ОСНОВЫ ПРАВОСЛАВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

АВДЕЕВ Д.А.
НЕВЯРОВИЧ В.К.

НАУКА О ДУШЕВНОМ ЗДОРОВЬЕ

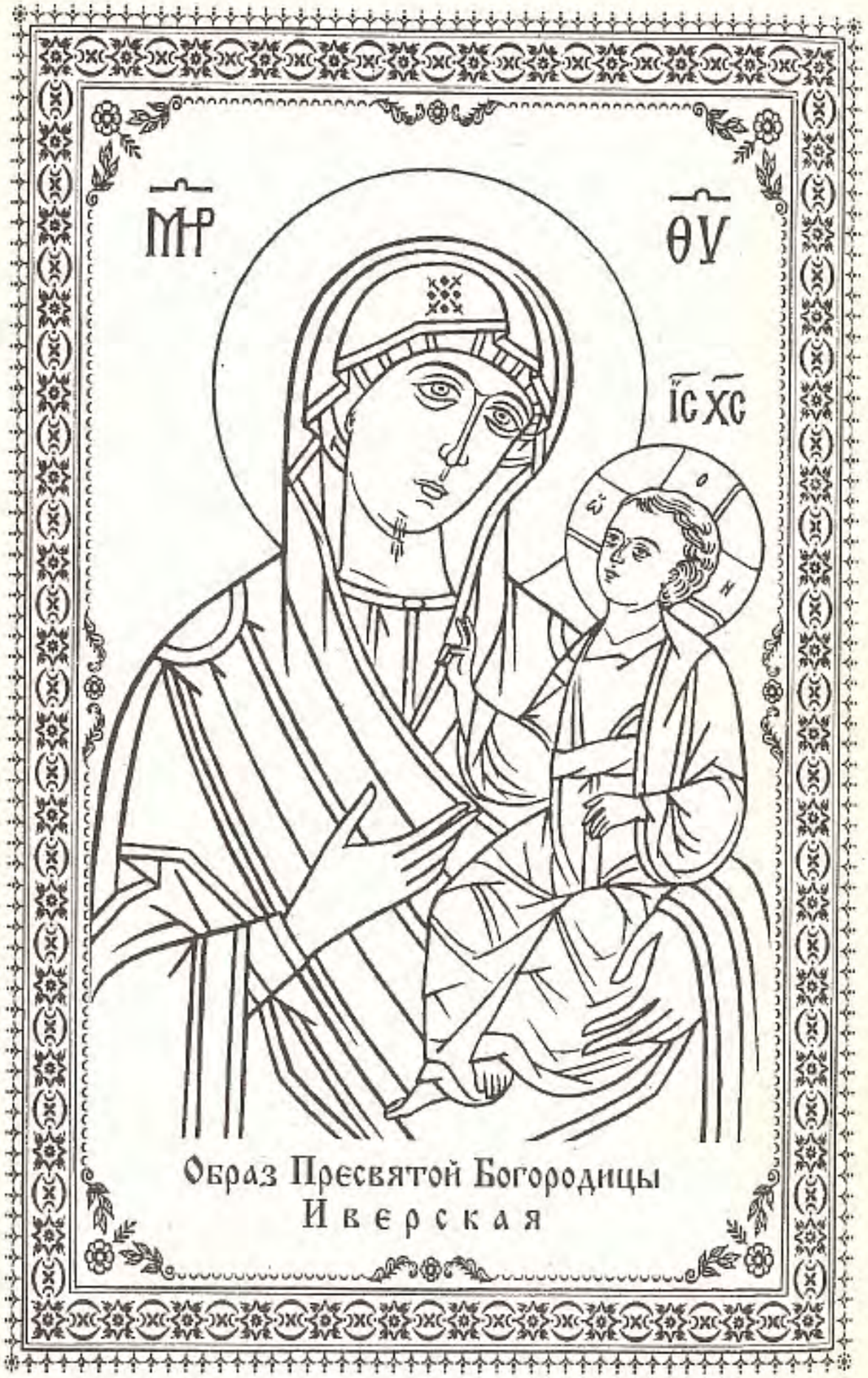
Д. А. Авдеев, В. К. Невярович
Наука о душевном здоровье. Основы православной психотерапии. — М.: «Русскій Хронографъ[1991]», 2005. 512 с.
Репринтное издание.

© Д. А. Авдеев, В. К. Невярович, 2001
© «Русскій Хронографъ[1991]», 2005

При участии ППЦ «Пересвет»

ISBN 5–85134–086–X

Формат 84×108/32. Подписано в печать 04.04.05
Печать офсетная. Бумага газетная.
Гарнитура «SchoolBook». Объем 26,88 п.л.
Тираж 6 500 экз. Зак. 53199
Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии
ОАО «Молодая Гвардия».
Адрес ОАО: 127994, Москва, ул. Сущевская, 21
Адрес изд. «Русскій Хронографъ»[1991]:
127018, Москва, Стрелецкая, д. 3



Образ Пресвятой Богородицы
Иверская

Издается по благословению
Высокопреосвященнейшего Амвросия
архиепископа Ивановского и Кинешемского

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

«Наука о душевном здоровье» — это книга, в которой мы попытались обобщить опыт своей врачебной работы, сформулировать основные теоретические положения, на которых зиждется православная психотерапия.

Авторы этих строк глубоко убеждены в том, что большая часть психических расстройств, так называемых «пограничных» состояний (неврозы и др.) — это последствия греховного образа жизни, страстей и пороков, укоренившихся в душе человека.

Вместе с тем, мы решительно утверждаем, что нехристианская психотерапия, так широко сегодня распространяемая, становится далеко небезобидным, а зачастую губительным способом воздействия на душу человека. «Может ли слепой водить слепого?», — вопрошает святое Евангелие и тут же дает ясный ответ: «Не оба ли упадут в яму» (Лк. 6,39).

Истинная психотерапия, по нашему глубокому убеждению, немыслима вне святого Православия, немыслима вне Христа. Только от благодати Божией душа человеческая просвещается, умудряется и исцеляется.

В России число душевнобольных постоянно увеличивается. Потребление психотропных средств давно вышло из под контроля медиков

и растет год от года. Средства массовой информации регулярно сообщают о леденящих душу фактах: наркомания у школьников, массовые самоубийства, наступление тоталитарных сект и все в том же духе.

Проблема психического здоровья общества из разряда медицинских вырастает в государственную, имеющую опасные для общества социальные последствия. Надеемся на то, что эта книга будет способствовать лучшему пониманию и осознанию затрагиваемой темы.

Авторы отдают себе отчет в том сколь велика и сложна эта тема и не претендуют на исчерпывающую полноту ее изложения. Наш труд — это скорее всего лишь первый кирпичик в фундаменте большого здания, которое, надеемся, с Божией помощью, будет построено. Здание это — православная психотерапия.

Мы старались повествовать о душевном здоровье в доступной форме с тем, чтобы книга была полезна широкому кругу читателей.

Просим Ваших святых молитв. Будем рады откликам на наш скромный труд.

С любовью во Христе
Димитрий Авдеев
Владимир Невярович.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Православная психотерапия не есть лишь переложение нравственного богословия или собрание афоризмов и поучений на этические темы. Она представляет собой нравственно-религиозное направление психотерапии — науки о терапии души (что явствует из самого ее названия — греч. psyche — душа + terapia — лечение) и базируется на христианских непреходящих духовных ценностях, цементировавших многие века саму основу государства с его самобытной культурой, науками, ремеслами, определяя и всю общественную жизнь.

Творения великих древних и новых святых отцов Церкви, отечественных мыслителей и светочей литературного слова, исповедовавших прежде всего русскую Православную идею (Святой Руси), явились предметом тщательного и бережного исследования. Сопоставление изучаемого материала с нынешней действительностью полностью подтвердило правдивость и справедливость учения подвижников святости и благочестия, как, впрочем, и поразило своей пророческой дальновидностью.

Православная психотерапия не есть попытка модернизации православия «под современность». Ее появление не искусственно, а отражает насущную потребность нашего больного

и глубоко трагичного времени, исказившего до неузнаваемости не только духовный лик России, но и внесшего великий хаос и разброд в умы всего человечества.

Нельзя, да и нет никакой необходимости возвращаться в прошлое, но можно и целесообразно, попытавшись постигнуть его, исходить из того чистого и благодатного, чем жили и дышали наши предки, которые создали Святую Русь. Но под лежачий камень вода не течет, и, как пишет русский историк и богослов, профессор Свято-Сергиевой Духовной академии в Париже А. В. Карташев: «Никто за нас Святую Русь не сделает, если не сделаем мы сами».

Говоря о медицинском аспекте вопроса, следует подчеркнуть, что православная психотерапия отрицает насилие над личностью, пошлость, чудоманию, психические и психологические трюки, когда таковые используются для лечения душевных и телесных заболеваний.

ПРАВО НА СУЩЕСТВОВАНИЕ

Истоки психотерапии теряются в неведомой древности. Сам термин «психотерапия» (т. е. «лечение души») несет в себе идею какого-то глубинного внутреннего врачевания, причем сокровенного, тонкого и не физического плана. Наиболее правильно понимать психотерапию как науку о душевном здоровье человека.

Становление психотерапии и ее официальное признание относят обычно на конец XIX века, в период начавшегося расцвета прикладных наук и резко усилившегося влияния материалистических и атеистических идей в развитых странах Европы. Долгое время пред тем психотерапевтическую миссию по праву несли священники. Со всей очевидностью можно утверждать, что психотерапия вобрала в себя и немало позаимствовала из пастырства и духовного врачевания (нравственное воздействие словом, сокровенность встречи, искренность и сопереживание страждущему и другие формы); вначале труд психотерапевта во многом напоминал труд священника (за исключением богослужения и таинств), только в миру. Однако в последнее время многие психотерапевты все более уподобляются средневековым чародеям или языческим жрецам, а также чрезмерно уповают на чисто технические приемы целительства,

теряя таким образом саму суть и основу той науки, которой служат.

Смешение и размытость границ превратили психотерапию в какой-то аморфный пласт всевозможного суррогата, начиная от укоренившихся гипнотических техник до приемов шаманизма, танцев, сексуально окрашенных трансов и бесплодного мудрствования в отвлеченных сферах. Не станем перечислять все эти наукоподобно обозначенные школы, направления, так называемые психотехники. Фактически все они лежат в сферах вне Христа и чужды Ему по духу. В рекомендуемых способах и методиках целительства много заведомо ложного, искусственного, небезопасного для душевного здоровья пациентов. Изобилуют приемы по развитию и без того гипертрофированного воображения у пациента (что со святоотеческих позиций совершенно недопустимо). «Терапия детским криком», «переселение в прошлые жизни», «инфантильные игры», «кодирование» — какая же здесь терапия души? Да и внешняя, неплохо себя зарекомендовавшая, релаксация мышц есть, в лучшем случае, лишь телесная терапия, ибо не касается сколь-либо проблем личности. Не охватывает многие глубинные аспекты врачевания и отечественная патогенетическая психотерапия из-за своей сугубой материалистичности.

Вместе с тем, в святоотеческом учении содержатся настолько глубоко и убедительно раскрытые аспекты, касающиеся терапии души, что не обратиться к ним и не использовать их вместо сомнительного рода модных психотехник, где наряду с каплей истины море лжи, было бы не только неразумно, но и преступно, ибо в мире столько страждущих, помочь которым может лишь истинная терапия души, основанная на святости, духовности, восходящая к Самому Христу — единственному Врачу душ и телес наших.

Физические возможности православных священников в России для должной индивидуальной работы с прихожанами крайне ограничены, это объясняется колоссальными восстановительными работами, обусловленными более чем семидесятилетним преследованием Церкви. Имеют место и другие первостепенной важности дела, в частности катехизаторского плана. Основное время также традиционно отдается подготовке и проведению богослужений, требам и другой повседневной крайне непростой деятельности.

Кроме того, разрушение религиозных традиций привело к росту числа людей без веры (точнее, с извращенной верой, например, в культ богатства, политику, мистику и пр.). Да и условия нынешней жизни с ее ужасающей жестокостью, непомерной суетой, эмоциональными перегрузками и другими неблагоприятными факторами,

порожденными прогрессом технической цивилизации, вызывают насущную потребность в специалистах по лечению душевных затруднений и расстройств, базирующих свою деятельность на высших идеалах, но доступных и в миру, для тех, кто еще не пришел к истинной вере.

Несравненно больше точек соприкосновения найдет православный врач, использующий святоотеческую терапию и специальные медицинские знания, с православным пациентом. Врачебная практика показала, что в духе Христова учения целительство приобретает совершенно иной характер и значение, нисколько не нарушая индивидуальную религиозную жизнь, а, напротив, утверждая ее. Мало кто будет оспаривать, что истинными причинами психических, да и соматических (телесных) расстройств в наше время становятся, прежде всего, нравственно-деградационные процессы в обществе, серьезные дефекты в семейном воспитании, утрата идеалов. Не случаен поэтому интерес тех специалистов, которые по долгу своей профессии призваны созидать здоровую человеческую личность (это, прежде всего, педагоги, психологи, социологи и психотерапевты), к источникам, дающим глубинное представление о человеке, его предназначении в жизни, истории и перспективе его эволюции. В наибольшей полноте этим запросам отвечают христианские источники, и прежде всего святоотеческая литература.

Однако великие древние святые отцы в силу принадлежности к определенному периоду времени не исследовали ряд проблем, с которыми сталкивается сегодня современный человек. Но их дополняют новые подвижники святости и отечественные православные мыслители, которые были вынуждены эмигрировать из России после 1917 года. Их серьезнейшие изыскания позволяют, как представляется, заполнить вакуум, образовавшийся в отечественной нравственно-религиозной и философской мысли за более чем семидесятилетний период. Сейчас России возвращаются и вновь узнаются имена Ивана Ильина, Семена Франка, Николая Лосского, епископа Иоанна (Шаховского), епископа Александра (Семенова-Тян-Шанского), архиепископа Серафима (Соболева) и многих других вынужденных изгнанников своего отечества.

Основные принципы православной психотерапии:

1. Исповедание Православия и привнесение его духовной чистоты в лечебный процесс. Психотерапевты, соприкасаясь с душой своего подопечного, должны иметь чувство благоговения, ибо каждый человек обладатель величайшего дара Божиего — святыни души, которая есть образ и подобие Творца.

2. Базирование на святоотеческом наследии.

3. Исключение из лечебной работы методов, связанных с насилием над личностью, ложью, лицедейством.

4. Неприятие оккультно-мистических модификаций, механистических психотехник (типа программирования, кодирования и прочих), низводящих богоподобную сущность человека до уровня машины.

5. Обучение пациентов специальным навыкам в аспектах самопознания, духовного совершенствования и нравственного воспитания.

СВЯТООТЕЧЕСКОЕ УЧЕНИЕ О ЦЕЛИТЕЛЬСТВЕ СЛОВОМ, ПСИХОТЕРАПИИ, ДУХОВНОМ ВРАЧЕВАНИИ

В Божественности происхождения и целительной силе слова мнения святых отцов совпадают. «Что тверже, неизменнее и могущественнее слова? Словом мир сотворен и стоит, нося всякая глаголам силы Своея; и однако ж мы грешные обходимся с словом так легкомысленно, небрежно. Что у нас пользуется меньшим уважением, как слово? О, окаянные мы человеки! С какою драгоценностию так мы обходимся невнимательно! Не вспоминаем мы, что словом, происходящим от верного и любящего сердца, мы можем творить чудеса жизни для души своей и для душ других» (св. прав. Иоанн Кронштадтский).

«Дар слова несомненно принадлежит к великим дарам. Им человек уподобляется Богу, имеющему Свое Слово» (свт. Игнатий Брянчанинов).

«Не будьте к сему невнимательны или равнодушны, чтущие достоинство слова, ревнуйте о нем, одушевляйте и вооружайте ваше слово истиною и правдою... и, действуя им верно и твердо, не допускайте разлития глаголов потопных» (Пс. 51, 6; митр. Московский Филарет).

Можно привести примеры из многих высказываний касательно слова и других святых отцов и подвижников благочестия. Все они отличаются не просто бережностью, но проникнуты духом благоговения перед словом. Неосторожное, легкомысленное отношение к слову приводит к разладу в самой жизни, дисгармонии нашего существа. Когда нет соответствия между словами и искренностью говорящего, это быстро улавливается слушателями: «На взаимном чувстве или понимании наших душ друг друга основывается действие или бездействие проповеднических слов: если проповедник говорит не от сердца, лицемерно, слушатели внутренним чутьем понимают несоответствие слов проповедника с его сердцем, с его жизнью, и слово не имеет той силы, которую оно могло бы принести в том случае, когда проповедник произнес бы его сердечно, особенно когда сам исполнял бы слово свое на деле. Между душами человеческими находится слишком тесная внутренняя связь и сообщение» (св. прав. Иоанн Кронштадтский).

Слово неразрывно связано с мыслью. Иногда оно как бы тождественно мысли, иногда же мыслью порождается. Гениальные рассуждения о сущности мыслительного процесса содержатся в духовном дневнике св. Иоанна Кронштадтского. Их глубина поистине запредельна и не имеет характера отвлеченного мудрствования, но

действительно есть, как утверждает в предисловии и сам святой, «не что иное, как благодатное озарение души... от всепросвещающего Духа Божия».

«Мы потому и можем мыслить, что есть беспредельная Мысль, как потому дышим, что есть беспредельность воздушного пространства. Вот отчего и называются вдохновением светлые мысли о каком-либо предмете. Мысль наша постоянно течет именно под условием существования беспредельного мыслящего Духа... Вообще везде в мире мы видим царство мысли, как во всем составе видимого мира, так, в частности, — на земле, в обращении и жизни земного шара...»

Далее св. Иоанн перечисляет мудрое и целесообразное устройство во всех стихиях, организмах, животном, растительном мирах, в способностях, нравах, привычках. «Везде видим царство мысли, даже в бездушном камне и песчинке», — завершает он.

В нашей жизни слово является и незаменимым средством общения среди людей: «Слово, чтобы приобрести способность общения, облекается в звуки или буквы. Тогда невещественное слово становится как бы вещественным, пребывая в сущности своей неизменным» (свт. Игнатий Брянчанинов). Святые отцы, безусловно, глубоко осознавали сокрытые для нашего внешнего сознания постоянно происходящие

процессы материализации слов в явления, события, вещи, предметы, обычаи и проч. По православному учению, и Слово Божие очеловечилось, то есть облеклось в человеческую плоть (материализовалось), чтобы вступить в общение с людьми.

Как уже указывалось, характерным моментом для всех подвижников святости и благочестия было предельно бережное отношение к каждому слову, каждой мысли и помыслу. «Лучше камень бросить наобум, чем слово», — писал преп. Нил Синайский. «А на язык будь скуп потому, что он весьма способен делать вред, и чем скорее движения, тем меньше приносит пользы», — находим у другого древнего отца Церкви Григория Богослова.

Недаром святые отцы так ценили молчание и предостерегали от многословия. Один из святых даже высказал как-то своему ученику пожелание, чтобы тот говорил лишь тогда, когда сказанное будет лучше, чем промолчать. Вот какая великая ответственность за то, что произносят наши уста... Недаром в Священном Писании сказано: «Ибо от слов своих оправдаешься, и от слов своих осудишься» (Мф 12, 36).

Христиане верят в то, что каждый человек будет держать ответ не только за каждый свой поступок, но и за всякое изреченное слово свое.

Хорошо известно, что слово обладает великой силой. Оно может как пагубно воздействовать на человека, так и благотворно; как убить (в полном смысле, физически!), так и исцелить, причем от казалось бы неизлечимых заболеваний. Примеров тому великое множество. «Общеизвестно могущественное влияние психики больного на течение болезни. Состояние духа больного, его доверие или недоверие к врачу, глубина его веры и надежды на исцеление или, наоборот, психическая депрессия, вызванная неосторожными разговорами врачей в присутствии больного о серьезности его болезни, глубоко определяют исход болезни», — писал врач и священнослужитель святитель Лука (Войно-Ясенецкий). Кстати, какое прекрасное сочетание: врач-священник. По преданию и сам апостол Лука был врачом. Умение целить тело, дерзновение врачевать бессмертную душу, учить, нравственно наставлять, спасать, вдохновлять. Врачи-священники, как мало еще вас, но какая большая нужда в таком божественном поприще для избранных!

Архиепископу Луке (Войно-Ясенецкому) принадлежат и следующие слова, касающиеся психотерапии: «Психотерапия, состоящая в словесном, вернее духовном воздействии врача на больного, — общепризнанный, часто дающий прекрасные результаты метод лечения многих болезней». Здесь следует выделить очень важный акцент: суть психотерапии заключается, действительно, более не в

словесном, а в духовном воздействии. Ибо не одухотворенное живительной силой духа слово есть пустая форма, шелуха. Поэтому лишено всякого смысла говорить о духовном врачевании, если нет любви в сердце врачевателя, цельной веры, божественного горения и праведности не только на устах, но более в делах и реальной жизни. Значение духовного врачевания беспредельно велико и еще по достоинству не оценено современным человечеством. (Древние целители ставили духовное врачевание на самое высокое место, отдавая ему предпочтение всем иным способам и лекарственным средствам.) Чудесные исцеления от болезней и воскрешения из мертвых — не басни или литературные выдумки, а реальные факты, засвидетельствованные множеством свидетельств. Но если бы задаться целью собрать и описать все известные человечеству чудесные исцеления, то не хватило бы никаких книг во всем мире. (Конечно, нельзя причислять к чудесным исцелениям псевдоцелительства многих современных «чудотворцев», преследующих прежде всего корыстные цели по части коммерции или желание прославиться. Их целительские эффекты объясняются совсем иными причинами.)

Духовное врачевание осуществляется посредством воздействия на духовную структуру страждущего (а через нее на весь организм).

Истинное духовное целительство возможно только посредством благодати Святого Духа, а не через тварные энергии или волевые усилия. Дар целительства есть дар благодати, а не результат специальной учебы, тренировок или использования какой-то системы оздоровления. Получивший внешнее исцеление телесной болезни от лжецелителя (а такое возможно, например, за счет перераспределения энергии) в действительности не исцеляется полностью от болезни, ибо не уничтожаются причинно-следственные явления, приведшие к заболеванию. Кроме того, лишь благодать творит истинные чудеса. При лжецелительстве, наоборот, греховные страсти даже укореняются (гордыня, ненависть, тщеславие и другие), а также нередко дополняются негативным влиянием извне, ибо в процессе целительства в результате взаимовлияния душ могут восприниматься через ослабленный психологический барьер опасные для духовной структуры энергии, которыми манипулирует лжецелитель.

ЛИЧНОСТЬ В ХРИСТИАНСКОЙ АНТРОПОЛОГИИ

Личность в христианской антропологии рассматривается в единстве духовных, душевных и телесных проявлений. И это единство достигается только при условии преобладающего влияния сферы духа.

По словам преп. Никодима Святогорца, «Дух твой, ищущий Бога Небесного, да властвует над душою и телом, назначение которых устроить временную жизнь». В этом единстве — здоровье, норма человеческого бытия.

По утверждению святителя Феофана Затворника, духовную сферу в человеке составляют: благоговение и жизнь в страхе Божием, совесть, искание Бога.

«Дух есть, прежде всего, способность человека различать высшие ценности: добро и зло, истину и ложь, красоту и уродство. Если выбор в этой области сделан, то дух стремится подчинить своему решению душу и тело. Через свой дух человек общается с Богом. Без общения с Богом дух человека не способен найти настоящий критерий для определения высших ценностей, так как только Бог, который Сам есть абсолютное благо, истина и красота, может верно указать решение человеку» (Православный Катехизис).

Соответственно указанным сферам личности и всякая болезнь имеет, в первую очередь, духовную, а уже затем психофизиологическую природу.

Духовный подход, а для нас это православный подход к больному человеку, — не подменяет медико-биологического взгляда, но обогащает, дополняет и завершает представление о личности.

ДУША ЧЕЛОВЕКА

Есть только один предмет выше души человеческой — это ее Создатель.

Блаженный Августин

Постепенная подмена понятий в связи с господством материалистических теорий в XIX веке привела к фактической редукции самого понимания души до уровня сознания и психики.

Неудивительно поэтому, что вместо терапии души стало развиваться иное направление, в основе которого лежат рационалистические и механистические подходы. Плоды его уже пожинает XX век, конец которого, в свою очередь, подготавливает почву для нового прорыва к «познанию человека». Речь идет о поистине дьявольской идее, связанной с созданием искусственного интеллекта, генной инженерии, а также работами в направлении биокомпьютеризации, зомбирования, программирования и кодирования человеческого сознания. Эти зловещие планы не просто витают в воздухе, но уже и начинают реально воплощаться, и не только в медицине, начиная с внешне безобидно-привлекательных методик излечения от алкоголизма, избыточного веса и прочего с помощью кодирования, но и в политике, в формировании общественного мнения и увлечении

всевозможного рода идеями, принимающими эпидемический характер вследствие умелого дирижирования и внедрения.

Однако низведение души человеческой до абстрактной категории и даже отрицание ее вовсе не меняет сути вещей. Оно лишь способствует воспитанию бездушного поколения людей, не понимающих смысла своего истинного предназначения в жизни, идущих по заведомо ложному пути развития.

«Случалось слышать и отвержение существования души! — писал свт. Игнатий Брянчанинов. — ... Суждение это принадлежит тем, которые, по пословице, не слышат в себе души, конечно, по причине преобладающего плотского состояния, причем весь человек делается плотью».

Рассмотрим кратко святоотеческую концепцию морфологии души человека и ее влияние на всю нашу жизнь.

Многие авторитетнейшие учителя Православного учения признавали трехсоставность человека, другие святые отцы указывали на два состава — душу и тело, что принципиально не противоречит первому взгляду.

Трехсоставная теория определяет наличие в человеке тела, души и духа. Поэтому вполне уместно говорить о телесной, душевной и духовной жизни. Телесная жизнь удовлетворяет лишь потребности тела, по сути своей она мало

отличается от жизни животных: сон, еда, инстинктивные стремления и физиологические потребности в основном ограничивают круг ее интересов.

Душевная жизнь уже более тонкого плана. Душа услаждается красотой природы, эмоциональными переживаниями, возвышенными чувствами, навеянными, например, слушанием музыки, чтением литературы и пр.

Духовная жизнь несет на себе печать Высшего Начала и всегда (в истинном своем проявлении) ведет к Тому Бессмертному Источнику, Который дал жизнь как человеку, так и всему, что его окружает.

Самые высокие, не постижимые разуму творения человеческие изумительной красоты и великолепия, имеющие и нравственное воздействие на душу, всегда имеют отношение к бытию в духе Истины, Добра и Любви.

Ошибочным является бытующее понятие о том, что духовный человек — это есть лишь высокоинтеллектуальный человек или что духовная жизнь заключается в слушании музыки, чтении светских книг или посещении театров и музеев. Вовсе нет. Все это имеет по большей части отношение к душевной, но никак не духовной жизни, которая, напротив, может (и обычно бывает) быть лишена всего этого, но целиком подчинена и наполнена иными целями и смыслом. Проблемам духовной жизни

посвящено множество специальных трудов и произведений святоотеческой литературы. Очень тонко исследует аспекты духовной жизни и дает обстоятельные рекомендации к ее следованию русский святой епископ Феофан Затворник в книгах «Путь ко спасению» и «Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться». Данная литература в настоящее время является вполне доступной для читателя.

В строении души человеческой свт. Феофан условно выделяет три части:

1. мыслительную;
2. желательную;
3. чувства (сердце).

Святитель Димитрий Ростовский ведет речь о разумной, похотной и яростной частях, что в принципе отражает те же аспекты. В книге «Точное изложение Православной веры» св. Иоанна Дамаскина говорится о разумной и неразумной частях души.

К категориям мыслительной части души (по свт. Феофану Затворнику) относят: воображение и память (душевный архив), где хранится усвоенный и воспринятый материал, а также образность и рассудочность. Мыслительная часть души имеет положительные проявления в виде: знаний, сформированных мнений, предположений и, наконец, научных знаний, являющихся венцом мыслительной деятельности рассудка. Отрицательные стороны этой части

души проявляются блужданием, рассеянностью мыслей, празднословием и пустомыслием. К категориям желательной части души причисляют ревность (то есть жажду дела), потребность, желания (душевные, телесные, житейские и общественные), выбор и подбор средств. Все это обусловливает совершение какого-то дела.

Положительные проявления желательной стороны — это формирование навыков, правил жизни, нравов, характера, благоразумия (когда рассудок находится на службе у воли и совести).

Отрицательные проявления желательной части души: непостоянство, беспорядочность, своенравие желаний (а за ними дел). Однако есть еще и привходящие негативные проявления, которые приходят в виде страстей.

Часть души, заключающая чувства (сердце), воспринимает состояние не только души, но и тела, то есть всей совокупности телесно-душевной. Как бы фильтруясь, все восприятия человеческие, вся его жизнедеятельность оседают и ощущаются в конечном итоге в сердце — этом важнейшем духовном центре, а не только мышечном органе для перекачки крови. Положительные проявления в этой части души связаны с духовным чувствованием приятного, радостного, спокойного, чистого; отрицательные, напротив, сопряжены со скорбью, досадой, страхом, антипатией и другими негативными чувствами.

Иногда душу человека трактуют также как совокупность трех сил. Это ум, чувство (сердце) и воля (по свт. Димитрию Ростовскому — «память, разум и воля»).

Слово «душа» может быть равнозначно также понятию «жизненная сила», а иногда даже «жизнь». (Сравните: «прежде созидается тело из персти, а потом дается ему жизненная сила, которая и составляет существо души» — свт. Иоанн Златоуст.)

Отличительной частью души человеческой является ее разумность, возвышающая человека над всем остальным животным и растительным миром. Человек наделен также способностью к нравственному совершенствованию, обладает свободой осознанного выбора (свободой воли), чувством ответственности, способностями к речи, творчеству, восприятию возвышенных понятий: от красоты, добра, любви до осознания Бога. У животных душа неотделима от тела, а «психика так тесно связана с физической природой животного, что почти невозможно узнать: где она кончается и где начинается» (из книги «Душа человеческая», репр. изд., 1992, с. 15).

Животные также «не обладают способностью к мышлению, что свойственно человеку... они имеют только ощущение и чувственные влечения, но мысли, в собственном смысле этого слова, не имеют» (там же). Существует ли душа у

растений? По этому поводу мнения святых отцов различны. Но если и существует, то по отношению к человеческой душе она еще менее совершенна и глубинно сокрыта. Свт. Григорий Нисский писал: «Получив такую природу (то есть чувственно-духовную), человек делается существом, соединяющим весь мир: он имеет и душу растительную, общую с растениями, и душу животную; но при этом есть у него и душа разумная, которая делает его владыкою земли... В человеке заключается единение противоположностей между высшим и низшим, небесным и земным, разумным и неразумным, свободным и несвободным, духом и материей».

Остановимся теперь на определении души. По этому поводу блаженный Августин пишет: «Душа есть естество созданное, невидимое, разумное, бестелесное, бессмертное, богоподобнейшее, образ, ищущий Создателя своего». Ему же принадлежит глубочайшее и справедливое высказывание, смысл которого сводится к тому, что ни в чем не находит окончательного успокоения человек, кроме как в Боге; а до того мучится, терзается, ищет и все не находит успокоения.

Св. Иоанн Дамаскин в книге «Точное изложение Православной веры» дает такое определение душе: «Душа — сущность живая, простая, бестелесная, телесными очами по своей природе невидимая, бессмертная, словесно-ра-

зумная, безвидная, действующая посредством органического тела и сообщающая ему жизнь и возрастание, чувство и силу рождения».

«Что такое душа? — изъясняет другой святой отец, преп. Максим Исповедник. — Существо бесплотное, разумное, обитающее в теле, причина жизни».

Согласно определению свт. Феофана Затворника, «душа... есть самостоятельная, особая личность, свободно-разумная, нормальное состояние которой есть жизнь в общении с Богом, почтившим ее в сотворении образом Своим».

При всех приводимых определениях следует, однако, помнить, что точная морфология души в привычном и приемлемом земном понимании едва ли возможна. То же можно отнести и к вопросу о локализации души, связи ее с телом. Тем не менее считается, что сердце является корнем для духа, который исходит из мозга, как бы касаясь каждого члена тела. «Богоподобный дух, — пишет св. Ефрем Сирин, — занимает небо — главу, в сердце же дух прохаживается, как в своих чертогах» (цитируется по книге «Душа человеческая»). Св. Иоанн Дамаскин говорит, что душа объемлет тело, как огонь железо.

ЗНАЧЕНИЕ СЕРДЦА В ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Сердце — главное в человеке, жизнь его.
Св. прав. Иоанн Кронштадтский

В святоотеческом учении сердцу отводится одно из центральных мест. Значению сердца в духовной жизни человека посвящено немало литературы, в том числе серьезных исследований. Особенно тщательно и на тонком уровне рассматривается эта тема в святоотеческих аскетических письменных источниках. Остановимся ниже на изложении лишь некоторых из важнейших положений, касающихся понимания сердца.

Сердце в представлении древних и новых мыслителей не есть лишь мышечный орган или насос, перекачивающий кровь по сосудам, а представляет собой духовный центр всей жизни человека.

«Сердце телесное есть мускулистый серчак — мясо, — писал епископ Феофан Затворник, — но чувствует не мясо, а душа, для чувства которой мясное сердце служит только орудием, как мозг для ума».

Сердце способно мыслить, оно вместилище чувств, ему присущи эмоции радости, скорби, страха, решимости и прочие. Сердце есть трон и «седалище души».

После фильтрации всех внешних впечатлений и всей внутренней жизни в сердце осаждается и выкристаллизовывается в единое качество — чувство, итог всей нашей душевно-духовно-физической жизнедеятельности.

«Сердце обнимает собой не только явления психической, но и физической жизни... Каждое подкрепление пищей и питьем — подкрепляет сердце... (Лк. 21, 34), каждое нападение на жизнь есть нападение на сердце (Исх. 9, 14)», — писал в своей статье «Значение сердца в религии» русский философ Б. П. Вышеславцев, цитируя в ней далее по тексту из Библии: «Больше всего оберегаемого оберегай свое сердце, ибо от него исходит жизнь» (Притч. 4, 23).

Так же, как у ореха центр заложен в ядре, как есть сердцевина у дерева и даже крошечный атом заключает в ядре свою основу, так и человек носит в своем сердце самую сокровенную самость, можно сказать, истинное «я».

В глубине сердца сокрыта любовь. В нем открывает Себя Бог. Сердечный человек есть человек духовный; процесс самопознания связан с глубинами сердца. Истинная молитва движется от чистого сердца, в совершенной своей форме уже не словами, а переходя от одного чувства к другому, и все это отражается в глубинах пламенеющего и любящего сердца.

О потаенном сердце человека говорит апостол Петр в своем первом послании. «Блажен-

2 Зак. 53199

ны чистые сердцем» (Мф. 5, 8), — гласит одна из заповедей блаженств Спасителя. «Сердце чисто созижди во мне, Боже» (Пс. 50), «Готово сердце мое, Боже» (Пс. 56), — поет псалмопевец Давид.

Духовная жизнь пробуждает сердце человека от долгого сна и наполняет его новым чувством и смыслом. В сердце поначалу зажигается как бы малый огонек, и задача подвижника святости заключается в том, чтобы не угасить эту духовную свечу и пронести ее сквозь всю свою жизнь до праведной встречи с вечным. Этот зажженный огонь в сердце может превратиться в пламя чистой веры и Божественной любви (к Богу, а через Него — к ближним и всему сущему, даже врагам). В этом пламени сгорает все греховное, преобразуется само естество физического тела.

Когда человек живет только умом (к чему так склонен сегодня западный мир), он охлаждает при этом сердце, становясь черствым душой, хотя и рассудительным и расчетливым. Утрачивается божественная целостность сил души. Ум, сердце и воля должны быть в единстве, а не разъединены. Рассудок, отделенный от сердца каменной преградой, сам по себе не может восполнить утраченное. Становится невозможной и духовная жизнь.

Только лишь умствование и прагматизм — весьма ненадежные союзники в жизни, так как

в рассудочную деятельность легко может вкрасться неточность (типа компьютерного вируса), что приводит к ошибкам и даже полным трагедиям.

Духовная жизнь требует особой чистоты сердца и хранения его от страстных ядовитых примесей и бурных проявлений. «Сердце чисто, так и весь человек чист, — писал о. Иоанн Кронштадтский, — не чисто — и весь не чист».

Интересен отрывок, касающийся чистоты сердца, оптинского старца Варсонофия (Плеханкова):

— А понимаешь ли ты, что такое чистота сердца? — спросил отец Геннадий (схимник Оптиной Пустыни).

— По опыту не знаю, — отвечал я. — Но думаю, что чистота заключается в полном бесстрастии: кто не имеет ни зависти, ни гнева и никакой другой страсти, у того есть чистое сердце.

— Нет, этого мало, — возразил схимник, — недостаточно только ополоснуть сосуд, надо наполнить его еще водой; по искоренении страстей надо заменить их противоположными добродетелями.

Но сердце тесно связано с умственной деятельностью, поэтому недопустимой является любая порочная, осуждающая кого-либо мысль. Более того, подвижники придают большое значение и непроизвольным мыслям — помыслам и поползновениям, стараясь держать

под контролем самые тонкие проявления всей сознательной жизни.

Утрата истинных, духовных знаний о значении сердца приводит человечество к поистине печальным результатам и глубокому духовному кризису, на что справедливо указывал Б. П. Вышеславцев в упомянутой выше статье «О значении сердца в религии»: «Потеря культуры сердца в современной жизни есть потеря жизненной силы, наше существование превращается в постоянное умирание, засыхание, какой-то склероз сердца, которым поражена вся современная цивилизация. Поэтому ее жизнь так похожа на смерть, ее веселье похоже на скуку, она полна чувства безысходной тоски, постоянно звучащей во всей литературе последнего столетия. Чувство пустоты, чувство ничтожества происходит от того, что иссякла центральная сила личности, засохла ее сердцевина».

СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Иная слава солнца, иная слава луны, иная звезд;
и звезда от звезды разнится в славе.
(1 Кор. 15, 41)

Под способностями человека понимают индивидуальные устойчивые склонности (особенности) души к тому или иному предмету или виду деятельности. Хорошо известно, что при одинаковых условиях некоторые люди справляются более легко и успешно с тем или иным заданием. И более того, существуют такие виды деятельности (предметы, науки, направления), которыми одни люди просто не в состоянии овладеть или овладевают с большим трудом, другие же, напротив, легко справляются (к примеру, музыка, живопись, математика, хореография).

Безусловно, все виды способностей базируются на интеллекте человека, но обусловлены не только интеллектом, но и иными, непознанными еще причинами. В народе прямо говорят в каких-то случаях: «Это у него от Бога», подразумевая особую, заложенную в его глубинной изначальной природе восприимчивость человека к той или иной специфической деятельности.

Как правило, у более развитых в интеллектуальном плане людей шире спектр различных

способностей. Но даже самые высокоразвитые и всесторонне образованные люди не обладают всеми способностями, присущими человеку.

При высокой степени и качестве выраженности той или иной способности говорят об одаренности, а в сочетании с успешной работой по максимальной реализации дарования имеют место феномены, известные как «талантливость» или даже «гениальность». Впрочем, здесь всегда присутствуют компоненты условности, субъективности, сравнительности. Тем не менее немало случаев, отличающихся безусловностью и общепризнанностью.

Итак, каждому из нас даны те или другие способности (таланты). Даны конечно же не просто так, а в помощь для спасения. Применительно к этому один из последних оптинских старцев иеромонах Никон (Беляев) говорил следующее: «Хорошо, когда такую способность можно совмещать с работой для Бога, чтобы все это не мешало бы спасению души. Но если какая-либо из подобных специальностей мешает жить для Бога и спасаться, то надо все бросить, лучше быть поглупее, но спастись. Что пользы тебе, если ты «весь мир приобрящешь, душу же свою отщетишь?»

ВООБРАЖЕНИЕ

Воображение есть огромная творческая,
но и жуткая сила души.
В. В. Зеньковский

Из множества Божественных даров, данных только человеку, можно выделить и особую функцию, позволяющую осуществлять представления, создавать в мыслительной сфере конкретные ситуации и проецировать образы и явления. Из всего тварного мира лишь человеку дан уникальный дар воображения, животные, как известно, им не обладают, как не способны они и к абстрактному мышлению.

В то же время эта Божественная проекция на человеческую природу таит в себе и немалую потенциальную опасность, проявляющуюся в случаях неумелого использования и чрезмерного развития.

Как и всякая функция, воображение поддается тренировке и развитию. Степень выраженности ее величины (если так можно выразиться) различна в людях. Богатым воображением нередко наделены творческие, как их называют, художественные натуры: актеры, музыканты, изобретатели, архитекторы, живописцы... Впрочем, гражданская профессия лишь предрасполагает к развитию воображения в той или

иной плоскости. Более же всего — это природное свойство души, которое чрезвычайно индивидуально как в количественном, так и в качественном плане.

Согласно святоотеческому учению, воображение, как и память, «суть не что иное, как отпечатление всех тех чувственных предметов, которые мы видели, слышали, обоняли, вкушали, осязали» (старец Никодим Святогорец).

Воображение есть способность к воссозданию и построению образов. Это могут быть какие-либо явления, события, а также мысли и даже чувствования. Нерелигиозная психология выделяет пассивное и активное (творческое) виды воображений. С помощью воображения человек способен планировать, предвидеть ход тех или иных событий в своей жизни.

Воображение часто может выступать как сила неразумная, действующая по закону ассоциативных связей и исходя из случайных обстоятельств. Вот один из житейских примеров:

Сын одной женщины ушел к приятелю в гости. Обещал вернуться к ужину (положим, к 19 часам), но вот уже 20 часов, а его все нет. Мать начинает тревожиться. Вспоминает трагический случай, который произошел недавно, когда хулиганы убили ночью молодого парня. Перед глазами женщины, как на экране кино, начинают пробегать кадры — сюжеты, один другого страшнее. Вот сына избивают, он кричит, пы-

тается вырваться. А вот наносится удар ножом, парень падает, истекает кровью, никто ему не может помочь и так далее в этом же духе...

Звучит звонок в дверь. Входит ничего не подозревающий о материнских страстях-воображениях сын, живой и невредимый, а на матери, как говорится, лица нет, ибо только что она реально (согласно психофизиологическим законам) пережила страшную трагедию.

Описанный случай достаточно банальный, но очень характерный. Нечто подобное переживают, пожалуй, все родители, да и не только они.

Духовное здоровье подразумевает ясность и чистоту сознания с предельным ориентированием души на истинное положение вещей, реальность и правду. Православная же аскетика прямо нацеливает подвижника на неустанную, осознанную борьбу с воображением.

Из библейского повествования известно, что первое великое падение произошло именно в результате гордости, вымысла и воображения, когда могущественный ангел (Денница) возомнил себя подобным Богу и был низринут за это на землю, увлекая за собой бесплотные силы, зараженные теми же пороками.

В святоотеческой литературе дьявола нередко называют фантазером и живописцем. Просветленный духовный взор просматривает бессмысленные, хотя и пленительные художества и хитросплетения и в современной жизни, буквально изобилующей его творчеством.

Интересно описание видов воображения, которое приводится в замечательной книге схиархимандрита Софрония (Сахарова) «Старец Силуан». В ней выделены четыре вида воображения:

1. Воображение, связанное с действием грубых, плотских страстей. Всякая страсть может облекаться в тот или иной образ. Например, страсть блуда может проецировать в сознание услаждающие эротические картины, связанные с любовными приключениями, а страсть чревоугодия — рисовать всевозможные яства.

Если ум отторгнет привнесенный образ страсти, то последний угаснет. И наоборот, если примет с услаждением — энергия этого страстного образа будет тиранить тело.

2. Другой вид воображения — мечтание. При этом человек отходит от реального положения вещей в мире и живет в сфере фантазий. Сколько же мечтателей и фантазеров среди нас! Сколько прожектеров и выдумщиков, как много живущих надуманной, нафантазированной, ложной жизнью, при потере чувства реальности, запутавшихся в понятиях, где правда, а где вымысел, верящих в свои сны и грезы наяву! Многие мечтатели, придумав и поверив в возможность построения рая на земле, возвели эту идею в сверхценную для себя, а в дальнейшем, уже будучи одержимы ею, подобно Люциферу, вовлекли в нее и повели за собой многих других, обманутых, как и они сами. Это привело к неисчислимым страданиям и многочисленным жертвам, ибо Царство Божие на земле построить невозможно.

3. Третий вид воображения связан с размышлением над какими-либо проблемами с помощью памяти и представлений. Этот вид воображения имеет великое значение в жизни. С помощью него творились и творятся великие произведения искусства, многие научные открытия, изобретения, начиная с примитивных орудий труда на заре человечества и кончая непостижимыми достижениями современных науки и техники.

4. Четвертый вид есть по сути своей попытка разума проникнуть в тайну бытия и постигнуть Божественный мир. На самом же деле человек часто творит Бога по своему образу и подобию, то есть так, как он понимает и думает, что в действительности есть великая ошибка, ибо ограниченное тварное мнит постичь неограниченное, нетварное, трансцендентное.

