическим последствиям.

Иногда принимаются попытки восстановить отношения, удержать партнера (просьбы, уговоры, угрозы, давление, шантаж), устранить соперника, затруднить встречи с ним, привлечь внимание к себе (вызывание жалости, сочувствия и т.п.). Вследствие ревности любовь переходит в ненависть. Тогда человек стремится любым способом причинить страдания, оскорбить и унижить любимого им человека.

Чем чреватые союзы, в которых разыгрываются шекспировские страсти, подобные истории Отелло и Дездемоны, нам всем известно. Навряд ли найдется много желающих провести всю свою жизнь бок о бок с человеком, одержимым приступами ревности. Ревность может разрушить самые нежные чувства и трепетные отношения. Но многие считают, что любить и одновременно ревновать можно, но только в меру.

Чтобы преодолеть ревность необходимо:

снять очень высокие (иногда деспотические) требования к своим близким и все то, что приводит к охлаждению во взаимоотношениях;

людям с тревожно-мнительным характером повысить чувство собственного достоинства, уверенности в себе, не преувеличивать неприятности и опасности;

отвлечься на что-либо значимое, на новые ценности (работа, хобби, забота о детях и т.п.);

выработать новый взгляд на жизнь (мораль прощения, извлечение уроков, поиск собственных ошибок и т.п.);

в случае распада партнерства — поиск нового партнера.

Но эти рекомендации могут и не дать необходимого эффекта, когда проявляется самый тяжелый случай: «ревность — болезнь». И выход тут только один — при первых же ее признаках обратиться к психотерапевту. Такого рода состояния, как и любая другая форма паранойи, поддаются лечению. Нужно только приложить большие усилия и запастись огромным терпением.

## ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ЧУВСТВО

Красота — это законченное выражение добра; добро — законченное выражение красоты.

Р. Тагор

Эстетическим чувством называется чувство прекрасного: способность человека видеть и понимать, любоваться и восторгаться всякой красотой, всем прекрасным, где бы и в чем оно нам не представлялось. Такое восхищение красотой может доходить или до бурного, пламенного восторга или переходить в тихое, спокойное, глубокое умиление. Таким образом, эстетическое чувство неразрывно связано с чувством прекрасного, с идеей красоты.

«Истина и благо, — говорил Гегель, — сливаются родственными узлами в красоте». «Красота спасет мир» — утверждал Ф.М. Достоевский. Но что же такое красота?

Существует множество определений этого необычного феномена. Согласно Н. Чернышевскому, «прекрасное есть жизнь» и «прекрасно то существо, в котором видим мы жизнь такую, какова должна быть она по нашим понятиям».

Восприятие и переживание прекрасного вызывает бескорыстную любовь, чувство радости и ощущение свободы. Поэтому свойством прекрасного обладает сам человеческий труд, как свободная, творческая, общественно значимая деятельность, доставляющая наслаждение.

Наиболее обобщенным ответом на вопрос «что такое красота?», на наш взгляд, нужно признать следующий: красота есть полное соответствие между содержанием и формой данной идеи. Чем возвышеннее содержание этой идеи и чем чище, рельефнее и совершеннее та форма, в которой эта идея передается, тем больше будет здесь красоты, тем прекраснее будет данное явление.

Эстетическое чувство в той или иной мере присуще каждому человеку, но далеко не всегда оно развито правильно и в полной мере. Эстетически воспитанный человек сумеет найти черты совершенства и красоты в хорошей картине, музыкальной композиции или литературном произ-

ведении. Он сам поймет и оценит и другому сумеет объяснить, что именно красиво в данном произведении искусства, в чем его содержание, и в какой форме оно передается здесь.

Христианство признает прекрасным то, что не только ласкает чувство красотой, изяществом своей формы, но и является нравственно ценным и доброкачественным. Истинная красота всегда возвышает, облагораживает, просветляет человеческую душу и ставит перед нею идеалы правды и добра. И никогда христианин не признает прекрасным произведение искусства, которое, хотя бы и в совершенном исполнении, не очищает и не просветляет душу человека, но опошляет и загрязняет ее. И с этим нельзя не согласиться.

Эстетически воспитанный человек умеет видеть красоту Вселенной, человека, луны, цветка, пчелы, росинки.

Человек должен постоянно трудиться над красотой своей души, поступков, слов, мыслей и намерений. Красота составляет как бы особый вид положительной духовной энергии. И эта энергия (красота) не может уничтожаться и пройти бесследно. Эти крупинки духовного «негибнущего золота» приобщают человеческую душу к бессмертию.

Человек должен развивать у себя способности восприятия истинной красоты: бескорыстная любовь, милосердие, смирение, кротость и др. К сожалению, люди находят красоту в гордости, дерзости и т. п.

Венцом красоты Иисуса Христа является его крест — добровольные страдания во имя спасения человека. Но, несмотря на то, что человек слаб, он может и должен нести свой крест, умножая духовную красоту. Идя от малого к великому, этот принцип может быть распространен и на все мелкие и житейские поступки человека. Цветы и блески красоты душа может собирать каждый день в любой обстановке.

Схингумен Савва пишет: «Вас несправедливо обидели, а вы кротко смолчали, чтобы не возбудить ссоры, и от всей души простили обидчика. Вот и расцвел цветочек красоты духа!

Вас просят помочь, и вы тотчас бросаете все свои дела, чтобы успокоить дух просящего. Вот и блеснула искорка красоты любящей души!

С вами случилось несчастье, но вы не ропщете, а благодарите Бога, проявляя Ему полноту покорности. Вот и засияла красота вашей веры!»

Идеал духовного совершенства недостижимо высок. «Будьте совершенны, как совершенен Отец ваш Небесный» — сказал Иисус Христос (Матфей, 5 : 48). И поэтому в работе человека над собой, над своей духовной личностью не может быть конца. Вся жизнь человека должна быть подвигом нравственного самоусовершенствования.

К сожалению, человечество уделяет большое внимание внешней красоте (прическе, одежде и т.п.) и мало заботится о внутренней красоте (интеллекте, духовности, чувствах и т.п.). Ощущение и переживание красоты оказывает положительное влияние на нервную систему человека. Теперь уже никто не сомневается в том, что красота лечит. Терапия искусством (арт-терапия) является относительно новым методом психотерапии.



## ЛЮБОВЬ

Кто ничего не знает — тот, ничего не любит.  
Чем больше знания, тем больше любви.

Парацельс

Так уж человек устроен, что не мыслит он счастья без романтической любви. Жизнь без этого чувства кажется ему пустой, пресной, лишенной всякого смысла. Отчасти это так. Но только отчасти. Мы возлагаем на романтическую любовь слишком много надежд, связанных с этим чувством, и только с ним, слишком много мечтаний и тем самым обкрадываем себя, ибо попадаем в плен собственных иллюзий. Но есть и другая любовь, которая нас, к сожалению, мало интересует, и без которой не может стать полноценной романтическая любовь.

Любовь — самое таинственное чувство. Сложность этого чувства состоит в том, что оно включает в себя чувственные, мыслительные и иногда биологические (сексуальные) компоненты. Любовь может включать многие эмоции: интерес, удовольствие, восторг, радость, а иногда и печаль, злость, ревность, гнев и др. В связи с этим невозможно дать одно — единственное, исчерпывающее определение любви.

Много ли мы знаем по-настоящему любящих людей? Ответ на этот вопрос у большинства из нас будет очень скромным. И нельзя не отметить тенденцию к дальнейшему снижению качества и количества этого чувства. Мало того, взаимоотношения в социуме ухудшаются, люди скатываются к ненависти друг к другу.

Неужели Парацельс ошибался, когда говорил: «Чем больше знания, тем больше любви?» Почему в наш, несомненно, более просвещенный век любви становится все меньше и меньше? И все же Парацельс был прав. Но дело в том, что в наш прагматичный век люди сконцентрировали все свое внимание на экономике, политике, финансах, товарах, деньгах и других материальных ценностях. А знания о человеческих чувствах и человеческой душе мало кого стали интересовать. В любви мы все дилетанты.

Тема любви нашла отражение в трудах многих ученых,

таких как Платон, Б. Спиноза, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Изард и др. Ученые пока безуспешно спорят о любви, видах и составляющих ее, механизмах развития и о влиянии ее на человека.

Хотя еще в Древней Греции была сделана попытка разработать типологию любви: эрос — стихийная и страстная самоотдача, восторженная влюбленность; филия — любовь-дружба, приязнь одного человека к другому; сторге — привязанность, особенно семейная; агапе — жертвенная любовь, любовь к ближнему.

Есть попытки расширить эту классификацию включая в нее родительскую (материнскую, отцовскую) любовь, любовь детей к своим родителям (сыновняя, дочерняя), любовь между братьями и сестрами (сиблинговая любовь), любовь между мужчиной и женщиной (романтическая, сексуальная любовь), любовь ко всем людям (христианская любовь, или любовь к ближнему) и любовь к Богу.

Различные типы любви проявляются по-своему. Так, романтическая любовь подразумевает сексуальное влечение, а сиблинговая любовь — нет. Но все типы любви имеют некоторые общие признаки, такие как привязанность, верность, преданность, желание защищать любимого человека и заботиться о нем.

Как в Ветхом так и в Новом Завете определена главная обязанность человека — это прежде всего любовь к Богу, затем ближнему и к самому себе. Но все эти виды любви не только очень тесно связаны между собой, но имеют общий фундамент.

Человек не будет и не может любить того, кого не знает. Поэтому любовь должна укрепляться богопознанием, познанием ближних и самого себя. И поэтому религиозное невежество, незнание основ своей религии большинством людей в постсоветском пространстве удручает и делает невозможной исполнение главной заповеди. Даже «высокообразованный» атеист не может считать себя интеллигентным человеком, если он не знает такие основы человеческой культуры и нравственности как Библия, Коран и др. К сожалению, невежество в этой области не считается чем-то позорным, и люди признаются в нем с легким сердцем.

Нет сомнений в том, что К. Паустовский был прав,

когда отметил: «Не будем говорить о любви, потому что мы до сих пор не знаем, что это такое». Поэтому необходимо больше уделять внимания этой проблеме в семье, школе и в обществе. А ведь любовь — это искусство, которому необходимо учиться. Недостаток знаний приводит к тому, что первоначальный восторг, радостные переживания и ослепительные надежды влюбленных вскоре рушатся и от них остаются только разочарование и скука. Многие ошибочно полагают, что любви нельзя научиться, что проблема любви есть проблема объекта, а не проблема способности.

Для большинства проблема любви — это, прежде всего, проблема того, как быть любимым, а не того, как любить самому. Таким образом, вопрос для них в том, как сделать, чтобы их любили. К этой цели они стремятся по-разному. Один путь, особенно характерный для мужчин, состоит в том, чтобы преуспеть в жизни, добиться власти и богатства, насколько позволят обстоятельства. Другой путь, предпочитаемый женщинами, — стараться быть привлекательной, следить за собой, хорошо одеваться и т.д. Есть и другие способы, сделать себя привлекательными — ими пользуются и мужчины, и женщины: выработать у себя хорошие манеры, научиться поддерживать разговор, быть отзывчивыми, скромными, тактичными и демонстрировать такие качества, которыми они не обладают. Но любовь нужно строить только на правде, на лжи она устоять не может. И отсюда — столь частое разочарование супругов в друг друга.

Принято думать, что любить просто, а найти достойный объект для любви или для того, чтобы быть любимым — вот это трудно. И многие занимаются только поиском, вместо того, чтобы заниматься усовершенствованием себя, своих душевных качеств. Но все попытки человека любить останутся тщетными, пока он не направит все свои усилия на развитие своей личности.

Человек любой эпохи и любой культуры рано или поздно решает проблему как преодолеть одиночество, которое часто является источником вины, тревоги и стыда. Решение этой проблемы — в любви. Это страстное стремление к единству с другим человеком сильнее всех других человеческих стремлений. Это самая главная сила, кото-

рая скрепляет в единое целое семью, клан, общество, весь человеческий род. Неудача в достижении такого единства ведет к гибели. Без любви человечество не смогло бы существовать.

Любить — значит, прежде всего, давать, а не получать. Для людей, не поднявшихся в своем развитии выше «рыночной» психологии слово «давать» означает как что-то отдавать безвозвратно, чего-то лишаться, чем-то жертвовать.

Для людей с установкой на плодотворную деятельность «давать» означает совсем другое. При интимной близости любимый мужчина и любимая женщина отдают себя друг другу с радостью. Мать отдает младенцу свое молоко и тепло своего тела. Не отдавать было бы для нее страданием. Но «отдавать» означает «получать» не только в любви. Учитель учится у своих учеников, а актера вдохновляет публика.

В материальной сфере отдавать — значит быть богатым. Не тот богат, кто много имеет, а тот, кто много дает. Скряга с психологической точки зрения — нищий, как бы велико ни было его состояние. Богат тот, кто способен отдавать. Он чувствует, что способен подарить себя другим. Можно отдавать, то есть делиться своей духовностью, знаниями, радостью, интересами и т.п., что является нередко более ценным, чем материальные блага.

Отдавая, человек непременно привнесит что-то в жизнь другого, и это «что-то», так или иначе, возвращается к нему в виде радости, удовлетворения, чувства выполненного долга и т.п. И верно было подмечено: «все что отдал — это твое, все что оставил — пропало». Духовно бедный человек, скряга так же как и нищий, лишены великой радости отдавать.

Невозможно получить удовлетворение в любви к одному человеку без любви к ближнему, без веры и надежды, без скромности, терпения и высокой внутренней культуры.

Пожалуй, самое распространенное заблуждение это то, что любовь — это, прежде всего, отношение одного человека к другому человеку. Любовь — это, прежде всего, отношение личности к миру в целом, а не к одному лишь объекту любви. Любовь определяется не объектом, а способностью человека, его деятельностью, его душевной силой.

Любовь — это всегда и забота, и труд, и ответственность,

и уважение и знание. То, что любовь — всегда забота, наиболее очевидно проявляется в любви матери к ребенку. Ничто не убедит нас, что она его любит, если не заботится о своем младенце, не стремится сделать так, чтобы ему было хорошо; и напротив, в любви заботливой матери мы никогда не усомнимся. И даже с любовью к животным и цветам дело обстоит так же. Любовь и труд неразделимы. Любовь — то, над чем трудятся, и трудятся над тем, что любят. Тесно связан с заботой еще один аспект любви — ответственность. В любви это относится, прежде всего, к душевным нуждам другого.