Святоотеческое учение всегда учило, что «никакое воображение не имеет места в отношении к Богу, ибо Он выше всякого помышления». «Мир же человеческой воли и воображения — это мир призраков истины», — говорится в книге «Старец Силуан». Этот мир у человека общий с падшими демонами, и потому воображение есть проводник демонической энергии.

Итак, мечтательность и склонность к бесплодному воображению есть порок, и далеко не безобидный. Старец Силуан говорил, что он кроется в гордости, отчего действие воображения усиливается, и, напротив, угасает от смирения.

Вместе с тем бывают периоды в жизни, наверное, каждого человека, когда душа словно требует, чтобы предаться каким-то воспоминаниям, что-то пробудить в памяти, оживить страницы прошлого.

Если это происходит естественно и органично и не связано ни с каким нажимом, грубым насилием над душой, освящено светлым, духовным чувством, то и должно восприниматься вполне нормально, ведь даже окаменевшее ледяное сердце оттаивает в лучах теплых воспоминаний неповторимого прошлого. Кому незнакомо состояние, когда какой-то мимолетный запах или эпизод высвобождает из души целую гамму чувств, как бы оживляет какие-то утраченные связи времен и событий.

Опасными могут быть искусственно вызываемые чувственные представления в религиозной жизни, в частности, в молитвенной практике. Поэтому, например, святые отцы не рекомендуют во время молитв представлять какие-либо образы: будь то Ангелы, святые, Матерь Божия или Спаситель.

В психотерапии, к сожалению, продолжают культивироваться некоторые методики, направленные не только на развитие чувственного воображения у пациентов путем обращения к искусственно вызываемым образам и фантазиям, именуемым «лечебными», но и трансово-экстатические состояния с ярко окрашенными сексуальными или мистическими переживаниями.

Особого разговора заслуживает тема об эротической мечтательности, особенно у молодежи и подростков. В последнее время в России практически бесконтрольный поток порнографической литературы и кинопродукции направленно формирует у человека именно разжигание, распаление плотских страстей, предрасполагая к неуемному фантазированию постыдных, но услаждающих сцен.

Русский религиозный философ В. В. Зеньковский писал: «Воображение является жуткой, опасной силой в нас не только потому, что мы не в состоянии регулировать ее, но и потому, что для воображения нет границ, что мы теряем чувство реальности, теряем подсознательный контроль инстинкта самосохранения, отдаемся нашим порокам, как бы упиваемся ими. Эта власть воображения тем более опасна, что она в то же время дарит душе высшую «усладу». («На пороге зрелости». 2-е переработ. изд. «Имка-Пресс», Париж).

О ПАМЯТИ

Поминай последняя твоя и во веки не согрешишь.
(Сир. 7, 39)

Память есть Богом данная способность души запечатлевать в себе различнейшие проявления бытия, а также хранить и воспроизводить жизненный опыт. Она близка к воображению: «В некоторых случаях границы их так тесно соприкасаются друг с другом, что трудно отличить, где кончается одно и начинается другое. Начнет человек что-нибудь рассказывать — например, как он видел на улице такого-то и о чем с ним говорил, и тут же, припоминая, воображает...» (епископ Варнава (Беляев).

Память отражает (и содержит в себе) все виды чувств и восприятий души, а потому может быть зрительной, слуховой и сугубо чувственной (вкусовой, осязательной, обонятельной). Она есть как бы итог всей нашей прошлой жизни, хранительница всего ранее увиденного, услышанного, прочувствованного, узнанного...

Святые отцы особое внимание в духовной жизни уделяли памяти Божией и памяти смертной. Именно эти виды памяти помогают избавиться от массы неполезных, мелочных, в том числе чувственного характера. «Мысль суетная, земная, постоянно занимая человека,

производит в нем оскудение разума, — писал свт. Игнатий Брянчанинов, — препятствует приобретению полезных и нужных познаний; напротив того, мысль о Боге, усвоившись христианину, обогащает его духовным разумом».

Нередко возбуждают опасные и пагубные для человека воспоминания живущие в нас страсти, а также демоны волнуют душу, пытаясь увлечь всевозможными образами, мыслями и фантазиями чувственного характера. Святые отцы учат об особенно бережном хранении памяти: «Бодрствуй над собой, — поучает св. Никодим Святогорец, — и не давай своему воображению и памяти воспоминать прежде виденное, слышанное, обонянное, вкушенное и осязанное, особенно что было в этом срамного и непотребного». По словам старца, «враг может играть душою твоею, как мячиком, перебрасывая внимание от одного воспоминания на другое, и под ними, шевеля пожелания и страсти, и держа тебя таким образом в страстном настроении».

Но иногда хитрость и лукавство врага человеческого спасения имеет иной характер. Человеку навеваются памятные мысли о грехах его прошлой жизни, вводя в уныние, тоску и отчаяние; возбуждаются помыслы, что за эти тяжкие грехи — нет спасения! Или, напротив, из памяти вовсе изглаживается все прежнее, мерзкое, греховное, что способствует ложному самосознанию и мыслям о якобы своей чуть ли

не абсолютной безгрешности или даже мнимой святости.

Как и иное все доброе, хорошая память — дар Божий, но и немалая ответственность лежит на человеке: как он применяет сей дар, для каких познаний использует, не злоупотребляет ли в неполезных целях. С возрастом свойства памяти меняются. По словам одного мыслителя, в старости память уподобляется подзорной трубе: давние, далекие события человек видит четко (хорошо помнит прошлое), а ближние — расплывчато (плохо запоминает текущие события). Отрицательно влияют на память такие злоупотребления, как пьянство, наркотики, а также некоторые виды отравлений и целый ряд заболеваний. К порокам (недугам) ума святые отцы относят и состояние, именуемое «забывчивостью», которое сопряжено нередко также с рассеянностью, невнимательностью к себе, потерей бдительности, самоконтроля. Для врачевания этого недуга свт. Тихон (Задонский) рекомендовал одно действенное средство, выраженное в слове: «осмотрись». Осмотрись. Так ли ты живешь? Имеешь ли память смертную и суд Божий? Как обращаешься, говоришь, мыслишь, трудишься, работаешь, поступаешь и т. д. Улучшают и обостряют память молитвенная практика, пост, целомудренный богоугодный образ жизни.

Подвижники святости и благочестия, как правило, до последних дней своих не теряли ясность памяти и рассудка. Напротив, грех столь существенно воздействует на память, что нередко и не столь старые люди страдают полным или частичным разрушением памяти.

Важно тренировать память уже с детства заучиванием священных текстов (Священного Писания, Псалтири, молитв, церковных песнопений) вместо бесполезной зубрежки, только засоряющей наш душевный архив. Во многих русских школах (например, у С. А. Рачинского, дети учились грамоте по Псалтири... Немалую пользу приносят и размышления о жизни и страданиях Господа Иисуса Христа, житиях святых и преподобных отцов наших. По словам старца Сампсона, наш знаменитый академик И. П. Павлов наизусть знал Новый Завет, многие псалмы, а сейчас закончившие вузы не все имеют представление о самых простых христианских истинах, не говоря уже о литургии или Священном Писании.

О СОВЕСТИ

Возлюбленнейший брат! Со всевозможным вниманием и тщанием храни совесть.
Свт. Игнатий Брянчанинов

Тема о совести имеет прямое отношение к терапии души. Казалось бы, так много об этом уже написано, обстоятельно и подробно изъяснено и растолковано, что воспринимается как-то очень обыденно, как само собой разумеющееся.

Удивительно устроен наш разум. Как легко порой мы заштамповываем и опошляем наиважнейшие, наиценнейшие и святейшие понятия. Так произошло и с совестью. Тончайшее, интимнейшее «чувство духа человеческого» (по свт. Игнатию Брянчанинову) перешло вначале в разряд обыденнейших понятий, а в последнее время и вообще раздаются голоса за отмену совести. (Так, по крайней мере, утверждают некоторые «разумоцелители» и современные модернисты морали.) Однако отменить совесть не удастся никому, ибо она — «естественный закон» (по авве Дорофею), «домашнее судилище» (по свт. Григорию Богослову), «соперник наш» (ср. Мф. 5, 25), «свидетель верен» (Притч. 14, 24). Когтистым зверем, скребущим сердце, называл совесть А. С. Пушкин. «Пусть меня все хулят, только бы совесть хвалила», — писал

свт. Тихон Задонский. С острием лезвия ножа сравнивает совесть свт. Игнатий Брянчанинов, назидая: «Острие совести очень нежно, его надо хранить и хранить». И еще одно важное замечание русского святого: «Всякая принятая неправильная мысль имеет влияние на совесть: уклоняет ее от правильного действия».

Святоотеческое учение выделяет целый ряд пагубных, извращенных состояний совести: «притупление», «заглушение», «осквернение», «потемнение», «усыпление», «засыпание» и даже «сожжение».

Греховная жизнь приводит нередко к мнимому спокойствию, на самом же деле это болезненное бесчувствие души и ее главного органа чувствования — совести.

Авва Дорофей выделяет несколько аспектов хранения совести:

1. Хранение совести к Богу (то есть жить по Его заповедям).

2. Хранение совести к ближнему (не совершать ничего худого словом, мыслью или взглядом по отношению к ближнему).

3. Хранение совести к вещам (то есть обращаться с вещами хорошо, не бросать без нужды, не давать им портиться и прочее).

Чувствительность и острота совести возрастают при усилении самоконтроля, внутренней работе над очищением мыслей и чувств от греховных страстей, при частом исповедовании.

Совестливость не есть признак слабодушия, а, напротив, есть вернейший барометр духовного здоровья человека. Более подробно и обстоятельно тема совести раскрыта в таких источниках, как сочинения свт. Игнатия Брянчанинова (Т. I), собрания сочинений Ивана Ильина (Т. I), сочинений свт. Тихона Задонского, св. прав. Иоанна Кронштадтского и др.

Психотерапевт, исповедующий Православие и пытающийся заниматься целительской практикой в свете святоотеческого учения, теряет право на это занятие, если утрачивает или не хранит, как зеницу ока, совесть, тем более осознанно пренебрегает ее голосом. Бессовестность — признак серьезной болезни души, при этом, безусловно, теряются и право, и способность к поприщу целительства и духовного врачевания вообще.

Очень хороший способ — сверение своей совести с заповедями Спасителя, Его поступками и всем Его духовным обликом. Эту мысль точно сформулировал Н. С. Лесков в высказывании одного из его персонажей в повести «На краю света»:

«Я, когда мне что нужно сделать, сейчас себя уже спрашиваю: можно ли это сделать во славу Христову? Если можно — так делаю, а если нельзя — того не хочу делать».

САМОИСПЫТАНИЕ СОВЕСТИ (приложение)

По отношению к Богу:

1. Люблю ли Бога всем сердцем и всей душою?
2. Всегда ли помню о Его Всеведении и Всеприсутствии?
3. Живу ли, следуя Его заповедям?
4. Не ропщу ли на Бога?
5. Благодарю ли Бога за все ниспосылаемое Им?

По отношению к ближним:

1. Люблю ли я своих ближних (как себя самого!)?
2. Не смотрю ли на людей, как на средство достижения своих корыстных целей?
3. Не притесняю ли кого? Не обижаю ли? Не обманываю ли? А может, завидую кому, осуждаю, презираю и прочее?
4. Не ворую ли? (В том числе, не живу ли на чужой счет, не промышляю ли легкой наживой?)

По отношению к самому себе:

1. Храню ли чистоту своей души и тела?
2. Не обманываю ли себя?
3. В каком состоянии нахожусь по отношению ко спасению?

4. Что более люблю, давать или брать?

5. Исследую ли свои проступки, промахи, ошибки?

6. Не считаю ли себя лучше, достойнее, умнее других?

7. Обвиняю ли себя в случаях неудач и просчетов или занимаюсь самооправданием, ища виновных на стороне?

По отношению к вещам:

1. Бережно ли отношусь к вещам?

2. Не ломаю ли их и не порчу ли их без нужды?

3. В хорошем ли состоянии содержу принадлежащие мне личные вещи и недвижимость?

4. Не выбрасываю ли раньше времени годное к употреблению, верно ли распоряжаюсь вещами? (Вместе с тем: Не прилепился ли к вещам душой? Не сделал ли из них кумира? Не страдаю ли вещизмом?)

САМОПОЗНАНИЕ

Кто познает самого себя, тот познает Бога.
Климент Александрийский

Древнейшая наука о познании человеком самого себя издавна привлекала внимание крупнейших мыслителей и искателей истины всех времен и народов. Однако понимается суть этой науки весьма различно, отсюда и разные способы и подходы: от восточной нирваны до христианского затвора, от сектантских харизматических эксцессов до мистических откровений, от восьмиступенчатого пути Патанджали в йоге до инъекций наркотика типа ЛСД.

Понятно, что не все перечисленные способы ведут к истинному самопознанию, а являются лишь псевдосамопознанием, ведущим к прелести и душевной деградации.

В святоотеческом учении самопознание начинается прежде всего с полноты видения (и ведания) собственных недостатков, пороков и немощей (как звезд в небе или песка морского) и осмысления их.

Необходимо постоянное глубочайшее внимание к себе, к каждой своей мысли, слову, поступку. Самопознание должно включать в себя скрупулезный беспристрастный анализ всего происходящего, умение отличать истину от

лжи, добро от зла, Божескую волю от человеческой и демонической и прочее.

«Познай сам себя, — поучает свт. Григорий Богослов, — какая в тебе тайна естества, как ум твой все обходит, как в тебе все управляется волею, что такое сохранение воспринятого — память, что такое возобновление воспринятого — воспоминание, как слово есть порождение ума и рождает слово в уме другого, как словом передается мысль, как гнев приводит в ярость и стыд в краску».

Один из основоположников древнего монашества св. Антоний, прозванный еще при жизни современниками Великим, советовал: «Пусть каждый ежедневно дает себе отчет в дневных и ночных своих поступках».

Святые старцы сравнивали иногда совесть с одеждой. Если долгое время не просматривать одежду, то она поражается молью или делается негодной по другим причинам.

В Православии верующие согласно вечернему молитвенному правилу подводят как бы итог минувшему дню, откровенно вскрывая свои проступки и ошибки, каются и молятся о прощении. Ведь прежде, чем лечь спать, надо очистить душу от всякой грязи, примириться со всеми ближними (в том числе и с врагами), извлечь надлежащие уроки из своих промахов. Этот великий духовный и глубоко психотерапевтический процесс (ибо испытание человеком совести

заповедано Самим Богом) создает предпосылки для спокойного, заслуженного, мирного (святого) ночного сна с чистой совестью и легкостью на душе. Познание самого себя — процесс поистине бесконечный, неисчерпаемый (лишь пределы земной жизни ограничивают его во времени). Через познание себя происходит и духовная эволюция. Согласно Евангелию, целое Царство Божие лежит внутри нас (Лк. 17, 21). «Вселенной Всей Создателя внутри себя имею я», — восклицает св. Симеон Новый Богослов в одном из своих гимнов.

Самопознание немыслимо без особого духовного настроя, праведной жизни, специальных знаний и постоянной внутренней работы над собой. Процесс этот строго индивидуален. «Человек находится в великой опасности, — согласно авве Исаие Отшельнику, — доколе не познает себя».

Ниже приводится подборка некоторых высказываний святых отцов и русских мыслителей о самопознании.

«*Старец сказал: человек тот, кто познал себя*» (из Др. Патерика).

«*Войди в самого себя, живи в себе, в тишине своей внутренности, с умеренной и чистой душою, с покойным и смиренным духом*» (св. Ефрем Сирин).

«*Настоящее самопознание есть ясновидение своих недостатков и немощей в такой мере,*

что ими переполнено все» (свт. Феофан Затворник).

«*Кто сподобился увидеть самого себя, тот лучше сподобившегося увидеть ангелов*» (св. Исаак Сирин).

«*Род человеческий почитает очень важным знание вещей земных и небесных, но гораздо более иметь знание нас самих, гораздо более достоин похвалы человек, которому известна его собственная немощь, чем тот, кто испытывает и познает пути звезд, а не ведает пути ко спасению*» (блаженный Августин).

«*Познай самого себя, что ты смертен и тлен*» (св. Симеон Новый Богослов).

«*Человеку надобно все усилие свое обратить на помыслы и что служит пищею лукавым помыслам, то отсекать, а устремляться мыслию к Богу, и хотение помыслов не исполнять, но кружащиеся помыслы собирать отовсюду воедино, различая естественные помыслы от лукавых*» (преп. Макарий Египетский).

«*Тот только и знает себя наилучшим образом, кто думает о себе, что он ничто*» (свт. Иоанн Златоуст).

«*Не открывай мысли своей невеждам и воли своей неблагоразумным. Познай самого себя и избегай того, что для тебя пагубно*» (преп. авва Исаия).

«*Авва Пимен сказал: хранение самого себя, внимание к самому себе и рассуждение — вот*

три добродетели, путеводительницы души» (Др. Патерик, с. 17).

«*Не иди вовне, иди вовнутрь самого себя; и когда ты внутри обретешь себя ограниченным, перешагни через самого себя!*» (блаженный Августин).

«*Без величайшего наблюдения над собой невозможно преуспеть ни в одной добродетели*» (свт. Игнатий Брянчанинов).

«*Положи примету, и непрестанно входи сам в себя, и смотри, какие страсти, по твоему замечанию, изнемогли пред тобой, какие истребились и совершенно оставили тебя, какие начали умолкать вследствие выздоровления души твоей, а не удаления только того, что возбуждало их, и какие научился ты одолевать разумом своим, а не одним лишением себя причины страсти*» (преп. Серафим Саровский).

«*Надо уметь разделять себя на самого себя и врага, кроющегося во мне*» (свт. Феофан Затворник).

«*Хорошо для самопознания вечером проводить как бы домашнюю исповедь своих дел, разговоров, мыслей*» (свт. Феофан Затворник).

«*Наблюдай за чувствами и желаниями. Заметив в себе порочные помыслы, желания, страсти, познай, что это враг начал войну, сие сознание передай чувству и возроди в себе неприязнь этому злу*» (свт. Феофан Затворник).

«*Степени вхождения от меры в меру:*

1. *Глубокое познание своей немощи душевной и телесной.*

2. *Самоукорение и других неосуждение.*

3. *Благодарное терпение встречающихся и постигающих нас скорбных искушений.*

4. *Смирение как порождение сих трех»* (преп. Амвросий Оптинский).

«*Поняв изменчивость свою, она (душа) поднимается до самопознания, уводит мысль от привычного, освобождается от сумятицы противоречивых призраков, стремясь понять, каким светом на нее брызнуло*» (блаженный Августин).

«*Познай, что ты! Познай себя бессильным, познай грешником, познай, что ты запятнан. В твоем исповедании откроется пятно сердца твоего, сознание грехов заставит искать врача*» (проф. Скворцов).

«*Не вне тебя правда, а в тебе самом, найди себя в себе, овладей собой — и узришь правду. Не в вещах эта правда, не вне тебя и не за морем где-нибудь, а прежде всего в твоем собственном труде над собой. Победишь себя — и станешь свободен, как никогда и не воображал себе, и начнешь великое дело, и других свободными сделаешь, и узришь счастье, ибо наполнится жизнь твоя, и поймешь, наконец, народ свой и святую правду его*» (Ф. М. Достоевский).

«*Познай сам себя, какая в тебе тайна естества, как ум твой все обходит, как в тебе все управляется волею, что такое сохранение воспринятого...*» (свт. Григорий Богослов).

«*На последней ступени развития самопознания человек отвлекается от всего эмпирического и условного и приходит к познанию себя как духа, возвышающегося над условиями пространства и времени*» (свт. Григорий Богослов).

«*Кто хочет познать истину, тот, прежде всего, должен начать познавать в себе того человека, который в силах ее познать*» (епископ Иоанн (Шаховской).

ГРЕХ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Царство Божие есть истребление всякого греха.
Авва Исаия Отшельник

Грех — это своевольный переход человеком черты, свыше ему определенной, выход за круг закона, ему данного.
Епископ Иоанн (Шаховской)

По определению апостола Иоанна, грех есть беззаконие (1 Ин.3, 4). Нравственное богословие понимает грех как всякое отступление от заповедей Божиих и нарушение закона Божия (делом, словом, помышлением; вольное или невольное).

С началом в 1917 году в России периода богоборчества официальные власти страны попытались заодно отменить или существенно переиначить многие понятия, так или иначе связанные с религией. Дело дошло до того, что в некоторых советских словарях такие слова, как «святыня», «грех», «благодать» и некоторые другие, были отнесены в разряд устаревших. Подобное понимание сформировалось и ныне в сознании у многих людей. Слово «грех» звучит сегодня отголоском далекой старины и иногда даже употребляется в шутливом тоне.

Однако грех представляет собой одну из важнейших категорий духовной жизни. Он реален. Отменить его никакими указами или человеческими декретами нельзя, как нельзя отменить подобными документами закон всемирного тяготения или, скажем, смерть. Это маленькое, но удивительно емкое и точное слово подчас несколько созвучно другому слову в русском языке: грохот. Точно гром среди ясного неба врывается он порой в нашу жизнь, отравляя ядовитыми парами душу, помутняя рассудок, влияя на сон, настроение, аппетит, здоровье, само отношение к жизни.

Как утверждает христианская вера, грех произошел от злоупотребления человеческой воли и уклонения от Божией, что привело к повреждению человеческой природы (концепция первородного греха).

Однако кроме первородного греха по мере нашей жизни мы совершаем массу грехов вследствие гордости, эгоизма, беспечности, слабоволия, сластолюбия, сребролюбия и в силу иных причин.

К сожалению, медицинская наука и психология непростительно малое значение уделяют самой проблеме греха, заменяя его другими совершенно не тождественными по своей сути категориями. И грех как бы начинает ускользать, растворяясь в таких понятиях, как ошибочный поступок, психотравма, стресс и другие.

Напротив, грех должен быть достаточно ясно осознан самим человеком и выправлен (исправлен) путем отречения, искреннего раскаяния (в таинстве исповеди) и в наивысшем своем целительном разрешении преодолен через Божественное причастие Святых Христовых Таин. Святые отцы говорили, что когда человек возненавидит свой грех — его покаяние принято Богом.

Грех — это чаще всего все же осознанное нарушение духовных законов и заповедей Божиих, хотя существуют грехи и по незнанию, и по легкомыслию, которые можно отнести в разряд халатностей и ошибок. Святые отцы отмечают, что наказание за грехи, совершенные по незнанию, будут иными, нежели за осознанные.

Грех, растворенный в душе, не утратившей совестливости, создает непередаваемый словами дискомфорт, причем сила ядовитого воздействия может быть столь велика, что человек испытывает непереносимые страдания (вспомним Катерину из пьесы Островского «Гроза» или Анну Каренину из одноименного романа Льва Толстого).

Напротив, после искреннего покаяния и исповеди душе возвращаются утраченные мир и спокойствие, что не достигается никакими иными средствами!

Современный человек не только мало знает о грехе, но и плохо представляет его печальные последствия, тогда как, по мнению свт. Иннокентия, архиепископа Херсонского и Таврического, «это самый полезный предмет для собе-

седования наставников с учениками, родителей с детьми, домовладельцев с домочадцами, людей просвещенных с простолюдинами».

Стадии развития греха

В святоотеческом учении очень тонко раскрывается развитие греховного процесса от первого импульса приходящей мысли («поползновения», «помысла») до собственно самого греховного действия.

В сердце человека обитает зло, оно-то и является источником помысла и его основой. Малейшая (чаще всего горделивая) мысль, пробежавшая в уме, именуется «поползновением». «Помысел» — это простая мысль на ту или иную тему. «Прилог» (или «приражение») — это уже помысел, коснувшийся души и вызвавший в ней сочувствие или движение на то или иное (греховное) действие. Прилог еще не есть грех, но уже своего рода внушение, побуждающее ко греху (по св. Григорию Синаиту). Если человек вовремя не отсекает его и вступает с ним в беседу, тем более услаждает себя греховным воображением, то возникает «сочетание» («сдружение»).

Если эта беседа благосклонно принимается и внимание человека устанавливается исключительно на возникшем представлении, происходит «сложение». Затем наступает «пленение», то есть совокупление с греховным помыслом и порабощение им.

Воля человека склоняется к согласию осуществления того, что внушается помыслом, человек жаждет исполнения возникшего желания, мечтает пережить наслаждение, разжигает себя. Далее возникает страсть как проявление рабства греху, совершить который человек уже готов всеми возможными средствами.

Лучше всего отсекать помысел в самом начале, для чего важно вовремя распознать то, к чему он клонит.

Чем более развивается описанный выше процесс, тем сложнее предотвратить его окончательное проявление: греховное действие (а при привычном укоренении — порок).

Проанализируйте все сказанное и сопоставьте со своими греховными поступками и влечениями — и вы убедитесь в справедливости изложенного.

Схема развития греха

Помысел → Прилог (Приражение) → Сочетание (Сдружение) → Сложение → Пленение → Страсть → Греховное действие → Порок (привычное греховное действие).

Рождение греха

Митрополит Макарий (Невский)

«Если хочешь знать, как рождается грех, то выслушай меня. Грех образуется в душе почти незаметно для самого человека, начиная с малого — мимо-

летной мысли. Мысли же возникают от зрения, слуха, осязания, от нечистого движения других чувств, чтения книги или воспоминания.

Возникает она сама собой или иногда по наваждению вражескому: например, взглянул человек на чье-либо лицо, услышал чью-либо речь, прикоснулся к чему-либо — и от этого промелькнула в нем недобрая мысль. Это — первая ступень ко греху и не есть еще собственно грех, потому что помысел является в душе без участия воли. Человек может не обратить на него внимания или же постараться отогнать от себя, после чего никаких следов в душе не остается. Такая случайная мысль называется прилогом. Но если остановишься на таком приражении, захочешь удержать его, рассмотреть, призадуматься над виденным или слышанным, то это будет вторая ступень ко греху, которая именуется вниманием. Здесь как бы бросается семя, из которого может вырасти злое дело.

Внимание бывает уже при участии нашей воли, и человек становится нравственно ответственным. Момент внимания к помыслу весьма важен: парализуй, подави, игнорируй мелькнувшую мысль, и грех уйдет в самом своем зачатии. Но если остановлено внимание, то этим проложен путь к дальнейшему развитию греха.

Удержавший помысел начинает им заниматься, интересоваться и наконец услаждаться. Услаждение есть третья ступень развития греха. Тут мысль переходит уже в сердце, становится сокровищем последнего и пленяет его — отсюда уже совершается быстрый переход к желанию согрешить.

При внимании к помыслу и услаждении им грех остается еще внутри человека, но, как скоро присоединяется желание, грех стремится выйти наружу, чему помогает ум, придумывая способы к исполнению его на деле.

Желание, войдя в соглашение с умом, вызывает, наконец, решимость совершить грех.

Значит, все готово: есть желание, придуманы способы к исполнению его, явилась решимость. Вслед за этим приводится в движение тело: передвигаются ноги, начинается хождение по греху, ухаживание за ним, работают руки, протягиваясь, например, к похищению намеченного предмета, участвуют и другие органы — словом, все существо человека начинает служить греху.

Так развивается и совершается грех, происходя от одной лишь мимолетной мысли. Не обрати человек на нее внимания, вовремя удали ее от себя, что вначале нетрудно сделать, не произошло бы и греха с пагубными его последствиями.

Таков же путь перехода от первой доброй мысли к доброму делу.

Пример, данный в притче о блудном сыне, пришедшем от развратной жизни к покаянию и возвратившемся в дом отчий».

(Цитируется по книге
епископа Арсения (Жадановского)
«Воспоминания»)

БОЛЕЗНИ В ПОНИМАНИИ СВЯТООТЕЧЕСКОГО УЧЕНИЯ

Обратимся за изъяснением по этому вопросу к одному из древних учителей Церкви свт. Василию Великому. Вот что он пишет о болезнях: «Болезни бывают от вещественных начал, и здесь полезно врачебное искусство; бывают болезни и как наказание за грех, и здесь нужно терпение и покаяние; бывают болезни для терпения и низложения лукавого, как у Иова, и в пример нетерпеливым, как у Лазаря, и святые терпят болезни, являя всем смирение и предел общего всем человеческого естества. Итак, не уповай на врачебное искусство без благодати и не отвергай по упорству своему, но проси у Бога познания причин наказания, а потом избавления от немощи, терпя сечения, прижигания, горькие лекарства и все врачебные наказания».

Достаточно ясно излагает положение о болезнях в свете святоотеческого учения глубокий русский мыслитель XX века, протоиерей Валентин Свенцицкий.

«Болезни бывают как наказание, как вразумление, как испытание терпения и веры, — но все они имеют в своем основании наши грехи, начиная с греха первородного, и в этом смысле болезнь — начало физической смерти».

В связи с разными духовными причинами болезни могут быть и самые разные обращения к Богу со стороны болящих. Церковь, молясь за богослужением об исцелении в немощах лежащих, полагает, что акт веры и любви, который свидетельствуется Церковью в этой молитве, восполняет то, что хочет Господь от души болящего человека. И Господь дает ему выздоровление.

Но иногда такая молитва отдельных людей и всей Церкви бывает недостаточна. Болезнь продолжается. Господь как бы призывает человека к чему-то большему. Посещает его этой болезнью. Хочет от него покаяния, исправления, веры, терпения.

Человек сознает это, но чувствует себя духовно слабым, ему нужна особая благодатная помощь. И тогда он испрашивает у Церкви таинство святого елея. Это таинство в одно и то же время и покаяние, и молитва об исцелении, и обет по выздоровлении посвятить свою жизнь Богу, и испрашивание благодати Божией, которая дала бы силы исполнить все это. Прочти молитвы, которые произносит священник во время совершения этого таинства: «Исцели раба твоего от обдержаща его телесныя и духовныя немощи и оживотвори его благодатию Христа Твоего...»

Некоторых смущает, что святоотеческое учение якобы слишком увязывает болезни с греховностью. Это непонимание кроется в недостаточно глубоком уяснении сути греховного акта и причинно-следственных закономерностей в явлениях нашей жизни.

Хорошо известно, что каждая болезнь имеет какую-то причину своего возникновения. Например, если у заядлого курильщика развивается хронический бронхит или даже рак легкого, с большей или меньшей вероятностью современная медицина усмотрит причину заболевания в пристрастии к курению. А разве это не грех?

Или неверность в супружеских отношениях может привести к заражению венерическим заболеванием. Грех и наказание здесь налицо. Примеров, подобных приведенным выше, множество: и когда у родителей-алкоголиков рождаются дети с врожденными аномалиями, и когда после первого аборта развивается бесплодие, и когда нарушаются явно или даже скрытно другие законы и причинно-следственные отношения, установленные Творцом. Весьма часто болезни возникают от избыточного неумеренного питания (чревоугодия) и несоблюдения постов, от раздражительности и других причин, являющихся с позиции христианства не чем иным как грехами — против Бога, против ближних или себя самого.

Конечно, существуют болезни от чисто физических, казалось бы, случайных причин (од-

нако и в этом случае полная случайность — это только кажущееся явление). Бывают болезни, когда вообще не удается выяснить каких-то явных причин, вследствие которых могли бы развиться заболевания. Но и в этих случаях, с позиций святоотеческого учения, болезнь возникла не без Высшего промысла.

Большое значение в развитии болезненных состояний святые отцы придавали страстям, как факторам вредоносно воздействующим не только на душу, но и на тело. «Непокой души и страсти портят кровь и вредят здоровью», — писал свт. Феофан Затворник.

Более обстоятельно на сей счет высказывается св. прав. Иоанн Кронштадтский в приведенном ниже абзаце:

«Опыт свидетельствует, что грех и страсти разрушают здравие души и тела, а победа над страстями доставляет небесное спокойствие душе и здравие телу. Победи многоглавую гидру греха и будешь здрав. Храни в себе спокойствие духа и не возмущайся, не раздражайся никакими противностями, обидами, несправедливостями, неправдами, — и вот ты будешь всегда наслаждаться здравием душевным и телесным. Волнения, возмущения, огонь страстей различных пороков дают в нас множество болезней душевных и телесных».

А вот как понимал душевные расстройства и в чем видел причины их возникновения рус-

ский философ Владимир Соловьев: «В чисто физические причины душевных болезней я не верю, скоро и никто не будет верить. Психическое расстройство... есть крайний способ самопознания внутреннего существа через жертву его видимого мозгового «Я», оказавшегося несостоятельным в решении нравственной задачи нашего существования».

Очень глубокая мысль, в противовес многим современным патофизиологическим и биохимическим концепциям, не затрагивающим и не вскрывающим сути конфликта между жизнью в ее борьбе с препятствиями и трудностями, а лишь констатирующим физические телесные изменения, произошедшие вследствие иных первопричин.

Исключительно заслугой святоотеческого учения является своего рода концепция о полезности болезней.

«Что же можно найти полезного в страданиях?» — недоумевают многие, впервые узнавшие об этой точке зрения. И действительно, пожалуй, больше всего на свете люди боятся смерти и тяжелых болезней.

Христианство же дает человечеству примеры преодоления и достойной подготовки к самому худшему, что может ожидать человека.

В последнее время и официальная медицина в некоторых случаях подтверждает эту концепцию полезности болезни (а практическое исполь-

зование этого началось достаточно давно; например, вакцинация — это часто не что иное, как искусственно вызванное заболевание в легкой или «стертой» форме для предотвращения более серьезного опасного недуга). Существует и мнение, что ряд болезней можно рассматривать как своего рода очистительные кризы (например, простудные болезни и грипп). После некоторых заболеваний организм формирует устойчивый или менее устойчивый иммунитет, что можно оценить лишь с положительной стороны.

С позиций святоотеческого учения в болезнях человек меньше грешит, более трезво задумывается о смысле жизни. Как выразился свт. Игнатий Брянчанинов, «одр болезни часто бывает местом Богопознания». Мужественное перенесение болезни формирует в человеке такие качества, как терпение, стойкость, выносливость и некоторые иные добродетели. Есть и другие существенные причины, позволяющие взглянуть на болезни не только через призму страданий и непомерной скорби. Подвижники святости считали, что при правильном понимании и отношении к болезни она может принести большую пользу для души.

Примером, демонстрирующим христианское отношение к постигшей болезни, может служить приведенный ниже отрывок из высказываний свт. Григория Богослова: «Стражду от болезни и изнемогаю телом. Иные высокомерные, может быть, смеются над моими страданиями: расслаблены мои члены, и ноги ходят нетвердо. Не знаю, следствие ли это воздержания, или следствие грехов, или какая-нибудь борьба. Впрочем, благодарение моему Правителю! Это может быть для меня же и лучше. Но запрети болезнь, запрети словом Своим, Твое слово для меня спасение! А если не запретишь, дай мне терпение все переносить».

В другом месте свт. Григорий говорит: «Болезни и для духовной моей части служат некоторым очищением, а в очищении всякий имеет нужду, как бы ни был он крепок». Святоотеческое учение задолго до возникновения психосоматического направления в медицине указывало на взаимосвязь душевного и телесного в развитии заболеваний. «Испорченность души есть причина болезней телесных», — писал свт. Иоанн Златоуст.

Средствами для исцеления от нездоровья святые отцы признавали прежде всего молитву, пост, святые таинства, а также врачевство земное, ибо видели во враче помощника по промыслу Самого Бога для облегчения страданий и лечения болезней. (Ср. «Господь создал из земли врачевства, и благоразумный человек не будет пренебрегать ими» (Сир. 38, 4).

Вместе с тем всякое знахарство, чародейство, волхование не считались делом богоугодным и категорически отрицались («Лучше нам умереть, чем к врагам Бога идти. Какая польза тело целить, а душу губить...» — писал свт. Иоанн Златоуст).

* * *

Неужели все болезни от грехов? Не все, но большая часть. Некоторые бывают и от беспечности. Чревоугодие, пьянство и бездействие также производят болезни (свт. Иоанн Златоуст).

Случаются болезни и для нашего испытания в добре (свт. Иоанн Златоуст).

Если мы во время телесного недуга не воспользуемся помощью поста, а покажем еще большую беспечность, то причиним себе величайший вред (свт. Иоанн Златоуст).

В болезнях прежде врачей и лекарств пользуйся молитвою (св. Нил Синайский).

Болезни посылаются для очищения согрешений, а иногда чтобы смирить возношение (преп. Иоанн Лествичник).

Болезнь усиливается от нетерпения (свт. Тихон Задонский).

Причина болезни — грех, своя собственная воля, а не какая-либо необходимость (преп. Ефрем Сирин).

Можно ли лечиться у докторов и принимать лекарства? Греха в этом никакого нет, потому что все от Господа Бога, и лечебные средства и самые лекаря. И не в том состоит грех, что человек прибегает к врачебным пособиям, а в том, если больной всю надежду на выздоровление полагает в одном враче и врачебных средствах, забывая при том, что все зависит от Всеблаго-

го и Всемогущего Бога, который Един, их же хощет, живит или мертвит (преп. Амвросий Оптинский).

Из жизни многих святых известно, что долгие изнуряющие болезни были большим благодеянием для них, ибо смиряли страсти, лишали впечатлений мирской жизни с ее шумом и сутолокой, отвлекающей от углубления в тайники духа (архиепископ Лука (Войно-Ясенецкий).

Так как Бог есть жизнь, а болезни и недуги суть уклонения от жизни, то одно прикосновение к нам источной, первой Жизни исцеляет их (св. прав. Иоанн Кронштадтский).

Лечиться ли? Отчего же не лечиться? И лекаря и лекарства Бог сотворил. Разве излишне Он их сотворил? Нет; а за тем, чтобы они болезни врачевали; отвращение от лекаря и лекарства — Богу укор (свт. Феофан Затворник).

СВЯЩЕННОЕ ПИСАНИЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

1. Всякое раздражение и ярость, и гнев и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас (Еф. 4, 31). *Солнце да не зайдет во гневе вашем* (Еф. 4, 26). *Ревность и гнев сокращают дни, а забота — прежде времени приводит старость* (Сир. 30, 26).

2. Наблюдайте за собою (Лк. 17, 3). *Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе...* (Еф. 4, 29). *Устрояйте из себя дом духовный* (1 Пет. 2, 5). *Итак, умертвите... блуд, нечистоту, страсть, злую похоть и любостяжание, которое есть идолослужение* (Кол. 3, 5).

3. Жизнь человека не зависит от изобилия его имения (Лк. 12, 15). *Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит* (Мк. 8, 36).

4. Брак у всех да будет честен и ложе непорочно (Евр. 13, 4). *Что Бог сочетал, того человек да не разлучит* (Мф. 19, 6).

5. Против вина не показывай себя храбрым, ибо многих погубило вино (Сир. 31, 29). *Горесть для души вино, когда пьют его много* (Сир. 31, 34). *Ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы, ни злоречивые, ни хищники — Царства Божия не наследуют* (1 Кор. 6, 10).

6. Худо человеку, который ест на соблазн (Рим. 14, 20). *Ешь как человек, что тебе предложено и не пресыщайся* (Сир. 31, 18). *Здоровый сон бывает при умеренности желудка* (Сир. 31, 22).

7. И все, что делаете, делайте от души, как для Господа, а не для человеков (Кол. 3, 23). *Усердно стараться о том, чтобы жить тихо, делать свое дело и работать своими собственными руками* (1 Фес. 4, 11). *Если кто не хочет трудиться, тот и не ест* (2 Фес. 3, 10). *Не отвращайся от трудной работы и от земледелия, которое учреждено от Вышнего* (Сир. 7, 15).

8. Наблюдай время и храни себя от зла (Сир. 4, 23). *Дорожа временем, потому что дни лукавы* (Еф. 5, 16), *Не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы* (Мф. 6, 34).

9. Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми (Рим. 12, 16). *Старайтесь иметь мир со всеми и святость* (Евр. 12, 14). *Будьте святы, потому что Я свят* (Лев. 11, 44).

10. Чрез меру трудного для себя не ищи, и что свыше сил твоих не испытывай (Сир. 3, 21). *При многих занятиях твоих о лишнем не заботься* (Сир. 3, 23). *Учениями различными и чуждыми не увлекайтесь* (Евр. 13, 9).

11. Все, что ни приключится тебе, принимай охотно (Сир. 2, 4). *За все благодарите* (1 Фес. 5, 18). *Не будь побежден злом, но побеждай зло добром* (Рим. 12, 21).

12. Наконец, братия (мои), что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте (Флп. 4, 8). *По вере вашей да будет вам* (Мф. 9, 29).

ПРИЧИНЫ ПСИХИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
православный взгляд

Краткая классификация и особенности психических расстройств

Как классифицируются психические заболевания? Принципиально в психиатрии выделяют два уровня патологических изменений. К первому уровню (или группе) относятся психотические состояния. Это обширная группа заболеваний, имеющих непсихогенное (непсихологическое) происхождение и связанных с рядом генетических, обменных и иных нарушений. Среди основных заболеваний этой группы выделяются шизофрения, маниакально-депрессивный психоз, эпилептические и старческие психозы. Болезни могут протекать непрерывно или приступообразно, вяло или ярко, тяжело или умеренно тяжело.

Типичные симптомы психозов: бред, галлюцинации, поведенческие нарушения (чаще при шизофрении); расстройства эмоциональной сферы в виде мании или депрессии (при маниакально-депрессивном психозе) и т. д. Со временем может измениться весь психический «облик» человека.

Другая группа патологических заболеваний включает в себя разнообразные невротические, неврозоподобные расстройства. Отличительной

чертой этих заболеваний является связь их возникновения со стрессами, психотравмирующими обстоятельствами, дефектами воспитания, социальными условиями.

В отличие от психозов, в случае непсихотических расстройств, составляющих так называемую «малую» психиатрию, больные относятся к своему психическому состоянию критически, пытаются бороться с постигшим их недугом.

Психические болезни протекают во многом отлично от соматической (телесной) патологии. Одной из особенностей психических болезней является как бы отсутствие у них видимого повреждающего фактора. Сколь либо существенные анатомические изменения отсутствуют в мозге при шизофрении и маниакально-депрессивном психозе. Неврозы также не проявляют себя видимыми дефектами со стороны центральной нервной системы. При эпилептических и старческих психозах болезненные изменения в головном мозге скорее предшествуют клинике психических расстройств, нежели порождаются ими.

Некоторые симптомы психических расстройств

Расстройства мышления:

разорванность — нарушение логической связи в речи;

бессвязность — речь больного представляет собой набор слов, отсутствуют логическая и грамматическая речевые связи;

обстоятельность — «грузное» мышление; характерны излишняя детализация, застревание на малозначимых деталях, неумение выделить главное;

резонерство — «бесплодное мудрствование», обычно сочетается с многословностью и подменяет собой размышления и ответы по существу;

замедленное мышление — субъективно ощущается трудностью осмысления ситуации, бедностью и однообразием представлений, характеризуется уменьшением числа ассоциаций;

ускоренное мышление — явление противоположное замедленному мышлению, апогей ускоренного мышления представляет собой «скачку идей»;

ментизм — патологический «наплыв мыслей»; в голове буквально поток разнообразных ассоциаций, при этом речь больного по темпу не изменяется;

шперрунг — остановка, внезапная «закупорка» мысли;

бредовые идеи — ложные умозаключения, не имеющие под собой реальных оснований и не поддающиеся логическому разубеждению; часто встречаются в клинике шизофрении; различают множество разновидностей бреда: бред преследования, воздействия, величия, отношения, отравления, ущерба, ревности и др.;

навязчивые идеи — непроизвольно и труднопреодолимо возникающие страхи, сомнения,

опасения, действия, представления, которые осознаются больным как болезненные и чуждые; больные сохраняют к ним критическое отношение, пытаются бороться с ними; данный вид расстройства мышления преимущественно встречается при неврозе навязчивых состояний, но может наблюдаться и при других психических заболеваниях;

сверхценные идеи — идеи, первоначальное возникновение которых обусловлено реальной ситуацией или событием, но впоследствии болезненно гипертрофированные; критическое отношение к ним утрачивается; как правило они сопровождаются чувством тревоги, внутреннего напряжения.

Расстройства восприятия:

иллюзии — ошибочное восприятие реально существующих предметов или явлений; наиболее часто возникают на фоне эмоционального напряжения, чувства страха (например: половая тряпка может показаться незнакомым животным и т. п.);

галлюцинации — форма психического нарушения, при которой восприятие возникает без реального раздражителя; человек видит, слышит или ощущает то, чего не воспринимают окружающие; галлюцинации наблюдаются при шизофрении, органическом поражении головного мозга, при алкоголизме, наркомании;

сенестопатии — разнообразные тягостные, болезненные ощущения в разных частях тела, во внутренних органах; эта болезненность не проявляет себя видимыми соматоневрологическими дефектами, инструментальные исследования также не обнаруживают «очага» повреждения;

деперсонализация — расстройство самосознания, субъективное чувство измененности своих психических и физических свойств;

дереализация — болезненно-неадекватное восприятие окружающей действительности, предметов, явлений.