Уважение — это способность видеть другого человека таким, каков он есть, осознавать его индивидуальность. Уважать человека — значит быть заинтересованным в том, что он развивался по своему собственному пути. Таким образом, уважение исключает использование одного в целях другого. Если я люблю, я принимаю человека таким, каков он есть и не требую, что бы он стал таким, какой он нужен мне для каких-то моих целей.

Но уважать человека невозможно, не зная его. Причем эти знания должны быть глубокими, и они должны постичь тайну человека, тайну человеческой души. Проблема познания человека связана с религиозной проблемой познания Бога.

Любовь — фундаментальное для человечества чувство, осталось, к сожалению, недостаточно изученным. И только религия уделила значительное внимание этой важной стороне человеческого бытия.

В чем заключена чудодейственная сила любви? И на этот вопрос можно найти ответ в Библии: «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине» (Коринфянам, 13:4 — 7).

Особое значение любви в жизни человека подчеркнуто в Библии: «Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, — то я ничто» (Коринфянам, 13:2).

Верить и любить нелегко. Только через самосовершенство,

о котором говорил Иисус Христос, люди могут достичь этой величайшей вершины. Любое общество, лишенное любви, обречено на гибель. Р. Браунинг пишет: «Уничтожьте любовь — и наша земля превратится в могилу». По-видимому, счастливые люди по сравнению с несчастными больше соответствуют критериям нормальной личности, которая по мнению З. Фрейда, должна уметь хорошо делать две вещи: любить и работать.

Любить надо учиться, как и всякому другому искусству и ремеслу. И этому надо учиться всю жизнь, но фундамент любви закладывается в детстве. К сожалению, мы учим детей не любить, а убивать (многие компьютерные игры и фильмы-боевики учат уничтожать все вокруг), а потом удивляемся, откуда у молодых людей такая жестокость. Почему же практически нет компьютерных игр, популярных статей и книг, фильмов и телепередач, которые бы учили любить? На этот вопрос трудно найти ответ.

Различие между видами любви не менее важно, чем их сходство.

**Родительская любовь.** Материнская любовь — это особый тип любви. Для материнской любви характерна готовность матери дать ребенку свое тепло, нежность, понимание, поддержку, одобрение. Чувствительность матери к потребности ребенка просто необходима для его здоровья и благополучия.

Часто у взрослых людей встречаются жалобы на дефицит родительской любви, особенно материнской («мама меня не любит», «любила, но не так как бы мне хотелось»), вопрос который мучает их всю жизнь.

По отношению к сыну и дочери роль отца и матери в семье различна. Отец является учителем, наставником для сына (информация легче передается от подобного к подобному), но воспитателем дочери. Мать — наоборот: учитель дочери и воспитатель по отношению к сыну. Четкое понимание этих ролей очень важно для формирования половой психологии ребенка. Отец, желавший иметь сына, но получивший дочь, подсознательно может направлять ее обучение в мужское русло, нанося непоправимый вред девочке. Родители должны воспринимать пол ребенка как данность и никогда не выражать своего неудовольствия.



Материнская любовь в конечном счете приводит к тому, что мать должна желать отделения ребенка. В этом главное отличие материнской любви от любви эротической. В эротической любви двое, которые существовали отдельно, становятся одним целым. В материнской любви двое, которые были одно, отделяются друг от друга. Мать не только должна пережить отделение ребенка, но должна сама этого хотеть и способствовать этому. И только на этой стадии материнская любовь становится настолько трудным делом, что требует отказа от эгоизма, способности отдавать все, не желая ничего взамен, кроме счастья того, кого она любит. И именно на этой стадии многие матери не справляются с задачей материнской любви. Самовлюбленная, властная женщина, женщина-собственница с успехом может быть «любящей» матерью, лишь пока ребенок мал. И только женщина, любящая по-настоящему, которая больше радуется, отдавая, чем получая, может быть любящей матерью и тогда, когда ребенок отделяется от нее.

Постепенно зрелый человек приходит к такому состоянию, когда он сам становится для себя матерью и отцом. Зрелый человек освобождается от внешнего присутствия матери и отца и создает их образ внутри себя. Он создает в себе материнское сознание из своей способности любить и отцовское сознание — из своего разума и нравственного чувства. Более того, взрослый человек любит и по-матерински, и по-отцовски, несмотря на то, что материнское и отцовское сознания в нем, в какой-то мере, противостоят друг другу. Если бы он сохранил в себе только отцовское сознание, он стал бы жестоким и бесчеловечным; если бы он сохранил в себе только материнское сознание, он мог бы потерять способность к оценкам и помешать собственному развитию и развитию других.

Мать любит своего новорожденного младенца потому, что он есть, потому, что это ее дитя, а не потому, что ребенок выполняет какие-то ее условия или оправдывает какие-то ее надежды. Дети осознают любовь матери. Они понимают, что мать их любит только за то, что они есть. Им не нужно добиваться и заслуживать материнской любви. И именно за это материнскую любовь, полную альтруизма, считают самым возвышенным видом любви.

Детская любовь проходит путь становления зрелости: от «я люблю, потому что меня любят» и «я люблю тебя потому что ты мне нужен» до «ты мне нужен, потому что я тебя люблю».

Материнская любовь безусловна по своей природе. И поэтому любой человек не перестает страстно желать материнской любви — и в детстве, и став взрослыми.

По мере взросления ребенка все большую важность приобретают его отношения с отцом. Чтобы понять этот сдвиг от матери к отцу, нужно принять во внимание существенную разницу между материнской и отцовской любовью.

Отец мало связан с ребенком в первые годы жизни, когда пищу, тепло и комфорт ему обеспечивает мать. После шести лет ребенок начинает испытывать потребность в отцовской любви, в его авторитете и руководстве. Функция матери — обеспечить ему безопасность в жизни; функция отца — учить его, указать ему путь в этот мир, направлять его в решении задач, которые ставит перед ребенком то общество, в котором он родился.

Любовь отца — это любовь на определенных условиях и ее надо заслужить. Отец любит, если ребенок оправдывает его надежды и исполняет свой долг. Этой любви ребенок должен добиться, приложив усилия, и ее он может потерять, если не оправдает ожиданий.

Как правило, самой сильной считается любовь между матерью и ребенком или между отцом и ребенком. Второе место занимает сиблинговая любовь.

**Сиблинговая любовь.** Любовь между сестрами и братьями, так же как и любовь между родителем и ребенком, отличается долговечностью, хотя и проходит порой через весьма серьезные испытания в детстве и подростковом возрасте. Эти типы любви могут противостоять любым превратностям судьбы, ибо она основана на прочном фундаменте кровного родства и совместно прожитых лет.

Отношения между детьми в семье далеко не всегда безоблачны. Широко известен феномен детской ревности. Для любого ребенка рождение младшего брата или сестры является серьезным испытанием. Старший ребенок лишается монопольного права на интерес и воехищение родителей. Теперь он вынужден делить их внимание и заботу с

младшим ребенком. В такой ситуации ревность и соперничество почти неизбежны. Но насколько они разовьются — зависит от способности родителей показать каждому ребенку, что он желанен, необходим и опекаем ими.

Насколько разовьется соперничество между детьми зависит не только от родительского поведения, но и от пола детей, от разницы в возрасте, от темперамента и личностных особенностей каждого ребенка. Одинаковый пол, небольшая разница в возрасте (менее трех лет) — факторы, увеличивающие вероятность возникновения ревности и соперничества за внимание матери и отца.

**Любовь к себе.** Любовь к себе ошибочно воспринималась рядом исследователей как нарциссизм (самолюбование), эгоизм, себялюбие и даже как душевная болезнь. Несостоятельным оказалось и утверждение, что «любовь к другим» и «любовь к себе» исключают друг друга.

Если любить своего ближнего как человека — добродетель, то и любить себя самого тоже должно быть добродетелью, а не пороком, поскольку я тоже человек. В библейском изречении «Возлюби ближнего своего, как самого себя» подразумевается, что уважение к своей собственной цельности и неповторимости, любовь и понимание себя самого неотделимы от уважения, любви и понимания другого человека. Любовь к самому себе неразрывно связана с любовью ко всякому другому существу.

Чтобы полюбить ближнего, надо научиться любить себя. Как можно любить ближнего, если не любишь самого себя? Любить себя необходимо в свете духовности, не впадая в примитивный эгоизм. Любить себя, значит делать только добро. Любить себя, значит жить в соответствии с общечеловеческой моралью, а нелюбовь к себе нередко сопровождается бедностью духовной жизни.

Любовь в принципе неделима, так как она (независимо от «объекта») содержит в себе знание, заботу, уважение, ответственность. Поэтому если человек способен на плодотворную любовь, он любит также и себя; если он способен любить только других, он не способен любить вообще. С. Кьеркегор пишет: «Нам была дана заповедь: «Люби ближнего, как самого себя», — но если правильно понять эту заповедь, то можно прочесть в ней и обратное утвержде-

ние: «Ты обязан любить себя должным образом». Об этом же говорит и А. Августин: «Любовь к ближнему ограничена тем, насколько каждый человек любит самого себя».

Эгоизм и любовь к себе не только неравнозначны, но и по сути противоположны. Эгоист фактически не любит себя, он несчастен, опустошен, и пытается урвать от жизни те блага, доступ к которым он сам себе закрывает. Эгоист не способен любить других, потому он не способен любить и себя.

**Братская любовь, или любовь к ближнему.** Наиболее фундаментальный тип любви, лежащей в основе всех ее видов, — братская любовь. Под братской любовью понимают чувство ответственности, уважение, заботу, познание человека и желание помочь ему в жизни. Самой характерной чертой братской любви является отсутствие в ней исключительности, так как она направлена на всех людей без всяких исключений. Она включает в себя и друзей, и врагов. Не случайно главный объект человеческой любви в Ветхом Завете — вдова, сирота, бедняк, чужестранец и, наконец, враг — египтянин.

Иисус Христос велел любить не только близких своих, но и всех людей, даже обидевших нас и причинивших нам зло, то есть врагов наших. Он сказал: «Вы слышали, что сказано: люби ближнего твоего и ненавидь врага твоего. А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас, да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных» (Матфей, 5:43-45). Г. Честертон пишет: «Библия учит нас любить ближних, она также учит нас любить врагов; может быть, потому, что это обычно одни и те же люди». В основе братской любви лежит переживание того, что мы все — одно. Разница в знаниях, талантах, мастерстве пренебрежимо мала по сравнению с общностью человеческой сущности, одинаково присущей всем людям.

Если воспринимать человека поверхностно, обращая внимание на какие-то его детали, то на первый план выступает то, что людей различает, то, что их разъединяет.

слияния, соединения только с одним человеком. И в этом их различие.

Эротическую любовь не следует путать с внезапным «влюблением», с быстрым разрушением барьеров, что сопровождается половой близостью. Такая связь, как правило, недолговечная и она быстро исчерпывает себя. И поэтому человек ищет новой любви с другим человеком. И опять чужой человек становится «близким», вновь переживание влюбленности, и снова оно ослабевает и кончается стремлением к новой победе. Всегда остается иллюзия, что новая любовь будет не такова, как прежняя. В большой мере эти иллюзии поддерживаются обманчивостью полового влечения.

Поскольку для большинства людей представление о половом влечении неотделимо от понятия любви, они легко приходят к ошибочному выводу, будто они любят друг друга, если они хотят друг друга физически. Однако без любви люди, «соединяясь», остаются такими же чужими, как и прежде.

Согласно новейшей теории, абсолютно лишенной романтического ореола, причиной внезапных страстных любовных увлечений являются определенные химические вещества. Причем, как выяснилось, они содержатся в человеческом мозге. Одно из них, называется — допамин, оно вызывает потерю аппетита, бессонницу и приятное томление. Допамин, по мнению специалистов, провоцирует в основном страстную влюбленность, заметим, кратковременную. А вот тяга к длительным и устойчивым отношениям, формируется за счет серотонина и гормонов типа окситоцина.

Наряду с этим, существует гипотеза, что определенную часть энергетики люди получают от своих любимых. Согласно ее только мужчины умеют получать от космоса энергии высшего плана и только женщины черпают от земли энергии жизни, благодаря которым способны зачинать и вынашивать детей. Но, как женщинам нужны энергии космоса для счастья и духовного роста, так и мужчине для успеха в делах необходима энергия земли. Получать же их друг от друга мы можем только через любовь. Во время общения между любящими происходит непрерывный энергообмен, который позволяет им жить полноценной жизнью.

Когда влюбленный говорит, что он не может жить без объекта любви, то это правда. Правда в следующем: объект любви вызывает у влюбленного химические реакции, составляющие гормоны «страсти», которые действуют как наркотики.

Но не следует «химическую любовь» принимать за настоящую. Она все-таки приятная пустышка, которая нужна только телу и не представляет особой ценности для души. Она лишь небольшой компонент романтической любви. А это, как правило, не удовлетворяет зрелую личность. Человек начинает бегать по кругу. В конце концов он начинает осознавать, что он глубоко одинокий человек, без любви, без поддержки и без надежды на духовную близость с кем-либо. А это, конечно, не способствует здоровью.

Но и «обиженные» этим человеком люди (бывшие супруги или сексуальные партнеры) нередко строят и вынашивают планы мести. Они крутят их в голове и поэтому начинают болеть. Во всех случаях крушение любви опасно для здоровья.

Британские ученые считают, что сексуальная тяга партнеров друг к другу имеет в браке второстепенное значение. Намного важнее то, чтобы у мужчины и женщины были одинаковые политические убеждения, одни пристрастия в выборе программ телевидения и в еде (любовь приходит через желудок), одинаковое отношение к порнографии и домашним животным. Проще говоря благополучие брака и тайну вечной любви определяют все-таки не гормоны и не секс, а общность взглядов супругов.

Половой инстинкт, как результат мучительного напряжения (химического, или гормонального по своей природе), требует разрядки. Половое удовлетворение — это избавление от этого мучительного напряжения, которое в наше время можно достичь и при помощи различных устройств (вибраторов и т.п.). Но не следует путать половое удовлетворение с половым влечением. Взаимное влечение полов лишь отчасти мотивировано потребностью снять напряжение, а основной компонент его — потребность соединиться с противоположным полюсом.

Союз двоих для взаимного полового удовлетворения исходит из концепции, что любовь — дитя полового наслаж-



Но если же проникнуть глубже, в суть человеческой конструкции, то можно увидеть общность человеческой сущности, то можно понять, что все люди — братья.

Братская любовь — это любовь ко всем людям, это переживание человеческой солидарности, человеческого единства и общей судьбы. Братская любовь — это любовь равных.

Если человек любит одного из многих и равнодушен ко всем остальным своим братьям, то тогда его любовь — это не любовь, а всего лишь привязанность.

Если человек, в самом деле, любит одного человека, то он любит всех людей, весь мир, он любит жизнь. Такой человек может сказать: «Я люблю тебя, в тебе я люблю всех и весь мир, в тебе я люблю и себя самого». Поэтому любой вид любви содержит в себе общий и очень важный компонент, или главный стержень. «Будем любить Бога, — говорит апостол Иоанн, — потому что Он прежде возлюбил нас. Кто говорит: я люблю Бога, а брата своего ненавидит, тот лжец: ибо не любящий брата своего, которого видит, как может любить Бога, Которого не видит? И мы имеем от Него такую заповедь, чтобы любящий Бога любил и брата своего» (1 Иоанн, 4: 19-21). Тот, кто служит ближнему, служит Богу, пусть даже он этого не осознает.

Как невозможно соединить здоровье с болезнью, так трудно согласовать любовь с богатством, — утверждает один из святых отцов. Ибо тот, кто любит своего ближнего, безусловно, отдаст все, что имеет; такова любовь по своей природе.

Как правило, мы являемся слишком снисходительными к себе, а к ближнему — требовательными и строгими. Но это не верно. Господь говорил: «Что ты смотришь на сучок в глазе брата своего, а бревна в своем глазу не чувствуешь? Лицемер, вынь прежде бревно из своего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата своего» И вообще христианское правило учит нас в прискорбных случаях, например в ссорах, неприятностях и т.п., причину и вину искать не в других, а в себе самих: в своей неуступчивости, самолюбии и эгоизме.

Христианская справедливость требует от нас снисходительного отношения к другим. Но и этого мало. В каж-

дом человеке независимо от нации и веры мы должны видеть творение и образ Бога Всемогущего. «Грехи грехами, а основа в человеке — образ Божий. Грех ненависть, а грешника люби», — говорил когда-то Иоанн Кронштадский.

История полна трагических событий, когда лжеучителя и лжепророки толкали народы на пролитие братской крови, на межнациональную рознь. Д. Лихачев писал: «Национализм — это проявление слабости нации, а не ее силы. Заражаются национализмом по большей части слабые народы». Когда люди научатся любить ближнего, тогда не станет тюрем и детских домов.

Некоторые ученые указывают, что в современном мире, в обычной мирской жизни правят людьми рыночные отношения (обмен товаров, услуг и т.п.) и поэтому говорить о любви к ближнему невозможно. В лучшем случае человеческие взаимоотношения определяются принципом справедливости в обмене товаров, услуг и даже чувств, исключая хитрость и обман. И поэтому любовь к ближнему принципиально несовместима с обычной мирской жизнью. С этим, к сожалению, нельзя не согласиться. Но есть и другая сторона у этой медали.

Несомненно, что вечные ценности нельзя измерять с позиций только сегодняшнего дня. Любовь к ближнему — это высочайшая вершина человеческого бытия, на которую человечество будет пробираться еще не одно тысячелетие. И если мы сегодня стоим у подножья этой горы или срываемся с ее крутых склонов, то это не значит, что она вообще недостижима для человека.

**Романтическая любовь.** Противоречивый характер человеческой природы накладывает свой отпечаток и на любовь. В братской любви мы все одно, одинаковы, в эротической — мы все разные, неповторимые, уникальные. Поскольку мы все — одно, мы можем любить всех одинаково — братской любовью. Но, поскольку мы все-таки разные, эротическая любовь требует чего-то индивидуального, в высшей степени личностного, существующего только между конкретными людьми, а не между всеми.

Если братская и материнская любовь не ограничена одним человеком и может распространяться на многих близких и на многих детей, то эротическая любовь есть желание

дения и что если двое научатся приносить друг другу половое удовлетворение, то они полюбят друг друга. Считалось, что причины частых неудачных браков следует искать в неосведомленности относительно «правильного» сексуального поведения, то есть в неверной сексуальной технике одного или обоих партнеров. Но, как оказалось, нельзя решить никакими техническими приемами такие человеческие проблемы как любовь и счастье.

Изучение наиболее часто встречающихся сексуальных проблем — фригидности женщин и психической импотенции мужчин — показывает, что причина их не в недостаточном владении техникой, а в торможении, делающем любовь невозможной. Если нет любви, то не поможет никакое владение сексуальной техникой. Многочисленные факты свидетельствуют, что мужчины и женщины, — посвятившие свою жизнь неограниченному половому удовлетворению, не становятся счастливыми и очень часто страдают от жестоких невротических конфликтов или симптомов. Полное удовлетворение всех инстинктивных потребностей не только не служит основой счастья, но даже не гарантирует душевного здоровья.

Положительное стремление к равенству мужчин и женщин как личностей ошибочно привело к равенству полов. Современное общество проповедует этот «идеал» равенства. Мужчина и женщина стали одинаковыми, вместо того, чтобы стать равными как противоположные полюсы. Так постепенно исчезла противоположность полов, а вместе с ней и эротическая любовь, основанная на этой противоположности.

Мужчины стали похожи на женщин — длинные волосы, сережки, кольца. Женщины — на мужчин: короткая стрижка, джинсы, сигарета. И ходят по земле особи среднего рода. Но любовь-то возникает при разных полюсах! И чтобы полюбить, надо отойти друг от друга. Но суть все же не в антураже, а в душе. Женщине нужно накапливать женственность, мужчине — мужественность.

**Псевдолюбовь.** Любовь становится довольно редким явлением, а ее место заняли многочисленные формы псевдолюбовь, которые в действительности являются формами ее разложения.

Среди них чрезмерное беспокойство не в меру заботливой матери. Она «ничего не хочет для себя» и «живет только для других». Такая мать думает, что благодаря ее альтруизму дети как раз и узнают, что значит быть любимыми, и сами, в свою очередь, научатся любить. Но воздействие, которое оказывает ее альтруизм, отнюдь не отвечает ее ожиданиям. Ее дети не похожи на счастливых, убежденных, что их любят; они беспокойны, находятся в постоянном напряжении, боятся неодобрения матери и тревожатся, как бы не обмануть ее ожиданий.

Обычно на детей действует скрытая враждебность матери к жизни, которую они скорее чувствуют, нежели осознают, и постепенно они сами проникаются духом этой враждебности. В конечном счете влияние «альтруистичной» матери не слишком отличается от влияния эгоистичной; в действительности оно часто даже хуже, потому что альтруизм матери не позволяет детям относиться к ней критически. Они вынуждены стараться не разочаровать ее; под маской добродетели их учат ненавидеть жизнь.

На сознательном уровне «альтруистическая» мать твердо уверена, что чрезвычайно заинтересована в своем ребенке, на самом же деле она испытывает к нему глубоко подавленную враждебность. Она озабочена сверх меры не потому, что слишком любит ребенка, а потому, что не любит его вовсе и вынуждена это компенсировать. Такой «альтруизм» нередко является одним из симптомов некоторых неврологических заболеваний (депрессия и др.) и может быть вызван неудачей в любви, хронической усталостью и т.п.

«Любовь» как убежище от одиночества — это союз двоих против всего мира. Этот эгоизм вдвоем ошибочно принимается за любовь и близость. В таком браке муж должен понимать свою жену и должен быть готов ей помочь. Он должен благосклонно отзываться о ее новом платье и о вкусно приготовленном блюде. Она со своей стороны должна проявлять понимание, когда он приходит домой усталый и недовольный, внимательно выслушивать его рассказы о неприятностях на службе, не сердиться, а понять его, если он забудет о ее дне рождения. Все, что охватывается взаимоотношениями этого типа, — это хорошо от-

лаженные отношения между двумя людьми, которые всю жизнь остаются чужими друг другу, и которые не достигают «глубинной связи», но соблюдают взаимную вежливость и стараются сделать друг другу приятное.

Существуют менее стандартные формы патологии любви, приводящие к неврозам. Основное условие невротической любви состоит в том, что один или оба «любящих», будучи уже взрослыми, остаются привязанными к образу одного из родителей и переносят на любимого человека свои чувства, надежды и страхи, которые они питали к отцу или матери. Став взрослыми, они так и не смогли отойти от детского образа привязанности и стремятся к этому образу в своих эмоциональных требованиях. В таких случаях человек остается в эмоциональном отношении ребенком, хотя интеллектуально и социально он соответствует своему хронологическому возрасту. Иногда девушка остается одинокой, так как она не может найти мужчину, очень похожего на ее отца.

Существуют и мужчины, оставшиеся в развитии своих чувств на уровне младенческой привязанности к матери, которых, в сущности, так и не отняли от материнской груди. Они нуждаются в материнской защите, в тепле, заботе и восхищении. Такие мужчины хотят быть любимыми, а не любить. Если они нашли женщину, которая им нужна, они чувствуют себя счастливыми, но через некоторое время, когда женщина перестает соответствовать их фантастическим ожиданиям, наступает разочарование и начинаются ссоры.

Более сложен тип невротического расстройства в любви, основанный на другой семейной ситуации, когда родители не любят друг друга, но очень стараются, не ссорятся и не показывают открыто каких-либо признаков неудовлетворения. В то же время из-за того, что они далеки друг от друга, их отношение к детям теряет непосредственность. И маленькая девочка ощущает вокруг эту атмосферу «корректности», которая в то же время исключает близкие отношения с родителями и поэтому озадачивает и пугает ее. Она никогда не знает, что чувствуют и думают ее родители и поэтому постоянно ощущает что-то неизвестное и таинственное. В результате девочка замы-

кается в своем собственном мире, фантазирует, отдаляется от родителей и в дальнейшем сохраняет такую установку в любви.

Кроме того, подобное отчуждение ведет за собой развитие сильного беспокойства. Такие женщины часто предпочитают, чтобы муж устраивал сцены и скандалы, а не вел себя нормально и разумно, потому что при этом по крайней мере снимается тяжесть напряжения и страха. Нередко они бессознательно провоцируют мужа на такое поведение, чтобы положить конец мучительной неопределенности нейтралитета.

Одна из форм псевдолюбви, довольно распространенная и часто воспринимаемая (и еще чаще описываемая в романах) как «великая любовь» — любовь идолопоклонническая. Если человек в своем развитии не достиг того уровня, когда он осознает себя, свою индивидуальность, то он склонен «боготворить» любимого, делать из него кумира. Он отчуждается от своих собственных сил и направляет их на любимого человека, которому он поклоняется как носителю блаженства. Тем самым он лишает себя ощущения своей силы, теряет себя в своем любимом, вместо того чтобы обрести себя. Поскольку обычно никто не может в течение долгого времени удовлетворять ожиданиям того, кто ему поклоняется, рано или поздно наступает разочарование — и чтобы утешиться, человек ищет себе нового идола, и так порой до бесконечности.

Есть еще одна форма псевдолюбви — так называемая «сентиментальная любовь». При этом переживание любви происходит только в мечтах, а не в реальной жизни. Это фактически суррогатное любовное удовлетворение, которое испытывает потребитель книжных романов и экранных любовных историй. Потребляя подобную продукцию, он удовлетворяет все свои неисполненные желания любви.

Для многих людей переживание любовных историй на экране есть единственная возможность ощутить любовь. Они не способны по тем или иным причинам переживать эти чувства в реальной жизни.

Известна еще одна форма невротической любви — использование проективных механизмов, для того чтобы уйти от своих собственных проблем и вместо этого заняться недо-



статками и слабостями «любимого» человека. Есть люди, которые замечают даже малейшие недостатки другого человека и остаются в блаженном неведении относительно своих собственных, всегда стараясь обвинить или переделать другого. Если это делают оба — а чаще всего так и бывает, — то их взаимоотношения в любви превращаются в отношения взаимного проецирования. Если я властен, нерешителен или жаден, я обвиняю в этом моего «любимого» человека, и в зависимости от моего характера мне хочется или исправить, или наказать его. Другой делает то же самое — и, таким образом, обоим удается уйти от своих собственных проблем; поэтому они не могут предпринять каких-либо шагов для развития своей собственной личности.

**Любовь к Богу.** Любовь к Богу, как и всякая любовь, возникает из потребности человека преодолеть отчужденность и достичь соединение. Любовь к Богу не менее многогранна и не менее разнообразна, чем любовь к человеку. Она в какой-то мере может быть близка к отцовской любви, где есть и наставление, и наказание, и прощение. Некоторые элементы этой любви раскрывает притча о блудном сыне. Она может быть и близка к материнской любви, где с одной стороны безусловная любовь как матери, как создателя (мы все дети Бога, который любит и праведника, и грешника) и с другой — как любовь-благодарность детей за жизнь, тепло, пищу и т.п. Но нельзя сводить любовь к Богу только к родительской любви, поскольку она является всего лишь только «детским» компонентом этой любви. Но и в то же время любовь к Богу неотделима от любви родительской.

Любовь к Богу — это, по сути, интеллектуальное переживание. В любви к Богу человек открывает Его в себе. В любви к Богу человек проникает в Него. По существу, любовь к Богу это то же самое, что и вера в Бога, в Его существование, в Его справедливость, в Его истину, в Его любовь. Человек фактически ничего не знает о Боге, но он знает, что в любви к Нему он уходит от одиночества и приобретает духовный мир, истину, справедливость, здоровье и все другие блага, благодаря которым он живет на этой земле.

Эта любовь помогает человеку подниматься по очень

сложным ступеням духовности и самосовершенства. Ведь по сути дела мир любви, разума и справедливости реально существует лишь потому и настолько человек способен развивать в себе эти качества. Поэтому более зрелая любовь к Богу — это действие, а не только переживание мысли и чувства.

Благодаря любви к Богу человек переживает свои высшие способности, свое страстное стремление к единению и к истине. Если в романтической любви мы в основном озабочены тем, как нам лучше выглядеть, думаем о своей внешней стороне, то в любви к Богу мы начинаем заботиться о своей сущности, о своей душе.