Расстройство эмоций:

депрессия — сниженный фон настроения, сопровождающийся вялостью, утомляемостью, уныло-пессимистической оценкой происходящего; нередко присутствует бессонница; упорная депрессия может приводить к суицидальным мыслям и даже действиям; депрессия диагностируется в клинике многих психопатологических состояний; если депрессивное состояние продолжается более 2-3 недель, имеет суточные (утром — хуже, вечером — лучше) и сезонные (весна, осень — ухудшение) колебания, то в этом случае нужна врачебная помощь;

мания — болезненно повышенное настроение, сопровождающееся двигательным и речевым возбуждением; мания характерна для ма-

ниакального состояния в рамках маниакально-депрессивного психоза;

дисфория — злобно-гневливое настроение; часто дисфория обнаруживается у больных эпилепсией;

апатия — эмоциональная опустошенность, безразличие к происходящему, к себе;

аутизм — патологическая замкнутость.

Краткое описание некоторых психических заболеваний

Шизофрения — психическое заболевание, проявляющееся типичными изменениями личности. В клинической картине шизофрении можно выделить: 1) структурные нарушения мышления — разорванность, резонерство, логические «соскальзывания», аутистическое мышление, бред; 2) эмоциональные нарушения; 3) явления деперсонализации и дереализации; 4) обманы восприятия (галлюцинации и др.) и ряд других нарушений. Шизофрения — это скорее не одно заболевание, а объединяющаяся под одним термином группа психозов, которые могут иметь разную силу и продолжительность патологических проявлений и отличаться по типу течения. Больным шизофренией требуется наблюдение и лечение у психиатра.

Маниакально-депрессивный психоз — это психическое заболевание, основными клиническими признаками которого являются маниакальные, депрессивные или смешанные фазы, которые могут сменять друг друга в разной последовательности. Иногда в клинике маниакально-депрессивного психоза преобладает какая-либо одна фаза. Характерной особенностью данного заболевания является наличие светлых промежутков (состояния практического здоровья). В периоды обострений необходимо лечение, а в межприступный период показаны профилактические мероприятия.

Эпилепсия — или «падучая болезнь» может проявляться судорожными припадками или могут быть так называемые бессудорожные психические эквиваленты. Они представляют собой периодически повторяющиеся приступы дисфории, агрессии и др. При эпилепсии специфически изменяется личность: мышление становится обстоятельным, тугоподвижным. В характере больных могут обнаруживаться черты чрезмерной педантичности, пунктуальности. Вместе с этим у больных эпилепсией отмечается злопамятность. Эти черты как бы отображают «вязкое» мышление страдающих эпилепсией людей.

Депрессия и ее «маски»

«Уважаемый доктор! Мне трудно даже перечислить свои недомогания, но мне очень тяжело. Сильно болею уже три года. Меня мучают щемящие боли в сердце, тошнота, аритмия, голо-

вокружение. Я была у многих врачей: терапевта, хирурга, невропатолога... Никто не смог мне помочь, а работать становится все тяжелее. Единственное, что меня поддерживает, — это сочувствие мужа и его помощь: ведь дома я ничего делать не могу. У меня есть еще сопутствующие болезни — язвенная болезнь, мочекислый диатез, остеохондроз. Доктор, прошу Вас, если это возможно, помогите...»

Вот с таким заранее подготовленным письмом пришла на прием молодая женщина с усталым и изможденным лицом. Выяснилось, что язва двенадцатиперстной кишки у нее давно зарубцевалась и терапевты не видят причин для беспокойств. Мочекислый диатез был выражен незначительно. Лечение остеохондроза принесло пациентке лишь незначительное облегчение. Ни один из консультантов не поспешил признать ее заболевание «своим», но практически все рекомендовали обратиться к невропатологу или психиатру.

...Прочитанное письмо и обстоятельная беседа с пациенткой не оставляли никаких сомнений в том, что женщина действительно больна. Ее заболевание не было миражем, но больна она была, судя по всему, отнюдь не телесным недугом, а душевным, хотя сама больная психически нездоровой, естественно, себя не считала. Если соматические недуги пациентки в данном случае оказались мнимыми, то боль,

которая заставляла упорно обращаться чуть ли не ко всем врачам поликлиники, была вполне реальной и ощутимой. Оказалось, что заболевание женщины есть не что иное, как «скрытая» или «маскированная» депрессия.

Название болезни говорит о том, что депрессия, о наличии которой сама пациентка все эти годы и не подозревала, как бы скрывалась за несуществующими телесными недугами, имитируя их симптомы, маскируясь в чужие одежды.

«Маски» депрессии чрезвычайно многообразны, и распространенность скрытой депрессии велика. Заболевание встречается у 10-30 процентов от общего числа пациентов, посещающих общемедицинскую сеть наших поликлиник. Как правило, поражается самый работоспособный возраст — 21-40 лет. И с контингентом «непонятных» больных могут встретиться врачи различных специальностей.

Психопатия

Психопатия — это личностная аномалия, которая характеризуется дисгармоничностью ее психического устроения. Критериями психопатии являются: 1) выраженность психических нарушений, приводящая человека к социальной дезадаптации; 2) тотальные изменения всего психического облика человека; 3) относительная стабильность психических особенностей (П. Б. Ганнушкин).

Различают психопатии конституциональные, которые возникают как следствие различных заболеваний, травм головного мозга, инфекций и др., и приобретенные. Вторая группа психопатий связана с факторами воспитания, средовыми и ситуативными обстоятельствами.

Увы, наша действительность зачастую является «поставщиком» психопатических личностей.

Психопатия занимает как бы промежуточное положение между психозами и неврозами. Она по некоторым характеристикам «не дотягивает» до психоза (как правило, отсутствуют в клинической картине бред, галлюцинации и др.), но и существенно отличается от невротических расстройств. Также при неврозе имеется связь симптомов с какими-то эмоционально значимыми переживаниями, тревожащими человека событиями и обстоятельствами жизни. А психопат, как говорится, всегда психопат. Конечно, в отдельные моменты его поведение может декомпенсироваться, а в иные периоды жизни — наблюдается относительная компенсация, но общий аномальный психопатический фон остается.

Если человек, страдающий неврозом, условно говоря, вредит себе, то психопат своим поведением вредит и окружающим. Безусловно, степень выраженности психопатических черт у лиц ими обладающих варьирует индивидуально. Существенно разнится и клиника отдельных видов психопатических расстройств. Так

различают, к примеру, следующие виды психопатий: возбудимая, истерическая, реактивно-лабильная, тормозивная и другие. В прежних классификациях мы могли встретить, например, такие разновидности: чудаки, фантасты, лгуны, эмоционально тупые, раздражительные, нервозные, депрессивные.

Лечение психопатии — это длительный, сложный и далеко не всегда эффективный процесс. Тоже самое можно сказать и о духовной реабилитации психопатических личностей. Однако, невозможное человеку, возможно Богу.

Что кроется за симптомами болезни?

Когда начинаешь обдумывать некоторые психопатологические проявления, наблюдаемые у больных, то невольно задумываешься о духовной сущности их возникновения. Приведу описания отдельных симптомов и синдромов, используемых на практике для описания душевного состояния больных.

Бред одержимости — в больного вселилось животное, насекомое, мифологическое или выдуманное самим больным живое существо, которое постоянно (реже — периодически) пребывает в организме и заставляет совершать движения, поступки вопреки желанию больного, руководит его мыслями и чувствами.

Автоматизмы — возникновение чувств, движений, мыслей, образов, представлений и прочего помимо воли и желания больного.

Бред персекуторный — группа бредовых идей, характеризующихся бредовой убежденностью больного в воздействии извне и с целью причинить ему моральный или физический вред.

Бред Котара — ... сопровождается уверенностью в предстоящих мучениях, истязаниях, продолжительных и мучительно жестоких, которым будет подвергнут как сам больной, так и его родные и близкие.

Копролалия — систематическое засорение речи душевнобольных бранными, нецензурными словами, циничными выражениями.

Суицидомания — постоянное, неослабевающее стремление во что бы то ни стало покончить жизнь самоубийством.

Некоторые принятые в психиатрии патологические состояния, такие, как инцест (половые отношения между родственниками), гомосексуализм, однозначно рассматриваются Святой Церковью как тягчайшие грехи. Грехами являются и алкоголизм, злостное курение, употребление наркотиков.

Раздражительность, нетерпимость, уныние относятся не только к психопатологии, но и, может быть, прежде всего, к аскетике. Этот перечень можно продолжать и далее.

В психиатрии «загадок» больше, чем в какой-либо другой клинической дисциплине. Современная психиатрия утвердилась на матери-

алистических позициях и, соответственно, не признает существования бесов. А отсюда и не может объяснить происхождение многих психических нарушений. Особенно это относится к состояниям бесоодержимости.

Следует также сказать, что психиатрия тесно связана с психологией. Последняя во многом формирует мышление психиатра, так как дает представление о душевных процессах здорового человека. Почти восемь десятилетий психологическая наука пыталась существовать без Бога. Я вспоминаю лекции по психологии, которые мне довелось услышать за годы обучения и грустно вздыхаю. «За деревьями не было видно леса», — так можно их охарактеризовать. А если иначе — то за мудреными терминами не проглядывала душа человека. До тех пор, пока я не начал знакомиться с творениями святых отцов, и сам находился как бы в тумане. Умудри нас, Господи!

О психологии

Последние годы характеризуются активным развитием и внедрением психологии практически во все сферы общественной жизни. Этот процесс особенно отчетливо просматривается в России. Буквально за несколько последних лет существенно расширилась сеть профильных факультетов в вузах. Активно функционируют различные кратковременные курсы по перепод-

готовке в психологи из специалистов с высшим образованием. Ставки психологов введены в штатное расписание школ, гимназий, многих предприятий, управленческих структур. Теперь есть психологи и в правительстве, и в Государственной Думе, и в банках, и в командах политиков, и в милиции, и в театрах.

Попытаемся по возможности беспристрастно взглянуть на этот процесс и разобраться в сути происходящего. Конечно, в активной психологизации общественных отношений присутствует явно выраженное подражание Западу, дань моде. «Западом и наказывал и накажет нас Господь, а нам в толк не берется», — писал с горечью еще в конце XIX века один из крупнейших русских богословов, святитель Феофан Затворник. Еще более болезненно реагировал на попытку «озападнить» Россию глубокий русский мыслитель Константин Николаевич Леонтьев: «О, как мы ненавидим тебя, современная Европа, за то, что ты погубила у себя самой все великое, изящное и уничтожаешь и у нас, несчастных, столько драгоценного твоим заразительным дыханием!...» Увы, в наши дни Запад, это уже не только, и не столько современная Европа, сколько США.

Было бы нелепо искать худое в самом факте развития и распространения психологии, особенно в России, после стольких лет непонятного полузапрета и пренебрежения к этой науке как таковой. Можно только приветствовать появление

довольно многочисленной армии специалистов, работающих над созданием «здорового микроклимата» в творческих, спортивных и иных коллективах. Проблема видится в ином.

Чему обучаются эти специалисты, на какой идейной базе строится их обучение? Какими советами, рекомендациями, приемами будут они помогать людям, менять их отношение к психотравмирующим ситуациям, обучать искусству общения? Наконец, каким будет базовый фундамент российской психологии? Неужели, как и на Западе, им станет сексуальный материализм З. Фрейда с его духовным убожеством, выраженной душевной аномалией и антихристианством? Описания эти не лишены основания.

Не будем забывать, что объектом науки психологии была и осталась человеческая душа. Этот факт отражен не только в ее названии (от греч. «psiche» — душа + «logos» — наука), как бы старательно ни камуфлировали этот факт материалисты. Однако, современная психология, оказывается, вовсе не верит в ее существование. Так, например, в достаточно распространенном ныне 2-х томном учебном пособии Ж. Годфруа говорится: «Представление о человеке, состоящем из нематериальной души, управляющей материальным организмом, — это дуалистическая концепция, восходящая... к доисторическим временам. В научной психологии, однако, утвердилось представление о том, что наши чувства или мысли— это всего лишь результат жизне-

деятельности нервных клеток, объединенных в один орган — головной мозг...»

Подобные или близкие к тому утверждения, можно найти практически во всех современных учебниках по психологии, включая российские, где факт существования души объявляется архаизмом. Следуя логике авторов этих пособий, предметом географии, например, можно объявить изучение закономерностей видимого мира, а наличие континентов, морей и прочее, просто отрицать. Нет их, и все.

Очевидный парадокс, заложенный в использовании названия науки психологии нимало не смущает самих представителей психологии, отрицающих наличие самого объекта, или предмета науки, которую они столь доблестно представляют. С научной точки зрения, более корректным было бы иное название для их предмета, только до этого дело не доходит, ибо духовные термины притягательны даже для неверующих.

Согласно мнению известного русского философа С. Франка, прекрасное обозначение «психология» — учение о душе, было просто незаконно похищено и использовано как титул для иной научной области. «При этом, — продолжает он, — мы не стоим перед фактом смены одних учений о душе другими (по содержанию и характеру), а перед фактом совершенного устранения учения о душе и замены учениями о закономерностях, так называемых, «душевных

явлений», оторванных от их внутренней почвы и рассматриваемых как явления внешнего мира. Нынешняя психология не есть наука о душе, она в лучшем случае есть смесь каких-то логических, социальных, физиологических и философских построений и умозаключений. Одно лишь несомненно: живой, целостный внутренний мир человека, человеческая личность, то, что мы вне всяких теорий называем нашей душой, нашим духовным миром, в этой науке совершенно отсутствует».

Из сказанного следует, что базовой платформой современной психологии «без души» является вульгарный материализм.

Естественно, что современная психология пытается обосновать такие понятия, как совесть, вера, любовь, стыдливость и другие сугубо материалистически. Оперируя весьма туманными по сути терминами типа «мотивация», «бессознательное», психология скрывает под ними свое непонимание истины тех явлений, которые пытается охарактеризовать. Возьмем хотя бы описание двух понятий, заимствованных из одного современного психологического словаря:

«Личность — системное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении, характеризующее его со стороны включенности в общественные отношения».

«Любовь — интенсивное напряжение и относительно устойчивое чувство субъекта, физио-

4 Зак. 53199

логически обусловленное сексуальными потребностям и выражающееся в социально-формируемом стремлении быть своими личностно — значимыми чертами с максимальной полнотой представленным в жизнедеятельности другого таким образом, чтобы пробуждать у него потребность в ответном чувстве той же интенсивности, напряженности и устойчивости».

А теперь попробуйте представить себе общество, в котором обладатели «системных качеств» будут с «интенсивным напряжением» дарить кому-то цветы, с «относительной устойчивостью» относиться к своим детям, родителям... Не страшно?

Итак, думается, именно редукция души до уровня нервных клеток, а человека до физиологических и биохимических процессов низложили и саму науку. Подобный подход, по мнению одного из известных английских ученых А. Харди, был важнейшей методологической ошибкой в изучении человека. Ибо именно при таком подходе еще в конце XIX века психологические изыскания зашли в тупик.

Психология не способна дать исчерпывающее адекватное определение духовности. Чаще всего ее понимают как «высокие моральные качества личности». В последних учебниках по психологии появляются не менее туманные ссылки на некий «всеобщий интеллект», «высший разум», «ноосферу». К примеру, в упомянутом

учебном пособии Ж. Годфруа читаем: «Поскольку вселенная построена из воли и частиц, находящихся в непрерывном взаимоотношении, в природе существует некий всеобщий интеллект, который возрастает по мере усложнения материи — от камня до самых высокоорганизованных существ. Что касается человека, то он — всего лишь одно звено в этой огромной совокупности». Таким образом современная научная психология остается сугубо материалистической по сути, атеистической по убеждениям, весьма далекой от понимания истинного смысла жизни человеческого бытия.

Альтернативой навязываемого воинствующим атеизмом подхода является христианская психология. Она действительно соответствует своему названию именно потому, что предметом ее изучения являются не клетки мозга, а бессмертная человеческая душа. Вместе с тем, задачи христианской психологии гораздо шире «исследования поведения и умственной деятельности» (Ж. Годфруа). «Современная официальная психология делает ошибку, резко разграничивая наше душевное «я» от обособленной внешности — «не я». Эта ошибка происходит оттого, что свои наблюдения психология строит над душой человека (точнее, внешними физиологическими ее функциями), находящегося в состоянии выраженной греховности». Христианская же психология знает иной иде-

ал, иной образ душевного состояния и духовного бытия.

Ум человека, не озаренного светом христианства, по словам святителя Игнатия Брянчанинова, «блуждает как бы в мрачной, беспредельной пустыне, и вместо истинных познаний, к приобретению которых он не имеет никакой возможности, сочиняет мнения и мечты, облекает их в темное и хитросложное слово, обманывает ими себя и ближних, признавая мудрость там, где со всею справедливостью должно признать умоисступление и умоповреждение...В христианстве сокровенно и истинное Богословие, и неподдельная психология и метафизика», — повествует святитель Игнатий.

Евангелие действует на любую науку облагораживающе, просветляюще, ибо все в мире в конечном счете стоит на Евангельских истинах, на их священных законах. Сам факт неверия святые отцы считали такой же страстью, как, например, гордыня, тщеславие или блуд. Отсюда с необходимостью вытекает, что всякая наука, как, впрочем, и любой вид человеческой деятельности, если не освящена светом Истины Христовой — безблагодатная. Именно по этой причине плоды современной науки столь горьки.

К большому сожалению, христианская психология по сей день остается невостребованной. Более того, она еще в достаточной мере не си-

стематизирована, не написано по ней достойного учебника.

Между тем, сравнения современной научной и святоотеческой психологии, оказывается далеко не в пользу первой.

Всякий, изучивший психологию научную (мирскую), желая приступить к изучению психологии святоотеческой, встретит между ними большую разницу. Ученые психологи в миру, сами будучи душевно-плотскими людьми, изучают всегда душевно-плотских людей и изучают только под душевно-плотским углом зрения. Они настолько погрузились в плотяность, что изучение психологических явлений с помощью психометрических методов и разных машин стали считать высшим достижением науки. Эта поразительная узость их миросозерцания и рабское подчинение материалистическому направлению не дают им возможности увидеть и поверить, что кроме затхлой атмосферы экспериментальных институтов и кабинетов существует другая жизнь. Поэтому их учение о душе и ее способностях односторонне и лживо. А святоотеческая психология динамична, в высшей степени живая, не ограничена путами мира, его оковами.

Научная психология страдает поразительной бедностью мыслей, выводов. Все ее открытия — толчея на одном месте. Под вычурными терминами, производящими впечатление только на мало— и полуграмотных людей, скрывается

полное убожество содержания. Ученые психологи не знают и не подозревают ни тех чувств, ни тех настроений, которыми горит подвижник. Даже движение собственных страстей: гордости, тщеславия, неверия, плотоугодия ими не изучается.

А психология святоотеческая — это откровение новой жизни. Это проникновение в такие уголки и глубины человеческого духа, которые никакому психологу со всеми его тонкими инструментами не под силу. Вхождение в изучение святоотеческой психологии — это вхождение в необозримое и бездонное море духовных откровений.

Христианская психология рассматривает личность во всей полноте ее духовного, душевного и физического бытия. Она утверждает, что теперешнее состояние человека есть состояние греховности и одержимости, ибо грех стал почти нормой нашего бытия. Подлинно здоровое состояние души — это бесстрастие. Святые отцы утверждают, что в первую очередь надо бороться не со злыми предрассудками, а с порождающими их страстями. Так, например, с позиции христианской психологии пьянство — это лишь внешнее проявление автоматизированного греховного навыка, но его корни — чревоугодие, гордыня, сластолюбие и некоторые иные страсти, которые совершенно не учитываются вне христианского врачевания. Особое внимание христианская психология уделяет не физическим или биологическим проявлениям и даже не поведению человека, а его духовности, которую рассматривает как норму человеческой жизни.

Согласно христианской психологии, человеческая личность духовна, а потому принадлежит прежде всего сфере духовного бытия. В каждом человеке запечатлен образ божественной любви и свободы. В каждом из нас потенциально заложены нравственные добродетели, постепенно раскрывающиеся по мере очищения души в стремлении к правде, святости и чистоте.

Христианскую психологию следует рассматривать как один из предметов духовной школы будущего, которая, по словам игумена Никона (Воробьева), современного подвижника благочестия, должна укрепить веру, научить молиться, научить познавать себя, свое падение; научить бороться с грехом и искушениями, как боролись святые Отцы; научить понимать и чувствовать творения святых Отцов, а через них и Евангелие, сделать их своими, родными, близкими сердцу, живыми, отвечающими на все требования души в любом состоянии, а не предметом изучения, научить смотреть на заповеди Св. Евангелия не как на препятствие к вольной жизни, а как на путь к нахождению еще здесь, на земле, драгоценной жемчужины, увидев которую, человек радостно продает все...

Душевный недуг — Господом возложенный крест

От чего же возникают психические расстройства и болезни? Попытаемся рассмотреть этот вопрос. Существует несколько точек зрения. Одна из причин — естество человека.

Преподобный Антоний Печерский три года ухаживал за монахом, больным кататонией (одна из форм психозов), рассматривая его состояние как болезнь, а не как результат воздействия злого духа (пример цитир. по проф. Т. И. Юдину).

Преподобный Иоанн Лествичник приводит определенные признаки, по которым он советует различать возникающие помимо воли монахов расстройства настроения духовного происхождения от таких же, не уступающих молитве и силе крестного знамения настроений, развитие которых зависит, как он пишет, «от естества» (цит. по проф. Д. Е. Мелихову).

В книге «Православное пастырское служение», говоря о психиатрии, архимандрит Киприан (Керн) указывает на то, что существуют состояния души, которые трудно определить категориями нравственного богословия и которые не входят в понятия добра и зла. Эти состояния, по мнению автора, принадлежат не к аскетической области, но к психопатологической, и развиваются от природы человека.

Старец-архимандрит Георгий, подвизавшийся в свое время в Даниловом монастыре, очень

четко различал психические болезни. Одним он говорил: «Ты, деточка, иди ко врачу», — а другим — «Тебе у врачей делать нечего». Бывали случаи, когда старец, наладив духовную жизнь, рекомендовал сходить к психиатру или, наоборот, брал от психиатра людей к себе на духовное окормление.

Подводя некоторый итог вышесказанному, можно предположить, что душевные болезни могут быть в этой плоскости сравнения сопоставимы с телесными, и что те и другие, по попущению Божиему, посылаются человеку в целях споспешествования в деле спасения. В данном случае душевный недуг — это Господом возложенный крест.

Научно-медицинские данные также свидетельствуют о том, что психические расстройства возникают на биологическом уровне. Подтверждают это положение такие обстоятельства, как, например, возникновение психопатологических симптомов на фоне соматической или неврологической патологии, появление психических нарушений под воздействием разнообразных вредоносных факторов (отравление нейротропными ядами, СВЧ-поле, сильный шум, работа в условиях темноты и т. д.).

Подтверждает выдвинутое положение и то, что психопатологические проявления часто и успешно излечиваются медикаментами. Стоит упомянуть и о том, что проведены генетические исследования на предмет предрасположен-

ности к психическим заболеваниям и выявлены определенные закономерности.

Понятно, что плоть человека не может болезновать изолированно от остальной его природы. Любая болезнь, будь то психопатология, заболевание желудка, костей или глаз, имеет и духовную природу, ибо все болезни человечества — следствие грехопадения. То есть, когда мы говорим, что эта или иная болезнь естественная, это означает, что в ее природе как бы более явственно и зримо проявляются психопатологические или соматические симптомы. В этой связи мне хочется привести пример.

Известно, что шизофрения характеризуется своеобразным расщеплением психической деятельности. Но и у людей, считающих себя здоровыми, есть эта двойственность. О таком «двойничестве» падшего человека писал ап. Павел: *Не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю. Если же делаю то, чего не хочу, то соглашаюсь с законом, что он добр, а потому уже не я делаю то, но живущий во мне грех. Ибо знаю, что не живет во мне, то есть в плоти моей, доброе; потому что желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу. Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю. Если же делаю то, чего не хочу, уже не я делаю то, но живущий во мне грех* (Рим. 7, 15–20).

Психические нарушения как вид бесоодержимости

Психические расстройства могут появляться и в результате действия злых духов на человека. В Священном Писании злые духи изображаются входящими в людей и выходящими из них (Мф. 4, 24; Мк. 1, 23; Лк. 4, 35 и др.). Особенно замечательным является исцеление Господом гадаринского бесноватого. Этот несчастный влачил жизнь свою не в человеческих жилищах, а в гробовых пещерах; бился о камень с пеной на губах, испускал вопли. Пробовали сковать его, но он, как веревки, разрывал оковы. Что это за болезнь?

Неверующие скажут: падучая болезнь, нервное расстройство. Очень вероятно, что в основе беснования лежит душевное и телесное расстройство, которое служит удобной почвой для дьявола. Но про гадаринского бесноватого нельзя сказать, что он был только нервно расстроен; это видно вот из чего: изгнанные из несчастного бесы просили у Христа дозволения войти в стадо свиней. Спаситель дозволил, и вот стадо бросилось с крутизны в море (Мф. 8, 28-32). Кто же потопил свиней? Не бесноватый, который сидел у ног Господа, а легион бесов, изгнанных из него (цит. по книге «Христианское учение о злых духах»).

В результате одержимости злым духом душа делается неестественной, она томится и страдает. В Священном Писании бесноватые прямо и ясно отличаются от людей, одержимых ду-

шевными и телесными болезнями. Последние, как указано, развиваются от расстройства душевных сил, воображения, рассудка и т. п. (Библейская энциклопедия).

Бесоодержимость не забудется тому, кто хотя бы однажды увидел ее проявления. Я (Д.А.) впервые наблюдал такого человека в Киево-Печерской Лавре. Это была женщина средних лет. Всякий раз, когда священник совершал каждение храма и приближался к месту, где она стояла, из нее вырывались дикие, нечленораздельные крики и, как бы в бесчувствии, женщина падала навзничь. Затем она вставала, тихо, со слезами на глазах, извинялась перед молящимися...

Позднее приходилось сталкиваться с подобными случаями не единожды. Приведем еще один пример. На прием пришла верующая, православная женщина по направлению настоятеля храма, прихожанкой которого она являлась. Выяснилось, что уже некоторое время она находится на инвалидности по психическому заболеванию. Тихая, в платочке, под очками красивые серо-голубые глаза. Она рассказывала мне о своем самочувствии. Как психиатру, мне не сложно было увидеть психические нарушения. Но вот что произошло дальше. Неожиданно она вся как-то изменилась, пришла в движение и громко, очень противным хриплым голосом нецензурно выругалась и сказала как бы самой себе несколько фраз. И мне (Д.А.) и ее сопровождав-

шему, который тоже находился в кабинете, стало совершенно ясно, что в ней говорит бес.

В 1994 году вышла книга о. Владимира Емелечева «Одержимые. Изгнание злых духов», в которой батюшка собрал большое количество примеров из собственного пастырского опыта и рассказов других людей, духовенства и мирян. Книга очень поучительная.

Игумен Михей (Тимофеев), насельник Троице-Сергиевой Лавры, так по этому поводу рассказывал о своем духовном отце архимандрите Серафиме (Тяпочкине).

«На богослужении у отца Серафима присутствовало довольно много людей, одержимых бесом. По молитвам батюшки из многих бес был изгнан. При чтении Евангелия, пении Херувимской, когда батюшка кадил или просто находился в храме, алтаре, они кричали на разные голоса: женщины — по-мужски, басом, многие лаяли по-собачьи, завывали. Сильно кричал и Иван. Особенно, когда открывались Царские врата, читалась молитва «Со страхом Божиим и верою приступите» и начинали причащать Святых Христовых Таин. Таким больным без посторонней помощи невозможно подойти к Причастию. Иван несколько раз приезжал в Ракитное и теперь молится и крестится спокойно.

Одну одержимую женщину четверо человек едва могли подвести к Причастию. Такая огромная сила противодействовала Святыне, такая

была ненависть к Чаше, что женщина стояла как вкопанная, сопротивлялась, отворачивалась и пятилась назад. Но Господь победил в ней беса. Оказавшись возле отца Серафима, держащего Чашу со святыми Дарами, женщина тихо причастилась и, преобразившись на глазах, смиренная и покорная, благодарила Бога.

Батюшка всегда с любовью относился к таким болящим. Во многих одержимых, приближавшихся к старцу, бес кричал: «Уйду, уйду, сейчас же уйду!» или «Ой, попалюсь огнем!». Многие злобно рычали, но приблизиться к старцу страшились. Одна больная набросила снятую с себя телогрейку на голову идущего из храма батюшки, а он, не обращая внимания, так и шел с ней. Когда сопровождавшие его хотели женщину выпроводить, батюшка сказал: «Оставьте ее, она не виновата». Многим страждущим батюшка помог, многие исцелились».

Пожалуй, два обстоятельства отличают бесоодержимого человека от генуинного (первичного) психотика. Первое — злые духи знают Бога, трепещут перед силою Креста Христова, молитвы, крещенской воды, св. Христовых Таин. Второе — психические (в основном поведенческие) расстройства у бесоодержимых людей носят оттенок насильственности. Ибо душе человека противно то, что заставляет делать лукавый. Отличительной особенностью также является критическое отношение к себе,

что существенно отличает одержимого человека от душевнобольного.

Архиепископ Иоанн (Шаховской) в книге «Философия православного пастырства» приводит следующие разграничения описываемых состояний. Бесноватостью можно, по мнению владыки, назвать такие состояния, когда человек теряет всякое самосознание. Душа находится под сильнейшим демоническим воздействием. Одержимость же есть частичная пленненность души злой силой. В обычной действительности мы становимся одержимы, когда порабощаемся своим страстям и порокам.

На все воля Божия. Иным Господь попускает впасть в немощь одержимости, потому что знает, что ум и волю свою человек использует себе во зло; других, быть может, ограждает тем от тяжких грехов. Мы читаем в послании к Коринфянам у св. ап. Павла: Предан сатане во изможднение плоти, чтоб дух был спасен в день Господа нашего Иисуса Христа (1 Кор. 5, 5). Кроме первостепенного по важности мистического аспекта, пастырское душепопечение (а в ряде случаев и деятельность православного психиатра) должно распространяться и на личность страждущего, его психологию.

Владыка Иоанн пишет по этому поводу: «Пастырь вливает в страждущего-одержимого силы бороться с демоническими духами, неподчинение их внушениям, презирание их, святую

евангельскую ненависть к ним и ко греху, через который обычно держат демоны людей в подчинении себе.

Пастырь научает людей не верить демоническим внушениям и клеветам как на Бога, так и на людей, не сосредоточиваться на тех злых и темных мыслях, которые демоны внушают, влагают в сердце и разум. Непринятые мысли и чувства останутся «внешними» для человека, останутся в области «пяты» — под человеком. Принятые же и одобренные демонские внушения делаются семенами зла в душе человека и привязывают его органически к власти лукавого.

Из духовных бесед святителя Луки (Войно-Ясенецкого)

«Один из учителей Церкви второго века Тертуллиан сказал удивительно верные и глубокие слова: «Душа человеческая по природе христианка». Она жаждет пищи духовной, чистоты и святости, она жаждет Христа. Душа по природе христианка, и если не питается она пищей духовной, то наступает тяжелое хроническое голодание этой несчастной души.

И как человек голодающий, не имеющий пищи, становится раздражительным, так и эти люди, голодающие духовно, раздражаются: легко брызжут слезы из глаз их. И нет им покоя, и не могут забыться они ни в каких развлече-

ниях, ибо душа их — «по природе христианка», жаждет пищи духовной, а они этой пищи ей не дают.

Это тоже одержимость бесами, в малой, слабой степени, — но все же одержимость, одна из форм бесноватости.

Почему же, отчего люди становятся бесноватыми?

Человек живет в общественной среде. Его мысли, желания, дела, миропонимание определяются в огромной мере воздействием той среды, которая его окружает. Знаете вы, что если здоровый человек будет долгое время находиться возле чахоточного больного и дышать тем же воздухом, то он сам заражается. Так же заражаемся мы и от больных гриппом.

Так бывает и в жизни духовной. Если человек живет в атмосфере множества духов злобы поднебесных, среди соблазнов, среди тяжких примеров нечестия, развращенности, в атмосфере безудержных страстей человеческих, если он живет в атмосфере глупости и пошлости, то не может эта атмосфера не заражать его душу. Изо дня в день вдыхает он этот ядовитый воздух, который кишит духами злобы поднебесными. И заражается несчастная душа, и сама становится жилищем бесов.

Что же делать нам? Куда уйти нам от этой тяжкой, смертельно опасной атмосферы? Где прибежище наше? Где наша защита от бесов, духов зло-

бы поднебесных? На все трудные вопросы всегда ищите ответа в Священном Писании.

Посмотрите псалом 61-й и там найдете ответ: Только в Боге успокаивается душа моя; от Него спасение мое. Только Он — твердыня моя, спасение мое, убежище мое.

Вот где прибежище наше, вот где противоядие от того яда, который воспринимаем мы из окружающей нас среды.

Болезни души — сокровенная тайна

Анализируя причины возникновения психических заболеваний, понимаешь, что все их многообразие трудно уложить в одну схему. Тот, кто бывал в психиатрической лечебнице, видел, слышал или общался с психически больными людьми, может подтвердить, что «дух» этого учреждения очень тяжелый. Мы имеем в виду, в данном случае, не столько впечатление об увиденном, сколько внутреннее сердечное чувство. Мы говорили о том, что в случае истинной (генуинной) психической патологии симптоматика развивается от естества, а не в виду вражеского искушения. Но «атмосфера» в психиатрических клиниках значительно отличается от той, которая бывает, например, в соматическом стационаре.

В чем тут дело? Может быть, иногда встречаются одновременно и одержимость и плотский недуг? Скорее всего, так.

Архиепископ Лука (Войно-Ясенецкий) говорил по этому поводу: «Причины многих душевных болезней неизвестны ученейшим психиатрам. Не знаем мы и причины буйного помешательства. Но мне представляется несомненным, что в числе буйно помешанных есть известный процент подлинно бесноватых».

К примеру, есть категория психически больных, которые не переносят ничего церковного, будь то молитва, окропление святой водой, запах ладана и т. Известны случаи, когда больные эпилепсией, находясь в дисфорическом (злобном, агрессивно-суженном состоянии сознания) пытались срывать кресты с домочадцев, кощунственно относились к иконам и другим святыням. Это поведение сопровождали брань, крики, угрозы.

Не раз приходилось наблюдать, что дебют психической болезни совпадал по времени с занятиями оккультным «целительством», увлечением магией, колдовством кого-нибудь из членов семьи заболевшего. Наблюдали мы и развитие психической патологии у детей, возникшей после самоубийства матери или отца. О том, что между родителями и детьми теснейшая духовная связь, давно и хорошо известно. Известно также, что если родители тяжко согрешают, не каются и не исправляют себя, то дети нередко очень страдают. А порой и заболевают психически. Из своей практической деятельности мы сделали и такой вывод: у подав-

ляющего числа детей, родившихся вне брака, имеются те или иные, в том числе психопатологические или личностные, отклонения.

Архиепископ Иннокентий Херсонский утверждал, что на фоне душевных болезней разрушается тончайшая нервная ткань и образуются пустоты, через которые душа становится наиболее уязвима к дьявольскому воздействию. Таким образом возникшая от естества болезнь как бы обнажает душу. Не от того ли определенные психопатологические проявления так явственно напоминают поведение одержимых (вспомните перечисленные выше психопатологические образования)?

Митрополит Антоний Сурожский в статье «Психоболезнь: наказание или крест?» пишет: «Есть место, которое может нас озадачить, но которое нельзя отметать в писаниях святого Иоанна Кронштадтского, где, упоминая о душевных болезнях, он говорит, что есть души настолько хрупкие, что они разбились бы о грубость и жестокость окружающего мира. И Господь допускает, чтобы между ними и миром опускается пелена психической болезни, чтобы отделить эти души от того, что могло бы разорить их цельность. И за этой пеленой душа зреет и меняется, и человек растет. Это место мне запомнилось особенно, потому что я это видел на самом деле.

Много лет тому назад, когда я еще был вра-

чом во Франции, мне поставили вопрос об одном художнике. Был в нашей среде выдающийся иконописец, который начал сходить с ума. Его мать и сестра поступили так, как многие поступают: они не хотели его расстраивать. И когда он говорил, что чувствует запах серы, они делали вид, что они принюхиваются, и говорили: «Да-да, на самом деле...», — в то время как ничего этого, конечно, не воспринимали, потому что ничего этого не было!

Когда болезнь стала прогрессировать, ко мне, как к врачу, обратились с вопросом. Как я сказал раньше, я тогда был врачом и меня спрашивали как такового. Мне сказали, «Мы его кропили святой водой, он исповедовался, мы служили молебны, мы совершали помазание над ним, мы его причащали — и исцеления не случилось. Он все равно продолжает болеть... Что делать?» Я тогда ответил: «Просто послать его в больницу, чтобы он получил электротерапию». Я помню, с каким возмущением мне было отвечено тогда: «Ты что — неверующий?! Что ты думаешь, что силой молитвы нельзя сделать то, что может сделать электрический шок?! А что, если это дьявол в нем действует?!» Тогда я ответил чистосердечно и вызывающе. Я сказал: «Знаете что, если это в нем дьявол действует, то электрический шок дьяволу никакого вреда не принесет, а человека может спасти»... Это было встречено с большим негодо-

ванием, но больного все-таки пришлось отдать в больницу. В этой больнице я тогда работал и поэтому видел его каждый Божий день. Пролежал он в больнице около года. Он кощунствовал, он бился, он был совершенно невменяем. Нельзя было войти с ним ни в какой контакт, никому... А потом вдруг он пришел в себя.

Когда он вышел из больницы исцеленным, благодаря медицинской помощи, оказалось, что случилось с ним то, о чем говорил Иоанн Кронштадтский. Еще неопытный, хотя очень одаренный, еще не вполне созревший иконописец вышел из больницы зрелым иконописцем, которым он не был раньше».

В большинстве случаев психических расстройств уместен и духовный «диагноз». Границы здесь очень прозрачные.

И еще. Нам не раз приходилось видеть душевнобольных людей с большим стажем заболевания, у которых по мере воцерковления по милости Божией проходили различные трудноизлечимые и неизлечимые проявления заболеваний. Молитва, св. Таинства в корне изменяли их психическое состояние. Исчезали упорные бредовые идеи, галлюцинации, в глазах появлялась осмысленность, значительно улучшалось самочувствие. Вместо «маски сумасшедшего» на лице отображалась печать духовности.

Профессор Д. Е. Мелихов в своем труде «Психиатрия и проблемы духовной жизни» писал:

«Под влиянием греха живая человеческая душа, не потерявшая совесть, испытывает чувство вины, печаль, мучение и потребность освободиться от греха. Верующий человек идет за помощью в церковь, обращается к духовно-опытному человеку. Он испытывает духовную боль и страдание, а иногда несет и физические последствия греха.

Пред духовником, а также и пред психиатром, если он верующий человек, стоит первая задача — поставить «духовный диагноз», т. е. необходимо определить, что в этих страданиях человека имеет непосредственную духовную причину и подлежит лечению духовному. Одновременно надо установить, что в его переживаниях оказывается проявлением душевной болезни, имеющей причину в нарушениях мозговой деятельности или всего организма, а потому требует врачебной компетенции...

Или, наконец, у пришедшего имеются такие психофизические нарушения, которые являются опосредованным следствием личных или семейных грехов и тогда нуждаются в духовных и психиатрических методах лечения одновременно. В таких случаях духовное выздоровление может привести к психиатрическому и физическому выздоровлению».

Укажем на еще одно очень важное духовное наблюдение: «Враг пал гордостью». Гордость — начало греха; в ней заключены все виды зла:

тщеславие, славолюбие, властолюбие, холодность, жестокость, безразличие к страданиям ближнего; мечтательность ума, усиленное действие воображения, демоническое выражение глаз, демонический характер всего облика; мрачность, тоска, отчаяние, ненависть; зависть, приниженность, у многих срыв в плотскую похоть; томительное внутреннее беспокойство, непослушание, боязнь смерти или наоборот — искание покончить жизнь и, наконец, что нередко, — полное сумасшествие. Вот признаки демонической духовности. Но, доколе они не проявятся ярко, для многих остаются незамеченными» (иеромонах Софроний (Сахаров) «Старец Силуан Афонский»).

Есть сведения, которые указывают на частую встречаемость у больных шизофренией таких черт характера, как мечтательность, самомнение и своеволие, которые и «подпитывают» болезнь. Иллюстрируют эти положения бредовые идеи величия или преследования, которые в завуалированном виде подтверждают личностные отличия этих больных. Подробно исследованием этой темы занимался православный врач Н. Д. Гурьев. Этот же автор приходит к выводу, что при эпилепсии характер эпилептика не результат, а причина болезни.

Безусловно, многое предстоит еще осмыслить, во многом разобраться для того, чтобы лучше помогать (духовно и телесно) психически больным.

Приведем в качестве примера письмо, которое, на наш взгляд, достаточно ярко иллюстрирует сложное переплетение духовного и душевного, состояний одержимости и душевных расстройств. К тому же, «катализатором» возникновения страданий явилось увлечение оккультизмом. Автор письма убедительно и подробно раскрывает природу заболевания своей супруги.

... Хочу описать историю болезни моей жены N. Нам обоим по 50 лет, православные. Но путь к православию был очень извилистым, через различные восточные премудрости и, в частности, через трансцендентальную медитацию, которую мы бросили на этапе «полетов», почувствовав энергии далеко не божественные. Конечно, мы прошли покаяние, но не так, видимо, легко отделаться от этой бесовщины. И вот в 1994 году произошло нечто такое, что св. отцы называют прелестью. После праздника Рождества Пресвятой Богородицы моя жена, совершая домашние молитвы, стала видеть светящиеся и оживающие иконы, кроме Распятия. Одновременно с этим к ней потекли сильные посторонние внушения, побуждающие ее вынести из комнаты Распятие и не допускать окропления св. водой себя и помещения. При этом внушались еще мысли о ее каком-то высоком предназначении. В некоторые моменты мне удавалось убедить ее в ложности происходящих видений, но из-за слабой воли к сопротивлению и давней жажды чудес она вновь впадала в эти состояния. Потом ей было внушено, что я, священники и Церковь вообще являются ее врагами, и это было показано ей в страшных образах.

Затем ей начали внушаться мысли, что она такая грешница, которую невозможно простить, что она хулила Святаго Духа. В нее вселился жуткий страх, и она уже пребывала в истериках. Пришлось прибегнуть к психиатрической помощи, и она попала в психиатрическую больницу. После шоковой терапии она быстро пришла в себя, но в течение месяца все-таки находилась в больнице.

Необходимо еще отметить, что до этого она занималась практикой Иисусовой молитвы без должного руководства и во весь период недуга в течение нескольких дней почти беспрерывно повторяла эту молитву. К тому же, все случившееся произошло на фоне умственного утомления, связанного в тот период со сложными переводами с иностранного языка, и нервного потрясения после потери зубов. В больнице ей поставили диагноз «вегетососудистая дистония».

После больницы все было спокойно до Рождественского поста, хотя она и испытывала тревогу по поводу случившегося. Эта тревога побуждала ее часто исповедоваться, а с началом поста ей стало казаться, что она чего-то не доисповедует. Появились волнение, суетливость, нарушился сон. Четвертого декабря она причастилась и в нее вошел страх, что она не исповедала один грех и теперь ее душу ждет вечная погибель. На следующий день наступило некоторое просветление в ее сознании и мы договорились поехать в Троице-Сергиеву Лавру к о. Герману, но когда настал момент отъезда последовал

целый каскад отговорок. Я стал кропить ее св. водой, но она стала сопротивляться вплоть до драки. После окропления она несколько успокоилась и мне удалось опять уговорить ее поехать в Сергиев Посад, но она теперь поставила условие ехать не к о. Герману, а к мощам преп. Сергия.

По приезде в Лавру получили благословение о. Германа на отчитку, но она стала сопротивляться и пришлось силой держать ее весь молебен. К концу молебна она несколько успокоилась. Но после молебна она опять начала укорять меня, что привел ее на отчитку, однако с благоговением приложилась к мощам преп. Сергия. Набрав св. воды из источника, мы вернулись домой. По приезде на нее опять было нападение. Я окропил ее св. водой, и ей стало легче. Ночью на нее было совершено страшное нападение. Ее трясло на койке, она лаяла и рычала по-собачьи. Когда она садилась в койке, то делала броски, подобно собачьим. Пробовал кропить ее св. водой и читать молитвы — стоял страшный крик. В таком состоянии пришлось отправить ее в психбольницу.

После этого случая она еще три раза с такими же симптомами попадала в больницу. В больнице ее приводят в сознание в течение 2–4-х дней, а последующие три недели отводятся на восстановительный период.

В промежутках между обострениями болезни она вполне нормальный православный человек: исполняет домашние молитвы, ходит в церковь, исповедуется и причащается. Перед кризисом ею начинают ов-

ладевать помыслы, которым она не сопротивляется по причине слабой воли и отсутствия духовного руководства. Наступает бессонница, что-то стягивает голову в затылке, взгляд становится тусклым, холодным; меня воспринимает как ближайшего врага. Затем появляются страх погибели души и истерика с собачьим лаем и конвульсиями. Будучи в больнице, она, после того как приходит в себя, принимает просфоры, св. воду. Я заказываю сорокоусты о ее здравии в нескольких монастырях. По выходе из больницы она принимает лекарства.

Для того, чтобы мне правильно, как мне кажется, строить свои взаимоотношения с женой во время кризисов и после них, я выстроил для себя версию ее заболевания, которая сводится к тому, что Господь попустил эти бесовские нападения за грехи наши, для вразумления и спасения души...

ПАСТЫРСКАЯ ПСИХИАТРИЯ

Среди всех медицинских специальностей существует одна, которая вплотную может соприкасаться с пастырством. Название ее — психиатрия. Наверное, не будет преувеличением сказать, что многие священники за годы своего служения встречались у исповедного аналоя или во время иного душепопечительства с ситуациями, когда их духовное чадо обнаруживало некоторые эмоциональные, поведенческие или мыслительные расстройства.

Встречаются и случаи пастырского окормления психически больных. И, наконец, выделяется обширная группа пограничных (на гране здоровья и болезни) психоневрологических нарушений, распространенность которых достаточно велика.

Существуют состояния души, как указывает архимандрит Киприан (Керн), которые трудно определить категориями нравственного богословия и которые не входят в понятия добра и зла. Эти состояния принадлежат не к аскетической области, но к психопатологической и развиваются от плоти, от естества. Раньше учащиеся Духовных школ знакомились с пастырской психиатрией. В настоящее время предмет этот вновь вводится в учебные программы академии и семинарии.

Пастырская психиатрия стремится проникнуть в те сферы душевной жизни, которые не квалифицируются как грех, но «соседствуют» с ним или «подталкивают» болеющего к последнему. Например, тревога (если это симптом) не является грехом, однако может привести к тяжким последствиям ее обладателя. В результате психической болезни душа человека как бы покрывается «дымкой тумана», который нужно рассеять. Такая душа, как правильно заметил один священник, теряет путь к Господу.

Воля человека ослабляется. Пастырские наставления оказываются преждевременными, потому что не могут быть восприняты страждущим адекватно. Лечить такие хвори исключительно аскетическими средствами не всегда оправдано. Здесь будет уместна помощь психиатра. Хорошо, если на приходе окажется православный врач. В таком случае священник может воспользоваться его помощью. Знания по психиатрии самому батюшке тоже сгодятся. Психиатрия в этих ситуациях не противостоит пастырству, но стремится обогатить его некоторыми сведениями. Задача священника — настроить окормляемого на терпение и смирение, помолиться за него. Задача врача — уповая на помощь Божию, лечить душевные расстройства методами современной медицины.

Психиатр-психотерапевт, воздействуя на волю человека, его разум и эмоции, помогает

преодолеть болезнь или ее последствия. Он пытается устранить патологические симптомы и синдромы со стороны центральной нервной системы, такие как депрессия, тревога, астения и др., которые возникли не в виду вражеского искушения, но по причинам биологическим и наследственным. По своем выздоровлении (когда это бывает возможно) человек вновь возвращается в обычное состояние. Он может трезво смотреть на окружающую жизнь и на себя, посещать храм Божий, молиться, работать на благо семьи и общества.

По мере выздоровления больного, «удельный вес» психиатрической помощи будет ослабевать, а духовной — напротив, возрастать. Безусловно, вышеописанное лишь эскизно изображает такую сложную область знаний как пастырская психиатрия.

Священнику в деле духовного окормления психически больных прихожан следует помнить, что у верующего человека болезнь тесно переплетается с его религиозностью. Хотя душа и недугует, но она и верует, и стремится к Создателю. Психические нарушения в этих случаях имеют ряд особенностей. Так, например, во время депрессии у больных часто отмечаются следующие признаки: упорные мысли о богооставленности, отчаяние во спасении, глубокое уныние. Если такое настроение держится более полумесяца и не проходит после молитвы и св.

Таинств, то это дает основание предполагать наличие психической болезни, и в этих ситуациях помощь психиатра очень уместна.

Приведем еще пример. В психиатрии есть диагноз, который именуется «религиозная паранойя». Выставляется он на основании данных, свидетельствующих о специфических расстройствах мышления. Проявления религиозной паранойи разнообразны. В одних случаях это, к примеру, выглядит как отказ от социальных обязанностей (предположим, что неофит бросает учебу, работу и т. д.). В других — пренебрежение гигиеной, принятие без благословения непомерных подвигов поста, молитвы и др. Эти состояния отличаются от прелести или духовного заблуждения и неопытности и по ряду других проявлений, ставящих их в одну группу с иными душевными недугами.

Священнику важно разбираться, где грех, а где болезнь. От этого будут зависеть многие особенности душепопечения.

К сожалению, у некоторых священнослужителей сложилось мнение о нецелесообразности психиатрической помощи как таковой. Душевные болезни ими воспринимаются либо как результат воздействия злого духа, либо — как следствие греховного повреждения души. И только.

Опыт показывает, что такого рода пастырские умозаключения не улучшают психическое

состояние болящих пасомых. Порой приходится видеть, как некоторые из них мучаются, страдают от болезни, но за версту обходят кабинет психиатра, даже православного.

Понимаем, что отношение к психиатрии особенное. Вспоминаются недавние времена, когда правители государства пытались использовать психиатрию как политический инструмент для подавления инакомыслия. Это было, тут уж ничего не скажешь. Скажем лишь следующее. Два факта, на наш взгляд, бесспорны.

Первый — наличие душевных (психических) заболеваний.

Второй — многие психиатры, даже если не являются людьми церковными, пытаются достойно выполнять свои профессиональные обязанности.

Кстати сказать, что закон о психиатрии в настоящее время гарантирует религиозные свободы психически больных. Да и сами психиатры меняются. Сегодня среди них становится все больше и больше верующих людей.

Как-то на прием пришла психически больная женщина, которая долгое время не могла принять решение — обращаться ей к психиатру или нет. Это обстоятельство и побудило ее написать письмо старцу-архимандриту Кириллу (Павлову).

Батюшка, со слов женщины, ответил ей так: «Обратиться к психиатру можно, но надо и помолиться, чтобы Господь, если есть на то свя-

5 Зак. 53199

тая Его воля, через врача исцелил Ваше заболевание».

Нам известно, что и другие опытные духовники благословляли лечение у психиатра.

В завершение этой главы, в качестве иллюстрации к сказанному о пастырской психиатрии, приведем пример из книги Д. Е. Мелихова «Психиатрия и проблема духовной жизни». Автор в одной из глав описывает болезнь Достоевского и опыт его духовного пути. «Очень поучительным для священника примером врожденной наследственной эпилепсии является болезнь Ф. М. Достоевского: гениальный писатель страдал с 15 лет эпилепсией. Это была относительно благоприятная по течению форма смешанной эпилепсии с редкими припадками и эквивалентами, благодаря чему он до конца жизни сохранил творческие способности, хотя и страдал значительными дефектами памяти. Заболевание дало обострение в студенческие годы, а затем в период суда, смертельного приговора, лет каторги и солдатской службы.

Грубой ошибкой являются наивные попытки объяснить болезнью, выводить из болезни мировоззрение и творчество писателей или общественных деятелей. Ф. М. Достоевский был гениальным писателем «не благодаря, а вопреки» болезни. Будучи писателем автобиографическим, он в своем творчестве показал, в частности, и все многообразие и противоречивость

проявлений и переживаний неуравновешенных типов человеческой личности.

В то же время, как верующий человек, вера которого прошла «сквозь все горнила сомнений», он в ряде своих героев отразил и свои попытки осмыслить свою болезнь и опыт борьбы с болезнью... Князь Мышкин и Рогожин в «Идиоте»; ясность, смирение и вера старца Зосимы и бунт Ивана Карамазова; ясность и чистота Алеши Карамазова и глубокое моральное уродство («инфернальность») Федора Карамазова и Смердякова; безудержная власть влечений и аффектов у Димитрия, сменяющаяся глубоким покаянием, жаждой избавления путем страданий и т. д... Он сознавал себя пленником своей судьбы и болезни и вел с ней борьбу. Двойственность, двойничество — судьба не только его героев, многие из которых гибнут в борьбе со своими двойниками. Двойничество он сознавал и в себе и к концу жизни подводил итоги своего опыта борьбы с ним...

Но Достоевский до конца своих дней сохранил творческие силы, критическое отношение к болезни, к своему характеру и живое сочувствие к людям. Двойничество было трагедией больного гения и его героев. Но он сохранил, как писал о нем Страхов, «глубокий душевный центр, определяющий все содержание ума и творчества», из которого исходила энергия, оживляющая и преобразующая всю деятельность...

На этом примере можно кратко суммировать отношение самого верующего больного к проявлениям болезни и наметить основные линии поведения священника-душепопечителя с больными эпилепсией. Можно выделить две основные обязанности священника в отношении больных: 1) побудить больного к врачебному обследованию и, в случае необходимости, к систематическому лечению и 2) помочь больному в борьбе с болезнью, в критическом осознании и преодолении своих аномалий характера и поведения. Врач-психиатр может лечить больного в периоды острых психозов, помочь сделать приступы болезни и припадки более редкими и, по возможности, предупредить их рецидивы. Роль духовника особенно важна для этих больных в периоды между припадками, когда они осознают мучительные противоречия полярных состояний подъема и упадка, озарения и дикого гнева, просветления и помрачения сознания, полярных состояний благостного доброжелательства к миру и людям, и мрачного озлобления, раздражения, подозрительности и морализующих поучений...

Поведение священника определяется общей задачей пастырства помочь человеку найти глубину покаяния, восстановить правильное духовное ощущение жизни в душе человека, правильное отношение к своему греху и к своему

бессмертному человеческому достоинству, которое подвергается таким драматическим испытаниям у больных, когда двойничество выражено максимально».

Профессор Д. Е. Мелихов указывает в своих работах (в помощь священнику), что поводом для обращения к медицинской компетенции могут явиться следующие психопатологические состояния:

1. Припадки истерические, эпилептические и смешанные.

2. Нарастающее падение работоспособности, утомляемость, прогрессирующее снижение памяти и интеллектуальных способностей.

3. Резкое и прогрессирующее изменение основных черт характера, немотивированное и независимое от внешних условий развитие возбудимости, холодности, злобности, жестокости, тревожности, эмоциональной неустойчивости.

4. Повторяющиеся обманы зрения, слуха, обоняния, тактильные обманы, патологические ощущения в коже, ощущения воздействия электротоком и т. д.

5. Глубокие и стойкие или часто рецидивирующие состояния депрессии, тоски с безнадежностью, унынием, в особенности с мыслями о самоубийстве, или состояния беспричинной веселости с беспорядочно повышенной активностью, неконтролируемым наплывом мыслей и переоценкой своих возможностей.

6. Неуправляемые насильственные, навязчивые мысли, наплывы беспорядочных мыслей, непроизвольные остановки и обрывы в ходе логического процесса, ощущения искусственных, «сделанных», внушенных мыслей, возникающих под воздействием электротока, гипноза, радиоволн или бесоодержимости.

7. Яркие и повторяющиеся состояния «озарения», «прозрения», видения, голоса, не вытекающие из прежнего опыта и чуждые общей структуре личности.

8. Непреодолимая власть грубых биологических влечений, «хульных» мыслей, чуждых для основного ядра личности, упорное чувство богооставленности с унынием, отчаянием и с мыслями о самоубийстве.

9. Крайняя гордость, уверенность в правильности своих ошибочных суждений, вопреки очевидной реальности и объективному мнению окружающих (бредовые идеи ревности, изобретательства, реформаторства в гражданской и церковной жизни). Или, наоборот, комплекс приниженности, самоуничижения, как проявление тайной гордости и эгоцентризма.

ДЛЯ СПРАВКИ

ПСИХИАТРИЯ — медицинская дисциплина, изучающая клинику, диагностику и лечение психических заболеваний.

ПСИХОТЕРАПИЯ — система лечебного и психологического воздействия на психику и через психику на организм больного.

ПСИХОЛОГИЯ — наука о закономерностях развития и функционирования психики, как особой формы жизнедеятельности.

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ — наука, изучающая психологические особенности людей, страдающих различными заболеваниями и возможности оказания им психологической помощи.

НАРКОЛОГИЯ — медицинская дисциплина, изучающая клинику, диагностику и лечение болезней, вызванных зависимостью к ряду веществ, таких как алкоголь, различные наркотики, табак и др.

НЕВРОЛОГИЯ (невропатология) — медицинская наука, изучающая клинику, диагностику и лечение нервных болезней, таких как последствия травм спинного и головного мозга, болезни периферических нервов, инсульты, остеохондроз и др.

О ПОМОЩИ БОЛЬНЫМ

Помощь психически больным должна быть многообразной. Уповая на милосердие Господне, в ряде случаев надлежит лечиться медикаментозно. Не нужно противопоставлять лечение у врача и духовную помощь. «Дай место врачу, ибо и его создал Господь, и да не удаляется он от тебя, ибо он нужен» (Сир. 38, 12).

Надо и молиться, и лечиться. По возможности, в психиатрических больницах следует формировать православную среду. Крещенных больных с сохранной критикой надо призывать к покаянию. Делать это лучше в периоды между приступами заболевания или во время ремиссии.

Хорошо, если в лечебницах будет больше верующих врачей, медсестер. В таком случае, убежден, те же лекарства будут действовать эффективнее. Страдания больных нужно облегчать не только таблетками и уколами, но и молитвой о здравии сих болящих рабов Божиих. Они очень нуждаются в молитве за них, так как их душевные силы расстроены, ослаблены тяготами болезни. Следует приглашать в клиники священников, служить молебны, распространять православную литературу. Опыт подобной деятельности уже есть.

Приведем еще пример. Вот строки из письма верующего, православного человека, страдающего психическим заболеванием:

«Мне очень помогают молитвы — «Трисвятое», «Отче наш», Иисусова молитва, «Богородице Дево». Когда я читаю молитвы, они как будто сшивают разорванную ткань моего рассудка (между прочим, есть русская сказка про то, как мужик штопал небо). А небо — это разум в человеке. Так что, возможно, мое ощущение, что молитва «сшивает» разум, правильно. Молитва, постоянно повторяемая, восстанавливает здравый рассудок...

Еще — о бредовых идеях и навязчивых мыслях. Их очень трудно победить «в лоб», но можно в обход. Когда я была в больнице в бредовом состоянии, моя мама исповедовалась и заказала отслужить молебен с водосвятием Божией Матери перед иконою «Скоропослушница», и бред оставил меня.

И опять же, когда находят навязчивые идеи, сколько им ни противоречь, хотя и видно, что они безумны, отогнать их невозможно. В них какая-то сила от диавола, они волнуют сердце, действуют не только на ум, но возбуждают и чувство. Но их также можно победить в обход. Я, например, просила помолиться обо мне, и мысли, постоянно вращавшиеся в уме, покинули меня, а это были вопросы, на которые я тщетно искала ответы. Диавол умеет задавать такие вопросы...

Еще помогает вот что. Надо убрать из дома греховные, соблазнительные предметы, картины, книги. Как говорил кто-то из святых, бо-

рющимся с грехом винопития не надо держать в доме винных бутылок...»

В одном из писем, полученных от больных, было написано следующее: «Я бы назвал душевную болезнь (имеется в виду одна из форм психозов — авт.) спасительной прелестью. Но если «обычная» прелесть губительна, так как является грехом, то психическая болезнь может быть спасительна, ибо не дает возможности совершить сознательных грехов. И если даже людской суд прощает душевно больных, признавая их невменяемыми, что уж тут говорить о Суде Божием».

Еще одно письмо: «Я состою на учете по психическому заболеванию уже 15 лет, но началось все намного раньше, когда мне было 14 лет. Я принимаю свою болезнь, как крест от Господа. Это мой путь к Богу. Как долго я шла к нему, пока не осознала это. Благодарю Бога за все и слава Богу за все. Н.,43 года.»

Помоги, Господи, страждущим психическими недугами рабам Твоим!

Памятка для родственников психически больных, страдающих бредовыми расстройствами

1. Запомните, что бред — это болезненное, ложное умозаключение.

2. Не ищите психологических причин, оправдывающих поведение и самочувствие больных. Их недуг развивается по другим механизмам и мало связан с ситуационными факторами.

3. Учитесь улавливать предвестники ухудшения психического состояния больных (например: стойкая бессонница, агрессия, усиление замкнутости и др.).

4. Не меняйте без особых причин лечащего врача. Стремитесь к тому, чтобы больной регулярно встречался с психиатром.

5. В периоды возможных ухудшений психического состояния обязательно информируйте духовника (если он есть) или приходского священника и решите с ним вопросы духовного окормления болящего (дома или в стационаре).

6. Усильте молитву за болящего. Подавайте их имена для поминовения на Божественную Литургию, молебны. Окружайте больных святынями.

7. Помните, что от Господа равную мзду иметь будут — болящий, терпя скорби безропотно, и усердно служащий ему.

Претерпевый же до конца, той спасен будет (Мф. 10, 22)

На приеме психически больной молодой человек. К врачу его привело не ухудшение самочувствия, но желание быть выслушанным, утешенным. Он страдает такой формой психоза, при которой личность остается относительно сохранной. Болезнь как бы проходит на его глазах. Усталым голосом он произнес: «Доктор, мне иногда кажется, что Господь оставил меня, что моя жизнь бесполезна, бесцельна. Я обуза

для старенькой мамы, у меня нет работы, пенсии не хватает даже на то, чтобы свести «концы с концами»...

Трудный был у нас разговор. Молодому человеку очень тяжело. Он нуждается в помощи. И, конечно, Господь не забыл о нем. На все воля Божия. Надо только веровать в то, что от Всеблагого Господа нам все подается во спасение. Не надо поддаваться унынию. Пред Богом важны не должности и успехи, а вера, смирение, безропотное несение своего креста.

Протоиерей Владимир Воробьев по этому поводу пишет: «Священник должен объяснить человеку, что болезнь душевная — это не позор. Это вовсе не какое-то вычеркнутое из жизни состояние. Это крест. Такой человек чего-то не может делать так, как делают здоровые люди. Но он может смиряться и должен смиряться. Он многого не понимает, но должен слушаться. И если такому больному удастся объяснить, что он должен смиряться, тогда все в порядке. Он обязательно реабилитируется и сможет жить в Церкви благополучно. Для него не закрыто ни Царство Божие, ни жизнь благодатная... часто говорят:

«А почему вы благословляете пить таблетки? Разве от душевного заболевания можно лечить таблетками? Я вот пришла в Церковь, прошу благодати Божией, хочу, чтобы Бог исцелил мою больную душу. А почему вы посылаете к

врачам? Что, благодать Божия не действует?»

Благодать Божия действует, и любого, даже самого больного человека Бог может в одно мгновение исцелить от любой болезни. Хромого может сделать целым, слепого может сделать зрячим, а психически больного может сделать здоровым. Это безусловно. Но почему же Господь не делает этого? Вот ты хромой и хромай всю жизнь. Почему? А потому, что Господь тебя смиряет таким образом, потому, что Богом положен на тебя такой крест. А может быть, ты сам себе этот крест когда-то выбрал.

Надо смиряться. Вот тебе не дано видеть двумя глазами, а только одним. А ты будешь глухой... Точно так же с любой другой болезнью, и с психической тоже. Господь может тебя исцелить. Но сегодня или, может быть, всю жизнь, Он хочет, чтобы ты обращался за помощью к врачу. Это вовсе не значит, что тебе не надо причащаться и что это тебе вместо Причастия...

Духовная жизнь только тогда возможна, когда человек согласится признать истинное положение вещей и смирится, согласится жить с тем крестом, который Господь дал ему».

А вот как поучают нас святые отцы. Св. праведный Иоанн Кронштадтский говорил: «Величайшее, постоянное заблуждение нашего сердца, с которым нам нужно бороться непрерывно — во всю жизнь, это — тайный помысл

его, будто мы можем быть без Бога и вне Бога где-нибудь, когда-нибудь хотя бы на одно мгновение».

Св. Никодим Святогорец наставляет нас так: «Больной ли ты или бедный, терпи. Ничего, кроме терпения, Бог от тебя не требует. Терпя благодушно, ты будешь находиться непрерывно в добром деле. Когда ни воззрит на тебя Бог, будет видеть, что ты делаешь добро или пребываешь в добре, если благодушно терпишь, тогда как у здорового дела добрые идут с промежутками. Почему, желая перемены своего положения, ты желаешь променять лучшее на худшее?»

Свт. Игнатий Брянчанинов писал, утешая в скорби по поводу умопомешательства: «О случившемся искушении Вам не должно скорбеть, но отдаваться на волю Божию, которая спасает всех спасаемых многоразличными скорбями. Попущенное умопомешательство Д. попущено ей на пользу, да дух ее спасется. Предоставьте ее Богу. Относительно всего, что она ни говорила и ни делала в своем припадке, Вам не обращать никакого внимания, и не должно принимать к сердцу никаких ее слов и дел, потому что все производилось и делалось ею вне рассудка...

Бог да утешит Вас в постигшей скорби. Влас главы нашей не падает без воли Его! Иначе взирает мир на приключения с человеками, и иначе Бог. Видим, что св. Нифонт Епископ четыре

года страдал умоисступлением, свв. Исаакий и Никита (который был впоследствии святителем Новгорода) долго страдали умоповреждением. Некоторый св. пустынножитель — упоминает об этом событии Сульпиций, писатель 4-го века, в рассказе Пустомииана, путешествовавшего по монастырям Востока, — творивший множество знамений и заметивший от этого возникшую в себе гордость, молил Бога, чтоб для уничтожения славы человеческой попущено было ему умоповреждение и явное беснование, которые и попустил Господь смиренномудрому рабу Своему. Веруем, что без воли Божией не может к нам приблизиться никакая скорбь; всякую скорбь, как приходящую от руки Божией, приемлем с благоговейною покорностью воле Божией, с благодарением, славословием всеблагого Бога, непостижимого в путях Его, дивного во всех делах Его».

Традиционно принято считать, что большинство психотической патологии малоизлечимо. Особенно это относится к тяжелым психозам, дегенеративно-дистрофическим заболеваниям коры головного мозга, врожденным формам умственной неполноценности и т. д. Но милость Божия по вере людей являет нам чудеса, и законы естества отступают. Приведу несколько примеров.

Около пяти лет тому назад в храме я (Д.А.) увидел женщину с младенцем на руках, облик

которой известен любому врачу. Диагноз, как говорят в таких случаях, был у девочки на лице. Обычно звучит он как приговор. Болезнь Дауна. Патология эта возникает в результате генетических нарушений.

На следующей неделе я вновь обратил внимание на эту девочку, а затем видел ее на службах постоянно. Младенцу (ей было года 3–4) всегда причащали Святых Христовых Таин. С переездом в другой город, связанным со служебными обстоятельствами, я потерял из виду свою «пациентку». И вот как-то летом, четыре года спустя, я увидел ее вновь. Малютка возвращалась с мамой с вечернего богослужения. Лицо ее было милым, улыбчивым, красивым! Под светленькой косыночкой красовались два белоснежных банта. Узнать в ней «обреченного инвалида» было нелегко. Разглядеть следы заболевания смог бы только специалист. Храни тебя Господь, милое дитятко!

Воспользуемся очень ярким примером, который описан в небольшой книжечке с названием «Когда болеют дети». Ее автор врач и священник о. Алексий Грачев. «Два с половиной года назад ко мне на исповедь пришла больная девочка лет двенадцати из детского дома. Она не могла связать двух слов, крутилась, как волчок, ее ненормальный взгляд, постоянные гримасы, весь вид ее говорил о «неполноценности». И вот она стала исповедоваться и причащаться каждое воскресенье.

Через год у нее появилась потребность откровения помыслов (кто молится и часто исповедуется, тот знает, что это такое). Девочка стала вести такую внимательную духовную жизнь, о которой не подозревают даже те люди, которые считают себя глубоко верующими и церковными. Она стала молиться Иисусовой молитвой («Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешную»), бороться с прилогами, прощать обиды, терпеть все. В течение нескольких месяцев она научилась читать и писать, прошли все признаки дебильности, на лице изобразилась печать духовности. Во всем, что она говорила и делала, было чувство и рассуждение...» Подобные примеры не единичны, их множество.

Выписка из книги протоиерея Илии Четверухина и Евгении Четверухиной «Иеросхимонах Алексий, старец Смоленской Зосимовой пустыни».

«Интересен рассказ одной толмачевской прихожанки Е. И. Шульгиной, второй сын которой родился глухонемым. Она очень тяжело переживала это горе, временами доходила до отчаяния. По совету Е. Л. Четверухиной она поехала в Зосимовую пустынь. Е. И. все рассказала старцу и стала просить его помолиться о сыне, о его исцелении. Батюшка решительно отказался. «Ты должна радовать-

ся, ты счастлива, — говорил ей старец, — что в наше горькое время твой сын не скажет и не услышит ничего дурного. А молиться о сыне твоем надо так: «Господи, если нужно для славы имени Твоего, чтобы сын мой говорил, то дай ему это, если же нет на то Твоей святой воли, то пусть он останется глухонемым».

Этот ответ батюшка произнес таким твердым и решительным голосом, что Е. И. ничего не могла возразить. И даже, наоборот, она не только перестала вдруг печалиться и тосковать, но вышла от старца вполне успокоенной и с тех пор совершенно покорилась воле Божией».

ПСИХИАТРИЯ И ДУХОВНОСТЬ

Психиатрия... Пожалуй, нет в медицине такой науки, судьба которой была бы сравнима с судьбой психиатрии. Ибо в фокусе теории и практики психиатров душа человека. То, что выделяет нас над всем животным миром, что создано по образу и подобию Божиему. Понятие болезни в психиатрии было и остается неотделимо от мировоззрения врачей и ученых, от самых разнообразных социальных, общественных и политических факторов и условий. Наша страна тому яркий и горестный пример. Я помню случай, когда еще в начале своей врачебной работы мне пришлось для выступления на конференции ворошить кипу историй болезни. Меня интересовали лишь некоторые данные относительно пола, возраста и диагноза пациентов, находившихся на стационарном лечении в психиатрической клинике. И вот как-то непроизвольно я вчитался в одну из них. Речь шла о молодом человеке, которого направили на обследование доктора из военкомата, не на шутку обеспокоившиеся психическим состоянием 18-летнего паренька. Факты, которые заставили врачей насторожиться, были таковы: бросил институт, уехал в деревню послушником к священнику, строго соблюдает посты и ритуалы. В истории болезни в качестве возможных симптомов

фигурировала вера в Бога и загробную жизнь, в бессмертие человеческой души. Мне стало страшно за этого парня, за врачей, старательно описавших «сумасшествие», за судьбы других людей... Позже я ближе познакомился с этим милым и добрым юношей, твердо решившим стать православным священником, если будет на то Божия воля. Я обрадовался тому, что Александру (так его звали) удалось избежать неприятностей и он начал готовиться к вступительным экзаменам в Духовную семинарию. Саше помогли перемены в стране, а сколько было их, пострадавших за веру Христову, осмеянных, преследуемых, но счастливых и не сломленных, потому что пострадали за Христа.

Сегодня мало кто из историков медицины вспоминает, что первый этап становления психиатрии именуется монастырским. Со всей Руси в монастыри свозили душевнобольных и бесноватых. В обителях с христианской любовью облегчали их страдания. Больной был не лишним и не чужим человеком, а братом во Христе, который нуждается в помощи. Из истории медицины известно, что становление врачевания на Руси как особой социальной системы попечения о болящих неразрывно связано с проникновением в быт и нравы людей христианства. С момента крещения Руси врачевание находилось под непосредственным покровительством Православной Церкви.

На Стоглавом соборе 1551 года Иван Грозный потребовал оказания содействия в призрении нищих и больных, к которым относились и «лишенные разума». По постановлению Стоглавого собора монастыри взяли на себя попечение о психически больных, в частности, совершивших преступления. Эти функции монастыри выполняли и раньше, но постановления Стоглавого собора уточнили и расширили их обязанности.

«Великий князь Владимир в своем Уставе (996 г.) объявлял больницы учреждениями, а «лечцов» (врачей) — людьми церковными, подвластными епископу. В представлении людей христианские заповеди милосердия, сострадания, любви к ближнему связывались с попечением о болящих, заботой о вдовах, стариках, сиротах. Святой князь Владимир, крестившись, строил церкви и больницы, устраивал десятину, которая шла на содержание богаделен, странноприимных домов, больниц, и, как свидетельствуют летописи, велел разыскивать по городу больных и доставлять им на дом пропитание.

Устав князя Владимира, опиравшийся на правила и законы Православной греческой Церкви, стал основанием для устройства благотворительных учреждений в России вплоть до 18 века» (К. В. Зорин).

Процесс отделения психиатрии от церкви начался примерно с конца XVIII века. Примечательно, что в это же время началась секуляри-

зация культуры в России. Художник, как пишет преподаватель Московской Духовной Академии М. Дунаев, стал сознавать себя как бы самостоятельным творцом, но он уже не мог черпать энергию для творческого акта в глубинах соборного сознания и становился слабым копиистом заимствованных форм.

Такие же метаморфозы произошли и с психиатрией и психиатрами. Психиатрия предпочла стать более «объективной», а ученые и практики — опираться только на факты, данные клинических и лабораторных наблюдений. Не удалось удержаться именитым профессорам от искушения всему найти рациональный ответ и поставить точки над «i».

Вот что об этом пишет известный православный писатель Сергей Нилус в книге «Великое в малом»: «Случайность, известное стечение обстоятельств, психическая реакция, нервы, дряблость разнузданного барича, атавизм и много другого, одинаково мало объясняющего, приведут мудрецы века сего в объяснение психологии данного момента. Но они даже и не дадут себе труда объяснить его: им дорога не истина, а усвоенная ими их псевдонаучная точка зрения. Отказаться от нее — значит признать свою несостоятельность, а у кого из них на это хватит мужества? В жизни аристократизма мысли, в котором они узурпировали себе первое место, им дела нет до погибающего в созданных ими заб-

луждениях человечества, — сохранено было бы за ними их первенство, их руководящее влияние над легкомысленной толпой.

Внезапную болезнь здорового организма они умеют объяснить заразным началом, находящимся вне организма и извне в него проникающим, но микроба духовной заразы, — открытого давно и известного врачам духовным, великим молитвенникам церкви, единственным духовным врачевателям мятущейся человеческой души, — не дано открыть вновь современным лжецелителям. Закрыты отступничеством и неверием их духовные очи — и «видя не видят, и слыша не разумеют».

Октябрь 1917 года и коммунистическое учение, краеугольным камнем которого является атеизм, принесли известные миру драматические последствия. Что же произошло в медицине, в психиатрии? Человек был сведен к плотской реальности (мозг, биологические жидкости, нервные узлы, внутренние органы, рефлексы и поведенческие реакции). Личность также стала рассматриваться с позиции физиологически ориентированных точек зрения. Духовное понимание всякой болезни было окончательно низвергнуто. А взамен ему пришло биологическое.

Человек стал восприниматься винтиком большой машины (государства). В сталинские времена исследователи и врачи с большой осторожностью произносили такие слова, как

душа, внутренний мир, личность, опасаясь преследований. Изгонялось и уничтожалось все, что могло помешать партийцам и их власти. С детских лет людям внушалось, что маленький отрезок времени длиною в 60–70 лет — единственное богатство человека, и, соответственно, карьера, деньги, власть становились критериями благополучия.

От внутренней жизни и искания Бога был сделан решительный поворот к жизни внешней, к порокам, грехам и стяжательству. Коммунистическая философия, провозгласившая основной задачей рост материального благосостояния, зашла в тупик, попутно искалечив судьбы миллионов людей.

Обстановка в зарубежной психиатрии как бы способствовала формированию «обновленческих взглядов». В Европе психиатрия развивалась на основе рационалистических идей. Душевные проблемы и болезни стали составлять исключительно компетенцию психиатрии. Священник и церковные Таинства оказывались как бы и не нужны. Известные профессора наперебой пытались выразить свое негативное отношение к религии.

Вот лишь несколько примеров. Шнайдер: «Проявления религиозной жизни — психическая болезнь»; Рейн: «Религиозные идеи — это навязчивости». Для Фрейда религия была массовым безумием.

Шло время, десятилетие сменяло десятилетие, и к 30–40-м годам в среде психиатров, да и ученых других специальностей, за редким исключением, складывалась послушная установка на безбожие и атеизм. Но и в то тяжелое время были среди крупных ученых-медиков настоящие подвижники, сумевшие пронести глубокую веру в Бога и христианское благочестие через всю жизнь. Это, к примеру, профессор-психиатр Д. Е. Мелихов, хирурги С. С. Юдин и Архиепископ Лука (Войно-Ясенецкий), академик-офтальмолог В. П. Филатов и другие. Их молитвами и молитвами всех верующих сохранил нас Господь.

В последние годы по милости Божией в психиатрии вновь заговорили о духовности. Так была открыта молельная комната в НИИ клинической психиатрии, восстановлен храм на территории ММА им. И. М. Сеченова. Освящен храм в институте им. В. П. Сербского. Духовное окормление больных происходит и в больничных церквях клиник им. П. П. Кащенко, им. О. В. Кербикова, Научном Центре Психического Здоровья. Совершаются богослужения в больничном храме во имя св.мученика Вонифатия в Областной психиатрической больнице. Теперь нередко проводятся научные и научно-богословские конференции с участием духовенства и врачей-психиатров. Этой проблеме был посвящен ряд очень полезных встреч в изда-

тельском отделе Московской Патриархии. В декабре 1995 года состоялся первый семинар по монастырской медицине с приглашением психиатров. Этой теме был посвящен пастырский семинар, проходивший в Свято-Даниловом монастыре в начале 1997 года.

В психотерапевтической энциклопедии, вышедшей в свет в 1999 году, помещена солидного объема статья под названием «Православная психотерапия».

В 1996 году начал свою деятельность Душепопечительский центр во имя св.праведного Иоанна Кронштадтского. Опубликован ряд книг, брошюр и статей, освещающих проблемы духовности в психотерапии, пастырского и врачебного душепопечения страждущих людей.

Словом, работа в этом важном направлении началась, но многое еще предстоит сделать.

Современный этап психиатрии создается сегодня и зависит от нас, уважаемые коллеги, от нашей веры и духовности. Господь наш Иисус Христос спросит нас за каждый день, за каждого пациента. Во славу ли Божию работаем или нет? Вопрос этот остается пока открытым.

О ДУХОВНОМ И ДУШЕВНОМ ЗДОРОВЬЕ

Как соотносятся духовное и душевное здоровье? Можно ли быть душевно больным и духовно здоровым? И напротив: будучи духовно больным сохранять психическое здоровье? Вопросы эти не новы. Впрочем, обо всем по порядку.

Духовное и душевное в человеке значительно разнятся. Как пишет святитель Феофан Затворник: «Душевность же в человеке, не приявшем благодать или потерявшем ее, как облако, какое стоит между лицом человека и Богом, пресекая общение между ними... Преобладание души, ровно как и преобладание тела, есть отрицание жизни по духу». Укажем еще и на то, что бывший некогда популярным в советской медицине лозунг «В здоровом теле — здоровый дух» с нравственных позиций совершенно неверен.

Крепкое тело (как и высокая эрудиция) отнюдь не является предпосылкой духовной зрелости. Можно ли назвать духовно здоровым какого-нибудь доктора наук, который ни разу в жизни не открыл святое Евангелие, хотя по роду своей деятельности переворошил не одну сотню книг? Думается, что нет. И к великому сожалению, ситуации подобные этой не редкость.

Но бывает и наоборот. У глубоко верующего человека развивается душевный недуг. И человек живет, молится, ходит в храм, но обнару-

живает некоторую психическую несостоятельность. Какой же может быть ответ на эти вопросы? Выскажем наше мнение. Насколько спасительна может оказаться душевная болезнь для православного человека, настолько губительны духовная пустота и нравственное растление у здравомыслящего. Судьбы Божии раскрываются в вечности. Там нам уготованы Суд и воздаяние за наши дела.

* * *

Психическая болезнь тяжелый крест. До конца познать тайну ее возникновения и духовный смысл не удастся. Как нам до конца не понять и души человеческой, ибо она образ Творца. Поэтому и нет универсальной причины, объясняющей возникновение психических расстройств. Необходимо сказать, что психические болезни лишь частный случай повреждения человеческой природы.

Со времен наших прародителей она повреждена грехом. Посему человек, страдающий психическим заболеванием, не лучший и не худший среди нас. Он несет свой крест. Нам же, психиатрам, посвятившим себя душевнопопечительскому служению, надлежит почаще вспоминать слова святителя Игнатия (Брянчанинова), который говорил: «И слепому, и прокаженному, и поврежденному рассудком, и грудному младенцу, и уголовному преступни-

ку, и язычнику окажи почтение, как образу Божию. Что тебе за дело до его немощей и недостатков? Наблюдай за собою, чтобы тебе не иметь недостатка в любви».

Еще несколько слов о психиатрах. Труд этот нелегок. Государство предоставляет этой категории медицинских работников ряд социальных льгот (оплата за вредность, дополнительные дни к отпуску). С горечью пишу о том, что о духовности в психиатрии (как и повсюду в современной медицине) почти ничего не говорится. Духовных требований к врачам психиатрам также нет. Отсюда и результат. Причем, отрицательно он сказывается и на лечащихся, и на лечащих. К примеру, по опубликованным данным, среди психиатров в несколько раз чаще, чем среди врачей иных специальностей, встречаются депрессивные состояния. Приходится констатировать и очень печальные факты: случаи суицидального поведения и завершенные суицидальные попытки среди психиатров, к сожалению, не единичны. Выход из этой ситуации один-единственный для всех и каждого — обращение ко Христу, воцерковление, устроение своей жизни по заповедям Божиим.

НЕРВНОСТЬ: ЕЕ ДУХОВНАЯ СУЩНОСТЬ. НЕВРОЗЫ

Выше было сказано, что душевные болезни могут быть «от естества», или же их проявления связаны с одержимостью души злыми духами. Вместе с тем, существует большая группа психических расстройств, именующаяся в клинике как «пограничная патология» (функциональная, т. е. принципиально обратимая психическая патология). К этой группе относятся неврозы, неврозоподобные состояния, некоторые типы депрессивных расстройств, психосоматические состояния, приобретенные формы психопатий и др. Страдания этих людей во многом являются следствием их личностно-характерологического склада, который, на наш взгляд, определяется духовными причинами. Остановимся подробнее на некоторых болезненных состояниях.

Пограничные нервно-психические расстройства, среди которых значительное место занимают неврозы, прочно удерживают лидирующее положение в обширной группе психических заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 10% населения индустриально развитых стран больны неврозами и за последние 65 лет их число выросло в 24 раза. Заболеваемость неврозами в России составляет 20–25 человек на 1000 населения. Это только уч-

тенная заболеваемость и, скорее, ее можно рассматривать как вершину айсберга.

Неврозы, как эпидемия, распространяются повсеместно. Известно, что от 30 до 65 % посетителей у общепрактикующих врачей — это люди с выраженной невротической симптоматикой. В среде специалистов, изучающих эту патологию, бытует грустная шутка: вместо вопроса, страдает ли человек неврозом, надо задавать вопрос, каким именно видом невроза он страдает.

В последнее десятилетие проблемы, связанные с происхождением неврозов, стали подвергаться активному пересмотру. Отношение к этому заболеванию как к легкой психической дисфункции в значительной степени изменяется. Принцип функциональности (легкой обратимости) не подтверждается современной клинической практикой. По опубликованным в печати данным, выздоровление при неврозах наступает менее чем у 40–50 % заболевших. Установлено, что в первые три года заболевания выздоравливают лишь 10 % больных. Часто страдания длятся годами и даже десятилетиями.

Согласно определению, принятому в нашей стране, невроз — психогенное (возникающее на нервной почве) нервно-психическое расстройство, которое формируется в результате нарушения особо значимых жизненных отношений человека. Проще говоря, невроз развивается тогда, когда человек в силу различных обстоя-

тельств не может найти подходящего выхода из сложного положения, разрешить психологически значимую ситуацию или перенести какую-то трагедию.

Симптомы невротического срыва общеизвестны: снижение настроения, раздражительность, бессонница, чувство внутреннего дискомфорта, вялость, апатия, ухудшение аппетита. Могут появляться навязчивости, вспышки агрессивности, злобность и т. п. Вся эта симптоматика сопровождается общим недомоганием, неприятными телесными ощущениями, вегетативными нарушениями. Проявления неврозов обобщенно могут быть именованы как устойчивая потеря душевного мира. При неврозе человек сохраняет ясную критику, тяготится своим состоянием, но ничего не может с собой поделать.

Вместе с тем существуют и состояния, по клинике напоминающие неврозы, но развивающиеся по иному механизму. Они определяются как неврозоподобные и возникают при многих соматических заболеваниях, инфекционных процессах, при атеросклерозе сосудов головного мозга и других патологических процессах. Кроме того, неврозоподобная клиническая картина может часто встречаться у людей с дурным характером или существенными недостатками воспитания.

Термин «невроз» прочно вошел в нашу жизнь и неизвестен разве что младенцу. Выделяют

школьные и пенсионные неврозы; неврозы достижения и одиночества; соматогенные и экологические, а также многие иные разновидности этого недуга. Особую группу составляют так называемые ноогенные неврозы, связанные с утратой или отсутствием у человека смысла жизни, ценностными конфликтами. Существуют данные о том, что примерно каждый пятый невротический случай имеет ноогенную основу, в действительности же представляется, что едва ли не каждый невроз имеет духовные корни. Впрочем, обо всем по порядку.

Впервые понятие «невроз» было предложено в 1776 году шотландским врачом Кулленом, и с тех пор дискуссии о сущности этого заболевания, корнях его возникновения и механизмах формирования не перестали быть менее животрепещущими. Однако это, конечно, не означает, что до Куллена неврозов вообще не существовало; их появление, как и появление болезней вообще, произошло вследствие грехопадения человека. Описание неврозов встречается уже в древнейших письменных источниках человечества. Так, в папирусах Кахун (ок. 1900 г. до Р. Х.) и Эберса (ок. 1700 г. до Р. Х.) содержатся данные о болезненных состояниях женщин, которые очень напоминают клинику истерического невроза.

Сегодня трудно найти другое понятие в медицине, трактуемое различными научными шко-

лами столь многозначно и даже противоречиво. Невротические реакции, которые могут возникать у человека вслед за тяжелыми потрясениями, конфликтами, соматическими заболеваниями или жизненными неурядицами, весьма разнообразны. Симптомы их накладываются на личность человека, особенности его характера — отсюда и полярность взглядов на эту проблему.

Причем на острие научных дискуссий находятся не только вопросы систематики неврозов, а и само существование их как нозологической (болезненной) формы. Крайняя точка зрения некоторых психиатров выглядит примерно так: невроз — это нормальное поведение в ненормальном обществе.

Другие мнения могут быть представлены следующим образом: мозговая дисфункция; вытеснение в бессознательное внутреннего конфликта; бескомпромиссность установок и догматический строй мышления; неумение прогнозировать конфликт и готовиться к нему; неверные стереотипы поведения; неудовлетворение потребности в самоактуализации и т. д.

Одни исследователи относят истоки неврозов к особенностям мышления человека, другие — к патологии эмоций, третьи — к нарушению процесса самопознания, четвертые — к психологической незрелости и инфантильности. Есть и такие авторы, которые склонны думать, что невроз — наследственное заболевание.

А вот еще одна точка зрения: М. М. Хананашвили говорит о неврозе как о заболевании, обусловленном избытком информации. В своей книге «Информационные неврозы» он приводит следующие подтверждения своим взглядам: «...подсчитано, что в экономически развитых странах к 1970 году каждый человек в среднем совершал в течение одного года поездки на большие расстояния, встречался с большим количеством людей, получал больше информации, чем их было у человека к 1900 году в течение всей его жизни... Около 25 % населения земного шара подвержено влиянию резко возросших информационных перегрузок...» Риск развития заболевания этот исследователь видит в длительном выполнении большого объема работ в условиях дефицита времени и высокого уровня мотивации (побуждения).

Академик П. В. Симонов, напротив, характеризует невроз как болезнь недостатка информации. Так, по мнению этого ученого, утверждения которого представляются также обоснованными и логичными, ярость, к примеру, компенсирует недостаток сведений, необходимых для организации адекватного поведения, страх — недостаток сведений для организации защиты, горе возникает в условиях острейшего дефицита сведений о возможности компенсации утраты и т. д.

Некоторыми авторами высказывалось мнение о том, что невротики страдают из-за неспособности любить.

Следует подчеркнуть, что каждое психологическое направление только тогда делалось состоятельным в глазах коллег, когда его представителям удавалось аргументированно и по-новому заявить о взглядах на проблему невроза.