Вся история отношения Бога к человеку — есть история самопожертвования Небесной любви. Отец Небесный как бы за руку ведет к спасению грешника и не шадит для его спасения Своего Сына. Сын Божий воплощается, страдает и умирает для того, чтобы спасти человека. В этом-то и заключается великая любовь Всевышнего к человеку. Поэтому Бог — это Любовь. В связи с этим нельзя выделить из религиозной веры любовь к Богу. В данной книге это сделано лишь для удобства изложения материала.

Мы пребываем в любви к Богу тогда, когда сами проявляем любовь к другим. Христос сказал об этом предельно ясно: «Если заповеди Мои соблюдете, пребудете в любви Моей. Сия есть заповедь Моя, да любите друг друга, как Я возлюбил вас» (Иоанн, 15:10, 12). И не случайно Ф. Достоевский сказал: «Тот, кто желает увидеть живого Бога, пусть ищет его не на пустом небосводе собственного разума, но в человеческой любви».

Пожалуй, единственная дверь, которая ведет к познанию Бога и божественного мира, есть любовь. Любовь к Всевышнему проявляется через молитву, милосердие и любые добрые дела. Через любовь человек получает благодать Божию, которая чудесным образом возрождает и обновляет его, открывает духовное зрение. Человек обретает такой мир и такую радость в душе, что готов забыть обо всем, лишь бы не лишиться этого блаженства.

Охваченный огнем божественной любви, человек становится выше земли и земных отношений, выше греха и страстей, он становится воистину храмом Божиим.

Христианство утверждает: «Бог есть любовь», «Без любви нельзя приблизиться к Богу, который весь есть любовь».

Вдумайтесь в слова апостола: «Любовь никогда не перестает». Ничто ее не сможет сломить. Христианская любовь после смерти уйдет с христианином в Царство Небесное, где уже исчерпает себя и вера, и надежда. И только одна любовь будет царствовать «Во веки веков, навсегда». А это значит, что самое главное в христианской религии — это любовь; христианская религия — это религия любви.

Когда Иисуса спросили, какая наибольшая заповедь, то он ответил: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя; на сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки» (Матфей, 22:37-40).

В «Правилах жития в мире» Н.В. Гоголь утверждает: «Любить Бога значит любить Его в несколько раз более, чем отца, мать, детей, жену, мужа, брата и друга; а мы даже и так Его не любим, как любим их. Кто любит Бога, тот уже гораздо более любит и отца, и мать, и детей, и брата, чем тот, кто привязывается к ним более чем к самому Богу. И потому прямо от Божьей любви должна происходить всякая другая любовь на земле. Любовь земная, происшед от Божьей, становится через то возвышенней и обширней, ибо она велит нам гораздо больше любить ближнего и брата, чем мы любим».

Уже в древности было известно учение о любви как строящей, сплавивающей и движущей энергии мироздания. Аристотель видит в движении небесных сфер проявление некой вселенской любви, что отразилось в «Божественной комедии» Данте: «Любовь, что движет солнце и светила». Спиноза считает, что интеллектуальная любовь к Богу означает восторг мысли перед глубинами мироздания.

Современное общество предлагает много паллиативов, дающих человеку возможность не осознавать свое одиночество. Он заглушает свое бессознательное отчаяние с помощью различных удовольствий: Многие люди находят свое мнимое счастье в получении удовольствия от шаблонных увеселений, пищи, напитков, сигарет, товаров, книг,

лекций, телепередач, звуковых и зрительных впечатлений и т.п. Конечно, нельзя их избегать, они необходимы, но и нельзя их делать главными ценностями в человеческой жизни. И не случайно Ларошфуко отметил: «Любовь одна, но подделок под нее — тысячи».

Ученые и философы будут еще долго спорить о том, что такое любовь, раскрывая необычную сложность и значение всех ее видов и компонентов. Но она всегда направляет, оценивает и соизмеряет поступки человека. И ориентир для нее один: как на это посмотрит любимый, будь это Всевышний или человек.

Эгоцентрические начала в человеке нередко приводят его в тупик. Выход из него был дан в библейских заповедях, призывающих к любви. Только любовь способна победить зло и принести спасение человеку. И возможно болезнь дается человеку для того, чтобы он остановился, и подумал, правильно ли он живет, чтобы он научился любить себя, ближнего и Всевышнего.

Любовь — это чудодейственное лекарство, которое значительно продлевает жизнь и способно творить чудеса. Чтобы быть здоровым каждый человек должен, прежде всего, научиться любить жизнь и окружающий его мир.

Каждый человек должен научиться любить Творца и его мироздание: солнце, звезды, землю, человека (включая и самого себя), дело, которому он служит, отчий дом, родину, березку, любую божью тварь и весь окружающий мир. Через эту любовь человек обретает радость и блаженство. И тогда восстановительная сила любви начинает давать свои плоды. И это главное и универсальное в оздоровительной системе для каждого человека.

Известный поэт был не совсем прав, когда сказал: «Есть время для любви, для мудрости другое». Это, скорее всего, верно только для романтической любви, да и то не всегда. С годами, когда тело начинает угасать, любовь, наоборот, должна в душе расцветать и расти, как качественно, так и количественно. И в этом заключается определенная мудрость человеческой природы, так как с возрастом человек должен себя оздоравливать более эффективно, чем в молодые годы.

Человечество заблуждалось, когда безуспешно искало

панацею везде, где угодно. Оказалось, что панацея сокрыта в человеческой душе. Это — любовь. Только она все лечит (и человека, и семью, и общество) и только она является уникальным и универсальным лекарством.

Без любви человек не может быть здоровым и счастливым. И многие врачи должны были бы многим своим пациентам выдавать рецепты, в которых вместо фармацевтических средств, следовало бы написать: «полюбите себя и ближних». Это самое эффективное лечебное средство при любом заболевании. Любящий человек испускает какой-то внутренний свет, какие-то таинственные лучи, которые лечат и его, и окружающих. И не случайно А. Маслоу задает вопрос: «Кто сказал, что недостаток любви менее важен, чем недостаток витаминов?» И даже такая, чаще всего суррогатная любовь, — любовь к собаке (когда у человека нет другой любви) тоже лечит.

Механизм лечебного воздействия любви еще недостаточно изучен. Любящий человек становится добрее. Ларошфуко замечает: «Пока люди любят, они прощают». А это один из важных факторов в профилактике многих заболеваний. Но и гормональный баланс, и оптимальный энергетический уровень вносят в этот процесс и свое целебное воздействие. И призыв Иисуса Христа «любите друг друга», это прежде всего самый эффективный способ избежать многих болезней и быть счастливым. Ученым еще предстоит открыть глубинный смысл этих слов, сказанных почти две тысячи лет тому назад.

## ВЕРА

С тех пор как вера стала моей  
я чувствую себя бессмертным.  
Л. Толстой

Блажен, кто верует, тепло ему  
на свете!

А. Грибоедов

В науке нет полного единства взглядов на феномен веры. С незапамятных времен существует многообразие подходов к ее объяснению и оценке.

Понятие веры употребляется как в науке, так и в быдлом, повседневном общении людей в самых разных смыслах. Речь может идти и о вере в способности того или иного человека, и о вере ученого в истинность его гипотезы, и о вере человека в Бога.

Человек не может жить без веры в кого-то, во что-то, в отдельно взятую семью, в детей, в отечество, в религию. Существует естественная потребность верить во что-нибудь и с этой позиции каждый человек верующий. Некоторые ученые утверждают, что «вера для людей столь же необходима, как еда», что «все люди нуждаются в вере и бесполезно думать, будто кто-либо из нас сможет быть счастливым, будучи скептиком».

Есть попытки классифицировать виды веры. Выделяют три вида веры: наивную доверчивость (свойственная детям), интеллектуальную (требует определенных доказательств) и эмоциональную (глубокие чувства, нередко иллюзии).

Любая вера в этой или иной степени проверяется теоретически и практически. В ходе такой проверки она либо подтверждается — и, таким образом, ее содержание превращается в знание, — либо отбрасывается, опровергается. К.Э. Циолковский глубоко верил в то, что человечество выйдет за пределы земной атмосферы и шаг за шагом будет осваивать космос. Эта вера в настоящее время получила свое практическое подтверждение, она превращается в один из элементов современного знания.



Вера не может существовать как без чувств, так и без знания, но важную, а чаще всего доминирующую роль в ней играют все-таки чувства человека, его переживания. Но в большинстве случаев вера опирается на знания, а не противостоит им.

Религиозная вера есть свободный выбор личностью определенного взгляда на мир, определенного мировоззрения. В иудаизме, христианстве и исламе понятие вера почти совпадают с понятием религия (нередко слова вера и религия употребляются как синонимы).

Вера у верующего и неверие у неверующего становится главным фундаментом, на котором формируется их жизнь. Поэтому религиозные вопросы волнуют всех, даже и неверующих, и быть к ним равнодушным человек не может. При всяком удобном случае он возвращается к этим вопросам, продолжает поиски истины.

Сложность решения этого вопроса состоит в том, что религия есть прежде всего явление внутренней жизни человека, его духа. Некоторые люди думают, что можно, и не изучая известных фактов и явлений жизни, иметь о них правильное представление на основании одних своих умозаключений, предположений, вообще работы только близорукой мысли.

Истина по природе своей жизненна. Религия живет несколько тысячелетий, срок, внушающий огромное уважение. Но не только это. Религия является для верующего человека источником внутренней жизни, светом, который освещает его жизненный путь; радостью, которая утешает его в самые тяжелые минуты; блаженством, бесконечно высоким и полным, заглушить которое не могут у праведника даже пытки.

Неверующий человек подрывает жизнь своей души, так как религия — источник этой жизни. Он изгоняет все божественное из своей души. Душевная пустота приводит к неудовлетворенности, к жизни бессодержательной и бессмысленной. Без веры исчезает культура, нарушается порядок, возрастает зло.

Человек не может жить без веры. Вместо религиозной веры человек приобретает другую; веру в себя, в науку, в природу, коммунизм и т.п. Таким образом, атеист вы-

нужден прибегать к «суррогатной вере» и стать фактически язычником. Так неизгладима потребность человека в религии. Поэтому некоторые ученые (включая и атеистов) признают глубокое жизненное значение за религией и религиозное чувство в человеке считают врожденным инстинктом, наподобие инстинктов питания, самосохранения и др.

Если есть у человека религиозный инстинкт, то есть и предметы его удовлетворяющие. Поэтому нет, и не было народа, у которого не было бы в той или иной форме религии.

Все народы, на каких бы они ступенях развития не находились, имеют веру в Бога. Древний писатель Цицерон, за две тысячи лет до нашего времени сказал: «Нет ни одного народа, до такой степени грубого и дикого, чтобы не было в нем веры в Бога, хотя бы он и не знал Его существа». О. Бальзак пишет: «Сомневаться в Боге — значит верить в него».

В душевной жизни человека чувство имеет гораздо большее значение, чем ум. Здесь власть ума значительно слабее силы чувств. Чувства — главная стихия, в которой живет душа, поэтому через чувства душа больше всего обнаруживается.

Первой и самой важной обязанностью человека в отношении к самому себе является выработка в себе духовной личности своими личными трудами и усилиями. О своем «я» можно заботиться по-разному. Есть люди, которые думают только о себе и их называют эгоистами. Они стремятся добиться личного счастья, каким угодно путем, хотя бы ценою страданий ближних. И в своем ослеплении они не замечают, что они вредят себе, своему «я». Человек, дарованные ему свыше здоровье, ум, силы, способности, природные свойства и качества должен употребить не только для себя, но и для других.

Законы духовности противоположны законам земной выгоды. По понятиям земным приобретает тот, кто на земле собрал для себя; по религиозному учению приобретает тот, кто в земной жизни раздаст и благоволит. Все, что отдал — это твое, все что оставил — пропало. Вера — это огромная сила, которая помогает человеку формиро-

вать его внутренние качества, она помогает ему правильно относиться к окружающему миру.

Основные нравственные обязанности, которые предписывают великие религии мира, схожи: справедливость, честность, доброта, правдивость, любовь к ближнему, достойный образ жизни, чтить Бога и пророков. Ф. Достоевский считает: «Самые серьезные проблемы современного человека присходят оттого, что он утратил чувство осмысленного сотрудничества с Богом в Его намерении относительно человечества».

Формирование основных религий происходило в различные исторические периоды: иудаизма — в 12-2 вв. до н.э., буддизма — в 6-5 вв. до н.э., христианства — в 1 в., ислама — в 7 в. Иудаизм, христианство и ислам очень тесно связаны между собой и имеют общие корни.

Основные положения иудаизма собраны в Талмуде (который включает Ветхий Завет), христианства — в Библии (которая включает Ветхий и Новый Завет) и ислама — в Коране.

В Ветхом Завете (Тора) изложен «завет» (договор, или союз), заключенный Богом в древние времена с одним народом (евреями), а в Новом Завете (Евангелие), благодаря явлению Иисуса Христа, дан новый завет, заключенный уже со всеми народами.

Иудаизм признает только Ветхий Завет, а христианство — как Ветхий, так и Новый Завет. Ислам, не принимая в свой обиход ни Ветхого, ни Нового Завета, в принципе признает их и включает святых этих Заветов в Коран (например, Ибрахим, т.е. Авраам; -Йусуф, т.е. Иосиф; Иса, т.е. Иисус и др.).

Коран называет пять пророков — посланников («расул»): Авраама — первого «мумина» (верующего в единого Бога); Ноя, с которым Бог возобновил союз; Моисея, которому Бог дал Тору для сынов израилевых; Иисуса, через которого Бог сообщил христианам Евангелие; Мухаммеда — «печать пророков», завершившего цепь пророчества.

История знает не мало скорбных примеров взаимного непонимания духовенства и верующих различных конфессий. Каждый человек должен понять, что все люди — дети одного Бога, дети одних родителей (Адама и Евы),

что все люди — братья и сестры. И различия между иудеями, христианами и мусульманами настолько ничтожно малы, что они не могут быть основанием для взаимонепонимания и вражды. Не столь важно по какой тропе (христианской, мусульманской или какой-либо другой) человек поднимается на крутую вершину духовности, важно, что он вступил на эту тропу и стал верующим. Истинно верующий человек будет с глубоким уважением относиться к представителям других религий.