Итак, точек зрения много, но ясности нет, наука запуталась. Произошло это, по нашему мнению, оттого, что невротическая патология, помимо всего прочего, имеет духовную основу, о которой в отечественной психиатрии не упоминалось на протяжении последних нескольких десятилетий. Безудержный рост неврозов в двадцатом веке порожден не только стрессами и научно-техническим прогрессом с его информационными перегрузками (на что неоднократно указывали исследователи), но прежде всего **«прогрессом» общечеловеческого грехопадения.**

Во все времена истории человечества были войны, различные природные бедствия, наводнения, засухи, смерчи. И трудно сопоставить, скажем, в какой степени нынешнее время тревожнее и беспокойнее, например, эпохи царствования Ивана Грозного. Почему же проблема неврозов стала столь острой лишь в последние времена? **Причина, думается, одна — в нарастающем безверии, в потере человечеством духовного фундамента, а с ним и истинного смысла жизни.**

Оказывается, что главное в происхождении невроза не стрессы и неприятности, а личность человека. Причем, личность, внутренне расстроенная. У святителя Феофана Затворника читаем о человеке, который не в состоянии управлять действующими внутри него силами, следующее: «Разум заоблачен, мечтателен и отвлечен, потому, что не удерживается сердцем и не правится волею; воля своенравна и бессерда от того, что не слушает разума и не смотрит на сердце; сердце неудержимо, слепо и блажно, потому что не хочет следовать указаниям разума и не отрезвляется силою воли. Но мало того, что силы сии потеряли взаимную помощь, они приняли некоторое враждебное друг против друга направление, одна отрицает другую, как бы поглощает ее и снедает...»

Грех, как корень всякого зла, влечет за собой невротические расстройства. Совершаясь в глубине человеческого духа, он возбуждает страсти, дезорганизует волю, выводит из-под контроля сознания эмоции и воображение. По словам святителя Феофана, «внутренний мир человека-грешника исполнен самоуправства, беспорядка и разрушения». Глубокий невроз — показатель нравственного нездоровья, духовно-душевного разлада.

Святитель Феофан Затворник указывает и на то, что «естественное отношение составных частей человека должно быть — по закону подчи-

нения меньшего большему, слабейшего сильнейшему; тело должно подчиняться душе, душа духу, а дух же по свойству своему должен быть погружен в Бога. В Боге должен пребывать человек всем своим существом и сознанием. При сем сила духа над душою зависит от соприсущего ему Божества, сила души над телом — от обладающего ею духа. По отпадении от Бога произошло, и должно было произойти, смятение во всем составе человека: дух, отделившись от Бога, потерял свою силу и подчинился душе, душа, не возвышаемая духом, подчинилась телу».

Профессор Д. Е. Мелихов полагает, что в основе многих психических расстройств лежит несмирение. Невроз в этом смысле не является исключением. Общепризнанно, что заболевание это развивается ввиду конфликта личности с собой (интрапсихический конфликт) или с другими людьми (интерпсихический конфликт). Невроз есть столкновение между желаемым и действительным. Чем мощнее это столкновение, тем острее протекает заболевание. «Вера же есть смирение», — говорит святой Варсонофий Великий.

Как-то во время приема, женщина, страдающая одной из форм невроза, эмоционально и многократно повторяла: «Доктор, я устала болеть и хочу вылечиться любой ценой. К тому же я не понимаю, о каком столкновении желаемого и действительного вы говорили». На эти сло-

ва пациентки врач ответил ей примерно следующее: «Господь ведает о вашей скорби, и если не спешит поменять имеющееся положение вещей, то, стало быть, и нет пока Его святой воли вот так враз вас исцелить. Когда, к примеру, со святыми случались неприятности, болезни или скорби, то они благодарили за то Бога и говорили: «По грехам своим приемлю». А что получается в нашем случае? «Хочу исцеления любой ценой». Вот в этом и столкновение между желаемым и действительным. Лечиться, конечно, можно и нужно, но очень важно смириться с постигшими вас болезненными обстоятельствами, считать себя достойной их и принять с благодарением. Господь о вас не забудет и выше сил потерпеть не даст. В этом нас уверяет и святой апостол Павел: «Верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемым сверх сил, но при искушении даст и облегчение». Посему успокойтесь и не отчаивайтесь. Невроз — болезнь духовная. Смиритесь, и все пройдет».

О том, какую радость приносит человеку смирение, читаем в жизнеописании святителя Игнатия (Брянчанинова): «Беспрекословное послушание и глубокое смирение отличали поведение послушника Брянчанинова в монастыре. Первое послушание было назначено ему при поварне. Поваром был бывший крепостной человек Александра Семеновича Брянчанинова (отца). В самый день вступления в поварню случилось, что

нужно было идти в амбар за мукой. Повар сказал ему: «Ну-ка, брат, пойдем за мукой!» — и бросил ему мучной мешок, так что его всего обдало белой пылью. Новый послушник взял мешок и пошел. В амбаре, растянувши мешок обеими руками и по приказанию повара прихватив зубами, чтобы удобнее было всыпать муку, он ощутил в сердце новое, странное духовное движение, какого еще не испытывал никогда: собственное смиренное поведение, полное забвение своего «я» так усладили его тогда, что он во всю жизнь поминал этот случай».

Большинство современных исследователей сходятся во мнении, что невроз — болезнь личности. Человек заболевает неврозом не вдруг, у этого недуга есть свой период предболезни. Можно нарисовать своеобразный портрет «потенциального» невротика, вернее, это будет целая галерея типов, каждый из которых имеет склонность к переходу потенциальных, скрытых болезненных сил в реальные. Одной из отличительных особенностей таких людей является стиль мышления, носящий характер бескомпромиссности; в их оценках сквозит выраженная категоричность, многое из происходящего не имеет для них оттенков и строится на контрасте: плохо — хорошо.

Невроз чаще возникает в результате внутренних личностных процессов. Внешние провоцирующие факторы и обстоятельства представляют

собой лишь последнюю каплю, пусковой механизм развития невротических нарушений. У человека, склонного к этому недугу, вырабатывается своеобразная «способность» нервозно реагировать на жизнь. Одни причины для переживаний (конфликты, стрессы) со временем уходят, становятся неактуальными, но вскоре их место занимают другие, и недуг возобновляется.

В течении болезни выделяют невротическую реакцию, острый и затяжной неврозы и невротическое развитие. Предложенная схема позволяет видеть и анализировать возможность перехода одного типа течения в другой (реакция — невроз — развитие). Больные с диагнозом «невротическое развитие» являются практически нетрудоспособными, и их часто переводят на инвалидность.

Неврозы справедливо называют запущенной формой страстей (имеется в виду страсть в святоотеческом понимании этого слова, как греховное расположение души). В глубинной основе разнообразной невротической симптоматики лежит оскудение любви в сердце человека, а там, где нет любви, зреют равнодушие, неприязнь, нетерпимость, раздражительность, гневливость, завистливость, страх и др. Один пациент, страдающий затяжной формой невроза, признался: «Меня губит зависть. Как увижу, что у соседа или знакомого что-нибудь лучшее, так и места себе не могу найти, словно сгораю изнутри».

Многие невротики говорят о душевном бесчувствии, каком-то внутреннем холоде. Преподобный Серафим Саровский поучал: «Бог есть огнь, согревающий и разжигающий сердца и утробы. Итак, если мы ощущаем в сердцах своих хлад, который от диавола, ибо диавол хладен, то призовем Господа, и Он, пришед, согреет наше сердце совершенною любовию не только к Нему, но и к ближнему. И от лица теплоты изгонится хлад доброненавистника».

Особенно следует сказать о разного рода страхах (фобиях), которые возникают в связи с увлечением оккультной практикой. Думается, что эти страхи сообщают человеку о том бедственном, греховном положении его души, в котором она пребывает. К великому сожалению, в настоящее время очень многие стали жертвами оккультизма.

В качестве примера приведем следующий случай. На прием обратилась Н., 38-ми лет. В юности она встречалась с молодым человеком и хотела выйти за него замуж, однако неожиданно он женился на другой. Н. очень переживала, много плакала и по совету подруг решила «приворожить» жениха. Ей предложили подробную «инструкцию», в которой значились даже заупокойные молитвы. Вскоре после выполнения колдовских действий Н. ощутила жуткий страх и давящее чувство тревоги, но несмотря на это она неоднократно прибегала к тем же оккультным ритуалам. В течение всех этих почти двадцати лет Н. лечилась по поводу фобического невроза у психиатров и психотерапевтов; лечение приносило лишь незначительное облегчение. Размышления о содеянном привели ее к мысли о необходимости покаяния и обращения к Богу. После первой в жизни исповеди она почувствовала уже забытые покой и радость на душе.

Другим мощным психотравмирующим и неврогенным фактором выступает тяжелая болезнь. К сожалению, по-христиански болеть умеют далеко не все. Адекватная, мужественная реакция на недуги встречается редко, гораздо чаще у людей в таких ситуациях возникают невротические реакции. Так, профессор В. П. Зайцев выделяет пять типов подобных реакций на инфаркт миокарда, среди них:

— кардиофобическая реакция — больные боятся «за сердце», испытывают страх перед повторным инфарктом миокарда и внезапной смертью; они чрезмерно осторожны, особенно при попытках расширения режима физической активности; усиление страха сопровождается дрожью в теле, слабостью, побледнением кожи, сердцебиением;

— депрессивная реакция — в психическом состоянии доминируют угнетенное, подавленное состояние, апатия, безнадежность;

— ипохондрическая реакция — главной ее особенностью является постоянная и явная пе-

реоценка тяжести своего состояния, чрезмерная фиксация на состоянии собственного здоровья;

— истерическая реакция — для нее характерны эгоцентризм, демонстративность, стремление привлечь к себе внимание окружающих, вызвать сочувствие;

— анозогнозическая реакция — отмечается отрицание болезни с игнорированием лечебных рекомендаций и грубыми нарушениями режима.

У всякой болезни есть духовные корни, но распознать их подчас бывает невозможно, невроз же выделяется из числа остальных психических и соматических заболеваний тем, что является своего рода чутким нравственным барометром. Его связь с духовной сферой очевидна, и возникновение этого недуга вследствие душевных терзаний и угрызений совести может быть стремительным. Однако грех лишь создает духовную почву для возникновения невроза, развитие же невротических проявлений зависит от особенностей характера, условий жизни и воспитания, нейрофизиологических предпосылок, а также различных стрессов и других обстоятельств, многие из которых трудно учесть.

Все в одну схему не уложить, жизнь гораздо сложнее. У одного человека формируется невроз, а у другого реакция ограничивается потрясением, но болезни не возникает. Глубинная сущность неврозов — тайна, известная только Господу.

Сложности, связанные с поиском причин возникновения неврозов во многом обусловлены тем, что большинство ученых и практиков пытались и пытаются решить эту сложную проблему самостоятельно, без помощи Божией, без веры Христовой. Причем духовность пациента либо подменяется образованностью, эрудицией, либо совсем не принимается во внимание, отрицается, хотя многие последствия духовного повреждения у человека, страдающего неврозом, обнаружены, на наш взгляд, верно. Но говоря о патологии процесса самопознания, «невротическом» строе мышления и особенностях эмоциональной сферы, необходимо понимать, что прежде эти же качества расстроились на духовном уровне, а уже затем отразились в душевной жизни человека.

Все сказанное выше относится не только к неврозам, но и к широкой группе нарушений, составляющих так называемую «малую» психиатрию (акцентуации, то есть предболезненные нарушения, характера, приобретенные психопатии и др.).

Надо заметить, что клиника невротических расстройств за последние 10–15 лет существенно изменилась. Она стала более сложной, запутанной (как, впрочем, и души обращающихся за помощью людей), а течение недуга — более затяжным. Постоянно растет непонимание между людьми, даже самыми близкими; достучаться до ума и сердца пациента становится, на наш взгляд,

все труднее и труднее. И это не только наше наблюдение, но и мнение многих коллег по работе.

Невроз (особенно некоторые его формы: упорные навязчивые состояния, стойкие страхи) может быть также следствием дьявольского ополчения. Иначе как можно, к примеру, расценить непреодолимое желание мыть руки до нескольких десятков раз перед едой или пересчитывать пуговицы на пальто у встречающихся прохожих и т. п.? При этом больные ужасно страдают, мучаются от своих состояний, тяготятся ими, но ничего с собой поделать не могут. Кстати, сам медицинский термин «обсессия», обозначающий навязчивые явления, переводится как одержимость. Епископ Варнава (Беляев) пишет: «Мудрецы мира сего, не признающие существования бесов, не могут объяснить происхождение и действие навязчивых идей. Но христианин, сталкивающийся с темными силами непосредственно и постоянно ведущий с ними борьбу, иногда даже видимую, может им дать ясное доказательство бытия бесов. Внезапно появившиеся помыслы, как буря, обрушиваются на спасающегося и не дают ему ни минуты покоя. Но, положим, что мы имеем дело с опытным подвижником. Он вооружается сильной и крепкой Иисусовой молитвой. И начинается и идет борьба, которой не предвидится конца.

Человек ясно сознает, где его собственные мысли, а где всеваемые в него чужие. Но весь

эффект впереди. Вражеские помыслы часто уверяют, что если человек не уступит и не соизволит им, то они не отстанут. Он не уступает и продолжает молить Бога о помощи. И вот в тот момент, когда человеку кажется, что действительно, может быть, борьба эта бесконечна, и когда он уже перестает верить, что есть же такое состояние, когда люди живут спокойно и без таких мысленных мучений, в это самое время помыслы сразу пропадают, вдруг, внезапно... Это значит — пришла благодать, и бесы отступили. В душу человека проливаются свет, мир, тишина, ясность, чистота (ср.: Мк. 4, 37-40)».

В заключение хочется подчеркнуть, что человек, страдающий неврозом, не лучше и не хуже остальных; его заболевание — лишь частный случай последствия греха. Человеческая природа повреждена грехом со времен наших прародителей, посему всем нам надлежит, уповая на помощь и милосердие Господне, каяться и исправляться.

Факты вопиют

Наша действительность отнюдь не способствует психическому здоровью людей. Социальная напряженность в обществе очень высока. С другой стороны, налицо нравственный кризис. Многие люди оказались в состоянии духовного вакуума. Немало и тех, которые, не имея в сердце веры Христовой, становятся на путь греха.

А греховная жизнь никогда и никому не давала душевного мира, радости и спокойствия.

Бывают, конечно, случаи психологических срывов и у православных христиан, ибо в мире нет человека, свободного от греха, но православные молятся ко Господу о помиловании, прибегают к врачующим душу таинствам исповеди и причащения, и милосердный Господь принимает кающихся, врачует сердца и дарует душевный мир.

Если же человек не имеет твердых нравственных убеждений, если он не огражден от этого демонического «шторма» церковной оградой, то риск психически заболеть повышается многократно, что и подтверждают факты, так как известно, что в России число душевнобольных постоянно увеличивается.

О неблагополучии нашего общества свидетельствуют следующие факты. Уровень общей преступности с 1987 по 1996 год увеличился в 2,2 раза. Число браков к 1996 году уменьшилось на 17 %, а разводов — выросло на 21 %. Количество детей, рожденных вне брака, увеличилось на 76 %. С 1985 по 1995 год число самоубийств выросло на 79 %.

Особую тревогу вызывает душевное и духовное здоровье подрастающего поколения. Размытые духовные ориентиры в обществе, тяжелые социальные условия нелегким бременем легли на неокрепшие детские души.

Немало семей можно назвать неблагополучными, родители часто злоупотребляют спиртным, причем нередки матери-алкоголички. Половина 13-летних девочек и мальчиков употребляют алкоголь. Возраст приобщения к курению снизился до 10 лет у мальчиков и до 12-ти у девочек. Никого не удивишь сегодня тем, что школьники сплошь и рядом вступают в половые связи. Каждый 10-й аборт делает девочка-подросток. Среди молодежи набирает обороты наркомания. Венерические заболевания у подростков, детская проституция, увы, печальные приметы нашего времени.

По данным МВД РФ, на начало 1995 года в нашей стране насчитывалось 50 тысяч беспризорных детей, 620 тысяч подростков стояли на учете в милиции. Появились подростки — серийные убийцы. Таких случаев практически не знала прежде судебная психиатрия, можно заключить, какой чудовищный уровень агрессии в обществе они отображают.

Испытания для детей начинаются уже с младенческого возраста. Вот строки из письма одной молодой мамы: «У детей украли детство. «Благодаря» телевидению и средствам массовой информации маленькие дети уже знают, что такое секс и как и с кем им можно заниматься. Когда они подрастут, смогут ли понять, что такое любовь? Посмотрите, какие мультфильмы показывают детям. Одно название чего стоит —

«Чокнутый», «Звездные войны» и прочее такое. Фильмы безнравственные и невежественные. Недавно показали мультфильм «Все попадают в рай». Суть этого фильма: не надо работать, надо играть в азартные игры до тех пор, пока не выиграешь, а культурный досуг — это девочки из кабаре. У нас что, сознательно калечат детей? А какие игрушки продают: ниндзи, пришельцы из космоса, роботы и т. д. Для чего? Что эти игрушки несут детям?» Увы, подобных писем авторы этих строк получают немало, и в каждом — боль и скорбь родителей по поводу происходящего вокруг.

Представляет интерес исследование, проведенное департаментами полиции и народного образования в г. Фуллертоне, штат Калифорния (США), в марте 1988. Вот его данные:

Основные проблемы в школе в 1940 г.

1. Ученики разговаривают во время уроков
2. Жуют жвачку
3. Шумят
4. Бегают по коридорам
5. Не соблюдают очередей
6. Одеваются не по правилам
7. Сорят в классах

Основные проблемы в школе в 1988 г.

1. Употребление наркотиков
2. Употребление алкоголя

3. Беременности
4. Самоубийства
5. Изнасилования
6. Ограбления
7. Избиения

Комментарии, как говорится, излишни. Следует особо подчеркнуть, что эти страшные метаморфозы произошли за неполные 50 лет, во время усиленного развития в США материализма. Думается, это закономерный результат для любого общества, базирующегося на материалистических идеях. Проамериканский образ жизни вот уже десяток лет навязывается и нам, и нашим детям. К чему это приведет? Напрашивается неутешительный прогноз.

Программа наших телепередач пестрит чудовищными названиями, за которыми стоят насилие и разврат. Повсюду в средствах массовой информации демонстрируются обнаженные тела. В школах сектанты всех мастей ведут работу, направленную на подрыв духовных ценностей нации. Дух стяжательства, поклонения доллару, изменение пола, генная инженерия, виртуальная реальность и эвтаназия, сатанизм, детская порнография, инструкции для самоубийц и террористов — вот страшные реалии нашей жизни.

Дети подвергаются влиянию оккультистов, гипнотизеров и прочих темных личностей, причем последствия оккультных воздействий для их неокрепших душ крайне опасны и губитель-

ны. Врачам известно, сколько тяжелейших осложнений бывает после телесеансов разных «волшебников». А ведь дети — наше будущее! Каким же оно будет?!

Основные формы неврозов

В отечественной медицине обычно выделяют три основные классические формы неврозов: неврастению, невроз навязчивых состояний и истерию. Рассмотрим их в той последовательности, в какой они обычно описываются в специальной литературе.

Неврастения

Неврастению принято считать самой частой формой неврозов. В качестве самостоятельной нозологической единицы она была выделена в восьмидесятых годах прошлого столетия. Впервые этот невроз, независимо друг от друга, описали в 1869 году американские врачи Бирд и Ван-Дьюсен. С тех пор диагностика неврастении получила огромное распространение. Профессор Б. Д. Карвасарский приводит любопытный пример: в британской армии во время первой мировой войны была создана специальная программа обучения, по окончании которой врач получал звание «эксперт по неврастении».

Данное заболевание, как видно из самого названия, проявляется нервной слабостью вплоть до глубокого истощения жизненных сил чело-

века. При нем обостряются дремлющие очаги инфекции, напоминают о себе холецистит, гастрит, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки. Недуг этот является как бы катализатором, высвечивающим соматическую патологию.

Портрет неврастеника весьма типичен — это человек вспыльчивый, раздражительный, быстро заводящийся, как говорится «с полуоборота», у которого явно сдают нервы (гиперстеническая форма неврастении), или, напротив, вялый, плаксивый, ощущающий утомление и истощение всех своих жизненных сил (гипостеническая форма). Но вот что интересно: повышенная раздражительность и вспыльчивость неврастеника направлены не на себя, а только на окружающих! Его все и вся раздражает, нередко он становится капризен, легко впадает в гнев и даже ярость, но почти никогда не поднимается до духовной высоты постижения собственных несовершенств, ошибок и грехов.

Таким образом, в большей или меньшей степени неврастения есть эгоистический невроз, питаемый греховной страстью, именуемой в святоотеческой литературе гордостью или гордыней.

Священник Александр Ельчанинов писал: «Нервность и т. д., мне кажется, просто виды греха, и именно гордости. Самый главный неврастеник — диавол. Можно ли представить себе неврастеником человека смиренного, доброго,

терпеливого?» «Раздражительность нрава происходит от непознания себя, от гордости и от того еще, что мы не рассуждаем о сильном повреждении своей природы и мало познали кроткого и смиренного Иисуса» (святой праведный Иоанн Кронштадтский). «Никто не должен оправдывать раздражительность какою-нибудь болезнью» (старец Амвросий Оптинский).

О причинах раздражительности и потери душевного мира архиепископ Арсений (Жадановский) говорил: «Иногда вдруг у тебя появляется какая-то раздражительность, недовольство окружающими тебя людьми, а то и просто дурное, угнетенное состояние духа, тоска, разочарование. Малейший повод — и твое настроение испорчено. Отчего это? Очевидно, ранее душевная твоя почва была подготовлена к такому настроению. Раздражительность, недовольство людьми вызываются завистью, недоброжелательством к ним...»

Итак, можно сделать вывод, что неврастения в большей или меньшей степени является следствием бытия вне Христа, а порой и явного антихристианства. Это суть проявление греховных страстей. Неврастению можно считать своего рода противоположностью кротости, смирения, терпения и мирного устроения духа.

Пастыри Церкви особенно обращали внимание на сохранение мира в душе при любых жизненных (внешних) обстоятельствах. «Я вам не же-

лаю ни богатства, ни славы, ни успеха, ни даже здоровья, а лишь мира душевного. Это самое главное. Если у вас будет мир — вы будете счастливы» (преподобный Алексий Зосимовский). Отсюда напрашивается логический вывод: лучшее лекарство от неврастении — христианский образ жизни с терпеливым несением своего креста, благодарением Бога за все, смирением.

Невроз навязчивых состояний (обсессивный невроз)

Навязчивыми, то есть существующими помимо воли и желания человека, могут быть как определенные мысли, воспоминания, представления, сомнения, так и действия.

К неврозу навязчивых состояний относят обычно и навязчивые страхи. Если человек испытывает безотчетный страх неведомо чего, то говорят о синдроме страха; если он боится конкретно темноты, высоты, острых предметов, замкнутых пространств, подобные навязчивые состояния определяют как фобии, уточняя в названии ее вид, или направленность. Например, канцерофобия — боязнь заболеть раком, клаустрофобия — боязнь замкнутых пространств, гипсофобия — высоты, мизофобия — загрязнения, пантофобия — всего окружающего.

Иногда фобии появляются только при соответствующей ситуации: боязнь высоты только при подъеме на высоту, боязнь мышей при реальной встрече с мышью (Петр I, например, па-

нически боялся тараканов), — но нередко они возникают при одной лишь мысли о чем-либо.

Страх присущ природе падшего человека («Страх есть лишение твердой надежды», — говорит святой Иоанн Дамаскин) и глубоко биологичен, ибо человек несет в себе и животное начало, которое инстинктивно боится угрозы извне: темноты, нападений и пр. Во многих случаях именно он выполняет роль своего рода защитного механизма, оберегая нас от всего угрожающего нашему благополучию. Страшась, человек становится более бдительным, способным предохранить себя от беды, спастись от надвигающейся угрозы. Страх закреплен Творцом в памяти всех предшествующих поколений, как говорят психоаналитики, в «коллективном бессознательном» (Карл Юнг).

Однако невротические страхи тем и характерны, что не обусловлены никакой реальной угрозой или угроза эта иллюзорна и маловероятна. Например, некий человек страдает кардиофобическим неврозом, то есть боится, что сердце его в один прекрасный момент может остановиться. С одной стороны, теоретически это возможно, ведь бывает же внезапная смерть и у молодых, до того считавшихся здоровыми людьми, но объективная вероятность такой внезапной остановки сердца именно у этого человека ничтожно мала, а имеет место надуманная, мнимая, нафантазированная опасность

для жизни, обусловленная ложными мыслями и необоснованными страхами.

А вот другой пример: мать, горячо любящая своего малыша, вдруг ловит себя на мысли, что может его задушить. Мысль эта ужасает ее, она не соответствует ее нравственным представлениям, не продиктована никакими реальными внешними обстоятельствами, напротив, абсурдна, лишена всякого здравого смысла. Но словно заноза, цепко укоренившись в сознании, начинает причинять боль своей жертве, которой порой и стыдно в этом кому-то признаться.

Навязчивые мысли часто начинаются с вопроса: «А вдруг?» Далее они автоматизируются, укореняются в сознании и, неоднократно повторяясь, создают существенные затруднения в жизни. Чем больше борется человек, желая от них избавиться, тем более они овладевают им.

Важной причиной развития и самого существования невротического страха является развитое чувственное воображение, мимо чего обычно вскользь проходит посвященная этой тематике специальная литература. Ведь человек, к примеру, не просто боится упасть с высоты, но и всячески «распаляет» вымышленную ситуацию, представляя свои похороны, себя лежащим в гробе и прочее.

Кроме того, в подобных состояниях имеет место слабость психической защиты (цензуры) из-за природных особенностей данной личности

или в результате ее греховного разрушения. Хорошо известен, скажем, факт повышенной внушаемости у алкоголиков. Существенно ослабляют душевную крепость блудные грехи. Сказывается также и отсутствие постоянной внутренней работы по самоконтролю, духовному трезвению и осознанному управлению своими мыслями (эти делания описаны в аскетической святоотеческой литературе).

Можно также с большей или меньшей долей очевидности полагать, что некоторые мысли действительно имеют чужеродную для человека природу, являясь демоническими. По святоотеческому учению, человек часто не способен определить подлинный источник своих мыслей и душа его является проницаемой для демонической стихии. Лишь опытные подвижники святости и благочестия, с уже очищенной молитвенным подвигом и постом душой, в состоянии обнаруживать приближение духов тьмы. Покрытые же греховным мраком души зачастую не ощущают и не видят этого, ибо темное на темном плохо различается.

Святитель Игнатий (Брянчанинов) говорит: «Духи злобы с такой хитростью ведут брань против человека, что приносимые ими помыслы и мечтания душе представляются как бы рождающимися в ней самой, а не от чуждого ей злого духа, действующего и вместе старающегося укрыться».

Преосвященный Варнава (Беляев) пишет: «Ошибка нынешних людей заключается в том, что они думают, что страдают только «от мыслей», а на самом деле еще и от бесов... Так, когда пытаются победить мысль мыслью, то видят, что противные мысли — не просто мысли, но мысли «навязчивые», то есть с которыми сладу нет и перед которыми человек бессилен, которые не связаны никакой логикой и для него чужды, посторонни и ненавистны... Но если человек не признает Церкви, благодати, святых таинств и драгоценности добродетелей, то есть ли ему чем защищаться? Конечно, нет. И тогда, раз сердце пусто от добродетели смирения и с нею от всех прочих, приходят демоны и делают с умом и телом человека, что хотят (Мф.12, 43–45)».

Эти слова владыки Варнавы в точности подтверждаются клинически. Неврозы навязчивых состояний лечатся значительно труднее всех остальных невротических форм. Зачастую они совершенно не поддаются никакой терапии, изнуряя своих обладателей тяжелейшими страданиями. В случае упорных навязчивостей человек стойко лишается трудоспособности и попросту инвалидизируется. «Страх причиняет большой вред, — пишет в одном из писем Оптинский старец Макарий, — тело расслабляется от упадка духа и лишения спокойствия, и без болезни болезнь приключается». Опыт показывает, что подлинное исцеление может наступить только по благодати Божией.

Святые отцы указывают на то, что за страхом часто кроется тщеславие. В этом плане показателен страх перед публичным выступлением или страх общения, продиктованный тем, что в глубине души человек боится показаться менее умным или талантливым, чем он, по его представлению, есть на самом деле. И вот что примечательно: когда человек осознает это обстоятельство, смиряется, позволяет себе ошибку или промах, больше думает не о том, как сказать, а что сказать, чтобы прежде всего угодить Богу, — ситуация решительно исправляется, в душе обретаются мир и покой.

И еще очень важный момент. Каждой душе человеческой органически не только присущ, но и необходим страх — страх Божий, но этот великий дар часто извращается и подменяется своего рода животной трусостью. Страх Божий имеет несколько ступеней, первая из которых заключается в боязни нарушить Божественные заповеди, согрешить, сделать что-либо мерзкое, недостойное, оскорбительное в глазах Бога. Вторая его степень присуща уже более совершенным подвижникам благочестия и заключает в себе боязнь отпасть от Бога, лишиться Его благодати, святого чистого мира, ибо это отпадение означает духовную смерть, сообщая душе мрак, тоску, разочарование, чувство бесцельности бытия.

«Страх Господень есть истинная премудрость», — говорится в Священном Писании

(Иов. 28, 28). «Живя без страха Божиего, нельзя совершать ничего благородного и удивительного», — пишет вселенский учитель Церкви святой Иоанн Златоуст.

Как представляется, именно страх Божий помогает исцелиться от многих неврозов: когда человек имеет в душе сей высший, Богом данный дар, то этим великим страхом поглощаются все те мелкие, мирские, часто нелепые по своей сути страхи мышей, тараканов, острых предметов и прочего. Как большая волна на море вбирает мелкую рябь, так и истинный страх Божий поглощает невротические страхи — фобии.

И наконец, последний аспект, касающийся причин возникновения страха, который также не рассматривается в научной литературе. Указание на него мы находим в Священном Писании: «В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение» (1 Ин. 4, 18). Оказывается, наличие страха в душе и сердце человека означает отсутствие или недостаток любви.

Возьмем события недавней войны в Чечне. Матери пленных русских солдат ехали туда, где гремели выстрелы, в разгар боевых действий. Невзирая на угрозу для своей жизни, они встречались с чеченскими боевиками, умоляли вернуть своих сынов. Что двигало этими женщинами, помогало преодолевать страх смерти? Ответ очевиден: материнская любовь к своим

чадам. Итак, любовь изгоняет страх, «в любви нет страха!». Задумайтесь над этим поглубже...

Теперь поговорим кратко о навязчивых (компульсивных) действиях. Характер их может быть очень разнообразным, нередко они имеют вид какого-то привычного ритуала и повторяются вопреки логике и необходимости. Например, навязчивое мытье рук; ритуалы при раздевании и одевании; бессмысленные переставления мебели; пересчитывание денег без нужды; постукивания, покачивания; избегание определенных предметов; повторение при встрече с кажущимся злом каких-то определенных слов и действий. Характерным является появление некоторого облегчения после исполнения навязчивого действия. Однако облегчение это временное и вскоре вновь возникает болезненная потребность повторения и все начинается сначала.

Очень важным моментом в понимании природы навязчивых действий является упомянутая выше чужеродность, даже принудительность к их совершению помимо разума и воли человека. Вот что пишет на сей счет епископ Варнава (Беляев): «Откуда же насильственность, если человек всеми силами души отгоняет и не хочет, считает элементом чуждым и болезненным? Ясное дело, от другой духовной сущности, злой и нечистой. Понятна эта нелогичность в мыслях, понятна эта тирания, о которых говорят сами же ученые, понятно это облегчение после совершенного... (то есть диавол отходит, доводя

человека до того, до чего ему было надобно), понятно и мучительное раскаивание, ибо совесть все-таки мучит человека».

В особо тяжелых случаях человек уже не владеет собой и становится, как теперь говорят, биороботом. Вспомните, к примеру, ритуальное убийство трех монахов Оптиной пустыни, произведенное преступником, признавшимся потом, что какая-то чужеродная сила влекла его к этому убийству и он не мог противостоять ей. О подобной силе, завладевающей волей и сознанием, нередко упоминают и другие преступники. Это, впрочем, обычно не приводит к освобождению их от судебной ответственности под предлогом психического нездоровья, как это было в случае с убийцей монахов. О насильственном чужеродном непреодолимом влечении упоминают также больные наркоманией и алкоголизмом. Что за сила стоит за всем этим, думается, понятно.

Истерия

Название этого невроза происходит от греческого слова «матка». В древности считали, что истерией страдают только женщины. Об этом заболевании писали еще Гиппократ (I век до Р. Х.) и Ибн-Сина (X–XI века). В более поздние времена им занимались такие крупные ученые, как Жан Шарко (1825–1893), Пьер Жане (1859–1947), и, наконец, отец «сексуального материализма» Зигмунд Фрейд (1856–1959).

Начиная с конца XIX века атеистически ориентированные ученые пытались доказать, что не существует ни одержимости, ни беснования, а все это лишь проявления истерии. Подобного взгляда придерживался, к сожалению, и В. М. Бехтерев (1857–1927), крупный русский ученый, занимавшийся психиатрией, неврологией, психологией. Однако свои исследования он строил исходя из сугубо материалистических позиций, что не могло не отразиться на его научных изысканиях. Так, в одной из работ он даже пытался утверждать, что все евангельские чудеса Спасителя — исцеления и воскрешения из мертвых — объясняются истерическими страданиями поверивших во Христа людей.

К сожалению, и в наши дни официальная медицина, на радость всему демоническому миру, не отличает душевных недугов от духовных и многих бесноватых людей пытается лечить то инсулином, то гипнозом, то химическими препаратами, а в последнее время еще и оккультными методами (медитация, метод Станислава Грофа и прочее).

Однако как можно объяснить одной истерией то, что человек не переносит ничего церковного: икон, каждения, колокольного звона, православных песнопений? Какая ненависть заставляла в годы октябрьской революции разрушать и осквернять великолепные храмы, построенные нередко на народные деньги, отдавать их под конюшни или отхожие места, устраивать в их стенах невиданный разврат, о котором стыдно даже упоминать? Что за странная аллергия нападает на некоторых людей в храмах, при чем у них начинает ломать все тело и неожиданно для себя они извергают вопли, ругательства, богохульные слова? Откуда у них берется необычайная физическая сила, направленная против церковных святынь, — так что иногда пятеро-шестеро взрослых с трудом могут совладать с младенцем или с хрупкой женщиной? Или как объяснить крайне негативную реакцию некоторых страждущих (причем не знавших, что именно они пьют) на прием внутрь Богоявленской воды? А о таких случаях приходилось слышать неоднократно.

Об одержимости дьяволом и бесноватости вновь заговорили в последние годы во всем мире. Запад быстро отреагировал на это массовым тиражированием книг, фильмов, спектаклей по демонологической тематике. И вот уже на экранах появились «Изгоняющий диавола» и другие «киношедевры», где крупицы истины утопают в море лжи и безудержной фантазии авторов.

Но вернемся к истерии, занимающей совершенно особое место среди неврозов. Это психопатологическое состояние может быть охарактеризовано как выставление себя напоказ. У истерических личностей речь очень образна, с ча-

7 Зак. 53199

стыми преувеличениями; мимика выразительна, порой театральна; в поведении сквозит позерство, самолюбование. Истерики жаждут внимания к своей персоне и тяжко переживают его отсутствие (эгоцентризм). Для них характерны желание казаться чем-то большим, чем они есть в действительности; эмоциональная неустойчивость, проявляющаяся бурными сменами настроения; стремление жить по-особому, не как все; чрезвычайно выраженный эгоизм в сочетании с какой-то удивительной детской наивностью, инфантилизмом; лживость, актерство, плаксивость и другие признаки.

Стоит заметить, что таким людям свойственна внушаемость. В периоды наибольших жизненных осложнений, в моменты принятия ответственных решений у них возникают своеобразные реакции, выражающиеся в судорожных припадках, параличах, болевых ощущениях и др. Они жалуются на ощущение «комка» в горле, нарушение сна, всевозможные спазмы, самые разнообразные боли, чем нередко вводят в заблуждение даже опытных врачей. Жан Шарко называл истерию великой симулянткой из-за исключительной способности этих больных к воспроизведению почти любого заболевания. Огромное количество пациентов, переполняющих наши поликлиники, составляют именно больные истерией, которые чаще всего состоят на учете по поводу дистонии, остеохон-

дроза, энцефалопатии и иных болезней и синдромов и при этом получают группы инвалидности, а с ними и желаемые льготы...

Всех проявлений этого невроза и не перечесть, они существенно меняются под влиянием моды и духа времени. Например, в старое время барышни при малейших волнениях, от избытка чувств и прочее падали в обморок или у больных истерией наблюдалась так называемая «истерическая дуга». Многие современные психиатры указывают на то, что истерические реакции теперь редко проявляются в брутальных (явных и грубых) формах, а чаще обнаруживаются в более утонченном и дифференцированном виде.

Исследователи подчеркивают также, что при данном заболевании происходит «желательное бегство в болезнь», то есть своего рода симулянтство (правда, как считают ученые, часто на подсознательном уровне), когда болезнь является своего рода защитой от тех или иных жизненных трудностей или способом ухода от конфликтной ситуации.

При истерии, как уже подчеркивалось выше, происходит болезненное расщепление (диссоциация) душевных сил, при чем не только нарушается их гармония, но и начинают страдать умственная, эмоциональная и волевая сферы человека. Мышление уклоняется в сторону мнимого заболевания; чувства либо резко угнетаются (до полной анестезии), либо, напротив,

усиливаются (один пациент жаловался на то, что «кот топает»), воля ослабевает, и человек никак не может «взять себя в руки».

Существует бытовое, немедицинское, представление об истериках как несдержанных, конфликтных людях, которые закатывают сцены, плачут, ругаются, кричат. С медицинской же точки зрения подобные явления вовсе не обязательно говорят об истерии, но могут быть присущи человеку, например, при потере самоконтроля или вследствие распущенности.

Что же лежит в основе истерического невроза? Безусловно, серьезное нездоровье души. По словам о. Александра Ельчанинова, «истерия есть разложение личности, и она освобождает огромные, пагубные своей разрушительной силой количества энергии, как в распадающемся атоме». В этом заболевании можно усмотреть проявления таких греховных страстей, как гордыня и тщеславие, в сочетании с чувственной эмоциональностью и болезненно усиленным воображением.

Истерия и беснование не одно и то же, однако истерия как нельзя лучше готовит почву для беснования, ибо диавол — «отец лжи», а все истеричные лживы; диавол, по словам святых отцов, «живописец» и «обезьяна», а для истерии характерны подражательность, актерство и болезненное художественное воображение. Падение диавола произошло из-за тщеславия и гордыни — и здесь сходство налицо...

Издавна замечена также взаимосвязь истерии с эротическими чувствами, то есть с духовной точки зрения можно говорить еще об одной страсти — блудной.

Истерики обладают часто тончайшей интуицией, они чрезвычайно хитры, изворотливы, настойчивы в достижении своих целей. Из их среды в основном выходят всевозможные медиумы, гадалки, предсказатели, а также основатели сект и соблазнительных учений, о чем свидетельствуют, в частности, биографии основательницы теософии Елены Блаватской и американки Мэри Секкер Эдди, основавшей христианскую секту сайентистов.

Ввиду большой распространенности этого заболевания в актерской среде почти все театральные постановки и кинофильмы буквально нафарширована истерическими сценами. Вот уж где поистине разгул страстей! В одном из газетных интервью известный актер Проховщиков заметил, что все созданное ныне актерами больше напоминает жизнь психически больных людей. Весьма отрицательно отзываются об актерской профессии и Е. Васильева и Л. Стриженова, считая сцену местом для растления души. Думается, что театр во все времена был тем искусственным миром, где падший человеческий дух мог наиболее ярко реализовать греховные страсти и истерия проявлялась во всей своей полноте.

Ипохондрический и депрессивный неврозы

Нередко среди неврозов выделяют еще две формы — ипохондрический и депрессивный. Ипохондрия есть чрезмерный уход в болезнь, это синдром «мнимого больного». Здесь налицо такие проявления, как постоянное копание в собственных ощущениях, устремленность мыслей и представлений преимущественно к проблемам своего «драгоценного» здоровья, иногда полная убежденность в наличии у себя какого-либо опасного заболевания, которого не находят врачи, или значительное преувеличение имеющихся в действительности недомоганий.

Со временем такие пациенты становятся совершенно непереносимыми для окружающих, притчей во языцех для медиков. Они постоянно щупают пульс, измеряют давление, бесконечно сдают анализы, делают ЭКГ, носятся с лекарствами и медицинскими рекомендациями.

Обычно это люди, не верующие в Бога или маловерующие, ибо ипохондрия есть не что иное, как нарушение заповеди, данной человечеству Богом еще через пророка Моисея, — человек сотворяет кумира и на место Бога ставит собственное здоровье. Здесь налицо также извращенная форма любви — в виде любви к себе (аутоэротизм).

Многие исследователи отмечают, что при этом неврозе так же, как и при истерии, происходит «желательное бегство в болезнь» от житейских

трудностей. Ипохондрикам в высокой степени присущ эгоизм, который привносит в жизнь человека серьезные проблемы и нередко приводит к болезням, причем не только душевным, но и телесным. Живя собой, человек себя же обрекает на страдания, тогда как, жертвуя собой для других, становится счастливым, ибо истинное счастье — в служении Богу и ближнему.

И наконец, депрессивный невроз. В клинической психиатрии выделяют две принципиальные разновидности депрессивных состояний. Одна из них связана с внутренними (эндогенными) причинами и менее зависит от психологических факторов и обстоятельств (эндогенная депрессия), а другая, напротив, развивается в силу различных переживаний, неприятностей, которые наслаиваются на личностно-психологические особенности человека, шкалу его ценностей (невротическая депрессия).

Проявления депрессивных расстройств отмечаются при многих психических заболеваниях, это самый распространенный синдром душевных расстройств. Ими страдают около 5 % населения Земли, и до 60 % всей психической патологии составляют депрессивные состояния. Депрессия помолодела, жертвами ее становятся не только люди преклонного или «бальзаковского» возраста, но также молодежь и даже дети.

Уныние, безрадостность, тоска, увы, так свойственны нашим современникам. Сегодня многие

считают, что депрессия — это болезнь цивилизации. Науке многое известно о возникновении депрессивных расстройств, но в среде ученых не принято говорить о грехе, тогда как причиной многих форм болезненного уныния является именно он, о чем свидетельствуют святые отцы и весь аскетический опыт Православия.

Депрессия — своего рода сигнал души о ее неблагополучии, бедственном положении. Но это не плач о грехах, а мучение нераскаянной души, которой демоны нашептывают: «Все плохо, надеяться не на что, все равно помирать, так лучше сейчас...» Увы, как часто приходится слышать это от больных.

Депрессивный невроз чаще всего начинается из-за жизненных сложностей. При этом у человека снижается настроение, его ничто не радует, иногда все раздражает, он впадает в уныние, тоску, печаль, окружающее предстает в мрачном свете. Очень часто подобные состояния возникают из-за того, что жизнь пошла «не по тому сценарию», как хотелось бы; не осуществилось желаемое, произошел какой-то конфликт, нанесена была та или иная обида.

Депрессия имеет различные маски, часто она проявляется в форме телесных недомоганий, таких, как боли в животе, головная боль, стойкая бессонница. Этот вид расстройств называется маскированной депрессией.

Преосвященный Варнава (Беляев) в одном из своих трудов приводит высказывание преподобной Синклитикии Александрийской: «Есть печаль на пользу и печаль на вред. Печаль на пользу состоит в том, чтобы сокрушаться о своих грехах, о неведении ближнего и о том, чтобы не отпасть от предложенной цели — сподобиться совершенной благости. В этом состоит печаль по Богу. Но к этому бывает некоторое примешение врага, ибо и он наводит печаль, исполненную неразумия, что... называется унынием. Этого духа надобно изгонять преимущественно молитвою и псалмопением» — и далее пишет: «Есть одно делание в науке о спасении, которое приводит человека к Богу кратчайшим путем. Это — печаль о грехах, печаль по Богу... опыт и веяние благодати в сердце убеждают, что молитва с теплыми слезами раскаяния в одиночестве есть единственное средство утешения. Правда, вначале слезы горькие льются, едкие, но после чувствуется облегчение, отрада, просвет. Чем дальше он продвигается по пути спасения, тем на душе становится веселее; ты плачешь, слезы градом катятся, а на сердце яснее и теплее становится. Чудное дело! Непостижимое действие благодати!..

Но есть и другой плач и иная печаль. Модница плачет о том, что у нее нет новой весенней шляпки и вышли из моды ботинки, что «такой-то» стал ухаживать за «такой-то», а «та» более красива или счастлива, чем она; молодой человек печалится о малом количестве карманных

денег, которые он может потратить на удовольствия; жена плачет из-за обиды, что изменяет муж, а муж, в свою очередь, — что имеет неудачи по службе; врач, инженер, адвокат — все недовольны, что мало зарабатывают, все им мало; купец приходит в отчаяние от понесенного убытка, и так далее, и тому подобное. Все плачут и печалятся, даже живя в роскоши и богатстве, но сокрушаются — о тленных вещах. Не имеют чего-либо или теряют что-то, вот и печалятся. Иногда от такой печали иссыхают, заболевают и даже умирают (2 Кор. 7, 10). Эта печаль бесовская. Враг рода человеческого навевает ее. Мучится, стонет человечество, пытается сделать жизнь беспечальной, но без Бога ничего не может».