Следует особо подчеркнуть тесную связь между собой таких религий как иудаизм, христианство и мусульманство. Это очень близкие религии, хотя имеются попытки посеять рознь и вражду среди верующих различных конфессий и эксплуатировать их для решения тех или иных политических вопросов. Появился тезис об угрозе ислама. А ведь на самом деле мусульманство — одна из самых терпимых мировых религий. Так, например, главным содержанием праздника Курбан-Байрам являются милосердие, миролюбие и доброта.

Пророк Мухаммед говорит: «Когда я приду к Богу, у него будут сидеть Моисей и Христос». И этим самым пророк подчеркнул близость этих трех религий.

Истинная вера начинается с простого доверия к истине, с полусознательного, инстинктивного стремления человека к Всевышнему, затем укрепляется знанием. По мере развития науки отмечается сближение знаний и веры. По сути дела религиозная вера все больше и больше становится знанием очень сложной сферы человеческой жизни — духовной.

Только на пути религиозного познания человек может приобрести духовный опыт и дойти до истины. И поэтому атеисту не следует судить о тех чувствах, которые он не испытал и о которых он ничего не знает. Не следует уподобляться тому человеку, который может сказать: «Я эту книгу не читал, но знаю, что она плохая».

Неверующий человек не имеет источника жизни в себе и поэтому обречен на духовную бедность и духовное умирание. Такой человек никогда не бывает в себе, наоборот, бежит от себя, от своей внутренней пустоты в мирскую суету. И этот мир суетный (только труд, хлопоты, развле-

чения и т.п.) крепко держит человека в своем плену. Всевышний и дело спасения души для него — предметы нежелательные и неприятные, только мешающие его суетной жизни. И только поэтому он относится очень критически к религии, отказываясь от послушания и смирения в ней.

Неверие происходит от недомыслия, а недомыслие — от недостатка внимания к душе, к ее настроениям и потребностям. Но рано или поздно приходит время, когда человек теряет интерес к мирской суете, и тогда жизнь становится бессодержательной и бессмысленной. В состоянии разочарования и страдания редкий неверующий не обращается мысленно к Богу, не разбирает самих основ своего неверия и не питает хоть слабой надежды найти истину.

Бог для верующего — собеседник, утешитель, к которому можно обратиться в любую минуту жизни, он всегда доступен, всегда выслушает и утешит. Вера приводит к эмоциональной разрядке, чувству освобождения и очищения.

Набор чувств и переживаний, свойственных верующим в различные исторические эпохи, менялся. Общая тенденция изменений в сфере религиозных эмоций состояла в вытеснении отрицательных переживаний, прежде всего страха, которые преобладали в средневековье, чувствами положительными: любовью, благоговением, восхищением, благодарностью и т.п. «Вера и любовь, — писал П. Джонсон, — изгоняет страх и отчаяние, превращая разрушительные эмоции в духовную энергию гармонии, доверия и мира».

В процессе коллективного богослужения и индивидуальной молитвы происходит трансформация отрицательных переживаний в положительные, сопровождающаяся эмоциональной разрядкой, успокоением. Огромное значение в этом процессе играет исповедь, пост, внушение, подражание, эмоциональное заражение и др.

Следует прежде всего отметить, что у людей, независимо от их отношения к религии, существует объективная психологическая потребность в исповеди, то есть в открытом рассказе о тяжелых и противоречивых переживаниях, об ошибках и ложных шагах, которые они сделали в прошлом. Эта потребность неразрывно связана с потребностью в сочувствии, сопереживании в утешении со сторо-

ны окружающих людей. Исповедь, как доказано многочисленными фактами, приносит человеку облегчение, утешение, помогает ему в дальнейшем принять верные решения.

Современная наука не располагает достаточными знаниями о человеке, мироустройстве и Вселенной. Мало того, ученые осознают, что добытые за многие столетия знания — это лишь малые крохи, да и те не являются истиной в последней инстанции и поэтому постоянно уточняются и пересматриваются.

Многие ученые, так или иначе, приходят к выводу о существовании высшего разума — Бога. Удивляет и восхищает то, что знания, изложенные несколько тысячелетий тому назад в Библии в виде аллегорий, притч и заповедей, не только выдержали проверку временем, но и все более и более подтверждаются по мере развития науки (физики, биологии, генетики и др.).

Лауреат Нобелевской премии по физике М. Планк говорит: «Религия и наука нисколько не исключают друг друга, как это полагали раньше и чего боятся многие наши современники; наоборот, они согласуются и дополняют друг друга». Великий А. Эйнштейн писал: «Чем дальше продвигается духовная эволюция человечества, тем более очевидным мне представляется, что путь к истинной религиозности пролегает не через страх жизни, страх смерти или слепую веру, а через стремление к рациональному знанию».

Религиозная вера не противоречит современной науке, знаниям, человеческому мышлению. Вера не может существовать как без чувств, так и без знания.

Есть попытки философов определить типы религиозной веры, выделяя четыре их уровня:

элементарный буквализм, предполагающий принятие на веру всего священного текста;

интеллектуальное постижение, которое включает лишь работу мышления;

подтверждение веры через поведение (добрые дела и др.);

высший уровень веры (включает в себя все предыдущие уровни).

Во всех религиях Бог представляет собой наивысшую ценность, самое желанное благо. Поэтому конкретное по-



нимание Бога зависит от того, в чем состоит для человека самое желанное благо.

Бог — это безымянное, единственное, невыразимое, лежащее в основе универсума, основа всего сущего. Человеку не дано понять Бога. И, по-видимому, С. Мозем был прав, когда сказал: «Бог, которого можно понять, уже не Бог». С Богом связано существование духовной сферы, которая выходит за пределы человека. Благодаря вере человек переживает свои наивысшие (духовные) способности, свое страстное стремление к истине и единению.

Главную роль в большинстве религий играет правильный образ жизни человека, который регламентируют заповеди и заветы. Человеку от Бога дан закон Божий внутренний, или совесть и закон Божий внешний, или заповеди.

Совестью называется внутренняя духовная сила в человеке, или внутренний закон Божий (голос Божий), присуща всем людям. Совесть — это внутренний голос, который говорит нам, что есть добро и что есть зло, что честно и что нечестно, что справедливо и что несправедливо. Голос совести обязывает нас делать добро и уклоняться от зла. За все доброе совесть награждает нас внутренним миром и спокойствием, а за все недоброе и злое осуждает и наказывает угрызением и мучением совести.

Но совесть, как духовная сила человека, требует развития и усовершенствования через другие душевные силы человека: ум, сердце и волю. И если человек не развивает в себе духовную силу, то и внутренний голос совести в человеке может постепенно уснуть и умереть (бессовестный человек). Для того, чтобы человек всегда был на страже своей совести и развивал ее, Бог дал внешний закон, то есть заповеди Божии.

Закон этот был дан через пророка Моисея и изложен в Ветхом Завете. Десять заповедей закона размещены были на двух скрижалях (каменных досках), потому что в них содержится два вида любви: любовь к Богу и любовь к ближнему.

Углублены и возвышены эти заповеди были в Нагорной проповеди Иисуса Христа, в Его девяти призывах, или заповедях блаженства. Но о ветхозаветных десяти Заповедях Иисус сказал, что их необходимо знать и исполнять:

«Не думайте, что Я пришел нарушить закон или пророков; не нарушить пришел Я, но исполнить» (Матфей, 5:17).

Суть десяти заповедей сводится к верности Богу и к основным нравственным нормам: чти отца и мать не убивай, не кради, не прелюбодействуй, не клеветай, не завидуй. Поскольку любовь к Богу была изложена в главе «Любовь», поэтому в этом разделе рассмотрим некоторые заповеди, относящиеся к нравственным нормам.

Заповедь «**Не произноси на другого ложного свидетельства**», запрещает лгать, клеветать, подслушивать, подсматривать, сплетничать, мстить, лицемерить, разглашать чужие пороки и слабости. Эта заповедь предписывает искренность, простоту, правдивость, осторожность в словах и защиту доброго имени ближних.

Одним из широко распространенных недостатков современного общества является ложь. Проявляется она в различных формах как в обыденной, так и в деловой жизни (в семье, в учреждениях, на государственном уровне и т.п.). Крайне опасен тот легкий взгляд на этот грех, который встречается теперь всюду (сюда следует отнести не только сплетни и клевету, но и лживые комплименты, лесть, лицемерие и т.п.).

Люди забывают о том, что ложь — от дьявола, про которого Христос сказал, что он — лжец и отец лжи (слово дьявол означает — «клеветник»). Поэтому, всякий лжец — это сотрудник и орудие дьявола.

Молодые люди стараются казаться умнее, красивее, добрее и т.п., чем есть в действительности. И эта фальшь и неискренность затем разрушает человеческое счастье и семью.

К сожалению, ложь очень широко распространена. Люди эгоистичные слывят благодетелями. Рабы греха кричат, что они-то и есть самые что ни на есть апостолы свободы. Глупцы делают умный вид и любят, чтобы их называли учеными званиями. Список человеческой лжи неисчерпаем.

Ложь разрушает не только человеческую личность, но и общество. Достаточно вспомнить, что ложь и, в частности, запрет на правду привели Россию вначале в 1905 году, а затем и в 1917 году к смуте и большим человеческим жертвам. Ложь и клевета в период сталинских репрессий

унесла миллионы жизней. Ложь фашистской идеологии привела к гибели многих миллионов людей. История изобилует фактами, когда лжесвидетельство всегда приводило к трагедиям. Ложь всегда наказуема.

Заповедь **«Не желай жены ближнего твоего, не желай дома ближнего твоего, ни поля его, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, никакого скота его, и вообще ничего, что принадлежит ближнему твоему»**, запрещает завидовать чужому добру, духовным дарованиям, талантам и злорадствовать при неудачах близких. Эта заповедь повелевает быть скромным (особенно в оценке своих качеств) и не домогаться почестей. От зависти рождаются недобрые желания, которые приводят к недобрым делам.

Заповедь **«Не укради»** не требует особых пояснений. В соответствии с этой заповедью нельзя присваивать чужую собственность (через подлог, обмериванием, обвешиванием, обсчитыванием, продажей худого товара и т.п.), укрывать похищенное, утаивать найденное, брать или давать взятки, недобросовестно исполнять свои обязанности, получая за них вознаграждение и т.п. Эта заповедь предписывает такие добродетели как бескорыстие, справедливость и милосердие. Согласно этой заповеди нельзя посягать на доброе имя, общественное уважение, мысли, чувства, профессиональную репутацию.

Заповедь **«Почитай отца своего и мать свою, чтобы тебе хорошо было и чтобы ты долго жил на земле»** является особенной, так как в ней имеется и указание на то, что последует после ее исполнения. Эта заповедь не только наставляет любить и уважать своих родителей, но и почитать всех родственников, наставников, учителей и начальников. Она обязывает родителей, учителей и руководителей заботиться о своих детях, учениках и подчиненных.

Эта заповедь с обетованием, то есть за ее выполнением сразу же следует вознаграждение, а за невыполнением — наказание. В «Послании Ефессянам» святой апостол Павел об этой заповеди пишет так: «Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо этого требует справедливость. Почитай отца твоего и мать, это первая заповедь с обетованием: да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле» (Ефессянам, 6:1).

Почему такое особое отношение именно к этой заповеди? Ответ очевиден, если вспомнить начало единственной молитвы, данной Иисусом Христом человечеству: «Отче наш, сущий на небесах! До святится имя Твое». На небесах отцом нашим назван Бог. Он — Отец, мы — дети, образ небесный на земле явлен как отношение «родители — дети». Можно с уверенностью сказать, как вы почитаете родителей, такое же почтение вы оказываете и Родителю Небесному. Потому и дано в Библии множество обетований этой заповеди, потому что она определяет отношения не только между людьми, но и между Богом и человеком.

Награды за почтенное отношение к родителям, как было сказано выше, — благо и долголетие. А как наказывается человек, не исполняющий завета? «Тот же кто злословит отца своего и свою мать, того светильник погаснет среди глубокой тьмы» (Притчи, 20:20). Это обетование касается дней немощных, предсмертных. За черствость и жестокость слов своих такой человек расплачивается страшно: одиночеством, забвением в свой предсмертный час, обреченностью угаснуть «среди глубокой тьмы».

Часто мы допускаем и непочтение родителей, которые, как нам кажется отстали от жизни и ничему путному детей своих научить уже не могут. О так думающих в Писании сказано: «Глаз, насмехающийся над отцом и пренебрегающий покорностью к матери, выключит вороны дольные и сожрут птенцы орлиные» (Притчи, 30:17). О чем это? Конечно, не о том, что налетят какие-то птенцы и начнут ослеплять насмешника. Он и без увечья будет слеп. Споткнется там, где нет ничего, и упадет там, где дорога ровна и гладка. И в делах своих слеп будет, и на путях своих.

Серьезны и даже, можно сказать, суровы наказания за непочтение родительское, но и благословения для соблюдающих заповедь — обильны и щедры. «Слушай, сын мой, наставления отца твоего и не отвергай завета матери твоей, потому что это прекрасный венок для головы твоей и украшение для шеи твоей» (Притчи, 1:8). Это означает, что и мысли, и чувства, и дела такого человека будут украшением его жизни на всех трех уровнях бытия — духа, души и тела.

Заповедь «Почитай отца твоего и мать» можно назвать одной из самых трудно исполнимых, особенно для нашего времени, о котором сказано, что это время охлаждения любви, время, когда разделяются отцы и дети.

Заповедь «**Не убей**» не следует понимать только в буквальном смысле этого слова. Под убийством здесь понимают не только лишение жизни себя или кого-либо другого, но и любое содействие в убийстве своим приказом, советом, помощью, согласием, грубым словом и т.п.

Против этой заповеди согрешает тот, кто умерщвляет в себе зачатый плод (аборт) или содействует этому, убивает без нужды животных (спортивная охота и др.), своими действиями расстраивает здоровье и сокращает жизнь себе и другим людям, наказывает по праву, но со злостью и излишней жестокостью.

Факт самоубийства, или суицида — полная измена самому духу христианства, нежелание нести свой жизненный крест, отказ от преданности Богу и надежды на него. Самоубийство есть позорная смерть законченного эгоиста, думающего о себе и не думающего о других людях.

Нарушает эту заповедь и тот, кто убивает душу, вводя ее в тяжкий грех, или пренебрежительно относится к своему здоровью (не лечится). Эта заповедь предписывает враждующим терпеливо переносить обиды и прощать их.

В период Второй мировой войны погибло около 55 млн. человек. Вне всякого сомнения, те, кто указывает на заповедь «не убей», справедливо говорят о том, что война есть нарушение этой заповеди. Никто против этого и не спорит. Однако, мы видим из Библии, что в то самое ветхозаветное время, когда была дана эта заповедь, израильский народ воевал по Божьему повелению, и с помощью Божией побеждал врагов. Следовательно, заповедь «не убей» не распространяется, безусловно, на всякий случай отнятия жизни у человека. Этой заповедью запрещается только личная расправа одного человека с другим, по его личному решению и произволу.

Война может стать единственным средством защиты правды, защиты попираемых святынь и прав народа от захвата, от грубого вторжения и насилия. И только такие войны — во имя справедливости и восстановления порядка и

правды — берутся христианским учением под свою защиту.

К сожалению, человек и в XXI в остается еще ветхозаветным, он так и не смог подняться на такой уровень, чтобы строить свою жизнь в соответствии с заповедями Моисея. Но Иисус Христос в своих заповедях блаженства ставит более сложные задачи перед человеком.

В нагорной проповеди Иисус Христос дает людям Ново-Заветный закон любви (девять заповедей блаженства), а всем, кто его будет исполнять, он обещает вечное блаженство (великую радость, наивысшее счастье). Людей, выполняющих девять заповедей блаженства, называют блаженными, то есть самыми счастливыми.

**1. «Блаженны нищие духом, потому что их есть Царство Небесное».** Нищие духом — это такие люди, которые чувствуют и сознают свои грехи и недостатки душевные. Помнят они, что без помощи Божьей ничего доброго сами сделать не могут, и поэтому ничем не хвалятся и не гордятся. Смирение — противоположность гордости. Это люди смиренные, или смиренномудрые. «Бог гордым противится, смиренным же дает благодать» (Притчи, 3:34).

Когда человек осознает себя нищим духовно, только тогда он сможет вступить на сложный, трудный и бесконечный путь нравственного самоусовершенствования.

Каждый человек беден по-своему. Бедность может быть разной: профессиональной, интеллектуальной, эмоциональной, духовной и т.п. В качестве примера приведем интеллектуальную бедность. Каждый человек чего-нибудь не знает. И тысячу раз был прав великий Сократ, когда сказал: «Я знаю только то, что ничего не знаю». И ни один человек, пожалуй, не сможет сказать, что он не нищий духом в своей духовной жизни. Как трудно бывает принести слова: «Прости меня».

Чтобы начать свое восхождение, необходимо вначале дойти до недовольства собой. Путь к духовному совершенству начинается со смирения. Но смирение чаще всего не глубокое и поверхностное чувство. Поэтому рядом с искренним смирением человек должен испытывать духовный плач, о котором говорится во второй заповеди блаженства.

**2. «Блаженны плачущие, потому что они утешатся».** Плачущие — это люди, которые скорбят и плачут о своих гре-



хах и душевных недостатках. Господь простит их грехи, даст им утешение, а на небе вечную радость. Здесь речь идет не только о плаче и скорби о своем несовершенстве и недостойности, но и о страдании других людей.

Когда приходит беда, меняется вся система ценностей. К сожалению, пока сам не почувствуешь боли, не сможешь по-настоящему понять боль других. Люди, сталкивающиеся с трагедией, вдруг пересматривают всю свою жизнь. При этом семья становится более важной в жизни человека, возрастает роль человеческих отношений, а суета и материальные блага уходят на второй план. Когда изменяется система ценностей, изменяется и сама жизнь. Вот почему плачущие воистину утешаются. Великая радость часто рождается из великой муки. И мы вынуждены признать, что нет лучше школы жизни, чем школа лишений.

Как это ни странно будет звучать, но горе делает человека лучшим. Не было бы счастья, да несчастье помогло. Опыт жизни показывает, что плохое может быть обращено в хорошее, а минус может превратиться в плюс.

Жизнь не может не преподносить нам больших и малых проблем, хотя мы все хотим их избежать. Но обратимся к Библии: «Ибо кратковременное легкое страдание наше производит в безмерном преизбытке вечную славу» (2 Коринфянам, 4:17). Пока мы варимся в котле страданий, нам это понять трудно. Но современная медицинская наука утверждает, что умеренная боль лечит. Все живое бежит от боли, но достоинство человека состоит и в том, что какую-то часть ее он должен принять на себя.

**3. «Блаженны кроткие, потому, что они наследуют землю».** Кроткие — это люди, которые терпеливо и смиренно переносят все невзгоды и обиды, не сердясь ни на кого. Они получают во владение небесное жилище, то есть новую (обновленную) землю в Царстве Небесном.

Кроткие — это терпеливые, эмоционально стойкие, честные, уравновешенные и настойчивые люди. Смирительность — это не самоунижение, а осознание существования других путей решения проблемы, это способность признаться в своей неправоте, это способность быть открытым и добрым.

Кроткие — люди добрые и чуткие. Делая добро, они не трубят об этом, не ищут себе славы или известности. Каж-

дый человек может быть господином тогда, когда он научится быть слугой других людей: «А кто хочет между вами быть большим, да будет вам слугою, и кто хочет между вами быть первым, да будет вам рабом» (Матфей, 20: 26-27).

**4. «Блаженны алчущие и жаждущие правды, потому что насытятся».** Алчущие и жаждущие правды — это люди, которые усердно желают правды и просят Бога, чтобы он очистил их от грехов и помог им жить праведно. Желание таких людей исполнится, они насытятся, то есть будут оправданы.

**5. «Блаженны милостливые, потому что они помилованы будут».** Милостливые — это люди, имеющие доброе сердце, милосердные, сострадательные ко всем, готовые всегда помочь нуждающимся, чем только могут (включая и духовную помощь). Такие люди будут помилованы Богом, им будет дана милость Божия.

Есть еще помощь духовная — во многих случаях неизмеримо более важная и ценная. Иногда для отчаявшегося человека простое слово искреннего сочувствия, утешения и вразумления дороже всякой материальной поддержки. Спасти человека от наркотиков, пьянства, самоубийства — есть такая услуга, которую невозможно оценить никакими деньгами. И о такой драгоценной духовной помощи — спасение души человека, апостол Иаков писал: «Обративший грешника от ложного пути его, спасет душу от смерти, и покроет множество грехов».

Иисус сказал ученикам: «Наблюдайте за собою. Если же согрешит против тебя брат твой, выговори ему; и если покается, прости ему; и если семь раз в день согрешит против тебя и семь раз в день обратится и скажет: каюсь, — прости ему» (Лука, 17: 3-4).

В Библии содержится обещание о том, что Бог не будет милостив к тем людям, которые сами не милостливы. «А если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец вам не простит вам согрешений ваших» (Матфей, 6:15).

Основное правило жизни таково: если вы хотите, чтобы люди относились к вам хорошо, то сами относитесь к ним хорошо. На каждое положительное действие существует положительная ответная реакция. На каждое негативное действие существует негативная ответная реакция.

Иисус всегда всем все прощал. До того как Его распяли на кресте, Его жестоко избили, насмехаясь над Ним, надев на Него корону из терновых колючек. Преданный другом, покинутый Своими учениками, Он сказал людям, которые наблюдали как Он умирал: «Отче, прости им, ибо не знают, что делают» (Лука, 23:34).

**6. «Блаженны чистые сердцем, потому что они Бога увидят».** Чистые сердцем — это люди, которые стараются сделать душу чистой, оберегают ее от дурных мыслей и желаний. Они увидят Бога и будут близки к Нему.

**7. «Блаженны миротворцы, потому что они будут названы сынами Божиими».** Миротворцы — это люди, которые не любят никаких ссор, сами стараются жить со всеми мирно и дружелюбно и других мирить друг с другом. Такие люди будут особенно близки к Богу.

В роли миротворца может выступать любой человек: и простой гражданин, и государственный деятель. Например, мать, которая разрешает домашнюю ссору между детьми или президент, решающий вопросы войны и мира. Всем людям необходимо жить в мире и дружбе, независимо от их расы, нации, культуры и вероисповедания. Но как много вокруг еще ссор, конфликтов, жестокости, насилия и войн.

**8. «Блаженны изгнанные за правду, потому что их есть царство небесное».** Изгнанные за правду — это люди, которые терпят и переносят всякое гонение, лишения и бедствия за то, что они живут по Божьему Закону, по справедливости. Они за это получают Царство Небесное.

Преследования всякого рода — удел многих людей. Даже у казалось бы очень успешного человека есть недруги. Талант нередко подвергается гонениям. Положительно мыслящих людей также часто преследуют. Честный и принципиальный человек легко может оказаться предметом насмешек и необъективной критики. История знает немало примеров, когда люди прошли через ужасные страдания, и все же из них им удалось выйти еще более сильными. Человек может быть счастливым, даже если он стал жертвой несправедливости, оскорблений, дискриминации и репрессий. К. Гельвеций считает: «Наградой талантов является их преследование».

Иисус говорит, что путь к удовлетворенности жизнью и путь к счастью лежит в поисках правды. Но что значит «правда»? Правда и праведность не является состоянием абсолютной святости или безукоризненности. Мы все грешим и совершаем ошибки.

Стремление к праведности означает желание прожить жизнь с положительными установками, которая принесет положительные плоды. Это люди, активно реализующие данную им Богом мечту, идею, цель. «Они насытятся» — означает, что такие люди могут быть уверенными, что они в своей жизни сделают что-то великое, что они насытятся добрыми делами.

**9. «Блаженны вы, когда будут поносить вас и гнать и всячески неправедно злословить за Меня. Радуйтесь и веселитесь тогда, потому что велика ваша награда на небесах».** Эта заповедь не требует особых пояснений. Если человек будет терпеть притеснение за свою веру, то он может радоваться, так как его ждет большая награда на небесах.

Человек, который увлекается страстью, приближается к животному. Известно семь главных страстей (грехов): чревоугодие, блуд, печаль и уныние, гнев, тщеславие, гордость и серебролюбие.

Современная наука убедительно доказала негативное воздействие всех этих страстей на человека, на его психическое и физическое здоровье. Некоторые из них рассмотрены в отдельных главах этой книги.

Чревоугодие и блуд — извращение потребностей тела. Они приводят к различным, нередко к очень тяжелым, болезням.

Печаль оскорбляет Бога. Спасительна печаль только о соделанном грехе.

Уныние — это палач и его нужно остерегаться как огня. Верующий человек имеет надежду на Бога, на его любовь и помощь. Поэтому он никогда не придет в отчаяние, никогда не почувствует себя безнадежно одиноким. Верующий человек всегда найдет утешение. И, возможно, самая главная надежда — это надежда на жизнь вечную.

Гнев — это пожар души. Гнев разрушает и тело. Гордость — это самая губительная страсть, это возведение самого себя в кумиры, почитание себя выше других,

обольщение собою, своими достоинствами, способностями, умом и т.п. С гордостью связана страсть тщеславия. Гордость приводит к непослушанию и отрицанию авторитетов.

Как лечить страсти? Надо развивать противоположные страстям добродетели. Например, если будет господствовать радость, то не будет места печали. Исцеление от страстей требует многолетней борьбы.

Как десять заповедей Моисея, так и девять заповедей блаженства Христа и восемь библейских страстей (грехов) по сути своей очень тесно связаны между собой и говорят об одном и том же. Они призывают человека беречь духовное здоровье.

В жизни часто страсти безраздельно правят человеком, а он в упор не видит никакой проблемы, потому что просто не представляет себе жизни без того, от чего попал в роковую зависимость. Муж, который жить не может без того, чтобы не гульнуть на стороне, именно с любовницами и живет настоящей жизнью, а с женой всего лишь в жизнь играет (нарушает одновременно несколько заповедей: не прелюбодействуй, не лги, не сотвори себе кумира). Алкоголик уверен, что без бутылки жизнь просто не имеет никакого смысла. Трудоголик будет метаться из угла в угол, если ему не давать работать сутки напролет. Все эти люди даже и помыслить не могут, чтобы жить без того, без чего они жить уже отвыкли.

Человек переживает различные искушения — тяжелые ситуации, несправедливость, болезни и т.п. — как божественное испытание в вере, как наказание, исправление, научение и т.п. Но искушения могут быть и действием темных сил, направленных на нарушение человеком божественных заповедей, совести и разума. Даже Иисус Христос в пустыне «был искушаем от дьявола».

Искушения нужны для человека. Лишь путем преодоления искушений и соблазнов в человеке умножается опытность и духовная сила. Ведь Царство Небесное должно приобретаться за великие подвиги — преодоление искушений и соблазнов при длительном испытании души человеческой.

Один монах справедливо отметил: «Господь воспитывает душу человека, не отстраняя его от встречи со злом, а

давая ему силу на преодоление всякого зла». И чем выше поднимается человек по пути к святости, тем сильнее подвергается искушениям.

Слово «грех» в оригинале означает «промахнуться по мишени». Человек является грешником в том, что он утратил цель своего существования, он промахнулся, сбился с курса и удаляется все дальше и дальше от смысла жизни. Мы все грешники. Об этом сказал Иисус Христос: «Никто из вас не поступает по закону» (Иоанн, 7:19). Но не следует впадать в подавляющее чувство вины. Иисус Христос пришел к грешникам, чтобы спасти их. И может быть главная задача человека состоит в том, чтобы встретить Иисуса Христа с любовью и открыть Ему свое сердце. Но Бог не вмешивается в жизнь человека, пока он Его не попросит об этом.

В Библии Христос говорит, что он стоит у двери и стучит: «Вот, Я стою у двери и стучусь: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему и буду вечерять с ним, и он со Мною» (Откровение, 3:20). К сожалению, у многих людей этот стук вызывает страх и даже злость. Страх и стыд говорят: «Зачем пришел? В доме все вверх дном. Нельзя, чтобы Он увидел меня таким». А ведь нужно сказать: «Заходи Господи. Я дошел до ручки. Пожалуйста, смилуйся надо мной и помоги мне в жизни навести порядок».

Среди многих видов фобий, есть и теофобия, то есть страх перед Богом. Эта аномалия психики проявляется в том, что человек или испытывает панический ужас перед Богом, или не может спокойно слышать разговоров о Боге, категорически отрицая сам факт Его существования.

В притчах о блудном сыне и заблудшей овце говорится о том, что Бог больше радуется грешнику, когда он к нему возвращается, чем праведнику. И в этом состоит великое человеколюбие Всевышнего.