Страдает, мучается человек от печали, тоски, душа его томится. И вот он идет к врачу, который выписывает ему успокаивающие и улучшающие настроение препараты для искусственного облегчения страдания, уменьшения душевной боли. Но при этом часто совершенно не лечится больная душа и человек лишь уводится в сторону от страданий, имеющих почти всегда врачующий смысл... Подчеркиваем, что здесь речь идет о невротической депрессии; в случае же если депрессивное состояние продолжается более 2–3 недель, имеет суточные (утром — хуже, вечером — лучше) и сезонные (весеннее и осеннее ухудшение) колебания, больному необходима врачебная помощь.

При невротической форме депрессивных расстройств определяется ее самая непосредственная связь с морально-нравственным состоянием человека. Как врачи, мы, конечно, облегчаем страдания пациентов медикаментами, беседами, да и просто человеческим участием, но удовлетворение при приеме больного наступает лишь тогда, когда заходит разговор о душе, о вере, о покаянии. С согласия пациента и по его желанию мы пытаемся оценивать симптомы болезни с духовных позиций.

Истинная причина депрессивных расстройств, как правило, заключается в совершаемых человеком грехах и беззакониях. Святые отцы считали, что в основе всех душевных страданий лежит гордыня человеческая и другие страсти. Поэтому, чтобы избавиться от невроза, надо всячески смирять себя, считая достойным более поругания, чем похвалы. Завышенный уровень притязаний человека, не осуществившихся в его жизни, всегда оставляет в его душе чувство неудовлетворенности, печали, горечи, причем он может не понимать причины своего угнетенного состояния. В развитии депрессивного невроза имеет значение и предшествующая праздность, бездеятельность, пустое препровождение времени.

Духовные корни этого невроза уходят в эгоизм, гордыню, страсть печали, христианство же проникнуто, напротив, духом светлой радости,

надежды, веры и любви. Гонимое — оно не печалится, терзаемое — за все благодарит Творца, уничижаемое — молится за врагов, одинаково приемлет успех и поругание, старается служить Богу и искать славу у Бога, а не у человеков.

Великую радость христианину дают добрые дела, забота о ближних, отказ от самого себя. «Живите так, как будто вас нет на белом свете», — советовал своим духовным чадам подвижник благочестия отец Алексий Мечев.

А архиепископ Иоанн (Шаховской) приводит в своих сочинениях древнюю молитву: «Господи, Боже мой. Удостой меня быть орудием мира Твоего, чтобы я вносил любовь туда, где ненависть, чтобы я прощал — где обижают, чтобы я соединял — где есть ссора, чтобы я говорил правду — где господствует заблуждение, чтобы я воздвигал веру, где давит сомнение, чтобы я возбуждал надежду — где мучает отчаяние, чтобы я вносил свет во тьму, чтобы я возбуждал радость — где горе живет.

Господи, Боже мой, удостой: не чтобы меня утешали, но чтобы я утешал, не чтобы меня понимали, но чтобы я других понимал, не чтобы меня любили, но чтобы я других любил. Ибо кто дает — тот получает, кто забывает себя — тот обретает, кто прощает — тот простится, кто умирает — тот просыпается к вечной жизни. Аминь».

* * *

Думается, в конце главы о депрессиях целесообразно поговорить о самоубийстве (суициде), поскольку именно уныние и отчаяние являются предвестниками этого страшного греха.

Суицид есть добровольное лишение себя жизни. Печальная статистика самоубийств в нашей стране долгое время была закрытой. В начале 1989 года впервые за последние 60 лет были обнародованы ошеломляющие цифры, за каждой из которых — безысходное отчаяние, утрата смысла жизни.

Ежегодно накладывают на себя руки более 60 тысяч россиян — это целый город самоубийц. И что особенно трагично, более всего, в 2,9 раза, выросли самоубийства среди молодых людей в возрасте 20–24 лет. В остальных возрастных группах взрослого населения этот прирост составил 1,6-1,8 раза. Вот еще один красноречивый факт: уровень самоубийств в России в 1915 году равнялся 3,4 человека на 100 000 населения, в 1985 году он составлял 24,5, в 1991 — 31, а в 1993 году уже 38,7 человека. 1998 год отмечен еще более высокими суицидальными показателями. 20 % от общего числа всех самоубийств совершают дети и подростки. Приведем статистику за 1996 год: возраст 5–14 лет — 2756 самоубийств; 14-19 лет — 2358, то есть 5114 детей, юношей и девушек совершили этот страшный, непоправимый шаг, и это только учтенные случаи. В 92 % слу-

чаев самоубийства совершались детьми из неблагоприятных семей.

В чем причины самоубийств? Точка зрения врачей такова: подавляющее число самоубийц психически здоровы. Суицид — это личностный кризис. Социальные факторы не имеют здесь сколько-нибудь решающего значения, это проблема духовная.

Архиепископ Иоанн (Шаховской) пишет: «Бедные страдальцы самоубийцы!.. Вы не приняли искупления, кратких земных очищающих страданий — сладких для принявшего, — о, гораздо более сладких, чем те призрачные наслаждения, в тоске по которым вы умерли. Да, в вашей власти было сделать это, как подсказала, шепнула вам сила зла, не имевшая над вами тогда никакой власти, но в вашей же власти было не делать этого. В вашей власти было знать, что есть Бог, что Он есть не только высшее Выражение Правды и Справедливости, недоступных нашему пониманию, но даже гораздо более всех этих слабых человеческих понятий. В вашей власти было понять, что не может Бог дать Крест и не дать сил, — что в вашей власти было обратиться к Богу, спастись призыванием (не ложным) Его Имени...

Самоубийцы пред самоубийством своим совсем не знают, что около них стоит гадкий, (невыразимо) злой дух, понуждая их убить тело, разбить драгоценный «глиняный сосуд», хра-

нящий душу до сроков Божиих. И советует этот дух, и убеждает, и настаивает, и понуждает, и запугивает всякими страхами: только чтобы человек нажал гашетку или перескочил через подоконник, убегая от жизни, от своего нестерпимого томления... Человек и не догадывается, что «нестерпимое томление» не от жизни, а от того, от кого и все мысли, «обосновывающие» убиение себя. Человек думает, что это он сам рассуждает, и приходит к самоубийственному заключению. Но это совсем не он, а его мыслями говорит тот, кого Господь назвал «человекоубийцей искони»...

Человек только безвольно соглашается, невидимо для себя берет грех диавола на себя, сочетается с грехом и с диаволом... Одно покаянное молитвенное слово, одно мысленное хотя бы начертание спасительного Креста и с верою воззрение на него — и паутина зла расторгнута, человек спасен силой Божией от своей гибели... Только малая искра живой веры и преданности Богу — и спасен человек! Но все ли люди, спасшиеся от убиения себя или от какого-либо другого греха, понимают, что около них стоял (а может быть, и еще стоит или иногда к ним приближается) отвратительный злой дух, существо, обнаруживаемое только некоей духовной чуткостью и обостренным духовным вниманием?

Далеко не все (даже христиане) отдают себе отчет в действиях и проявлениях злых духов,

о которых с такой удивляющей силой и ясностью говорит слово Божие. 90 процентов самоубийц делают свой последний шаг под непосредственным влиянием духов «человекоубийц искони» (Ин. 8, 44). И собственно, почти всякое самоубийство есть убийство демоном человека — руками самого человека».

Особенности детских неврозов

Распространенность пограничных нервно-психических состояний среди детей и подростков достигла небывалого уровня — примерно 80% детей в нашей стране нуждаются в медико-психологической помощи.

Из юношей, признанных негодными для прохождения военной службы по состоянию здоровья, 47% имеют психические заболевания. Повышенная нервность, возбудимость, эмоциональная лабильность, склонность к конфликтам, ухудшение сна — типичные симптомы, встречающиеся у 8 из 10 детей.

В происхождении невротических реакций у детей большинство авторов подчеркивают негативную роль неправильного воспитания. Известный специалист по детским неврозам профессор А. И. Захаров выделяет следующие его аспекты:

1. Требования родителей, превышающие возможности и потребности детей.

2. Неприятие детей родителями, выражаемое раздраженно-нетерпеливым отношением, частыми порицаниями, угрозами и физическими наказаниями, отсутствием необходимой нежности и ласки.

3. Несогласованный подход к воспитанию, который проявляется контрастным сочетанием строгих ограничений и запретов у одного родителя и потакающе-разрешающим отношением у другого.

4. Непоследовательность воспитания, его неровность и противоречивость.

5. Неустойчивость в обращении с детьми: повышенный тон, крик, общая эмоциональная неровность.

6. Тревожность — постоянное беспокойство о ребенке, наличие излишних опасений и предохранений.

Проявления детских неврозов разнообразны: это эмоциональная неустойчивость и сверхчувствительность, плаксивость, легко меняющееся настроение, капризность, возбудимость, трудности засыпания, беспокойный сон, ночные страхи, сосание пальцев, обкусывание кожи вокруг ногтей, заикание, энурез, нервные тики и др. Одному возрасту больше соответствуют одни симптомы, другому — другие.

Очень часто невротические проявления у детей обнаруживаются в виде соматических жалоб и недомоганий — к примеру, поднимается температура, появляются боли в животе, головные боли и т. п., что зачастую указывает на ду-

шевное неблагополучие ребенка. Нередко в ответ на неблагоприятные психоэмоциональные обстоятельства у детей могут развиваться различные заболевания.

На прием пришла бабушка по поводу своей девятилетней внучки. Ее родители часто ссорились, скандалили и наконец развелись, отец ушел из семьи. На этом фоне у нее развилась бронхиальная астма, причем не были обнаружены ни аллергия, ни изменение бронхо-легочной ткани, не был установлен факт частых простуд. Оказалось, что у девочки неврогенный вариант астмы; причиной астматических приступов явился невротический конфликт. Это заболевание — крик души ребенка.

Другой особенностью детских неврозов являются поведенческие нарушения. Некоторые дети убегают из дома, прогуливают занятия в школе, другие начинают курить, пробуют алкоголь. Большинство таких ребят затягивает улица и воспитывает на свой манер. Кто в этом виноват? Родители. Надо любить своих детей, надо их воспитывать, за них молиться. Улучшение психического состояния ребенка во многом зависит от родителей, их духовности, взаимоотношений друг с другом, от того, какую они сумеют создать атмосферу в доме.

Детей необходимо оберегать от любого тлетворного влияния, так как на их неокрепшие души сегодня выливается целый поток разно-

го рода непотребщины. Родительское благочестие — действенный пример для подражания детей. Противоположные ему пьянство, бездуховность, аморальное поведение — увы, тоже действенный пример, но пример погибельный. Святейший Патриарх Алексий II сказал, что, «если в душе нет сознания святыни, в ней утверждается мерзость запустения».

Укажем на те психопатологические состояния, которые могут обнаруживаться в младенческом и раннем детском возрасте и требуют врачебного вмешательства.

Невропатия — характеризуется повышенной раздражительностью, капризностью ребенка, неустойчивостью настроения, выраженной пугливостью. Такой ребенок плохо спит, у него страдает аппетит, он быстро истощается, внимание его очень отвлекаемое. Могут наблюдаться субфибрилитет (стойкая повышенная температура, примерно 37,1-37,3), нарушения стула, неврогенная рвота.

Синдром раннего детского аутизма — характеризуется нежеланием общаться со сверстниками, окружающими взрослыми. Ребенок эмоционально холоден, безразличен к близким, он мало говорит, иногда вовсе отказывается от общения, склонен к стереотипным движениям. У грудных детей с такой патологией отсутствует «комплекс оживления» в ответ на эмоциональное воздействие.

Гиперкинетический синдром — для него характерны двигательная расторможенность, чрезмерная (бесполезная) активность. Ребенок взбалмошный, истеричный, поступает без учета обстоятельств, не способен следовать принятым правилам поведения. Обычно таким детям трудно адаптироваться в школе, они крайне неусидчивы, рассеянны, постоянно всех напрягают и провоцируют других детей к неправильному поведению. Чувствуя свою ущербность, они как бы делают «на зло» окружающим — возникает механизм порочного круга. Гиперкинетический синдром в своем развитии имеет две тенденции. В одном случае, с Божией помощью, при грамотной тактике родителей, психологов, педагогов, врачей, годам к 12-14 он ослабевает и исчезает. В другом — трансформируется в психопатию, и личность становится еще более дезадаптированной. Эта тенденция очень неблагоприятна.

К числу невротических расстройств, начинающихся обычно в детском и подростковом возрасте, относятся тики — непроизвольные, быстрые, неритмичные движения ограниченных групп мышц (моргания, подергивания); неорганический энурез — несоответствующее возрасту непроизвольное дневное или ночное мочеиспускание; заикание.

В младшем школьном возрасте может развиться **школьный невроз**. Его причиной явля-

ются психологическая неготовность ребенка к школе, неприятие его сверстниками, унижение, избиение, чрезмерная строгость и неопытность педагога. Страдающий этим неврозом ребенок выглядит подавленным, отказывается идти в школу, имитирует (часто бессознательно) разные заболевания. Родители должны быть внимательны, суметь вовремя распознать его душевные затруднения и помочь ему. Нелишней будет и врачебная консультация или совет опытного психолога.

Однако важно напомнить, что детская психология (психотерапия, психиатрия) не говорит о таких понятиях, как вера в Бога и православная духовность, христианское благочестие, церковность, не упоминает она и о грехах и страстях, то есть наука о душе пытается существовать и развиваться без Бога. Но если подобная секуляризация допустима, скажем, в геометрии или автомобилестроении, то в науке, изучающей закономерности душевной жизни человека, она невозможна.

Справедливо рассуждая о многих частностях и деталях, психология, к сожалению, не видит главного. Воспитание детей в духе настоящего, а не мнимого духовного и душевного здравия, подлинного благочестия невозможно без веры в Господа Иисуса Христа и без помощи Божией. Только благодатью Божией душа человека очищается, просвещается и вразумляется.

Без благодати же она не только не способна к совершенствованию, но и не может познать всего трагизма своего бедственного положения.

По милости Божией, теперь появляются книги и статьи верующих психологов, в том числе священников, до принятия священного сана получивших психологическое образование. В психологии восполняется тот духовный вакуум, который по известным причинам господствовал в ней почти восемь последних десятилетий.

О лечении неврозов

Советы и предостережения

В этой главе мы постараемся более подробно остановиться на путях исцеления нервности и неврастении, расскажем о духовном подходе к этой проблеме, поговорим о психотерапии, познакомим вас с некоторыми приемами психологической самопомощи, предоставим рекомендации оздоровительного характера.

Духовная врачебница

Единственно правильный путь к исцелению от неврозов лежит через истинную Православную веру, покаяние и исправление своей жизни согласно заповедям Божиим. Главное для человека — понять греховные истоки своего заболевания, глубоко осознать свою немощь, возненавидеть демонические грехи гордости, тщеславия, гневливости, уныния, лжи, блуда, захо-

теть изменить себя, с искренним покаянием обратиться ко Господу.

Безусловно необходимым для больных является посещение православных богослужений, особенно в воскресные и праздничные дни, и участие в Таинствах Церкви. В молитве, которую священник читает перед исповедью, есть такие слова: «Пришел еси во врачебницу духовную, да не неисцелен отыдеши» — то есть «Пришел в духовную больницу, да не уйдешь неисцеленным». Прибегать к Святым Таинствам надлежит с сокрушением сердечным, глубокой верой и упованием на милость Божию.

Обязательно надо читать Священное Писание, особенно Евангелие, и исполнять заповеди Христовы, которые в нем содержатся. «Из всех недугов, обременяющих человеческую природу, нет ни одной болезни, ни душевной, ни телесной, которая не могла бы получить врачевства из Писания» (святитель Иоанн Златоуст).

Неоценимую помощь оказывает святоотеческая литература, в которой даны идеальные образцы для подражания, показано истинное предназначение человека, величие нравственной красоты, терпение и стойкость при встрече с трудностями.

Духовная жизнь невозможна без поста и молитвы. «Сей же род изгоняется только молитвою и постом» (Мф. 17, 21). Роль молитвы в обретении и хранении внутреннего покоя очень

велика. Старец Сампсон (Сиверс) утверждал, что мир души у постоянно молящегося совершенно не зависит от внешней обстановки.

Большую помощь душе принесет поминовение на Божественной литургии и молебнах; регулярное употребление освященной воды с просфорой, частичкой артоса; окропление святой водой жилища, самого больного, его личных вещей. Благотворное влияние окажут частые сообщения с благочестивыми православными христианами.

Необходимо вырабатывать неусыпное внимание по отношению к самому себе. Святитель Игнатий (Брянчанинов) писал: «Душа всех упражнений о Господе — внимание. Без внимания эти упражнения бесплодны, мертвы».

Обязателен постоянный самоконтроль, в том числе надо следить за своими мыслями, ибо всякому дурному делу обычно предшествует дурная мысль. Следует решительно отсекать все отрицательное, греховное, мерзостное, не вступать ни в какие собеседования с греховными помыслами, а немедленно обращаться с молитвой за помощью ко Господу, испрашивая у Него помощи и поддержки. В Православной Церкви существует целое учение о том, как бороться с грехом в самом его зарождении, на уровне помысла.

Обязательно следует избегать всевозможных «надумок», фантазий, бесплодного воображения, особенно чувственного характера. Помните евангельское: «Но да будет слово ваше: да, да; нет, нет; а что сверх этого, то от лукавого» (Мф. 5, 37).

Все происшедшее надо принимать как случившийся факт, а не мучить себя бесполезной борьбой с призраками. «Что случилось, то случилось, Господи, да будет воля Твоя».

Надо стараться с Божией помощью развивать в себе кротость и смирение, для чего необходимо никогда не повышать, без крайней на то нужды, голоса. «Голос повышает гордец, самохвал, самовлюбленный мертвец и Богом оставленный» (старец Сампсон Сиверс). Нельзя позволять себе употреблять грубые и нецензурные слова, визжать, кого-либо высмеивать.

Следует отучиться осуждать и обсуждать других (за исключением полезных в назидательном и педагогическом плане случаев, а также естественно возникающих суждений о чем-либо или ком-либо, что не является осуждением). Если же в твоем присутствии кого-то порицают или осуждают, то надо признаться, что ты и сам страдаешь теми же недостатками, и отвести разговор, а при невозможности этого — просто удалиться. Святые отцы допускали лишь праведный гнев, то есть обращенный на свои собственные грехи и несовершенства.

Во всем, что бы ни случилось, следует обвинять только самого себя, тогда в душе установится уравновешенность, душевный мир и спо-

койствие. «Если бы все укоряли себя, то водворился бы мир, — писал архиепископ Арсений (Жадановский), — самоукорение дает нам спокойно переносить оскорбления, не чувствовать их». Надо считать себя вполне достойным промахов, критики, ошибок, падений, более того, осознавать себя хуже и недостойнее других. В этом случае действительно исчезает всякое желание гневаться на кого-либо из окружающих.

Важно избавиться от привычки многословить, спорить по пустякам, вступать в словопрения. «Входить в спор всегда нежелательно» (митрополит Филарет (Дроздов).

Надо обязательно отказаться от всего лживого, нарочитого, театрального, от всякого притворства, преувеличения, неискренности, то есть всего греховного, даже в мелочах.

Архиепископ Иоанн (Шаховской) говорил, что достижение истинного душевного мира немыслимо без глубокого метафизического недовольства этой (земной) жизнью. Действительно, поиски благ и райской жизни на земле рано или поздно приводят к глубоким разочарованиям и постоянным колебаниям душевного мира.

И, конечно же, необходимо по возможности оздоровить свой образ жизни. Имеется ввиду режим дня, разумное постничество, оставление пристрастия к спиртному и табаку и иных излишеств; освобождение от теленаркомании, политических или иных пристрастий и прочего.

Может ли слепой водить слепого?

Лечением неврозов традиционно занимается психотерапия. В древности говорили, что врачебное искусство держится на трех «китах»: нож, целебная трава и слово. Нож — прообраз хирургии, целебная трава — собирательный образ лекарственных форм, а под словом понимается живое, душевное отношение врача к больному.

Святая Православная Церковь во все времена обличала разного рода оккультные, колдовские практики.

В «Книге правил», основанной на решениях Вселенских Соборов и указаниях святых отцов и являющейся сводом церковных православных канонов и догматов, четко и ясно определена эта деятельность как сатанинская, погибельная. И естественно, никакой духовник никогда не посоветует обратиться за помощью к знахарке, гадалке или колдуну.

А вот обратиться за помощью к профессиональному психотерапевту, пожалуй, и благословит. И здесь больного зачастую подстерегает серьезная опасность.

Психотерапия — особая медицинская специальность, связанная не столько с лечением в привычном понимании этого слова, сколько с воздействием на личность больного человека, на его душу. Она ставит перед собой благие цели, стремится утешить скорбящего человека, помочь обрести ему душевное равновесие. Од-

нако на практике сложилась тяжелая ситуация, вызванная тем, что, теснейшим образом соприкасаясь с душой человека и пытаясь ее уврачевать, эта область медицины оказывается духовно несостоятельной, не имеющей нравственных ориентиров.

Нельзя облегчить душевное бремя другого человека, не имея собственных духовных ценностей. «Может ли слепой водить слепого? Не оба ли упадут в яму» (Лк. 6, 39).

Врач может иметь докторскую степень, звание профессора или академика, однако это не меняет сути, если он человек неправославный, чуждого духа. Его усилия не дадут душе нужного ориентира, более того, они могут завести ее в пучину тяжких грехов, и скорби болящего лишь умножатся. Сколько раз к нам обращались за помощью люди, пострадавшие от горе-психотерапевтов, психоаналитиков, гипнотизеров и др.

Духовная неопределенность, несостоятельность психологии и психотерапии, основанная на нравственном «плюрализме», позволила внедриться в них огромному количеству оккультных психотехнологий — западных, восточных и «доморощенных», большинство которых можно без преувеличения назвать нравственно неприемлемыми.

Один из принципов современной психотерапии — «цель оправдывает средства». Зачастую врачи дают «советы», которые вместо пользы

несут душе явный вред. Не раз мы сталкивались с ситуациями, когда они предлагали пациентам обзавестись внебрачными связями — с целью якобы нормализации семейных конфликтов, то есть попросту был рекомендован блуд. Человеку советуют лгать или манипулировать людьми, если это принесет ему какую-то выгоду (подобных рекомендаций много в книгах Дейла Карнеги).

Трагедия современной науки о душе состоит в том, что она потворствует грехам и страстям человека, всячески стремится поднять его самооценку либо делает упор на медитации, психической саморегуляции через состояния измененного сознания.

Подготовка будущих психотерапевтов осуществляется на безнравственной основе. Так, экзаменационный компьютерный тест буквально изобилует всякими непотребностями. Чтобы не быть голословными, приведем пример. На вопрос: «Что бы Вы посоветовали читать больному психастенией для оживления его вялой подкорки?» — правильный ответ: «Произведения Ги де Мопассана». Комментарии, как говорится, излишни.

Интересное и во многом показательное исследование мы провели несколько лет тому назад во время семинара по психологии и психотерапии. Его участникам было предложено вспомнить и записать 10–12 событий последних пяти

лет, которые оставили в их памяти наиболее яркий след. Затем эти события распределялись по четырем разделам: здоровье, деятельность, контакты, духовные ценности.

Первый раздел составляли события, связанные со здоровьем, физической активностью, спортом и т. д. Второй — с профессиональной, творческой, научной, педагогической деятельностью, а также самообразованием, увлечениями и т. п. Контакты включали в себя широкий спектр разнообразного общения, от делового до личного. К духовным ценностям относилось все связанное с проблемами религиозности, мировоззрения, впечатления о прочитанных книгах духовного содержания, душеполезных встречах и т. п.

Всего было получено 205 ответов, из которых лишь 4 были отнесены к сфере «духовные ценности», причем лишь в двух случаях речь шла о православной духовности.

Вот такая мрачная картина. Специалистов, призванных врачевать душу, эта самая душа (своя и чужая) как раз меньше всего и интересует. Духовность Святой Руси в очередной раз оказалась не востребована, свет Православия не привлек к себе внимания ученых мужей и большинства практиков.

Врач пациентов не выбирает. Чаще всего к нам на прием приходят люди неверующие либо те, кто не ведает истинного Бога, — иноверцы,

неоязычники. Но немало и таких, кто находится в поисках Истины. Именно поэтому на психотерапевта возлагается большая ответственность как на врача и человека. Его задача — помочь пациенту, стесненному болезнями и конфликтами, неурядицами и потерями.

Для врача, посвятившего себя лечению неврозов, важно иметь собственные духовные ценности, которые бы определяли его работу с пациентами. Без собственной, добавим — православной, духовной платформы он не сумеет отличить ситуационные (психосоциальные) и биологические причины заболеваний от экзистенциальных, мировоззренческих. Если же на приеме окажется человек, душа которого стремится обрести Господа, то православный психотерапевт должен помочь ему в этом.

Врач, конечно, не подменяет собой священника, он лишь предшествует ему, иногда представляя собой «заслон», препятствующий пациенту впасть в еще большие искушения и грехи — пьянство, блуд, самоубийство. Цель православного пастырства — спасение души, а православной психотерапии — врачевание души.

Протоиерей Г. Дьяченко в одной из своих богословских книг, издававшихся для мирян в начале века и переизданных теперь, написал строки, которыми можно определить суть православной психотерапии: «Исповедуйте друг другу свои согрешения», — сказал святой апос-

тол Иаков. Что же делаем мы из этой заповеди? Нам говорят, что достаточно исповедоваться Богу через таинство покаяния. Чтобы быть прощенным — да, без сомнения. Но кроме сего вы увидите, что в сущности человека заключается тайная, но настоятельная потребность быть прямо на виду у человека.

Свет видит только наружную и поверхностную сторону нашей жизни, сторону, под которой она представляется в благоприятном виде. Но бывают минуты, когда требуется, чтобы открылась действительность, объявилась сущность этой жизни, чтобы по крайней мере один из подобных нам знал все то, что скрывает в нас нужда и искушения. На это нас толкает не откровенность, но глубокая потребность быть понятым, облегченным, утешенным; и разве мы не знаем, сколько благотворного и спасительного в подобных признаниях? Разве мы не знаем, что некоторые искушения, окружающие нас, неопределенные и смутные, теряют свою силу и прелесть от одной только передачи их словами? Разве мы не знаем, сколько может дать нам силы и утешения выслушивающее, понимающее нас благовоспитанное сердце?..

Найдет ли он его у вас, брат мой? Найдет ли он милосердие, готовое выслушать его настолько, чтобы хранить его признание? Найдет ли он то серьезное внимание, которого никто не чуждается и которое одно лишь заслуживает доверия?»

Однако ныне христиан среди психиатров и психотерапевтов — меньшинство. В этом, на наш взгляд, одна из причин низкой эффективности помощи при неврозах. Психотерапия, пытающаяся различными способами помочь мятущейся душе, насчитывает сегодня порядка тысячи психокоррекционных техник, но количеством качества не подменить. Истинное излечение от душевной скорби может произойти только через покаяние, которое требует духовных усилий и непривычно для немалой части наших современников, в том числе и врачей. В этой связи становится понятно, почему разнообразные рациональные и эмоциональные терапевтические воздействия оказываются далеко не всесильны и приносят лишь временный эффект.

Подводя итог, можно сказать, что только та психотерапевтическая помощь будет по-настоящему действенной и полезной, которая ведет ко Христу и проводится православным врачом или психологом, кающимся и исправляющим свою жизнь. **В этом случае слово специалиста будет подкрепляться благодатной силой Божией и утешит болящего, укажет дорогу к Тому, Который — Истина, Путь и Жизнь!**

Дай, Господи, нам мудрость и силы, чтобы врачевать недуги душевные во славу Твою!

8 Зак. 53199

Психологическая самопомощь

Очень важным на путях психологической самопомощи является правильная **оценка больным причин собственных падений и грубых промахов**. Нередко мы пытаемся оправдать себя и искать причины в других людях или внешних обстоятельствах. Святоотеческая мудрость учит никогда не заниматься самооправданием, ибо человек по природе своей себялюбив и всегда найдет способ исказить в угоду своего алиби истинное положение вещей (например: пусть я погорячился и нагрубил, но я ведь тоже живой человек, а вот он должен бы был... и т. д., постепенно все более убеждая себя в виновности другого и оправдывая себя).

Вместо самооправдания правильнее обвинить себя, искренне попытаться разобраться в причинах падения, которые обычно кроются в себялюбии, тщеславии и особенно в гордыни. «Где совершается падение, там прежде водворяется гордость; ибо гордость есть предвестница падения» (преподобный Никодим Святогорец).

Одним из действенных психологических приемов является **рационализация**. Прежде всего надо успокоиться, помолиться; потом взять чистый лист бумаги, авторучку и внимательно, трезво проанализировать сложившуюся затруднительную или конфликтную ситуацию, выписать главные причины столкновения и возможные пути решения этого конфликта, взвесить все «за» и «против», усмотреть нужды и тревоги

всех участников сложившегося недоразумения, найти верные доводы в пользу выдержки, самообладания, смирения. Попутно можно разглядеть некоторые ранее не замеченные обстоятельства, существенные психологические нюансы. Завершающим этапом рационализации должно явиться принятие определенного решения, так как чем длительнее будет сохраняться неопределенное, двойственное отношение к конфликту, тем труднее его разрешить, а стало быть, и восстановить душевное равновесие. Враг нашего спасения всегда пытается лишить нас душевного мира, запутать, склонить к унынию. Будем помнить это и трезвиться.

Предусмотрительность. Несмотря на все многообразие жизненных событий, многие из них неоднократно повторяются и представляют собой как бы некое «клише». По опыту известно, что можно «спотыкаться», терять душевный мир или впадать в прегрешения регулярно, в одних и тех же ситуациях. Поэтому надо заранее готовить себя к трудностям, важным разговорам, встречам, ответственным шагам. Всего, конечно, учесть невозможно, но многое можно предусмотреть. Причем готовиться следует не только размышлением, но и молитвой, беседой с духовником, его советом и благословением. Святитель Феофан советует: «Утром, по молитве, сядь и расчисли, что тебе необходимо делать в продолжение дня, где быть, с чем и с кем встречаться, и применительно тому на-

перед определи, что где помышлять, что сказать, как держать свою душу и тело и проч. Это значит, что истинный христианин должен сам держать себя в руках, сам заведывать всеми движениями своей души, а не позволять им происходить самим собою, как бы без его ведома. Он должен быть сам владыкою всего внутри его происходящего, владыкою своих сил».

Переключение — простой и эффективный прием. Кому не известно, как приятно прогуляться по лесной тропинке, послушать пение птиц, полюбоваться луговыми цветами. Одному доставляет радость работа на даче, другому — встреча с друзьями и вечер, проведенный в сердечном и душеполезном общении, и т. д. Умение отдыхать с пользой для души — премудрость, которая стоит того, чтобы ею овладеть.

Встреча с трудностями. Непременным условием достижения душевной устойчивости является выработка в себе терпения. Для этого требуется не избегать трудностей, а смело идти навстречу им, ибо через преодоление их рождается стойкость и появляется духовный опыт («если ты желаешь стяжать навык в терпении, то не следует тебе избегать тех лиц, дел и обстоятельств, которые наиболее выводят тебя из терпения», — старец Никодим).

В психотерапевтической работе с пациентами необходимо разъяснение правильного подхода к уже свершившимся негативным собы-

тиям и трудностям. Главное их принять, а не убегать от них сломя голову неизвестно куда (в болезнь, другой город, менять работу без вескои на то причины и пр.).

Существует немало подобных рекомендаций; при внимательном отношении к себе каждый может продолжить этот перечень.

Медикаментозная помощь

Несколько слов по поводу употребления медикаментов при неврозах (транквилизаторов, антидепрессантов). В случае невротических состояний, когда симптомы недуга напрямую зависят от психологических причин и обстоятельств жизни, медикаменты играют вспомогательную роль, ослабляя внутреннее напряжение и притупляя остроту жалоб. Их назначают обычно на непродолжительный период. Главным условием выздоровления будет поиск оптимального решения конфликта, а в духовном плане — смирение и покаяние.

Хорошо помогает при неврозах и неврозоподобных состояниях фитотерапия, то есть использование в лечебных целях лекарственных растений. Однако заметим, что она не устраняет причин возникновения неврозов и является лишь хорошим симптоматическим (устраняющим симптомы) средством.

Традиционно используются корень валерианы, мята перечная (листья), хмель (шишки),

пустырник (трава), сушеница (трава), боярышник (цветы), ромашка аптечная, плоды тмина.

Вот примерный перечень успокоительных средств, которыми можно пользоваться самостоятельно — они отпускаются без рецепта: экстракт валерианы (или настойка), валерианахель, персен, глицин, экстракт пустырника (или настойка), ново-пассит, деприм, валосердин, сборы успокоительные № 2, 3, корвалол, корвалдин, адонис-бром, валидол, валокардин, капли Зеленина. Способ применения и дозы обозначены во вкладышах к препарату или на упаковке.

Благотворно влияют на нервную систему изюм, курага, мед. Скажем несколько подробнее о медолечении. Его эффективность общеизвестна; оно дает очень хорошие результаты при неврастении, нервном перенапряжении, после выполнения длительных и психологически трудных работ.

Болгарский ученый Стоймир Младенов предлагает следующую схему медолечения: 100–120 г цветочного пчелиного меда в сутки в течение 2,5–3 недель. Утром и вечером следует принимать по 30 г меда, а после обеда — 40. Вечером мед надо разбавлять в стакане прохладной воды и пить его за полчаса до сна. Через 10–12 дней от начала лечения больные или лица с предболезненными расстройствами, как правило, хорошо спят, у них появляется бодрость, возрастает работоспособность.

Нелишне напомнить и о пользе закаливания организма. Немаловажную роль играет посильный физический труд, особенно это касается молодых людей. Ненатруженная плоть смущает душу раздражительностью, негожими помыслами.

Подробнее остановимся на бессоннице, поскольку жалобы на нее встречаются у большинства больных, страдающих невротическими расстройствами. Сон — это чуткий нравственный барометр. Он изменяется (ухудшается, улучшается) в зависимости от нашего духовного и душевного состояния. Плохо спится после недобрых разговоров, терзающих душу грехов. Хороший, крепкий сон подает Господь.

Тем пациентам у которых открыто сердце к вере, мы повторяем хорошо известные истины: необходимо молиться утром и вечером (по опыту известно, что, если по какой-то причине пожертвуешь молитвами на сон грядущий — пожертвуешь и крепким сном), крестить перед сном комнату и постель, пить освященную воду и кропить ею жилище, читать Евангелие, призывать на помощь святых и ангела-хранителя, пригласить в дом священника освятить жилище, если оно не освящено. А самое главное — исповедоваться и причащаться Святых Христовых Таин. Многие люди, начавшие так поступать с верой и упованием на Господа, чувствуют значительное улучшение самочувствия и приобретают душевный мир.

Психологические советы могут быть такими. Во-первых, позвольте себе не спать, не загружай-

те себя мыслями о сне и его скорейшем наступлении. Ведь зачастую человек больше страдает не от бессонницы, а от переживаний по ее поводу. Поздний вечер — время спокойных дел и неторопливых разговоров. Погуляйте перед сном, откажитесь от обильного ужина, проветрите комнату. На ночь можно выпить 1/2 стакана теплой воды и съесть чайную ложку меда. Примите теплый душ или погрейте в ванной ноги.

Вот еще совет: две чайные ложки шишек хмеля заварить на стакан кипятка, настоять 4 часа, процедить, выпить стакан на ночь. Перед сном можно помазать виски лавандовым маслом или 3-5 капель лавандового масла накапать на кусочек сахара и пососать его перед сном. В изголовье кровати полезно прицепить льняной мешочек с высушенными корнями валерианы. Есть наблюдения, что постель темных тонов способствует успокоению нервной системы.

В аптеках продаются седативные сборы, которые могут быть использованы для успокоения и улучшения сна. Нелишней будет и врачебная консультация. Снотворные таблетки следует применять только по назначению врача; отварами и успокоительными настоями можно пользоваться самостоятельно.

Помните, здоровье душевное и телесное — это дар Божий, и относиться к нему следует бережно и со вниманием.

НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ ... ИЛИ ПСИХОСОМАТИКА

После грехопадения Адама человек утратил совершенное здоровье и бессмертие. Святое Евангелие напоминает нам о тех причинах, которые привели человека к потере Эдема (Мф. 8, 16; Мф. 15, 17–20; Мк. 7, 18–23; Лк. 5, 15; Ин. 9, 1–7) Святые отцы говорят, что, чем человек грешит, тем он и страждет.

К примеру, вот что говорит о гневливом человеке преподобный Ефрем Сирин: «... Гневливый убивает и губит душу свою. Да и действительно, гневливый убивает и губит душу свою, потому что всю жизнь проводит он в смятениях и далек от спокойствия. Он чужд мира, далек и от здравия; потому что и тело у него непрестанно истаивает, и душа скорбит, и плоть увядает, и лицо покрыто бледностью, и мысль изменяет, и разум изнемогает, и помыслы льются рекою...»

Иными словами, грех, совершаясь в глубине человеческого духа, поражает и душу, и плоть. Очевидно, по этой причине сокращается длительность жизни людей, слабеет их здоровье. Часто душа подсказывает человеку, по каким причинам (или грехам) произошел тот или иной недуг. Многие христиане это знают по опыту.

Наука громко заговорила о тесной взаимосвязи душевных и телесных процессов 180 лет тому назад, когда немецкий врач Heinroth впервые употребил термин «психосоматика». В основе идеи психосоматозов положено утверждение, что в происхождении ряда соматических заболеваний лидирующее место принадлежит психоэмоциональным факторам.

В 30-х годах нашего столетия психосоматическая медицина получила как бы новый импульс своего развития. Источником нового понимания психосоматических расстройств послужили исследования Е. Донбар, которая в своей работе сместила акценты на личностные особенности «жертв» психосоматики. Спустя некоторое время были описаны «коронарная личность», «язвенная личность», «артритическая личность».

Таким образом, психосоматическая патология — это своеобразный соматический резонанс психических процессов. К числу так называемых истинных психосоматозов относятся: ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, язвенная болезнь 12-ти перстной кишки, язвенный колит, нейродермит, неспецифический хронический полиартрит.

«Плачет мозг, а слезы — в сердце, печень, желудок...» — так образно говорил известный отечественный ученый А. Р. Лурия. Ученые и практики обратили внимание на определенные

черты характера, которые свойственны тем или иным заболеваниям. К примеру, у больных ишемической болезнью сердца нередко обнаруживаются: внутреннее напряжение, нетерпимость, стремление к постоянному лидерству, эмоциональная неустойчивость. Установлено, что возникновение бронхиальной астмы связано с наличием в характере выраженных черт напористости, нетерпимости. Заболевания щитовидной железы могут быть вызваны неумеренностью. При облитерирующем эндартериите (сосудистое заболевание) обнаруживают боязливость.

Каждое психосоматическое заболевание имеет свои психопатологические проявления. Так, например, при язвенной болезни отмечаются: периодическая тоскливая раздраженность, нервная напряженность, уныние, обидчивость; при гипертонии — повышенная ранимость, подавленное настроение, страхи; при тиреотоксикозе — повышенная возбудимость, вспыльчивость, раздражительность, суетливость, частые смены настроения, обидчивость, торопливость; при неспецифическом язвенном колите в характере больных уживаются сентиментальность и гневливость.

Правильнее различать психосоматические заболевания и психосоматические расстройства. Последние представляют собой нарушения функций внутренних органов и систем, возникнове-

ние и развитие которых в наибольшей степени связано с психическими факторами и личностными особенностями человека. В качестве примеров можно назвать психогенные невралгии, психогенные дискинезии, псевдоревматизм, псевдоревматические расстройства пищеварения, психогенные расстройства сердечного ритма и еще целый «букет» разнообразных патологических состояний. Главной причиной дисфункций и нездоровья во всех вышеперечисленных примерах являются стрессы, нервные потрясения, конфликты, длительное психоэмоциональное перенапряжение.

Первоначально эти изменения носят функциональный характер, но при продолжительном и частом повторении они могут стать органическими, необратимыми.

Правомерен вопрос: только ли характер является основой «болезненного» поведения? Убежден, что прежде всего грех, совершаемый в глубине человеческого духа. Накапливаясь в душе, грехи формируют характерологические изъяны. Следовательно, происхождение психосоматической патологии можно эскизно представить как процесс «проявления», **материализации греха: грех — характер — болезнь.** Разумеется, эта схема должна восприниматься с осторожностью и применима лишь к части случаев.

По воле Господа болезни могут подаваться человеку во испытание веры и даже в награду тем, кто радуется болезненным тяготам, переносимым ради Бога и вечной жизни. Таким образом, в зависимости от того, на какой духовной «почве» возникают хвори, и определяется их смысл.

Алекситимия (дословный перевод данного термина — «чувства без слов»). Этим термином обозначают один из механизмов формирования психосоматических расстройств. По мнению ученых, психосоматические заболевания развиваются, помимо прочих причин, из-за «непроговоренности» внутренних конфликтов, переживаний. Но только ли конфликтов? Думается, что не только конфликтов, но и грехов. Неисповеданные грехи не только губят душу, но и держат в напряжении и разрушают тело.

В святом таинстве Исповеди душа очищается от грехов Благодатию Божией. После глубокого покаяния на душе всегда обретаются радость и покой.

О сердце благодатном. Выше мы рассмотрели, как может страдать плоть под тяжестью грехов (некоторые примеры психосоматических расстройств). Но под действием Духа Божия плоть человека преображается. Когда смотришь в лица угодников Божиих, подвижников веры и благочестия, то невольно ощущаешь ту бла-

годатную силу Духа, от которой невозможно оторваться. Еще в большей степени это дивное преображение относится к сердцу человека.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский писал: «Христос, введенный в сердце верою, восседает в нем миром и радостию. Недаром говорится о Боге: свят еси и во святых почиваеши».

Св. пророк Иеремия говорил: «Было в сердце моем, как бы горящий огонь» (Иер. 20, 9). Преподобный Макарий Великий говорил так: «Сердце правит всеми органами и, когда благодать займет все отделения сердца, — господствует над всеми помыслами и членами...»

О НРАВСТВЕННОСТИ В ПСИХОТЕРАПИИ

Как наука она сложилась несколько десятилетий тому назад, а в номенклатуре врачебных специальностей официально значится лишь с 1985 года. Примечательно, что в нашей стране именно в советский период сформировалось это направление медицины. Атеизм не давал душе ничего. Особенно это касалось больных, скорбящих, обездоленных. К тому же врачам стало очевидно, что душевное состояние человека во многом определяет его здоровье. Вот и получился некий парадокс. С одной стороны, наличие души у человека не признавалось и понятие это считалось сугубо идеалистическим, а с другой стороны — в клиниках стали появляться врачи, которые этой самой душе делали попытки помочь.

Основной «инструмент» психотерапевта — слово. Однако психотерапия более призвана не к словесному, но к духовному воздействию на человека. Ибо если за словами ложь, то и пользы никакой не будет. Без живительной силы Духа слово может быть лишь пустым звуком.

Уверен, что психотерапия, проводимая по принципу «потерпите, все пройдет», в большинстве случаев просто недопустима.

Приведем лишь несколько примеров. Женщина средних лет потеряла единственного сына. Горе, слезы, безысходность и отчаяние не покидали ее ни на день с момента автокатастрофы, которая произошла два года тому назад...

Еще пример. Молодой человек, перенесший в свои тридцать восемь лет два инфаркта миокарда...

Есть тема практически запретная в светской медицине и психологии. Тема смерти. О смерти предпочитают умалчивать. Наука здесь бессильна. Тяжелых больных постоянно подбадривают: «все будет хорошо», «все будет нормально». В этой лжи и умирает человек. Умирает не подготовившись, без покаяния, без духовного завещания.

Для православного человека памятование часа смертного — одно из главных дел жизни. С юных лет христианин просит у Господа безболезненной, мирной, непостыдной кончины и доброго ответа на Страшном Судилище.

Когда читаешь о кончине праведников и святых, то не горем, а умилением и отрадой наполняется душа...

Лечебное психотерапевтическое воздействие должно, на наш взгляд, иметь иерархию целей: от ближайших (успокоить, вселить надежду, устранить симптомы заболевания) до главных — внутренний рост и развитие, обращение к непреходящим ценностям. В противном случае

психопрактика может стать небезопасным манипулированием душами людей или принесет лишь «косметический» эффект.

По нашему глубокому убеждению, психотерапия, когда это возможно, должна стать «мостиком» в Православие. Мы искренне радуемся, видя некоторых из числа своих бывших пациентов в Храме. Впоследствии, если они и заходят в кабинет к психотерапевту, то чаще всего только в гости, ибо обретают их души Всемогущего Целителя — Господа Иисуса Христа.

Поделюсь еще одним примером (Д.А.). В течение трех лет я работал в реабилитационном отделении кардиологической клиники. Мне предстояло проводить психологическую реабилитацию больных после инфаркта миокарда. Люди, которые приходили на прием, а это были в основном мужчины трудоспособного возраста, не находили себе места. Настроение их было подавленным, на глазах часто появлялись слезы. Другие — недоумевали, находились в растерянности и не верили происшедшему с ними. Еще бы: 45–50 лет, обилие планов, проектов. А тут такая тяжелая болезнь — инфаркт. От одного этого слова многие вздрагивали, на коже появлялись мурашки.

По инструкциям, как врачу-психотерапевту и психиатру, мне следовало проводить диагностику психических аномалий и лечить с помощью медикаментов и психологического воздей-

ствия. Различными исследователями установлено, что даже спустя 6–12 месяцев от возникновения инфаркта у 90 % пациентов обнаруживается депрессия. Причины ее стойкости, как показали наблюдения, связаны с утратой смысла жизни, крахом надежд.

Детально ознакомившись с литературой по вопросу психологической реабилитации инфарктных больных, я уловил одну тенденцию, которую можно обозначить как уход от действительности, сглаживание острых углов или отвлечение.

Конечно, успокоиться необходимо, но что дальше? Такие вопросы я задавал себе очень часто.

В центре психического здоровья Российской АМН в мае 1993 года состоялась конференция под названием «Психические расстройства и сердечно-сосудистая патология». Я был ее участником. Тема психологической реабилитации инфарктных больных обсуждалась в контексте вопроса о «качестве жизни». Состоялось много выступлений и докладов. Главная философская мысль выступавших укладывалась в схему: достойно жить — достойно болеть — достойно умирать. Причем под достоинством понимались скорее социально-бытовые составляющие, но отнюдь не нравственные. О духовности, о Боге, о Вере не было сказано ни единого слова. Ученые, как мне показалось, пытались спрятаться за на-

укообразной терминологией, уйти от ответа на главный вопрос: «Что противопоставить болезни?» В который раз светская медицина и психология оказались в тупике. Выход из него непростой, он видится в обращении ко Христу, в смирении.

Митрополит Вениамин (Федченков) писал: «Несомненно существует связь между неверием и так называемой образованностью. Но дело здесь не в учености, по нашему мнению, а в чем-то ином. В чем же именно? В несмиренности! Или, проще, в гордости! По крайней мере, мое наблюдение таково. Ученость выделяет людей из массы простых рабочих, дает им преимущества, растет самомнение... а со всем этим приходит и гордость. «Вера же есть смирение», — говорит св. Варсонофий Великий. Но главное — не в этом; ученый человек начинает верить в себя: в свой ум, в свои знания, а не в Бога, не в благодать Божию». Добавить к этим словам мне нечего.

Психотерапевтические техники являются как бы производным психологических воззрений на природу человека. К настоящему времени в психологии (нехристианской) доминируют три ведущие научные школы, а именно: бихевиоризм, психоанализ и гуманистическая психология.

В основе бихевиоризма было положено суждение о человеке как о животном, отличающим-

ся словесным поведением. Так утверждал один из основоположников этого направления психологии Дж. Уотсон. Понятно, что бихевиоризм есть последовательный материализм. Его терапевтический прием — поведенческая психотерапия.

Психоанализ также рассматривает человека как высокоорганизованную особь, у которой преобладают сексуальность и агрессивность. Зигмунд Фрейд, автор учения о психоанализе, был воинствующим атеистом, утверждавшим, что «религия — это массовое безумие». Психоаналитическая процедура отдаленно может напоминать исповедь, но без покаяния, без Бога. Фрейд не оставил и малого места в личности человека для духовности.

Гуманистическая психология провозгласила главной своей идеей обращение к личности человека. Основными постулатами для этой группы психологов стали стремление к совершенствованию, самораскрытию личности. В конечном итоге эти стремления привели их к мысли, что человек — это начало и конец бытия, а его «Я» имеет абсолютную значимость.

В настоящее время в психологии набирает силу четвертая «волна». Это так называемая трансперсональная психология. Ее адепты предлагают с помощью гипервентиляции (усиленного дыхания), гипноза, специально подобранной музыки и применения некоторых психотропных препаратов осуществлять «очищение души». Губительность и мерзость этой бесовской новинки даже не хочется комментировать.

Из вышесказанного можно сделать такой вывод: какова теория, такова и практика, то есть современная психотерапия.

Названные психологические школы развивались в странах Западной Европы, но теперь активно перекочевывают в Россию и на все постсоветское пространство, увлекая за собой умы отечественных психологов и психотерапевтов, воспитанных в духе атеизма и материализма. Христианская православная психология пока только-только возрождается. Какой путь изберет отечественная психологическая наука? Вопрос этот остается открытым.

Но не будем унывать. Надо трудиться. Нашей задачей, то есть задачей врачей, посвятивших себя православному душепопечению, является возрождение духовных традиций в медицине и психологии. Нам надо крепко держаться веры Православной и делиться этим спасительным сокровищем с нашими пациентами, любить их и носить их тяготы. Святоотеческое наследие — основа православной психотерапии.

Отличительной чертой православной психотерапии является христианское милосердие, сострадательность в сочетании с умением пользоваться психотерапевтическими и медицинскими познаниями.

Пациентам нашим прежде всего надо дать любовь и душевное тепло. А знания нужны для того, чтобы эту любовь лучше приложить. Душевное немирствие, потеря самообладания, безволие... именно с этого происходит множество неприятностей, ссор, конфликтов, болезней, семейных нестроений и тому подобное. Всего и не перечислить. Задача врача заключается в том, чтобы пациент обрел мир с собой, а через это и мир с Богом.

Оппоненты говорят: православной психотерапии быть не может; верующий врач не может навязывать свои религиозные убеждения другим людям, так как имеют право на существование другие религиозные учения. Вопросы эти нелегкие. Выскажем наше мнение. Нам видится, в данном случае, такое решение вопроса. Если врач-психотерапевт верующий, православный человек, то его душепопечительская практика будет основываться на христианских ценностях. И в его лечебном арсенале не будет медитативных техник, гипнотических трансов и тому подобных приемов, несущих разрушение душе пациента. Понятно также, что говорить о вере и духовности православный врач

будет с теми людьми, которые хотят об этом услышать. Убежденно веруя в то, что Истина только одна — и она только в Святом Православии, верующий доктор не станет предлагать на «пробу» догматы других конфессий и религий. Таким образом у православного врача и будет православная психотерапия.

Приведем некоторые выдержки из публикаций на эту тему.

Интеллектуальная трагедия современного человечества заключается в том, что оно начинает рассматривать человека осужденного, больного и смертного, как нормального человека, и выводить из его поведения философские, политические и научные системы, часто претендующих на роль абсолютных и исчерпывающих. Здесь ужасное заблуждение и, даже более, можно говорить об отклонении мысли вселенского значения. Это как если бы кто-то взял из тюрьмы сумасшедшего, больного, осужденного преступника в цепях, изучил бы его, как если бы он был нормальным человеком, и вывел бы из его поведения и управляющих им физиологических законов, заключение о происхождении человека и об идеальных формах личной, семейной и общественной жизни.

Только Православная Церковь рассматривает человека как бы с Божественной точки зрения, в единстве его бытия, начиная с сотворе-

ния его Богом, через грехопадение, смерть, воскресение и бессмертие, и не ограничиваясь лишь его несущественным временным пребыванием на земле в падшем состоянии осуждения и греха.

Иерей Михаил Недельский,
статья «Психотерапия: соблазн подмены»

Православная антропология диаметрально противоположна психотерапевтическим подходам к человеку. Если для новейшей волны психотерапии характерно использование психотехник для «трансформации личности», то по учению Церкви человек на своем пути к соединению с Богом никогда не теряет личностного, хотя и добровольно отказывается от своих природных наклонностей. Духовная жизнь всегда сознательна, тогда как бессознательность, на чем строят свои системы большинство психотерапевтических школ, есть признак тьмы и греха.

О. Г. Сыропятов, доктор мед. наук,
статья «Психотерапия: идеологические предпосылки»

Почему же существует такой хаос в сфере психологических и психотерапевтических услуг, оказываемых населению? Дело в том, что в современной научной психологии и психотерапии нет единого взгляда на природу человека, на источник, побуждающий его актив-

ность, на причину возникновения нервно-психических расстройств. Существует больше двадцати (!) основных концепций личности, признанных в современной психологии. И каждая из них имеет своих приверженцев. Однако каждая из концепций личности, по сути своей, есть не что иное, как «психотеология», или «психорелигия», во главе которой стоит свой мощный проповедник. Это мнение Д. Гриндера и Р. Бендлера, основоположников нейролингвистического программирования — одной из самых мощных современных психотехнологий. Автор каждой теории личности, являясь, как правило, атеистом, создает свою «теологию», свою псевдорелигию, свою «веру». Будучи уверенным в истинности своего воззрения на природу человека, в правоте своего мировоззрения, в чистоте своего опыта, он отстаивает свои взгляды, стремится переубедить оппонентов и, став «учителем», основоположником очередного учения, концепции, теории, призывает всех следовать именно за ним.

Н. А. Лайша, врач-психотерапевт,
статья «Страсть, как ведущий мотив поведения человека и причина нервно-психических заболеваний».

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЕМ

Консультативный прием в православной, или как часто мы называем святоотеческой, психотерапии, **это прежде всего встреча во Христе.** Даже если пациент не христианин, православный врач не может расценивать подобную встречу как случайность, но, напротив, убежден в промыслительном характере посещения.

Одухотворяют прием молитва, смирение, желание послужить Богу, принимая страждущих. Хорошо известно, что эффект лечения зависит не только и не столько от лекарств, сколько от личности врача и его профессионального умения. Эту мысль прекрасно сформулировал еще свт. Иоанн Златоуст: «Лечение зависит не только от свойства лекарств, но и от искусства предписывающего их. Когда нет его, тогда все бесполезно». Кроме того, нездравый духом врач не может лечить больную душу другого. К подобным врачам относятся евангельские слова: «врачу, исцелися сам» (Лук. 4, 23). Премудро обращает свое слово к такому «врачу» также св. Исаак Сирин: «Пусть осуждает сам себя и охраняет здравие свое, и вместо чувствительных слов его да служит доброе его житие, и вместо гласа уст его да учат его деяния. И когда узнает, что душа его здрава, тогда пусть пользует других и врачует своим здравием».

Духоносные старцы, которые могли бы служить православным психотерапевтам эталоном для подражания, во многом имели обычай вести с посетителем беседу на его уровне, вместе с тем, чудесным образом с помощью Божьей благодати, возводя его на более высокую ступень прозрения Истины.

К сожалению, не со всеми пациентами бывает возможен разговор о вере, необходимости покаяния, исправления своей духовной жизни. Бывают люди не просто неверующие, но агрессивно настроенные к вере. И «метать бисер» перед такими больными не стоит. Вместе с тем, в результате уже первой беседы нередко удается выявить причину подобного неприятия Христовой веры. Чаще всего в основе такого безумия (воистину безумия, как говорит об этом псалмопевец царь Давид: «Рече безумен в сердце своем: несть Бог». Пс. 13, 1) лежит демоническая гордыня, какие-то тяжкие нераскаянные грехи, антихристианский образ жизни. Обычно в таких случаях у православного врача бывает выбор лишь некоторых промежуточных средств вразумления и воздействия, например, через беседу о режиме дня, определенных нравственных нормах поведения. Возможно, будут уместны рекомендации об оставлении пристрастий к вину, курению, блуду, телевидению и прочее.

Бывают случаи абсолютного духовного антагонизма. Посещения больных с активной ан-

тихристианской доминантой приходится сводить к формальному контакту. Иногда из всего арсенала врачебных средств таким больным помогают лишь фармакологические составляющие. Очень важно не поддаваться возникшему негативному чувству по отношению к пациенту, а попытаться постигнуть промыслительность происходящего, в данном случае — его визит. Прежде всего, обвинить себя и возблагодарить Господа за полезный жизненный урок.

Процесс психотерапевтической беседы можно сравнить с неким поступательным движением. Картой, с которой мы сверяем правильность нашего курса, является Евангелие, а целью — Сам Господь наш Иисус Христос. Начало движения — то место и состояние больного, в котором он пришел на прием.

Кроме того, во время беседы происходит взаимодействие душ врача и пациента. И если в душе врача действительно зажжен и пламенеет заветный огонь Христовой веры, он непременно рассеет мрак, что сгустился в душе больного, согреет, прояснит, облегчит его состояние. Любая театрализация, нарочитость при духовном консультировании бывают неуместными. Врач предельно естественен, но не развязан, а собран, сдержан и, как учат святые отцы, в постоянном трезвении. И уповает он прежде всего не на себя, не на свои знания, не на психотехнику, а на единственного Врача душ и телес Господа нашего Иисуса Христа.

Вовсе не обязательно говорить пациенту много, часто полезнее немногословность и даже некоторая недоговоренность. Беседа есть тоже лекарство, поэтому она должна быть дозирована.

Великой исцеляющей силой обладают тексты Священного Писания, яркие святоотеческие афоризмы, подлинные фразы из псалмов.

Мы категорически не согласны с утверждением, что верующий врач в официальной медицинской практике не должен пользоваться религиозной терминологией и избегать разговоров о спасении. Каждый верующий во Христа просто обязан свидетельствовать о своей вере. Другое дело, конечно, что в наши дни более ценно свидетельство делами, а не словами, жизнью, а не одним лишь учительствованием. Особенно велика важность такого разговора с пациентами, испытывающими разочарование в жизни, горечь утраты близких, крушение надежд, неудовлетворенность жизнью, но желающими постигнуть смысл подлинного предназначения человека.

Московский православный психотерапевт Н. Д. Гурьев, работая с пациентами, подводит их в процессе психотерапии к принятию тезиса о том, что «счастье человека зависит от его нравственности». Подробно о методике Н. Д. Гурьева можно прочитать в его книге «Страсти и их воплощение в болезнях».

Н. А. Лайша, православный психотерапевт из Белоруссии, долгое время исследовал проблему мотивации (побуждения) как психологической категории и пришел к выводу, что во многих случаях поведением человека движут страсти. Именно они в своей глубинной основе подталкивают человека к греховным поступкам. Отсюда, кстати, становится понятно почему вокруг так много конфликтного, нелепого, необдуманного, злобного. Как много в нашей жизни противоречит элементарной логике и здравому смыслу.

Очень важно правильно оценить не только жалобы пациента или характер конфликтной ситуации, но и предшествовавшее этим событиям душевное состояние, поведение человека.

Таким образом, важнее иной раз бывает оценить не сами жалобы, а «контекст» обстоятельств жизни, приведших к ним. С этой целью мы просим пациента во время первой встречи назвать несколько значимых для него событий жизни последних 3-5 лет и прокомментировать их устно или письменно.

ИСЦЕЛЕНИЕ БОЖИИМ СЛОВОМ (Духовные и нравственные рецепты)

Из всех недугов, обременяющих человеческую природу, нет ни одной болезни, ни душевной, ни телесной, которая не могла бы получить врачевства из Писания.

Свт. Иоанн Златоуст

О великой исцеляющей силе Священного Писания знали христиане еще с апостольских времен. Прекрасны и убедительны на сей счет рассуждения епископа Серпуховского Арсения (Жадановского) в его духовном дневнике: «Если Слово Божие проникнуто Благодатию Духа Святого, то как полезно читать его людям больным, страждущим, скорбящим. Слова Божии хорошо сравнить с действием вообще святыни: святой воды, масла, лобызания чудотворных икон, мощей и т. п. Как во всех сих случаях мы освящаемся Благодатию, так и чтением Слова Божия. Благотворное действие оказывает, например, оно на страждущих алкоголизмом. Бывали случаи, что регулярное ежедневное чтение Святого Евангелия исцеляло таких людей от болезни» («Свете тихий», М., «Паломник», с. 119).

В другом месте своего несравненного духовного дневника владыка Арсений еще более обстоятельно останавливается на этой теме, зна-

чительно расширяя ее, касаясь полезности употребления Слова Божия при самых различных жизненных ситуациях, и, в частности, указывает на особую благодатную силу подлинных слов Самого Спасителя: «Собственные, подлинные Слова Господа нашего Иисуса Христа во Святом Евангелии творят великие чудеса, когда христианин с верою и благоговением приводит их себе на память в потребных случаях. Так, например, ты имеешь в чем-либо нужду, просишь у Господа себе места, материального достатка, читай: «Просите и дастся вам, ищите и обрящете»... тебя постигли несчастия, скорби и лишения — повторяй слова нашего Спасителя: «Претерпевый до конца, той спасен будет»... Тебя гонят, притесняют, несправедливо обвиняют — молись: «Блаженни есте, егда поносят вам и изженут, и рекут всяк зол глагол на вы лжуще, Мене ради».

Трудно тебе работать над своим грешным «я», исправлять свои недостатки и пороки, трудно пробивать тебе путь к Царству Небесному — не забывай Слов Божественного Учителя: «Царствие Божие нудится, и только нужницы восхищают е», «...возьмите иго Мое на себе, и научитеся от Мене, яко кроток есмь и смирен сердцем и обрящете покой душам вашим». «Теснымиврата подобает внити в Царство Небесное». Ах, если бы мы не забывали пользоваться великим, чудодейственным средством, данным нам во Святом Евангелии в Божественных Словах нашего Спасителя, — как бы тогда облегчилась наша жизнь со скорбями, несчастиями, наша работа над внутренним нашим миром» («Свете тихий», с. 307-308).

Давать врачующие рецепты нуждающимся в виде кратких выдержек из Псалтири, Евангелия или Апостола очень любили и непременно это делали фактически все известнейшие духовные руководители, наставники, святые старцы, начиная с глубокой древности, кончая последними временами. Внимательное и бережное исследование этой святой духовной рецептуры, касающейся врачевания самых разнообразных недугов (душевных и телесных), вне всякого сомнения, должно быть рекомендовано и православным врачам, христианским психологам, педагогам.

Благодатной силой наполнены также многие яркие мысли святых отцов и подвижников благочестия. «Эти книги подобны богатому собранию врачебных средств, — писал свт. Игнатий Брянчанинов, — в нем душа может приискать для каждого из своих недугов спасительное врачевство». Предпочтительность (если так можно выразиться) краткой «рецептуры» над объемными текстами была замечена еще давно. Но особая нужда в краткости появилась, как представляется, в наше больное и скоротечное время, когда в силу всеоб-

9 Зак. 53199

щей немощи мы уже не способны вместить в себя многое. (Сравните евангельское: «Могий вместить да вместит»).

Кратенькие молитвочки очень любил употреблять святой праведный Иоанн Кронштадтский. Так, его удивительный духовный дневник «Моя жизнь во Христе» буквально дышит краткими выдержками из Священного Писания и молитвенными лаконичными текстами. «Старец в миру» отец Алексий Мечев нередко рекомендовал своим духовным чадам краткие духовные рецепты. Подобное находим и в переписке свт. Феофана Затворника, и в назиданиях оптинских старцев, и у других авторитетных православных наставников...

Бережно собранные, систематизированные (чтобы не было самочиния и не примешивалось наше греховное мудрование) духовные рецепты от недугов, душевных и телесных, могут оказать существенное подспорье православному врачу в его непосредственной работе с больными.

В болезни:

«*Если внешний наш человек и тлеет, то внутренний со дня на день обновляется*» (2 Кор. 4, 16).

«*Буду хвалиться немощью моею*» (2 Кор. 11, 30).

«*Имиже кто согрешает, сими и мучится*» (Прем. 11, 17).

«*Егоже бо любит Господь, наказует: биет же всякого сына, его же приемлет*» (Евр. 12, 6).

«*Когда видите болезненное разрушение тела: Господь даде, Господь отъят... буди имя Господне благословенно*» (Иов. 1, 21).

«*Страдающий плотью перестает грешить*» (1 Пет. 4, 1).

«*Служите Господу, Богу вашему, и Он благословит хлеб твой и воду твою; отвращу от вас болезни*» (Исх. 23, 25).

Против пьянства:

«*Ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы... Царства Божия не наследуют*» (1 Кор. 6, 10).

«*Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объедением и пьянством*» (Лк. 21, 34).

«*Будем вести себя благочинно, не предаваясь ни пированиям и пьянству, ни сладострастью и распутству*» (Рим. 13, 13).

«*Пьяница и пресыщающиися обеднеют*» (Притч. 23, 21).

«*Вино и женщины развратят разумных*» (Сир. 19, 2).

«*Большая досада — жена, преданная пьянству, и она не скроет своего срама*» (Сир. 26, 10).

«*Против вина не показывайся храбрым, ибо многих погубило вино*» (Сир. 31, 29).

«*Горе тем, которые храбры пить вино и сильны приготовлять крепкий напиток*» (Ис. 5, 22).

«*Пробудитесь, пьяницы, и плачьте и рыдайте все пьющие вино*» (Иоил. 1, 5).

ДУХОВНЫЕ АСПЕКТЫ СТРЕССА

Слово «стресс» в последние несколько десятилетий стало чрезвычайно употребимым практически во всем мире. О происхождении самого термина нет единого мнения. Некоторые исследователи считают, что произошел он от латинского «stringere» (затягивать), другие усматривают преемственность от старофранцузских и английских слов различного значения (от «давления» и «напряжения» до «горя», «истощения», «несчастья», — в переводе на русский язык).

Автором современного учения о стрессе является канадский патофизиолог, лауреат Нобелевской премии Ганс Селье (1907–1982). Он определял стресс как «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».

Существуют и другие, весьма многочисленные и существенно отличные по смыслу определения стресса (что само по себе говорит о некоей туманности нынешнего научного взгляда на проблему). Вот некоторые из них, наиболее простые, как представляется, по восприятию: «Стресс — это реакция организма на значимый раздражитель», «Любое влияние, которое нарушает естественное равновесие организма» (в том числе физические ранения, различные воздействия, ли-

шения, эмоциональные расстройства и пр.). Интересно, что последнее определение, заимствованное из медицинской энциклопедии «Пингвин», Лондон, по сути полностью совпадает с определением, которое дает знаменитый русский терапевт С. П. Боткин (1832–1889) касательно болезни вообще: «Всякое нарушение равновесия, не восстановленное приспособляющейся способностью организма, представляется нам в форме болезни... Реакция организма на вредно действующие на него влияния внешней среды и составляет сущность болезни».

В медицинскую науку термин «стресс» был впервые введен Гансом Селье в 1936 году. В общественное же сознание понятие о стрессе вошло несколькими десятилетиями позднее и стало чрезвычайно употребимым и даже модным словечком.

Если в Англии слово «стресс» было в ходу уже в XIV веке (так, старый английский поэт Роберт Маннинг ок. 1303 года писал: «И эта мука была манной небесной, которую Господь послал людям, пребывавшим в пустыне сорок зим и находившимся в большом стрессе»), то на Руси о нем не ведали и испокон века обходились другими понятиями: «утомление», «страдание», «труждание», «тягота» и пр. Но мода есть мода.

И заразительность ею не уступает величайшим эпидемиям, известным в истории челове-

чества. И вот уже и школьники наши рассуждают о стрессе в период экзаменов, и в транспорте нередко можно услышать о нем, а уж научной литературы по этой теме и не счесть, как говорится «хоть пруд пруди».

Ганс Селье утверждал, что радость, печаль, холод, жара, лекарства, разного рода стихийные бедствия — могут вызывать совершенно одинаковые биохимические сдвиги в организме, особенности которых он тщательно изучал. Он попытался также перенести ряд открытых им закономерностей на общественную жизнь, разработав своего рода целую философскую систему, где, кроме всего прочего, посягнул на евангельские слова Спасителя: «Возлюби ближнего как самого себя» (Мф. 19, 19), сочтя их неприемлемыми в реальной жизни и предложив свой вариант нравственной заповеди: «Заслужи любовь ближнего». Этим, конечно, ученый показал лишь непонимание сути и глубины христианства, полноты и совершенства евангельской любви.

Теперь попытаемся взглянуть на проблему стресса с иной плоскости. Так ли нова суть обсуждаемого вопроса? Конечно же нет. Возвращаясь к учению святых отцов о страстях, в более широком смысле, мы найдем в толковании значения слова страсть — «страдание вообще». Кроме того, святые отцы (например, св. Иоанн Дамаскин) отмечали, что есть и беспо-

рочные страсти («естественные и беспорочные страсти»: голод, жажда, утомление, труд, слезы и т. п.).

Порабощение страстями всегда говорит о болезненном, негармоничном, несвободном состоянии человека. Страсти оказывают влияние на всю (и телесную и душевную) жизнь человека, нередко вызывают разнообразные болезни и даже смерть.

Конечно, святые отцы не занимались биохимическими исследованиями людей в период их страстных переживаний, им (святым подвижникам) неведомо было о повышении уровня адреналина, серотонина, сахара и других специфических компонентов в крови в периоды страданий. Зато они представляли ясно пути выхода из подобных состояний, не смешивали в одну кучу греховные и негреховные страсти, не искали мнимого врага вовне.

В наше же время в понятие «стресс» (с психологической точки зрения) вошли чуть ли не все неприятные и тягостные для человека явления: ссоры, конфликты, обиды, печаль, переутомления, зависть, разочарование и пр. Границы стресса чрезвычайно размыты, не случайно сам Селье утверждал, что пока человек жив — он находится в состоянии стресса. Греховные страсти остаются неведомыми нехристианским ученым. Зато найден некий мистический новый невидимый универсальный

враг человечества по имени «стресс», с которым наука пытается бороться. Какими же способами? Самыми разнообразными — от аутотренинга, массажей, бань, транквилизаторов до путешествий, медитаций и специальной «противострессовой диеты». Сами же люди по старинке прибегают нередко к водке, а в последнее время многие пристрастились и к наркотикам.

Кризис безверия неоязыческого мира и продолжающееся нравственное падение создают все более удушливую, непереносимую атмосферу бытия. Жизнь продолжает усложняться, растут информационные, психические перегрузки, создается все больше всевозможных помех для живущих в погоне за чувственными удовольствиями и благами мира сего. Усугубляется всеобщая греховность («мир сей» буквально погрязает в грехах, имя которым легион). Самими государствами культивируются условия для новых соблазнов, а с ними и умножение греховных страстей.

Слава Богу, что природа еще каким-то чудом до поры до времени сохраняет хрупкое равновесие, но надолго ли?

«Стресс — это аромат и вкус жизни», — провозглашает Ганс Селье. Скоро от искусственно созданных ароматов и дышать-то уже будет нечем!

Святые отцы учат принимать любые события в жизни стойко, мужественно, благодаря за все

Бога и радуясь. Вместо искусственного с размытыми границами и шаткого на поверку понятия «стресс» христианству известны иные, более высокие знания: о покаянии, греховности, страстях, молитве, самопознании и, наконец, о Промысле Божием, без которого не совершается ни одно событие в нашей жизни.

Итак, в философско-психологическом смысле понятие «стресс» не является чем-то принципиально новым для Православия. Более того, через призму святоотеческого учения смысл проблемы видится более ясно и неискаженно, без примешанных мудрствований и отвлекающих от спасения рассуждений, в том числе и касающихся так называемого «стресса».

СВЯТООТЕЧЕСКОЕ УЧЕНИЕ О БОРЬБЕ СО СТРАСТЯМИ

Цель, и единственная цель, нашей жизни заключается в том, чтобы искоренить страсти и заменить их противоположными добродетелями.

Преп. Варсонофий Оптинский

Вот как дает определение страстям древний подвижник преп. авва Исаия: «Страстями называются свойства человеческие в их болезненном состоянии, произведенном падением. Так, способность питаться превращается в наклонность к объядению и лакомству; сила желания — в прихоти и похоти; сила гнева или душевная энергия — в вспыльчивость, ярость, злобу, ненависть; свойство скорбеть и печалиться — в малодушие, уныние и отчаяние; естественное свойство презирать унижающий естество грех — в презрение к ближним, в гордость и прочее».

По Клименту Александрийскому, «все страсти есть отпечатки, сделанные на нашей нежной и податливой душе, и являют собой как бы клейма, изнутри выдавленные на ней духовными силами, но наше дело — изглаживать их».

Поражает единодушие святых отцов в оценке важности борьбы со страстями и схожесть классификаций видов страстей, а также способов борьбы (без чего и сама духовная жизнь невозможна).

Это объясняется тем, что святоотеческое учение создавалось на основании жизненного пути многих поколений людей и отражает пути опытного богопознания, а не отвлеченные умозаключения и мудрствования.

Страстный человек бывает постоянно терзаем и подвластен воздействиям извне, он раб дурных привычек и наклонностей, уязвим, непостоянен, раздражен, склонен к совершению необдуманных поступков. Такой человек не может быть «духопроницаем» для Высшей нетварной Энергии.

Из обширного количества святоотеческих источников здесь приводятся краткие извлечения из творений св. Иоанна Кассиана (350/360-435 гг.) и свт. Игнатия Брянчанинова (1807-1867 гг.).

I страсть. Чревоугодие (пресыщение)

Для разных людей различны нормы пищи и степени постничества. Все это очень индивидуальные понятия. Не для всех так же питателен и полезен тот или иной вид продуктов. Но для каждого должно быть единое правило и цель, чтобы принимать пищу в должной мере, чтобы не впасть в пресыщение.

Виды чревоугодия

1. «*Чревобесие*» — то есть чрезмерное количество употребляемой пищи. Святые отцы мерою воздержания в пище считали такую, чтобы перестать есть, когда еще хочется, вставая из-за стола с легким чувством голода.

2. «*Гортанобесие*» — это, прежде всего, качественное пресыщение разными видами явств, склонность к лакомству, усиленная в степень страсти.

3. «*Раноядение*» («тайноядение в монашестве») — несоблюдение времени, положенного на принятие пищи.

Надо иметь в виду, что возможно сочетание всех видов чревоугодия, что нередко и наблюдается в жизни.

Свт. Игнатий Брянчанинов причисляет к чревоугодию («чревообъядению» по его употреблению) также пьянство, нехранение постов и вообще нарушение воздержания.

II страсть. Блуд

Эту страсть святые отцы характеризуют как брань «долгую», «лютую», именуя ее еще как «падение».

Блуд относится к телесным (плотским) страстям. По своей природе половое влечение для человека является естественным, физиологическим явлением. Его основное предназначение — продление рода, а не способ для особого рода наслаждений.

Между понятиями «блуд» и «прелюбодеяние» существует определенное различие. В блуде удовлетворяется похоть между свободными от брака мужчиной и женщиной, в прелюбодеянии — наносится оскорбление чужому брачному союзу.

Христианство освящает в одинаковой степени как семейную жизнь в браке, так и безбрачие и монашество. Существует определенная взаимосвязь блудной страсти с чревоугодием, так что избавление от блуда невозможно без победы над излишествами в еде.

Блудная страсть преображается через очищение сердца. Полезны рукоделие, пост, молитва, вообще занятость трудом, делом.

Одним из признаков побеждения страсти блуда и достижения желанной чистоты святые отцы считали отсутствие во сне и в мечтах блудных, обольстительных образов. (Вообще в ночных снах нередко отражаются внутренние, глубинные душевные переживания. В этом плане справедливы попытки психоаналитиков увязать сны-символы, соотнести их с реальной жизнью; не верны лишь их односторонние пансексуальные подходы и натянутости в попытках подвести полученную информацию к психоаналитическим теориям.)

Блуд представляет собой, по сути дела, половую распущенность («грех незаконного совокупления» по св. Иоанну Кассиану). К этой же страсти свт. Игнатий Брянчанинов относит и всякое «принятие нечистых помыслов, беседу с ними, услаждение ими, соизволение им, медление в них, блудные мечтания и пленение, а также нехранение чувств, сквернословие, чтение сладострастных книг и половые извращения».

Преп. Исаия Отшельник считал, что блудная страсть усиливается от пяти поводов: празднословия, тщеславия, многоспания, внешних украшений и одежды и от пресыщения.

Хранение себя от соблазняющих и непристойных воздействий составляет суть таких важнейших и непопулярных ныне понятий, как воздержанность и целомудрие (то есть чистота души и тела).

Именно воспитания в духе непорочности тела и чистоты души так недостает нашей молодежи; вместо этого культивируются ранние сексуальные отношения; демагогически звучат поучения о «культуре школьной эротики», «безопасном сексе», в действительности приводящие к таким сложно разрешимым, а порой и просто трагическим проблемам в жизни юношей и девушек, что и поделать-то бывает уже, как говорится, нечего.

Святость и правдивость немыслимы без победы над похотью духа так же, как благополучие в семейных отношениях и духовное совершенствование.

III страсть. Сребролюбие

В отличие от чревоугодия и блуда, сопряженных с телесной природой и физиологическими потребностями человека, сребролюбие чуждо и несвойственно нашей природе. Какие-то проявления накопительства (впрок!), правда, можно наблюдать даже в животном мире: например,

белка собирает запас орехов, крот складирует наворованные картофель, морковь и другие продукты. Но, тем не менее, накопления эти имеют все же приспособительный, жизненно необходимый характер и не отличаются безумной безмерностью и таким страстным порабощением души, как случается с человеком, буквально одержимым духом приобретательства и приумножения богатств, когда это ставится в основу всей жизни.

При этом уродуется весь облик Божий в человеке, вместе со скупостью, скряжничеством и другими проявлениями сребролюбия и рождаются персонажи типа знаменитых гоголевских Плюшкиных и Коробочек.

«Корнем всех зол» называет сребролюбие св. Иоанн Кассиан.

Душе, поврежденной этой страстью, навязывается несвойственное ее природе чувство наживы, развивается алчность, корыстолюбие, толкающие человека нередко на ложь, подлоги и всевозможные преступления. Ослепленный страстью сребролюбия, человек не гнушается никакими средствами для приобретения желанного богатства и не останавливается ни перед чем для осуществления задуманного.

Бывает, что человек и не имеющий денег одержим духом любостяжания и сребролюбия, и наоборот, владеющий немалым богатством не имеет душевного пристрастия к нему.

Образ сребролюбца Иуды, ставшего предателем, а в конечном итоге самоубийцей, — вневременный пример пагубности сребролюбия. Трагедия этого человека прослеживается в евангельских преданиях, где сообщается, что вначале Иуда крал из ящика общие деньги, был прижимист, затем предал своего Учителя, жестоко отчаялся и удавился на осине.

Сребролюбцев св. Иоанн Кассиан называет «прокаженными духом и душою». Свт. Игнатий Брянчанинов к этому виду страсти причисляет также скупость, любовь к подаркам и подношениям, воровство, присвоение чужого, корыстолюбие.

IV страсть. Гнев

«Смертоносным ядом души» именует гнев св. Иоанн Кассиан. Покуда душа человека заражена этой страстью, мир воспринимается искаженно. В гневе человек удаляется от мудрости («ярость почивает в недре безумных» — Еккл. 7, 10).

Гнев есть болезнь души. Он не может в принципе быть оправдан, от какой бы причины не произошел, за исключением святого, праведного гнева на само зло, грехи, пороки, особенно в себе самом.

По первоначальному замыслу Творца, человеку была дарована энергия рвения, ревности для стремления к Богу и всему доброму. После

грехопадения она исказилась и преобразовалась в страсть гнева, уклонившись ко злу. По мнению святых отцов, эта страсть прежде всего рождается в сердце от безмерного самолюбия.

Если острый гнев есть яд кратковременный, то хронический гнев (злопамятство) — это уже яд замедленного действия.

Гнев может удерживаться человеком внутри и не проявлять себя в словах и внешних действиях. Это, как говорится, куда ни шло (хотя и в таком случае существует опасность для здоровья самого гневающегося, даже если ему удается скрыть в себе проявления гнева).

Прославленный древний врач Гален всю жизнь испытывал отвращение к гневу после жуткой сцены, увиденной еще в детстве. Некий человек открывал ключом дверь и впал в ярость по причине безуспешности своих усилий. При этом он стал грызть зубами ключ, пинать ногами дверь и в заключение упал в страшных конвульсиях и стал биться в них, как эпилептик.

«Всякое раздражение, и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас» (Еф. 4, 31). «Солнце да не взойдет во гневе вашем», — сказано в Библии устами апостола Павла.

Гнев есть внутреннее свойство, качество сердца и души, он способен надолго как бы затаиваться, и человек нередко считает, что преодолел гневливость и достиг полного безгневия. Однако

какое-то внешнее событие или повод вдруг внезапно, как искра, высеченная кремнем, зажигает огонь притаившейся страсти, и вот уже разгоревшееся пламя побуждает вновь к самой настоящей ярости, причину которой обычно ищут во внешних обстоятельствах, а не в себе самом.

На самом же деле страсть гнева еще полностью не была изжита, не вырвана с корнем, не побеждена. Внешний фактор явился лишь провоцирующим моментом для проявления внутреннего затаенного врага. Поэтому, надо быть всегда благодарным тем ситуациям, которые высвечивают, быть может, еще не подозреваемые наши несовершенства.

Безгневие же постоянное, вне зависимости от обстоятельств — может служить одним из признаков духовной высоты, зрелости и совершенства.

Свт. Игнатий Брянчанинов к этой страсти причисляет также брань, вражду, осуждение, оклеветание, возмущение, нанесение побоев и даже убийство.

V страсть. Печаль

Иногда печали предшествует гнев или сребролюбие, иногда причиной бывают ссоры, нереализованные (часто завышенные) претензии, несбывшиеся надежды.

Бывает наиболее пагубный вид печали — отчаяние, когда человек, вместо намерений улучшить, исправить свою жизнь, впадает в состояние полного неверия в лучшее и способен даже искусственно подавить сильнейший биологический инстинкт самосохранения, то есть покончить с собой (как Иуда Искариот).

Печаль может иметь и духовный характер, как результат самоукорений, раздумий о своих несовершенствах, совестливости.

Духовная печаль отличается по качеству от страстной печали тем, что кротка, смиренна, терпелива и даже приятна.

Печаль-страсть, напротив, жестка, строптива, тороплива и даже агрессивна. Она, по мнению святых отцов, «препятствует всему доброму».

Свт. Игнатий Брянчанинов включает в эту страсть огорчение, тоску, сомнение в Божественном, ропот и некоторые иные состояния.

Итак, печаль есть следствие неудовлетворения самолюбивых желаний или гнева, что истощает жизненную позитивную энергию; печалятся также пристрастные к мирским удовольствиям, вещам, нарядам, занятиям. «Любящий мир много имеет печалей, а презирающий все, что в мире, всегда весел» (под «миром» понимаются чувственные, страстные ощущения, обычаи, нравы, дела, а не Божественное домостроительство и богоугодное бытие), — писал преп. Нил Синайский.

Иногда же, как отмечает св. Иоанн Кассиан, печаль налетает без видимых предшествующих

причин (демонический аспект). Очень важно правильно оценить возникшую страсть и вовремя начать борьбу с нею.

VI страсть. Уныние

Уныние святые отцы называли еще «скукою» или «тоскою сердечною», «слабостью души» или ее «изнеможением». Уныние воздействует и на тело, расслабляя его.

Эта страсть сродни печали. Имеет нередко выраженную хронологическую зависимость (например, усиливается в полуденные часы). К вечеру обычно страсть эта уменьшалась или стихала вовсе.

Задолго до научных психиатрических изучений депрессивных состояний святые отцы описали достаточно точно и достоверно клиническую картину этого душевного недуга.

Уныние порождает чувства утомления, отвращения, сожаления о якобы потерянном времени, внушает, что человек не может спастись, что усилия его тщетны, труды пропали даром и прочее; приводит его в физическое изнеможение, доставляет беспокойство, вызывает смятение ума, волнение души, которая лишается в это время своих благоприобретенных добродетелей и твердости. Человек становится малодушным и уязвимым, неспособным для духовных усилий и подвигов. Часто уныние толкает на бегство, гонит из дому.

Святые отцы советуют мужественно противостоять этой страсти и не оставлять трудовую деятельность, которая сама по себе бывает спасительной от таких состояний. Уныние побеждается «терпением и противоборством», а не бегством и уклонением от него, что нередко наблюдается в медицинской практике, когда при первых депрессивных проявлениях пациенты, прекратив сопротивление, «бегут в болезнь».

Поучительна история, которую приводит св. Иоанн Кассиан. Авве Моисею один подвижник святости признался, что вчера нападал на него недуг уныния и сильно мучил его; освободиться от мучений этот человек смог, лишь покинув свое уединенное место и посетив авву Павла. Однако авва Моисей возразил на это: «Нет, ты не освободился от этой страсти, а наоборот, показал себя трусом и беглецом, дав себя победить в первой же схватке и убежав с поля брани. Если в следующий раз ты не вступишь в сражение с врагом и не начнешь отражать его жаркие нападения, он будет одолевать тебя всякий раз».

К унынию свт. Игнатий Брянчанинов причислял также нерадение, ожесточение, неблаговение, праздность, излишнюю изнеженность, празднословие, леность ко всякому делу и некоторые другие состояния.

VII страсть. Тщеславие

По определению свт. Григория Богослова, тщеславие есть стремление к суетной славе. Это удивительно разновидная, изменчивая и тонкая страсть. Борьба с ней непомерно трудна.

Старцы сравнивают тщеславие с луком или чесноком. За снятием и отсечением одного покрова следует другой.

Иногда человек тщеславится своим богатством, знатностью, но с такой же легкостью может впоследствии тщеславиться и бедностью, по сути страдая в обоих случаях от одной и той же страсти.

Тщеславие и гордость, в отличие от первых шести страстей, подстерегают подвижника как раз при успехах в духовной жизни и даже подвигах и достижении высоких добродетелей. «Не льсти себя из-за добродетели и духовными успехами не превозносись», — предупреждает св. Иоанн Кассиан.

Тщеславие не перестает преследовать человека, хотя бы он и совсем удалился из мира в пустыню или пещеру (как делали это древние отшельники), ибо страсть эта — внутреннее заболевание (души), а не внешнее свойство.

«Все другие страсти, будучи преодолеваемы, увядают, и будучи побеждаемы, с каждым днем становятся все слабее; также под влиянием места или времени истощаются они и стихают. Эта же страсть еще ожесточеннее теснит победителя», — пишет св. Иоанн Кассиан.

Примеров тщеславия в обыденной нашей жизни столь много, что, пожалуй бы, и не стоило останавливаться на их описании и детализации. Люди тщеславятся одеждой, украшениями, должностями, положением в обществе, машинами, дачами, внешним видом, умственным превосходством, знаниями, успехами своих детей, да разве возможно все перечислить?! Русский язык очень точно передает суть данной страсти: тщетная слава, то есть тщеславие, — это поиск славы, но слава эта напрасная, тщетная, ненужная и даже пагубная для души.

Тщеславие опасно тем, что способно быстро свести на нет все предшествующие успехи в духовной жизни. Одна лишь тщеславная мысль типа «Вот какой я хороший» или «Все меня любят» способна низвергнуть человека вниз или превознести еще выше до самой опасной страсти, которой считается гордыня.

Свт. Игнатий Брянчанинов к тщеславию причисляет еще хвастовство, искание успехов в науках и искусствах для приобретения славы, сокрытие своих грехов, прекословие, лицемерие, лукавство, самооправдание, ложь, лесть, человекоугодие, зависть, притворство, бессовестность и другие.

VIII страсть. Гордость (гордыня)

Как представляется, учитывая нынешнее наше восприятие, предпочтительнее употреб-

лять термин «гордыня», так как «гордость» в современном словоупотреблении несет в себе некий положительный контекст, например, праведная гордость за свою страну, отечество, веру и другое.

«Гордыня» же и в самом звучании имеет что-то гипертрофированное, нелепое, искусственно раздутое, превозносящееся.

«Самым свирепым и неукротимым зверем» называет эту страсть св. Иоанн Кассиан. И хотя она и описывается последней, но по своей значимости есть наипервейшая. «Нет никакой другой страсти, которая бы так истребляла все добродетели и так обнажала и лишала человека всякой праведности и святости», — пишет св. Иоанн.

Всем, наверное, известна библейская история падения из-за гордости и превозношения самого могущественного из Ангелов («Денницы»), ставшего вследствие этого дьяволом, «князем мира сего».

В высшей степени своего проявления гордыня приводит пораженного ею человека к состоянию «самообожания». В этом состоянии акцент всей жизни переносится на себя. Человек делает себя как бы центром вселенной и уже не в состоянии (да и не желает) чувствовать, понимать других и любить кого-либо, кроме как себя (или любит других, но эгоистической любовью, то есть лишь для самого себя).

Такие люди обычно уверены в своей полной непогрешимости, не признают иные авторите-

ты, высокомерны, заносчивы, обидчивы, часто злопамятны. Но вовсе не надо полагать, что гордыней поражаются лишь недалекие, неумные люди. Вовсе нет. Чаще всего наоборот.

Жертвами этой страсти становятся люди высокого интеллекта и незаурядных способностей, нередко достигшие реальных успехов как во внешней, так, может быть, и в духовной жизни.

К примеру, Лев Толстой был гениальным художником слова, несравненно незаурядным мыслителем, имел массу иных дарований. У него были мужество, смелость, потрясающая работоспособность и человеколюбие. Но вследствие духовной гордыни, которую он частично осознавал и старался бороться с ней, Толстой пришел к глубоко ошибочному выбору пути, несостоятельность которого доказало время (имею в виду крах «толстовства» как несостоятельного явления общественной жизни, претендовавшего на правоту и всеобщее признание).