Человек — любимое создание Всевышнего и он соединен с Всевышним внутренней связью. В каждом человеке есть искорка Божья, через которую человек может общаться с Всевышним. И потому Бог всегда приходит на помощь человеку (особенно, если он попросит Его об этом и проявит послушание и смирение).



Христос умер не за друзей и не за праведников. Он принял смерть за тех, кто сам себя губил своими страстями — плотскими утехами, идолослужением, пьянством, любостыжанием и т.п. Сам Христос сказал: «Не здоровые имеют нужду во враче, но больные; Я пришел призвать не праведников, но грешников к покаянию» (Марк, 2:17).

Современный человек все чаще и чаще впадает в идолопоклонство. Он преклоняется перед прибылью, товаром, деньгами, капиталом, то есть перед материальными ценностями, которые приносят ему успех. Что же касается веры и религии, то он похож на маленького ребенка, который плачет и зовет отца, когда тот ему нужен, а когда нет — вполне может играть один. Мы все живем по принципу: «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Человеку не остается времени думать о любви, справедливости и правде. Его повседневная жизнь далека от каких бы то ни было религиозных ценностей. Он отчужден от самого себя, от своего ближнего и от Бога.

И многие верующие обращаются к Богу только для того, чтобы Он помог им в бизнесе, приобретении материальных ценностей, в конкурентной борьбе и т.п. А это противоречит самой сущности веры.

Можно интеллектуально верить во Всевышнего и соблюдать религиозные ритуалы, но жить с пустым сердцем, пренебрегая Его законами. Такая вера — не истинная, не глубокая. Такой человек, будь он священнослужитель или прихожанин, по сути дела, является атеистом. Конечно, жить в религиозной системе ценностей не просто, но ничто великое не дается легко. Вера должна стать образом жизни человека. Но это сложная задача. Поэтому Д. Коллинз пишет: «Люди будут спорить из-за религии, писать о ней книги, сражаться и умирать за нее, — но только не жить по ней».

Теперь уже нет никаких сомнений в том, что бедность духовной жизни (неисполнение заповедей, страсти, искушения и т.п.) рано или поздно приводят человека к различным болезням.

В религии человек ищет исцеление от грехов и страстей и обретает высшую радость и блаженство. И все это оказывает благотворное воздействие на здоровье человека.

С христианской точки зрения, телесное здоровье является меньшей ценностью, чем здоровье духовное. Но и телесное здоровье, безусловно, благо, и мы призваны его сохранять. Ветхозаветный мудрец советует нам: «Прежде болезни заботиться о себе» (Сирах, 18:19). Но в христианском понимании и болезнь является благом, ибо может послужить спасению души человека, совершив в нем нравственный переворот, обратив его к Богу. «Здоровье есть дар Божий, — говорил преп. Серафим Саровский, — но не всегда бывает полезен этот дар: как и всякое страдание, болезнь имеет силу очищать нас от душевной скверны, заглаживать грехи, смирять и смягчать нашу душу, заставляя одуматься, сознавать свою немощь и вспоминать о Боге. Поэтому болезни нужны и нам, и нашим детям». Но и медицинская наука не отрицает того, что человек должен периодически побаливать, чтобы тренировать свою защитную систему.

Известно, что и святые имели болезни, часто неизлечимые. Апостол Павел, например, пишет: «Дано мне жало в плоть удручать меня, чтобы я не превозносился» (2 Коринфянам, 12:7). Некоторые святые молили Бога, чтобы им была послана болезнь как испытание, дающее возможность совершения духовного подвига. Таким образом, святые отцы не считали болезнь мезьей за грехи, а только средством исправления грехов.

Некоторые больные (обычно из монашествующих) ограничивают свое желание поправить здоровье, отказываясь от врачебной помощи, полагаясь во всем на волю Божию. Такое решение является ошибочным и даже греховным. «Дай место врачу, ибо и его создал Господь, и да не удалется он от тебя, ибо он нужен» (Сирах, 38:12). Итак, лечиться необходимо, важно другое — как и у кого.

В Евангелии многократно указывается о том, что Иисус Христос, исцеляя тех, кто просил у него исцеления, говорил им: «По вере вашей будет вам. Вера твоя спасла тебя».

Гениальное учение Иисуса Христа открыло людям высшую тайну, главное направление развития человека — это повышение личной духовности (через любовь и служение ближнему, через чувства справедливости, братства и равенства). Иисус Христос призывает: «Будьте совершенны, как

совершенен Отец ваш Небесный». Вот на какую, захватывающую дух, высоту Он призывает человека.

В жизни людей очень много зла. Христос прямо говорит, что в «веке сем» на земле господствуют демонические силы и сатана доныне остается «князем мира сего». Но зло живет в самом человеке и распространяется самим человеком (господство, насилие, безграничный простор инстинктам и др.). Зло приводит в тупик человека и выход из этого тупика один — это вера, надежда и любовь.

Творить добро непросто. «Не понимаю, что делаю, — говорит апостол Павел, — потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю. Желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу» (Римлянам, 7:15,18).

И потому всегда нуждается в божественной помощи, в божественной благодати и апостол, и обычный человек. Недаром Спаситель сказал: «Без меня не можете делать ничего» (Иоанн, 15:5).

Человек свободен выбирать добро или зло, спасение или погибель; и Бог не стесняет его свободы, хотя и призывает его постоянно к спасению. Спасение человека возможно только при одновременном действии спасающей Божией благодати и личных усилий самого человека. Этот процесс невозможен без действия этих двух условий.

За двухтысячелетнюю историю существования христианства лучшие умы человечества не смогли представить убедительных доказательств ни существования Бога, ни Его отсутствия. И, по-видимому, это не случайно, так как если бы наука доказала или опровергла Его существование, то тогда бы вера исчерпала себя, то есть исчезла и превратилась бы в очередную научную догму или парадигму. Всевышний должен оставаться великой тайной, которую не дано постичь человеку, иначе для него Бог перестанет быть Богом. Основания веры лежат глубже знания, мышления и логики, а потому сила веры способна преодолеть все и вся.

Некоторые ученые, и вполне обоснованно, считают, что самым популярным человеком в истории человечества был Иисус Христос. Хотя бы по индексу цитирования. Библия — сама по себе превосходный материал для науч-

ного исследования. В ней говорится о существующих, но еще не изученных явлениях.

Любой образованный человек, будь он атеист или верующий, должен знать такие древние книги, как Талмуд, Библия, Коран и др., на основе которых формировалась культура многих народов. Не знать их, значит не понимать истории человечества, культуры и искусства нашей цивилизации. Не знать их, значит не понимать сути человека, включая и самого себя.

Вера дается матерью. И повезло тем детям, которых настолько любила мать, что поделилась с ними самым ценным, что было у нее — верой.

Человек неизбежно должен чему-то поклоняться: либо Богу, либо своим собственным желаниям. В человеке не может находиться пустота: его наполняет либо божественная духовность, либо низменные чувства и пороки с сиюминутным удовольствием. Там, где кончаются вражда, насилие, ненависть, — там рождается в сердце Бог.

Вера — это самый здоровый образ мыслей и образ жизни. Религиозный человек выбирает вечность, а не конечность человеческого бытия. Среди истинно верующих практически нет убийц, алкоголиков и наркоманов. Ни де принципы исцеления, взаимопомощи и здорового образа жизни не изложены яснее, чем в Талмуде, Библии и Коране.

## СЧАСТЬЕ

Человек обязан быть счастлив. Если он несчастлив, то он виноват. И обязан до тех пор хлопотать над собой, пока не устранит этого неудобства или недоразумения.

Л. Толстой

Счастье — это такое состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения.

Счастье — сугубо субъективное чувство, что затрудняет понимание и определение этого феномена. Большинство исследований определяют счастье как осознание человеком удовлетворенности своей жизнью. При этом четких и единых для всех людей критерий счастья нет («каждый счастлив по-своему»).

Майкл Аргайл рассматривает счастье как переживание (осознание) удовлетворенности жизнью в целом, как сравнительно высокая частота и интенсивность положительных эмоций. Но есть и другая точка зрения. Так, К.Д. Ушинский пишет: «Удовлетворите всем желаниям человека, но отымите у него цель в жизни и посмотрите, каким несчастным и ничтожным существом явится он. Следовательно, не удовлетворение желаний — то, что обыкновенно называют счастьем, а цель в жизни является сердцевинной человеческого достоинства и человеческого счастья». Но проблема цели и смысла жизни относится к числу так называемых «вечных вопросов». Она действительно очень сложна и трудна. «Гениальная природа оказалась чрезвычайно предусмотрительной, снабдив наших предков драгоценным качеством — рефлексом цели», — указывает академик И.П. Павлов.

«Рефлекс цели, — считает И.П. Павлов, — есть основная форма жизненной энергии каждого из нас. Жизнь только для того красна и сильна, кто всю жизнь стремится к постоянно достигаемой, но никогда не достижимой цели. Вся жизнь, все ее улучшения, вся ее культура делается рефлексом цели, делается только людьми, стремящимися

к этой или другой поставленной ими себе в жизни цели».

Чтобы быть счастливым, надо быть на пределе своих нравственных, духовных, интеллектуальных, эстетических и физических возможностей. И. Губерман пишет: «Человек так устроен, что вознаграждается чувством счастья не за то, что создал что-нибудь великое и величественное, а за то, что изо всех сил к собственному потолку приближается, к пределу своих способностей». При этом счастье — это не результат достижения вершины, а процесс восхождения к ней. И не случайно говорят, что поиски счастья всегда интереснее, чем само счастье. «Лучше путешествовать с надеждой, чем достичь пункт назначения», гласит мудрая японская поговорка. Но не одни японцы заметили коварные свойства достигнутой цели.

Счастье включает в себя поиски, нахождение и пересмотр смысла жизни на разных ее этапах и фактически невозможно без болезней роста. Вряд ли кто-либо сможет определить, что же в сущности, означает это самое пресловутое слово «счастье». Философ Роберт Шпеман пишет: «В чем состоит счастье — вот вопрос, который еще с незапамятных времен не перестает волновать умы. Варрон, а вслед за ним и Августин насчитали ни более ни менее, как двести восемьдесят девять различных точек зрения на счастье. Всякое человеческое существо желает быть счастливым». Поэтому мы далеки от мысли, что сможем дать рецепт, как быть счастливым, потому что для каждого человека он должен быть сугубо индивидуальным.

Факторов, влияющих на удовлетворенность жизнью множество: социальные связи (супружеские отношения, дружественные связи и др.), работа, досуг, материальное благосостояние, образование, социальное положение, здоровье и др. Каждый счастлив по-своему. Поэтому каждый человек должен составить сам себе рецепт своего счастья. Наша цель перечислить лишь основные компоненты. А чего брать и сколько — это необходимо решать каждому. Л.Н. Андреев подчеркивает: «Счастье обширно и многогранно; лишенный возможности быть счастливым в одном, найдет свое счастье в другом».

Люди должны знать, чего они хотят и столь же хорошо знать, чего не хотят. Каждый человек должен определить



самое существенное условие для его счастья, а затем — что стоит на втором, третьем месте после этого.

Степень удовлетворенности повышается, когда достижения совпадают с притязаниями, и понижается, когда достижения отстают от устремлений. В свою очередь притязания зиждутся на сравнении себя как с другими людьми, так и с собственным прошлым опытом.

Приведем еще раз мнение З. Фрейда, который считал, что счастливые люди по сравнению с несчастными больше соответствуют критериям нормальной личности, которая должна уметь хорошо делать две вещи: любить и работать.

Наиболее частым и устойчивым элементом счастья, как мужчин, так и женщин является чувство полноты и насыщенности жизни, любовь, радость, приподнятое настроение, уверенность в себе, спокойствие, дружелюбное отношение к людям и др. Любовь, семья, радость и смысл жизни для женщин имеют большее значение, чем для мужчин. Для них большее значение имеют такие факторы, как судьба, везение, устремленность в неизведанное, острота борьбы и радость одержанной победы.

Среди различных факторов удовлетворенности следует выделять наиболее значимые или приоритетные. Еще Аристотель указывал на предпочтительность тех или иных обстоятельств: «Предпочтительнее то, что само по себе более прекрасно, более чтимо и более достойно похвалы; например, дружба предпочтительнее богатства, а справедливость — силы. Ибо первые сами по себе чтимы и достойны похвалы, а вторые не сами по себе, а ради чего-то другого. В самом деле, никто не ценит богатство ради богатства, а ценят его ради чего-то другого, дружба же сама по себе ценится, даже если ничего другого мы от нее иметь не намерены».

Высшие, подлинно человеческие потребности проявляются в стремлении человека таким наиболее важным ценностям, как к добру, истине, совершенству, красоте. Здесь можно проследить иерархическое восхождение стремлений: от витальных (жизненных, биологических, физиологических и др.) к идеальным и социальным (творчеству, любви, дружбе, поиску смысла жизни и др.).

Л. Толстой пишет: «Вечная тревога, труд, борьба, ли-

шения — это необходимые условия, из которых не должен сметь думать выйти хоть на секунду ни один человек. Только честная тревога, борьба и труд, основанные на любви, есть то, что называют счастьем».

Самым ярким примером одного из составляющих человеческого счастья может служить любовь. Она вызывает наиболее сильные положительные (впрочем, так же как и отрицательные) переживания. В целом люди, состоящие в браке, счастливее тех, кто не женат (не замужем), разведен или одинок в результате смерти одного из супругов. В браке заложены великолепные возможности для огромного удовлетворения.

Здоровье тесно связано с ощущением счастья; оно зачастую может быть фактором счастья и удовлетворенности. Особенно это характерно для пожилых людей. Но и счастье в свою очередь является фактором здоровья. Н.М. Амосов пишет: «Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать. И еще пятое — счастливая жизнь. К сожалению, без первых условий она здоровье не обеспечит. Но если нет счастья в жизни, то где найти стимулы для усилий, чтобы напрягаться и голодать?».

Удовлетворенность работой — один из основных источников общей удовлетворенности; в свою очередь в ее основе лежат хорошие взаимоотношения на работе. Удовлетворение получаемое от работы, имеет большее значение для тех, кто пользуется популярностью, принадлежит к небольшому, тесно сплоченным рабочим группам, а также для тех, кто имеет возможность непосредственно общаться во время самой работы. Удовлетворение от работы также зависит и от взаимоотношений в иерархической лестнице.

Удовлетворение, получаемое от работы, складывается из нескольких компонентов. Наиболее важным из них является удовлетворение, получаемое исключительно от самого труда. И не случайно П. Буаст пишет: «Испробуйте все удовольствия, и вы убедитесь, что нет удовольствия продолжительнее, чем то, что доставляет нам труд, выбранный нами в соответствии с нашими способностями и склонностями». Удовлетворенность работой оказывает очень

сильное положительное влияние на удовлетворенность жизнью в целом и на здоровье.

Большинству людей безработица приносит несчастье. Безработным не хватает чувства личного достоинства, собственной значимости, самоуважения и у них возникает комплекс неполноценности, что в свою очередь способствует развитию депрессий.

Губительное воздействие безработицы связано не только и не столько с материальными, сколько с социально-психологическими факторами — потерей социального статуса, сокращением человеческих контактов, ростом психологической напряженности в семье и т.д. Не случайно именно безработные в более высокой степени подвержены психическим расстройствам и среди них особенно высок уровень самоубийств.

Но не следует впадать и в другую крайность, когда сам труд становится нашим хозяином и богом. Трудоголики тонут в непрестанном потоке дел. А если отнять у трудоголиков работу, это приведет их к депрессии и унынию. И такие люди бегут от жизни в работу на износ.

Досуг служит важным компонентом при оценке общей удовлетворенности жизнью. Досуг — это такой вид деятельности, которым люди занимаются просто потому, что им это хочется. Досуг можно рассматривать как удовольствие, реализация своего «я», спонтанная деятельность без принуждения.

Существует множество форм досуга: просмотр телепередач, чтение, физкультура и спорт, игры, хобби, шитье, вязание, уход за садом, посещение друзей, совместные обеды и ужины, танцы и др. Досуг наряду с тем, что он является одним из важнейших источников удовлетворенности жизнью, может оказывать самое положительное влияние на здоровье.

Являются ли богатые люди более счастливыми, обладают ли они здоровьем или какими-либо другими компонентами благополучия? Очевидно, что все мы поспешим ответить утвердительно. Несомненно, существует некоторая зависимость счастья — от уровня дохода. Конечно, нищета не способствует счастью.

Результаты многих исследований говорят о том, что до-

ход, как фактор счастья и благополучия имеет тенденцию к потере своего значения. Для богатых людей характерна сосредоточенность на проблеме денег. Они говорят: «Все мои мысли заняты финансовыми вопросами», «Сначала деньги, потом удовольствие» и т.д. Нам иногда трудно понять восточную мудрость, которая утверждает, что успех в бизнесе и делах часто сопровождается внутренним крахом личности и поэтому бедняк, достигший внутренней гармонии бесконечно счастливее богача.

Уровень жизни мало влияет на переживание собственной счастливости или несчастливости. Счастливых людей чаще можно встретить в экономически слаборазвитой Индии, чем в материально благополучной Швеции. По этому поводу сатирик М. Задорнов справедливо говорит, что счастлив не тот, у кого много, а тот, кому хватает. Несчастливыми бывают не только бедные, но и богатые. Сенэка писал, что если человеку кажется, что он имеет недостаточно, то он будет считать себя несчастным даже в том случае, если завладеет всем миром.

Источником многих наиболее сильных социальных связей вне дома являются родственники, в особенности родные (брат или сестра), родители и взрослые дети. Им просто приятно быть вместе. При необходимости они готовы оказать друг другу помощь и поддержку. Конструктивная помощь родственников намного выше, чем помощь друзей. Источником счастья являются очень крепкие, продолжительные привязанности, которые выражаются в пожизненном внимании и заботе, удовольствии от общения друг с другом.

Люди, у которых много друзей, чувствуют себя более счастливыми. Дружба менее значима, чем брак или семейная жизнь, но в общем более важна, чем работа или отдых (хотя для некоторых людей, особенно мужчин среднего возраста, это не совсем так). Мало того, есть и иная точка зрения. Ф. Бэкон считает: «Друзья — воры времени». Поэтому великие люди часто бывают одиночками — они очень высоко ценят время. Свирст пишет: «Мудрец менее всего одинок тогда, когда он находится в одиночестве».

Дружба важна более всего для молодежи, с подростко-

вого возраста и до вступления в брак. В это время она является основным видом взаимоотношений и снова становится значимой в пожилом возрасте, после того как уход на пенсию или потеря близких людей сокращают число человеческих связей. В промежутке между этими двумя периодами семья и работа занимают гораздо больше времени, чем дружба.

Людям нужны друзья для получения информации, социальной и материальной помощи, для совместных занятий, игр, отдыха и др.

Физическая привлекательность, не является в целом важным фактором, имеет весьма большое значение для ощущения счастья у женщин, особенно молодых. Привлекательность отражается на социальном статусе, она позволяет развивать коммуникабельность и умение налаживать личные контакты. Одиночество является результатом неумения общаться, налаживать социальные контакты. Несчастливые люди склонны к одиночеству.

Представления о счастье и иерархия жизненных ценностей могут заметно расходиться не только у разных народов и культур, но и у представителей разных поколений внутри одной культуры, одного народа.

Счастье не является прямой противоположностью несчастья. Иначе говоря, переживание высокой удовлетворенности жизнью не исключает возможности интенсивных и даже острых отрицательных переживаний. Это означает, что при общем повышении удовлетворенности жизнью возможно усиление разрыва, перепада между полюсами счастья и несчастья.

Ведь утверждают же довольно часто, и не без видимого основания, будто наиболее ограниченный в духовном отношении человек, в сущности, самый счастливый, — хотя никто не станет завидовать этому счастью. Действительными наслаждениями будут для него исключительно чувственные, — ими он себя и вознаграждает. Поэтому вершина его бытия заключается в изысканной еде, одежде, а целью его жизни — добывать себе то, что способствует телесному благополучию.

Отсутствие духовных потребностей исключает возможность духовных наслаждений. Такой человек неизбежно

попадает во власть скуки, которую не могут устранить карты, вино, театры, женщины, путешествия и т.п. Чувственные наслаждения очень скоро исчерпываются.

Люди, у которых нет ощущения осмысленности жизни, обычно менее счастливы почти во всех жизненных аспектах. Религия позволяет многим людям убрать проблему: «Я не знаю, кто я и откуда, к чему иду». Во-первых, религиозные идеи дают возможность ощутить значение и цель жизни, ее целостность. Во-вторых, церковь является одним из источников социальной поддержки, особенно для пенсионеров, овдовевших и пожилых людей. Религиозные люди чаще обладают супружеским счастьем и здоровьем.

Представление человека о счастье меняется по мере его развития. На первой ступени — это личное счастье, на второй — счастье группы, на третьей — счастье человечества, на четвертой — счастье от ощущения связи с Богом, служение Ему и соединение с Ним. Люди с активными религиозными убеждениями испытывают большую удовлетворенность жизнью, а значит более счастливы.

Обыденный человек, напротив, чтобы сделать свою жизнь приятной, должен ограничиваться внешними для него вещами — имуществом, рангом, женою и детьми, друзьями, обществом и др., и в них полагает он свое счастье, поэтому оно кончается, когда он утрачивает эти блага или видит, что обманулся в них. Для характеристики такого положения можно сказать, что центр тяжести у подобного человека находится вне его.

Некоторые люди находят счастье в служении идеалам добра, справедливости, защиты прав человека и ради этого бывают вынуждены отказаться от личного благополучия, а иногда и от элементарных жизненных благ, рисковать здоровьем и даже самой жизнью.

Человек, с преобладанием духовных сил способен испытывать живейший интерес на основе только одного познания. Но человек, одаренный преимущественно духовными силами, живет интеллектуальной жизнью, полной мысли, проникнутой смыслом. В себе самом носит он источник благороднейших наслаждений. Такой человек имеет потребность учиться, видеть, изучать, размышлять, совершенствоваться. Для него открыты наслаждения в ко-



торых отказано другим. При этом они непрерывно растут, постоянно совершенствуются, получают все большую и большую цельность. О таких людях можно сказать, что их центр тяжести лежит всецело в них. Поэтому по мнению К. Гельвеция «Счастливым человек — это тот, кто в наименьшей мере ставит свое счастье в зависимость от других людей и кто в то же время обладает разнообразными вкусами, которыми он распоряжается по собственному желанию».

Такие люди могут наслаждаться своим внутренним богатством, не обнаруживая горячего участия к друзьям, семье, и обществу. Чем больше человек имеет в себе, тем меньше он может найти в других.

Интересную мысль развивает Монтескье, который предостерегает: «Если бы желать только быть счастливым, то этого скоро можно достигнуть. Но люди желают обыкновенно быть счастливее других, а это почти невозможно, потому что мы считаем других всегда более счастливыми, чем они есть на самом деле». Следует осознать, что счастье можно найти в умеренности: «Блажен, кто не дослушал трель свирели, кто не допил бокал вина».

Счастье коррелирует с интеллектом по той причине, что наличие последнего позволяет успешнее справляться с проблемами. Для ученого, писателя, художника и других людей, занимающихся творческой деятельностью, счастье — это творчество. Это и муки творчества, и радость открытия. «Горячее желание знания, — писал К. Бернар, — есть единственный двигатель, привлекающий и поддерживающий исследователя в его усилиях, и это знание, так сказать, постоянно ускользающее из его рук, составляет его единственное счастье и мучение. Кто не знал мук неизвестного, тот не поймет наслаждений открытия, которые, конечно, сильнее всех, которые человек может чувствовать».

Роль творчества как основного составляющего элемента счастья некоторых людей отметил отец К. Маркса, который писал: «Талант забирает здоровье, деньги, семью; но талантливые люди не могут быть счастливыми имея только это».

Можно ли человека научить быть счастливым? Можно.

Счастье не только постигаемо, но и достижимо. Изучать его необходимо для улучшения жизни отдельного человека и общества в целом.

Многие люди даже и не подозревают, что они счастливы. В романе «Бесы» один из самых загадочных персонажей Достоевского сказал: «Человек несчастлив потому, что не знает, что он счастлив; только потому». И с этим нельзя не согласиться. Хотя бы, вот почему. Одна родительская пара за всю свою жизнь может воспроизвести всего лишь несколько детей из многих миллионов вариантов. Ведь среди сотен яйцеклеток и миллионов сперматозоидов только единицы выстояли в борьбе за жизнь. И каждый человек уже счастлив лишь только потому, что он сумел выиграть «лотерейный билет» с правом родиться и жить на этом свете.

**Владимир Иосифович Гершун**  
Популярная валеология  
Эмоции и здоровье

Редактор Э. В. Дубровская  
Технический редактор А. Ю. Бабинцев  
Корректор А. Д. Фендюра  
Компьютерный набор Н. А. Семёнова

Сдано в набор 12.06.2003.  
Подписано в печать 18.08.2003.  
Формат 60 x 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.  
Печать офсетная Усл. Печ. Л. 7,7. Уч. Изд. Л. 6,6  
Тираж 500 Заказ 1898.

Республика Казахстан  
Г.Костанай, ул.Темирбаева, 39  
ОАО "Костанайский печатный двор"  
Тел/факс (8-314-2) 53-54-92  
E-mail: Kpdvor@postbox.kzt.kz

Недостаток скромности есть недостаток ума.

А. Поп

Значение любовных утех сильно переоценено: поза нелепая, удовольствие кратковременное, а последствия самые пагубные.

Ф. Честерфильд

Женщина, старающаяся походить на мужчину, так же уродлива, как женоподобный мужчина.

Л. Толстой

Уничтожьте любовь — и наша земля превратится в могилу.

Р. Браунинг

Великие люди развивают в себе любовь, и лишь мелкая душа лелеет дух ненависти.

Вашингтон

Тот, кто желает увидеть живого Бога, пусть ищет его не на пустом небосводе собственного разума, но в человеческой любви.

Ф. Достоевский

Люди будут спорить из-за религии, писать о ней книги, сражаться и умирать за нее, — но только не жить по ней.

Д. Коллинз

Наука без религии слепа; религия без науки слепа.

А. Эйнштейн

Жизнь человека без веры — жизнь животного.

Л. Толстой

Библия учит нас любить ближних, она также учит нас любить врагов; может быть, потому, что это обычно одни и те же люди.

Б. Рассел

Счастье благотворно для тела, но только горе развивает способности духа.

М. Пруст

Страданиями и горем определено нам добывать крупинки мудрости, не приобретаемой в книгах.

Н. Гоголь

Нет лучшего учителя, чем несчастье.

Б. Дизраэли

Человеку надобно хотя бы раз в жизни испытать настоящее горе. Лишь познав его, он сможет ощутить подлинную радость.

Ли Юй

Человек может претендовать лишь на столько радости и счастья, сколько он дает другим.

Э. Фейхтерслебен

Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным.

К. Гельвещий

Иные живут счастливо, сами того не зная.

Л. Вовенарг

Нигде не найти покоя тому, кто не нашел его в самом себе.

Ларошфуко

Со свободой, цветами, книгами и луной — разве можно не быть счастливым вполне.

О. Уайльд





Гершун Владимир Иосифович, доктор ветеринарных наук (1983), профессор (1985), академик АЕН России (1997) и Республики Казахстан (1998).

Биографические данные В.И.Гершуна приведены в "Энциклопедии Казахской ССР" (т.3, 1989, с. 157-158) и в книгах справочниках: "Элита Казахстана" (1997, с. 111-112), "Кто есть кто в казахстанской науке" (1999, с.432) и "Высшая школа Казахстана в лицах" (2001, с.239).

"С ним можно говорить обо всем. О ветеринарии и предназначении человека, о педагогике и женщинах, о даче, вине, секретах приготовления вкуснейшего шашлыка и поэзии. Все будет интересно и небанально. Администратор и доступный собеседник, внутренне свободный и одновременно обязательный, точный, как настоящий интеллигент, эпикуреец и в то же время человек, за великий дар почитающий чувство меры...

Владимир Иосифович Гершун, декан факультета ветеринарной медицины КГУ, доктор наук, профессор. Ученый, который не только создал теории, написал книги, главное – сотворил свой особый образ жизни. Нас он тянет, как магнит, восхищает, вызывает удивление и белую зависть. Вот "позавидовать", поучиться так жить и пришли к нему в гости".

Ольга Абалакова, Галина Каткова  
Костанайские новости, № 64, 28 апреля 2001 г.