Кроме того, Лев Толстой взялся переделывать и исправлять Евангелие, возложил на себя миссию учителя не только России, но и всего человечества. Вот так удивительно сочетались в одном человеке гениальность и гордыня. Прозорливого оптинского старца Амвросия после беседы со Львом Толстым застали в слезах. «Какой гордый человек!» — несколько раз произнес старец.

Ошибочность и пагубность выбранного Толстым направления пророчески почувствовал дру-

гой гениальный русский писатель Ф. М. Достоевский, познакомившийся за несколько недель до своей смерти с некоторыми письмами Льва Толстого, в которых излагались новые концепции относительно христианской веры. «Вижу еще теперь перед собой Достоевского, как он хватался за голову и отчаянным голосом повторял: «Не то, не то!», — вспоминала потом родственница Льва Толстого графиня Александра Андреевна Толстая. Впечатление Достоевского от толстовских мыслей было ужасным, он не сочувствовал ни одному утверждению и высказал желание оспаривать ложные убеждения графа. Однако последующая вскоре после того смерть не позволила этому осуществиться.

Как огня, боялись быть пораженными гордостью подвижники святости всех времен. Они бегали от славы, чинов, званий, искренне считали себя за ничто. При малейших поползновениях гордыни молились, вспоминая о скоротечности жизни и смертном часе.

Очень сложна борьба с этой страстью, и продолжается она до последних мгновений жизни нашей.

Свт. Игнатий Брянчанинов причисляет к гордости презрение к ближнему, предпочтение себя всем, дерзость, потерю простоты, потерю любви к Богу и ближним, а также ересь, невежество и безбожие.

Заключая обзор о страстях, следует указать на то, что выше было приведено краткое описа-

ние лишь основных страстей. Кроме же перечисленных существует множество иных, некоторые из которых выступают под благообразными масками, как, например, неуемное стремление ко все- или многознанию, вне духовной (или же даже в вопросах самой духовной) жизни. К страстям можно отнести и увлечения зрелищами, политикой, музыкой (меломания) и иными занятиями.

Общие способы борьбы со страстями (по свт. Игнатию Брянчанинову)

Каждое сопротивление действию страсти ослабляет ее, постоянное же сопротивление побеждает страсть. Каждое побуждение страсти, увлечение и услаждение ею, напротив, усиливает страсть, парализуя волю и низлагая человека к поражению. Тело, изнеженное и лелеемое, представляет собой «вместилище страстей». Проявление самой страсти есть не что иное как грех. Страсти у духовного человека вызывают чувство отвращения, у плотского же, телесного, — наоборот, удовольствие, услаждение.

Страсти должны побуждать человека быть всегда наготове, на страже. По великому, непостижимому, высшему закону в борьбе со страстями рождаются и приобретаются добродетели.

Человек не должен удивляться, если замечает проявление страсти, на каком бы этапе духовного развития он ни стоял. Лишь одна

смерть освобождала (даже святых) от действия страстей.

Должна быть постоянная готовность к противодействию всем страстям, а не одной лишь только наиболее знакомой по опыту. Некоторые страсти, как говорилось, служат причиной для развития других.

В духовной жизни надо решительно противодействовать самому началу проявления страстей, ибо страсть в развитии уже трудноврачуема. «Вождь всех страстей — неверие» (свт. Игнатий Брянчанинов). Вождь истинных добродетелей, напротив, — вера! Часто страсти живут в человеке неприметно, тайно. И все же они обнаруживают себя помыслами, мечтаниями и соответствующими ощущениями. Требуется лишь неустанное внимание к себе и контроль за своими чувствами и воображением. Страсть, вызвавшая к себе сочувствие с нашей стороны, получает над нами власть.

Невозможно, чтобы страсти, живущие внутри человека, не обнаруживали себя в мыслях, словах и делах. Важным средством врачевания является открытие страстей (в Православии это немедленное покаяние).

Нельзя подвергать себя смущению, унынию при обнаружении страстей. Не следует также легковерно доверять своим победам, ибо страсти очень лукавы, и, посчитав себя победителем, мы легко можем войти в горделивое состояние,

а затем быть поверженными внезапным повторным нашествием. Существует также большая разница между осознанным расположением к той или иной страсти и случайным, по человеческой слабости, из-за незнания способов борьбы или вследствие потери бдительности. Должным состоянием для противодействия страстям святые отцы считали смиренномудрие.

Краткий конспект учения о страстях по св. Иоанну Кассиану

Восемь главных страстей:

1. Чревоугодие.
2. Блуд.
3. Сребролюбие.
4. Гнев.
5. Печаль.
6. Уныние.
7. Тщеславие.
8. Гордость.

Страсти бывают двух родов:

от естественных потребностей (чревоугодие и блуд);

не коренящиеся в естественной природе нашей (например, сребролюбие).

Шесть первых страстей во многом соединены (связаны) между собой, поэтому преодолевать их следует последовательно (например, блуд часто связан с чревоугодием, уныние с печалью).

Седьмая и восьмая страсти тоже соединены между собой: чрезмерное тщеславие рождает гордость.

I. Чревоугодие бывает трех видов:

1. Беспорядочная еда до установленного часа («раноядение»).

2. Количественная сторона: объядение, многоядение («чревобесие»).

3. Качественная сторона: лакомоядение, сластоядение («гортанобесие»).

II. Блуд — трех видов:

1. Совокупление: естественное или противоестественное (содомия).

2. Самоудовлетворение, «нечистота» (мастурбация).

3. Умом и сердцем (сравните: «кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем» (Мф. 5, 28).

III. Сребролюбие — трех видов:

1. Желание получить то, что прежде не имел (как Гиезий, 4 Цар. 5).

2. Желание возвратить то, от чего раньше сам отказался (как Иуда предатель).

3. Укрытие для себя некоторой части (как Анания и Сапфира, Деян. 5).

IV. Гнев — трех видов:

1. Внутренний (пылает внутри).

2. Наружный (в слове и деле).

3. Злопамятство (хронический).

V. Печаль — двух видов:

1. По прекращению гнева, из-за убытков, потерь, неисполнения желаний.

2. Из-за опасения, страхов, неразумных забот.

VI. Уныние — двух видов:

1. Ввергает в сон.

2. Гонит из дому.

VII. Тщеславие (многовидно). Главные два вида:

1. Превозношение видимыми вещами и плотью.

2. Желание суетной славы.

VIII. Гордость — двух видов:

1. Плотская.

2. Духовная.

Цель борьбы со страстями — чистота сердца.

КРАТЧАЙШАЯ ИСПОВЕДЬ ПО СВТ. ИГНАТИЮ БРЯНЧАНИНОВУ

Грехи против Бога. Верование снам, ворожбе, встречам и другим приметам. Сомнения в вере. Леность и рассеянность в молитве. Нехождение в церковь. Долгая небытность у исповеди и святого причастия. Лицемерие в Богопочтении. Хула или только ропот на Бога в душе и на словах. Намерение поднять на себя руки. Напрасная божба. Обещание Богу неисполненное. Кощунство над священным. Гнев с упоминанием нечистой силы (черта). Ядение и питие в воскресные и праздничные дни до окончания Литургии. Нарушение и неточное соблюдение постов.

Грехи против ближнего. Неусердие к своей должности или к своему делу. Непочтение к высшим и старшим. Неисполнение обещания человеку. Неуплата долгов. Отнятие силой или тайное присвоение чужого. Скупость на милостыню. Личная обида ближнему. Пересуды. Оклеветание. Проклинание других. Напрасные подозрения. Незащищение невинного человека или дела правого с потерею для них. Убийство. Непочтение к родителям. Несмотрение с христианской заботливостью за детьми. Гнев, вражда в семейной или домашней жизни.

Грехи против самого себя. Праздные и скверные мысли. Желание зла ближнему. Лживость речи. Раздражительность. Строптивость или самолюбие. Зависть. Жестокосердие. Чувствительность к огорчениям или обидам. Мщение. Сребролюбие. Страсть к наслаждениям. Сквернословие. Песни соблазнительные. Нетрезвость и многоядение. Блуд. Прелюбодеяние. Неестественный блуд. Неисправление своей жизни.

Из числа сих грехов некоторые, достигая в человеке высшей ступени развития и ожесточая сердце его нераскаянностью, признаются особенно тяжкими и противными Богу.

Грехи смертные — ведущие к погибели души.

1. Гордость, презирающая всех, требующая от других раболепства, готовая на небо взойти и уподобиться Вышнему, словом — до самообожения.

2. Несытая душа или Иудина жадность к деньгам, соединенная часто с неправедными приобретениями, не дающая человеку и минуты подумать о духовном.

3. Блуд — распутная жизнь блудного сына, расточившего на нее все имение (Лк. 15, 11-32).

4. Зависть, доводящая до всякого возможного злодеяния ближнему.

5. Чревоугодие или плотоугодие, не знающее никаких постов, соединенное со страстною привязанностью к увеселениям, как у евангельского богача (Лк. 16, 19-31).

6. Гнев непримирительный, решающийся на страшные разрушения, как у Ирода, во гневе повелевшего избить вифлеемских младенцев.

7. Леность или совершенная в душе беспечность, нерадение о покаянии до последних дней жизни.

Грехи хулы на Духа Святого. Чрезмерное упование на Бога — продолжение тяжко греховной жиз-

ни в надежде на милосердие Божие. Отчаяние — противоположное, в отношении к милосердию Божию, чувство, отрицающее в Боге отеческую благость и доводящее до самоубийства. Упорное неверие, не убеждающееся никакими доказательствами истины, даже самими чудесами, отвергающее самую доказанную истину.

Грехи, вопиющие на небо об отмщении. Вообще умышленное человекоубийство (аборты), а особенно отцеубийство (братоубийство, цареубийство). Содомский грех. Напрасное притеснение убогого, беззащитного, вдовы, малолетних детей, сирот. Удержание у работников вполне заслуженной ими платы. Отнятие у человека последнего куска хлеба или последних денег, добытых им потом и кровью, а также присвоение у заключенных в темнице милостынь, пропитания, тепла или одеяния, которые определены им, и вообще угнетение их. Огорчения и обиды родителям — до дерзких побоев их.

О ДУХОВНОЙ ПРЕЛЕСТИ

Согласно свт. Игнатию Брянчанинову, «прелесть есть повреждение естества человеческого ложью, есть усвоение человеком лжи, принятой им за истину».

В широком (первом) смысле прелесть есть состояние всех людей без исключения, произведенное падением праотцев наших. Все мы в прелести... Величайшая прелесть — признавать себя свободным от прелести. О тотальности заражения прелестью рода человеческого пишет и св. Иоанн Кронштадтский: «Характер настоящего, временного бытия — прелесть».

Итак, все человечество находится в ложном состоянии и нуждается «в освобождении истиною».

Трудно возразить против этих утверждений. Даже беглый взгляд на всю историю человечества убедительно показывает страшные заблуждения людей в смысле устроения и эволюции в общественной жизни, отношении как друг к другу, так и к природе. Постоянные войны, массовые эпидемии всякого рода безумств, накопление совершенно ненужных и даже опасных для самой жизни видов знаний, перепроизводство смертоносного оружия, всевозможные пороки, преступления, пьянство, наркотизация... Да сколько же всего гнусного, проти-

воестественного, угрожающего самому нашему существованию! Да как только земля еще нас терпит, — удивительно и непостижимо! Да как еще не поколебались солнце, луна и другие светила небесные, на чем только держится это хрупкое равновесие нашей жизни!?

Прелесть — это страшная всеобщая болезнь, которой заражен весь мир. Зрение этой болезни возможно лишь для духовно просвещенных очей. Ощущение же ее присуще каждому чуткому сердцу.

Источником прелести является ложь. Началом зол — ложная мысль. Наши предки (да и мы сами) признали за истину ложь и слепо следовали (и мы продолжаем следовать!) ей. В библейском представлении отцом лжи называется дьявол.

Согласно святоотеческому учению, мы уже рождаемся с поврежденной природой. Однако в человеке сохраняется остаток свободы, позволяющий произвольно избирать добро или зло.

Какова же суть воздействия прелести на человека?

«Прелесть действует первоначально на образ мыслей, — пишет свт. Игнатий Брянчанинов, — будучи принята и извратив образ мыслей, она немедленно сообщается сердцу, извращает сердечные ощущения; овладев сущностью человека, она разливается на всю деятельность его, отравляет самое тело, как неразрывно связанное Творцом с душою». (Обратите внимание на последнюю фразу относительно неразрывной связи и взаимовлияния тела и души. Как же точно и верно понимали святые отцы эту психосоматическую взаимосвязь задолго до медицинских научных изысканий по этому поводу.)

СОТНИЦА ЗЛАТОУСТОВА

1. Начальники — те, которые управляют самими собою.
2. Знание о добре и зле положено в совести всех людей.
3. Нет, подлинно нет ничего сильнее молитвы и даже ничего равного ей.
4. Туда, где развратные песни, собираются бесы, а где песни духовные, туда нисходит благодать.
5. Где злоба и гнев, туда не прилетает Дух кротости.
6. В клятвах нет никакой необходимости.
7. Ты гневлив? Будь таков по отношению к своим грехам.
8. Матерь всех благ и совершительница всякой добродетели — любовь.
9. Подлинно, ничего не приносит нам столько страданий, как усилившиеся в душе страсти.
10. Псалом — великий собеседник.
11. Кто преподает неправое учение, того не слушай, хотя бы он был Ангел.
12. Будем исследовать свои дела и ни о ком не отзываться худо.
13. Бедность научает нас и мудрости, и терпению, и всякому любомудрию.
14. Вожделение дано нам для брака и для деторождения, а не для распутства и растления.
15. Но греха собственного нет ни одного, который бы происходил из необходимости, но все они зависят от злоупотребления воли.
16. Бедность по обыкновенному порядку должна производить не леность, а трудолюбие.

17. Воровство происходит от лености.
18. Добродетель сообразна с природою, а порок противен ей, как болезнь и здоровье.
19. Если бы полезно было знать будущее, то Бог не скрыл бы того от нас.
20. Если ты непременно желаешь славы, то ищи лучше славы от Бога.
21. Кто сам себя возносит, того не возносят другие.
22. Нечестие с искусством в слове производит гораздо более зла, чем необразованность.
23. От множества удовольствий у нас бывает много и грехов, в чем может убедиться всякий.
24. Обыкновенно не столько причиняют вреда умные звери, сколько порочные люди.
25. Крест — глава нашего спасения; крест — причина бесчисленных благ.
26. Крест — есть наша похвала, начало всех благ, дерзновений и все наше украшение.
27. Кто сказал «помилуй», тот сделал исповедь.
28. Неужели ты думаешь, что мало нужно силы, чтобы получать оскорбления и не возмущаться.
29. Расточительный не есть человек великодушный.
30. Кто употребляет деньги на что следует, тот великодушен.
31. Поистине велика душа та, которая не раболепствует страсти и почитает деньги за ничто.
32. Всеведущий не имеет нужды в свидетелях и доказательствах.
33. Воздержание от зрелищ может быть названо началом целомудрия.
34. Страсть не знает предела, но прекращается только тогда, когда убьет того, кто одержим ею.
35. Ничто так не доставляет душе спокойствия и ти-

шины, как кротость и смиренномудрие.
36. Ненавидеть тяжело и сопряжено с беспокойством, а любить легко и удобно.
37. Гнев есть зверь, зверь жестокий и лютый.
38. Гнев есть то же беснование, только временное.
39. Великой душе свойственно не думать о собственном удовольствии, а заботиться о других.
40. Страсти суть тираны.
41. Недостатки ближних должно умалчивать и прикрывать.
42. Никто тебя не осудит, если ты будешь осуждать себя сам.
43. Не делать, а терпеть зло — вот истинное преимущество.
44. Не ищи славы у безумных, но признавай достаточным для тебя иметь славу людей разумных.
45. Никто так не прекрасен душою, как человек простой.
46. Это духовная пристань души (о Церкви).
47. Нет ничего приятнее человека, который не умеет гневаться.
48. Чем большим кто окружен богатством, тем большего еще желает.
49. Начало гордости есть неведение Господа.
50. Гордость есть крайняя глупость.
51. Человек нередко бросается в бездну, чтобы только другие удивлялись ему.
52. Если же кто не в состоянии управлять своею душою, то как он будет править государством?
53. Гнев не имеет силы, если не получит ее от тебя.
54. Гнев есть не что иное, как безумное раздражение.
55. Ничто не делает столь бесстыдным, как испорченная совесть.

56. Молиться о вреде врагам — дело беззаконное.
57. Нет ничего святее того языка, который в несчастиях благодарит Бога.
58. Будем оплакивать не умирающих, а тех, которые оканчивают жизнь в пороках.
59. Целомудрие есть воздержание и препобеждение похотей борьбою (а не бегством).
60. Удовольствия порока кратковременны, а скорбь постоянна.
61. Нет ничего ничтожнее славы человеческой.
62. Мы должны хранить имущество так, как будто оно у нас чужое.
63. Будем презирать деньги, чтобы не потерять из виду своей души.
64. Любовь лучше власти и всякого богатства.
65. Если ты сделал добро, то день для тебя хорош, а если ты согрешил, то он худ и мучителен.
66. Если у тебя чиста совесть, то ты имеешь настоящий праздник.
67. Жена есть пристань и важнейшее врачевство от душевного расстройства.
68. Если должно сносить тяготы друг друга, то тем более сносить недостатки жены.
69. Женщина имеет великую силу как для добродетели, так и для порока.
70. Когда не подозреваешь ничего злого, тогда не можешь и замышлять зла.
71. Бедствия располагают к милосердию и человеколюбию.
72. Для того крылья у птиц, чтобы избегали сетей; для того и разум у людей, чтобы избегали грехов.
73. Часто от смеха рождаются скверные слова, от скверных слов — еще более скверные дела.

74. Пребывание на зрелищах порождает любодеяние, невоздержание и всякое бесстыдство.
75. Всякое благое дело есть плод любви.
76. Лучше замарать себя отвратительною грязью, чем грехами.
77. Беден тот, кто не может сносить бедность.
78. Но если уничтожится милосердие, то все погибнет и истребится.
79. Если он добродетелен и богат, это справедливо.
80. Болезни телесные исцеляет искусство врачей, а больную душу скоро исцеляют изречения Христовы.
81. Что телесная пища для поддержания наших сил, то и чтение Писания для души.
82. Если богатство дается глупому, то оно делает его еще глупее, если распутному — еще распутнее.
83. Пред добродетелию все богатства вселенной хуже грязи, меньше сучка.
84. Ничто так не делает людей глупыми, как злоба.
85. Первая добродетель и даже все добродетели состоят в том, чтобы быть странником и пришельцем в этом мире.
86. У тебя есть язык не для того, чтобы передразнивать другого, а чтобы благодарить Бога.
87. Любовь есть корень, источник и матерь всего доброго.
88. Без любви никакие дарования ничто.
89. Не говори мне о любви низкой, которая скорее болезнь.
90. Итак, перестанем сначала хищничать, и тогда уже станем подавать милостыню.
91. Великое благо — сознавать свои грехи, постоянно думать о них.
92. Седина тогда почтенна, когда украшенный ею поступает так, как прилично седине.

93. Старец есть царь, если захочет им быть.
94. Когда я бываю ненавидим, а сам не ненавижу, тогда другой имеет меня врагом, а не я его.
95. Это таинство и здесь делает для тебя землю небом (о причастии Святых Таин).

СОТНИЦА СВТ. ИГНАТИЯ БРЯНЧАНИНОВА

1. Самолюбие есть извращенная любовь к себе.
2. За вниманием (к чужому) вкрадывается обольщение, за обольщением — погибель.
3. Исповеданием грехов расторгается дружба с грехами.
4. Вверь себя Господу, а не себе: это гораздо надежнее.
5. Не сочти для себя достаточным чтение одного Евангелия, без чтения святых отцов!
6. Непременно нужно чтение, соответствующее образу жизни.
7. Храни ум и сердце от учения лжи.
8. Читающий книги лжеучителей приобщается непременно лукавому, темному духу лжи.
9. Земная мудрость — вражда на Бога.
10. Им (лжеучением) обманут прежде читателя писатель.
11. Любить — блаженство; ненавидеть — мука.
12. Не имеет цены пред Евангелием любовь от движения крови и чувствований плотских.
13. Истинная любовь к ближнему основана на вере в Бога: она в Боге.
14. Когда сердце твое не свободно — это знак пристрастия.

15. Святая любовь — чиста, свободна, вся в Боге.
16. Глава добродетелей — молитва; их основание — пост.
17. Пост есть постоянная умеренность в пище с благоразумной разборчивостью в ней.
18. Пост для человека, а не человек для поста.
19. Молитва — обращение падшего и кающегося человека к Богу.
20. Путь к Богу — молитва.
21. Молитва — причащение жизни.
22. Риза души твоей должна сиять белизною простоты.
23. Душа молитвы — внимание.
24. Земная жизнь — мгновенное обманчивое сновидение.
25. Начало зол — ложная мысль.
26. Должно признать свою правду лютейшей неправдою пред Богом.
27. Познай Христа — и отверзнутся тебе врата рая.
28. Крест — сила и слава всех от века святых.
29. Совесть — чувство духа человеческого, тонкое, светлое, различающее добро от зла.
30. Греховные навыки называются страстями.
31. Бог видит грех и без исповедания греха.
32. Ты — странник. Земля — гостиница. Неизвестен час, в который будешь призван.
33. Приступим к Евангелию, возлюбленнейший брат, поглядимся в это зеркало.
34. Думай, что умрешь сегодня или завтра: тогда вся суета исчезнет из сердца твоего.
35. Уму надо предоставить упражнение в богоугодных мыслях, а сердцу в богоугодных чувствованиях.

36. Поверженный, вставай; обманутый и обезоруженный, снова вооружайся; побежденный, снова устремляйся на сражение.
37. Видение своего падения есть видение духовное.
38. Кто проводит земную жизнь в наслаждениях, тот отрекается от своего спасения!
39. Молитва всемогуща по причине действующего в ней всемогущего Бога.
40. От ненависти и памятозлобия является ожесточение сердца.
41. Глубокая и сокровенная тайна — падение человека.
42. Не позволь себе слушать того разговора, в котором пересуживаются чужие дела.
43. Плач — выражение истинного покаяния.
44. Человек, познавший свое значение, усматривает и назначение свое.
45. Назначение человека — быть сосудом и орудием Божества.
46. Искушение и скорби — суд Божий.
47. Тайны христианства открываются подвижнику постепенно, соответственно его духовному преуспеванию.
48. Без внимания нет молитвы.
49. Ничего не случается с человеком без соизволения и попущения Божия.
50. Когда восстанешь от сна — первая мысль твоя да будет о Боге.
51. Смиренный предает себя всецело воле Божией.
52. Смирение не видит себя смиренным.
53. Чем обнаруживаются страсти? — Помыслами, мечтаниями и ощущениями греховными.
54. Вождь и дверь всех истинных христианских добродетелей — вера.

55. Вождь всех страстей — неверие.
56. Ты сделал грехи? — Пролей слезы.
57. Христианин, при свете Евангелия, видит в себе падение человечества.
58. Только посредством покаяния можно перейти из состояния душевного в состояние духовное.
59. Полное уклонение ума от учения Христова есть смерть его.
60. Любовь к врагам доставляет сердцу полноту любви.
61. Верующий во Христа если и умрет смертию греховною, то опять оживет покаянием.
62. Вера — дверь к Богу.
63. Страсти — злые навыки; добродетели — навыки благие.
64. Для гибели человека достаточно одного порочного навыка.
65. Один неосторожный взгляд нередко наносит язву сердцу.
66. Желающий научиться вниманию должен воспретить себе все пустые занятия.
67. Рассеянный подобен дому без дверей и затворов.
68. Человек должен быть непрестанно на страже против невидимых врагов своих.
69. Любовь рождается от чистоты сердца, непорочной сове-сти и нелицемерной веры.
70. Чистота сердца нарушается принятием греховных помыслов, в особенности блудных.
71. При исцелении нравов постепенно исцеляется и ум.
72. Бес изгоняется верою, молитвою и постом.
73. Душевным духовное заменить невозможно.
74. Молитва есть возношение прошений наших к Богу.

75. Истинная молитва есть голос истинного покаяния.
76. Рассеянность обкрадывает молитву.
77. Молитва есть высшее упражнение для ума.
78. Пост с рассуждением есть великий храм всех добродетелей.
79. Тщеславие в отношении к истинной славе есть блуд.
80. Истинная молитва — дар Божий.
81. Богу все возможно: чудес нет для Него.
82. Основание покаяния — сознание, полное сознание своей греховности.
83. Слово Божие — истина; заповеди евангельские — истина, а сам человек — ложь.
84. Прелесть есть усвоение человеком лжи, принятой им за истину.
85. Ложь есть источник и причина вечной смерти.
86. Преждевременное стремление учить других и признание себя способным к этому служит падением для души.
87. Заповедь о любви — новое, а сердце наше — ветхое.
88. Прелесть — утрата истины.
89. Рассеянность приводит к холодности, мечтательности и прелести.
90. Смирением вводится в душу мир Божий.
91. Одр болезни часто бывает местом богопознания.
92. Тяжел, несносен для сынов мира свет учения Христова.
93. Не будем доверять тишине житейского моря: тишина эта обманчива, море изменчиво.
94. Человек — тот, кто познал свое значение, свое состояние, свое назначение.

95. Любовь к Богу вполне духовна: рожденное от Духа — дух есть.
96. Ум — вождь человека.
97. Чаша Христова — страдания.
98. Внимание — причина веры, надежды, любви.
99. Телесный подвиг, еще не озаренный духовным разумом, всегда имеет в себе много суетного и излишнего.
100. Нравственная сила человека — дух его.

СОТНИЦА СВЯТЫХ ОТЦОВ И ПОДВИЖНИКОВ СВЯТОСТИ

1. Ежедневно умирай, чтобы жить вечно (св. Антоний Великий).
2. Ни одной минуты не приноси в жертву лености (св. Антоний Великий).
3. Нет никого на свете, кто бы так был легковерен, как неверующий (св. Ириней Лионский).
4. Если холодна наша любовь — холодна бывает и деятельность наша (блаженный Августин).
5. Сколько отнимешь у тела, столько придашь силы душе (свт. Василий Великий).
6. Золото — такая же ловушка для людей, как свет для птиц (свт. Григорий Богослов).
7. Невозможно достигнуть мудрости, не живя мудро (свт. Григорий Богослов).
8. Равно худы: и готовность на худшее, и медлительность к лучшему (свт. Григорий Богослов).
9. Каждый должен предпочитать себе всех (свт. Василий Великий).
10. Впадающий в грех не может научить тому, как не впадать в него (авва Исаия Отшельник).

11. Сверх необходимости не говори ничего (авва Исаия Отшельник).
12. Не кричи, не говори громко и поспешно (св. Антоний Великий).
13. Кто не любит истины, тот еще не познал ее (свт. Григорий Двоеслов).
14. Не возносись делами твоими, каковы бы они ни были (св. Антоний Великий).
15. Тому, кто не внимает словам твоим, не говори их (св. Антоний Великий).
16. Согрешить — дело человеческое, отчаиваться — сатанинское (св. Нил Синайский).
17. Нет большего врага человеку, как он сам себе (св. Марк Подвижник).
18. Если бы не было покаяния, то не было бы спасающихся (авва Исаия Отшельник).
19. Если желаешь жизни, ожидай всегда человеческой смерти (св. Нил Синайский).
20. Во всяких помыслах нужно рассуждать, к чему он клонит (св. Варсонуфий Великий и Иоанн Пророк).
21. Святые люди и говорят обыкновенно о святых предметах (Авва Исаия Отшельник).
22. После бесед я часто раскаивался, а после молчания никогда (св. Арсений Великий).
23. Лучше о себе слышать худое, нежели говорить худо о других (свт. Григорий Богослов).
24. Приучай язык говорить, что у тебя на сердце. (авва Пимен).
25. Целомудрие в старости — уже не целомудрие, а невозможность предаться невоздержанию (свт. Василий Великий).
26. В прении нет смирения (св. Варсонуфий Великий и Иоанн Пророк).

27. Молись за всю вселенную (св. Варсонуфий Великий и Иоанн Пророк).
28. При похвале лучше молчать (св. Варсонуфий Великий и Иоанн Пророк).
29. Если просит кто помочь в праведном деле — помоги, если во вредном — откажись (св. Варсонуфий Великий и Иоанн Пророк).
30. Что болезнь в теле, то грех в душе (св. Симеон Новый Богослов).
31. Лукавство есть семя лукавого сеятеля (св. Симеон Новый Богослов).
32. Знание должно вести к истине, к нравственности, к Богу, к любви (свт. Григорий Богослов).
33. Не всем открывай помыслы твои, а только тем, которые могут уврачевать душу твою (свт. Григорий Богослов).
34. Венец добродетели — благодарно переносить несчастья (свт. Григорий Богослов).
35. Принятие ложного учения — убийство души (свт. Василий Великий).
36. Кто боится одного Владыки, тот не приходит в страх (св. Иоанн Лествичник).
37. Истинный пост есть устранение от злых дел (свт. Василий Великий).
38. Лучше быть хулимым, нежели хулить, быть битым, нежели бить, стерпеть обиду, нежели обидеть (свт. Василий Великий).
39. Знакомство с худыми рассказами есть уже некоторым образом путь к самим худым делам (свт. Василий Великий).
40. Любовь друг к другу должна быть ровною и общею, ибо избыток любви к одному обличает оскудение любви к другому (свт. Василий Великий).

41. Где бы ты ни был, человек, там есть и Бог (св. Антоний Великий).
42. Кто ищет истину, тот не находит в ней недостатка (св. Ефрем Сирин).
43. У тебя лукавое око, но не лукаво око у Господа (св. Ефрем Сирин).
44. Даже смерть боится приближаться к боящимся Бога (св. Ефрем Сирин).
45. Не подставляй ушей всякому говоруну, чтобы не замарать души своей (свт. Василий Великий).
46. Что возлюбил человек в мире, то и обременяет ум его (св. Макарий Великий).
47. Неоднократно вспоминай в течение дня, что этот день может быть последним (св. Антоний Великий).
48. Надобно избегать бесполезных бесед (св. Ефрем Сирин).
49. Да не будет чтение твое ненасытно: ибо во всем самое лучшее есть мера (св. Максим Исповедник).
50. Страсть сребролюбия обнаруживается тем, кто принимает всегда с радостью, а подает с печалью (св. Максим Исповедник).
51. Следует паче упражняться в молитве, а не богословствовать (блаженный Диадох).
52. О добром деле, которое ты намерен сделать, не говори никому наперед, но сделай его (св. Антоний Великий).
53. Как скрываешь от людей грехи свои, так скрывай от них и труды свои (св. Нил Синайский).
54. Уничтожь искушения и помыслы — и не будет ни одного святого (авва Зосима).
55. Терпи скорби, потому, что в них, как розы в тернах, зарождаются и созревают добродетели (авва Зосима).

56. Человек, доколе делает зло, не может делать добра, но может делать лишь зло под личиною добра (авва Исаия Отшельник).
57. Начало всех страстей есть самолюбие, а конец — гордость (св. Максим Исповедник).
58. Когда душа начнет чувствовать себя здравою, тогда начнет и сновидения иметь чистые и безмятежные (св. Максим Исповедник).
59. Сделай, чтоб ты сколько можно менее известен был людям (св. Ефрем Сирин).
60. Учись работать, чтоб не учиться просить милостыню (св. Ефрем Сирин).
61. Вся жизнь да будет временем молитвы (свт. Василий Великий).
62. Истине необходимо быть гонимою (св. Макарий Великий).
63. Воздать злом за зло можно не только делом, словом и видом (Авва Дорофей).
64. Монах тот, кто не смешивается с миром и с одним Богом непрестанно беседует (св. Симеон Новый Богослов).
65. Как зло делать, так и добро не делать — грех есть (свт. Тихон Задонский).
66. Недостоин тот чести, кто ищет чести (свт. Тихон Задонский).
67. Если помыслы будем отсекать, отсечем и грех (свт. Тихон Задонский).
68. Пища для огня — дрова, а пища для раздражительности — высокоумие (св. Ефрем Сирин).
69. Не надейся даром достать себе небо, не живя достойно неба (свт. Димитрий Ростовский).
70. О делах Божиих не рассуждай по насыщению своего чрева (св. Серафим Саровский).

71. Не должно предпринимать подвигов сверх меры (св. Серафим Саровский).
72. Подвиг, о котором звонят, — пустой, гроша не стоит (свт. Феофан Затворник).
73. Довольно для тебя и своих злых дел, чтобы не смотреть на грехи другого (свт. Димитрий Ростовский).
74. Кто бегает от терпения, тот бегает от спасения (затворник Георгий Задонский).
75. Чем более богатства, славы, чести, тем более и желание к ним растет (свт. Тихон Задонский).
76. Ева всегда имеет свой нрав, всегда прельщает (свт. Тихон Задонский).
77. Весь мир свидетельствует о Боге (свт. Тихон Задонский).
78. Меряй себя не подвигами, а замиранием страсти (свт. Феофан Затворник).
79. Что стыдишься делать перед людьми, о том стыдись тайно помышлять в сердце (свт. Феофан Затворник).
80. Не спорьте ни о чем (свт. Феофан Затворник).
81. Любовь к славе человеческой рождает ложь (свт. Тихон Задонский).
82. Пекись о теле своем, как о храме Божьем (свт. Тихон Задонский).
83. Приучи язык твой говорить — прости (свт. Тихон Задонский).
84. Свобода — избавление от страстей (свт. Тихон Задонский).
85. Надобно прежде научиться управлять собою, а потом уже другими (свт. Тихон Задонский).
86. Кого мир ненавидит, того Бог любит (свт. Тихон Задонский).

87. Где ни быть, от козней сатанинских не уйти (свт. Тихон Задонский).
88. Кто в праздности живет, тот непрестанно грешит (свт. Тихон Задонский).
89. Нужно считать себя хуже всех и осудить себя во ад (старец Силуан).
90. Кто хочет познать Бога своим умом от науки, тот в прелести, ибо Бог познается только Духом Святым (старец Силуан).
91. Возрастание молитвы конца не имеет (свт. Феофан Затворник).
92. Желание льгот — первый враг трудов во спасение... (свт. Феофан Затворник).
93. Пытливость и спорливость о вере есть от лукавого (свт. Феофан Затворник).
94. С врагами борись смирением (старец Силуан).
95. Не любят Бога по одной причине: Его не знают (епископ Иоанн (Шаховской).
96. Сон — образ смерти, пробуждение — воскресение (епископ Иоанн (Шаховской).
98. Кто себя любит, тот Бога любить не может (блаженный Диадох, епископ Фотики).

ЛИСТЫ О НРАВСТВЕННОСТИ

Все, что не имеет корня нравственной жизни, засохнет, отомрет.

Епископ Иоанн (Шаховской)

Суета

Суетно все, что выше потребности.

Свт. Василий Великий

В русском языке слово «суе» несет значение тщетности, напрасности, не имеющей, не содержащей в себе какой-либо ценности. (Сравните суеверие — то есть напрасное верование,суесловие — то есть пустословие и пр.)

«Суета сует, — восклицает библейский проповедник Екклезиаст, — все суета!» (Еккл. 1, 2). Слова эти имеют отношение и к самой жизни человеческой, не одухотворенной истинным смыслом.

Весь наш сегодняшний образ жизни как бы предрасполагает к суетности, беготне по магазинам и занятости многочисленными иными проблемами для обеспечения своего быта и условий существования. Современный городской человек — это человек бегущий, ищущий, спешащий, многозаботливый, в бурлящей толпе и переполненных салонах городского транспор-

та. Не поспешишь — что-то упустишь, не успеешь, не сделаешь, останешься ни с чем. Нужно крутиться, как белка в колесе. К тому же и медицина советует: «Движение — это жизнь, больше двигайтесь». Многочисленные рекомендации касаются полезности оздоровительной дозированной ходьбы, пробежек, лыжных прогулок и пр. Утверждается, что «движение может заменить множество лекарств, но ни одно лекарство не заменит движения».

Может быть, все это и справедливо, но только отчасти, ибо двигательная активность не каждому по плечу (да и по вкусу). Есть тип людей, своего рода домоседов, малоподвижных и даже совершенно обездвиженных, в силу, например, физических дефектов развития или тяжелого заболевания. Однако и у тех, кому дана свобода передвижения, суетливые действия, сопряженные со спешкой, порождают внутреннее напряжение, озабоченность, чувство беспокойства и ведут к «стрессам» и различным заболеваниям, что уже доказано наукой и не вызывает принципиальных возражений.

Кроме суетных дел бывают суетные слова, мысли, желания и побуждения. Все суетное как бы обкрадывает человека, обедняет его, опустошает душу, а порой и обезличивает. Очень часто суета обусловлена погоней за призрачной славой, успехом, выгодой. Но за деревом человек, как говорится, перестает видеть весь лес.

Теряя истинный смысл жизни, люди втягиваются в пустые, ненужные предприятия, совершают массу бесполезных усилий «ни на что».

Святоотеческое учение остерегает от увлечений суетного плана: «Любящему суетную славу или привязанность к чему-либо вещественному свойственно досадовать на людей за временное, или злопамятствовать на них, или ненависть иметь к ним, или рабствовать срамным помыслам», — писал св. Максим Исповедник.

Чтобы преодолеть суетность, необходимы чрезвычайное внимание к себе, самодисциплина, контроль не только действий, но и всей умственной деятельности. Кроме того, следует все-таки отказаться, по возможности, от всего второстепенного, подчинив жизнь в большей степени духовным, вечным, а не тленным ценностям.

Путь к душевному здоровью лежит через душевный покой. Вместе с тем быстрота и спешка — разные понятия. Можно сохранять внутреннее спокойствие и при высоком темпе жизни, хотя это и нелегко.

Наши мысли, по образному выражению одного из старцев, «толкутся, как комары» в голове, создавая брожение («толкучий рынок», как выразился свт. Феофан Затворник). Работа по контролю и упорядочиванию мыслей заключается не в остановке мыслей (к чему стремятся некоторые восточные аскеты), ибо остановить мысли так же нереально, как невозмож-

но плащом приостановить ветер. Вместе с тем можно научиться осознанно поворачивать мысли в нужном направлении, «отсекать» нежелательные, замедлять темп мышления; существуют и другие специальные приемы. Врачующее действие оказывает молитва, богослужения, духовное чтение.

Суетность в наши дни можно рассматривать как своего рода современный невроз, ибо, как и при неврозах, здесь имеет место пребывание в иллюзорном мире, значимость которого человеком переоценивается (иллюзорном, в смысле неверно воспринимаемом, психически искаженном, иначе бы не предавались люди суете). «Есть много людей, страдающих иллюзорными страданиями, гонимых иллюзорным страхом, мучимых иллюзорными настроениями», — писал русский философ Б. П. Вышеславцев. «Вся жизнь его была суета и крушение духа. Как сон, пролетели дни его, и не стало его больше», — так лаконично подвел итог жизни некоего суетливого человека св. Ефрем Сирин.

Чрезмерное увлечение быстро преходящим, привязанность души к материальному миру, жажда денег, власти, славы, удовольствий, крушение завышенных честолюбивых планов, развитое художественное воображение на фоне слабой воли, неумение управлять собой — создают классическую почву для суетливого танца снов и мыльных пузырей вместо настоящей

жизни во Христе. Кроме всего сказанного, суета — это всегда ярмо, рабство, отсутствие внутренней и внешней свободы, путь в никуда, деградация и всевозможные болезни. Задумаемся о суете, каждый в своей жизни!

Словоблудие

Слов много, а дел мало.
Русская пословица

Дар слова принадлежит к высшим дарам. «Что тверже, неизменнее и могущественнее слова? Словом мир сотворен и стоит, — писал русский святой Иоанн Кронштадтский, — и однако ж мы грешные обходимся с словом так легкомысленно, небрежно».

Характерны, емки и глубоки по смыслу русские народные пословицы и высказывания на предмет слова:

«Слово не воробей: вылетит — не поймаешь».

«Слов много, а складу нет».

«В сердце правды нет — и слова пусты».

«Слова хороши, если они коротки».

«Слово — серебро, молчание — золото».

«Слову — вера, хлебу — мера, деньгам счет».

«Рана, нанесенная копьем, заживает, а словом — нет», — говорили древние, считавшие, кстати, слово важнейшим лечебным средством («Нож, растение и слово — три оружия врача»).

«Удар бича делает рубцы, а удар языка сокрушает кости», — говорится в Священном Писании (Сир. 28, 20). Слово способно материализоваться (книги, газеты, магнитофонные записи, пластинки и пр.), облекаться в буквы и звуки. «Мысль наша, как скоро облечется в выражающий ее звук, переносится в слове, как бы в челноке, и, переплыв через воздух, переходит от говорящего к слушающему», — писал свт. Василий Великий (IV в. Р. Х.). Христиане верят, что и Сам Христос есть Слово воплощенное.

Привычка говорить много, не взвешивая каждое слово, легковесно, не от сердца и души, а поверхностно, словно порхая, пустозвонная и никого ни к чему не обязывающая, очень распространена. Особенно часто злоупотребляют словом политики, используя его силу для своих целей, мастерски манипулируя и жонглируя словесными фразами и смысловыми понятиями. Но выхолощенное, лживое слово не проникает глубоко в душу, не трогает ее.

На сегодняшний день в России от слов до дел лежит «дистанция огромного размера». Произошла поистине гигантская инфляция этого бесценного Божьего дара.

Один из восточных мудрецов как-то сказал, что жизнь состоит из слов и дел. Святоотеческая мудрость учит бережному отношению к каждому слову и даже мысли, стремлению к гармонии мысли, слова и конкретного действия. «На-

добно избегать бесполезных бесед», — советовал св. Ефрем Сирин (IV в. Р. Х.). «Нет ничего разорительнее многословия и зловреднее невоздержанного языка, и ничто столько сильно не расстраивает и не истребляет богатство душевное», — писал преп. Филофей Синайский.

«Многоречивый опротивеет», — говорится в Библии (Сир. 20, 8). Следует отметить, что, как правило, болтуны и пустословы не способны к качественному выполнению конкретной работы. Да и не мудрено, ибо избыточное словословие отнимает огромное количество жизненной энергии. «Как двери в бане, часто растворяемые, скоро выпускают внутреннюю теплоту вовне, так и все хорошее, когда много кто говорит, хотя бы говорил все хорошее», — указывал блаженный Диадох (V в. Р. Х.).

В старое время, наряду с ограничениями в пище, нередко практиковались и словесные посты. История сохранила имена великих молчальников, добровольно отказавшихся от словесных контактов с окружающими. Но это уже из области аскетики...

Чрезвычайно распространенная особенность людей сегодняшнего времени — не быть, а казаться. Очень многие стремятся учить других тому, чего не выполняют сами. Святые отцы предостерегали от поспешного желания учить других. Вот как пишет по этому поводу иеромонах Петр (Серегин), духовник Пюхтицкого монастыря:

«Незрелое желание учить других вредно во многих отношениях. Во-первых, потому, что внутренние силы вместо сосредоточения внутри распыляются, являясь напрасной тратой сил, как незрелый плод, отделенный от дерева. Во-вторых, надмевает учащего, давая ему повод к самомнению о своем воображаемом превосходстве. В-третьих, приводит к желанию делать все напоказ, будто бы для примера другим, превращая и остальные добрые дела в фарисейство; скрадывая самого себя самопроизвольным (субъективным) учительством, происходящим от своего «я». В-четвертых, привычное самомнение бывает почвой для неудовольствия и даже гнева, когда люди не поступают по желанию учащего». «Хочу более учиться, нежели учить», — любили повторять древние подвижники святости.

Борьба за лаконичность, ясность и чистоту слова у нас еще не начата. Люди устали и буквально истощены от словесной гиперинформации, всевозможных политических тем и развлекательных, пустых и ненужных по своей сути программ. Опустошающая наши души беспринципная болтовня превратилась в России в государственную эпидемию невиданного масштаба. Отсюда длинные, затянутые совещания, нечитаемые статьи и постановления, пространные разглагольствования беспринципных демагогов.

Каждому из нас необходим строгий самоконтроль и внутренняя работа по очищению слова от всяких вредных примесей.

Эгоизм

Носим на глазах плотную повязку самолюбия и дальше сего ничего не видим, как в темноте сидим.

Афонский старец Арсений

Эгоизм — это понятие монументально глубинное, сугубо человеческое, связанное с самостью в ее гипертрофированном проявлении. «Эго-структура» — природное свойство, необходимое для выживания и совершенствования. Однако злоупотребление вниманием к себе, восприятие себя как нечто исключительное приводят к деформации всей системы взаимоотношений в этом мире, включая отношения между людьми, а также с природой и, наконец, с Самим Богом.

В крайних степенях концентрация эгоистического внимания приводит к тому, что человек становится как бы центром вселенной, вплоть до «самообожения». Такая самонаполненность исключает (или резко преуменьшает) возможности чувствования других; искреннее сопереживание подменяется, в лучшем случае, формальным участием, угасает душевность и доброта, чужое горе не воспринимается (и не желает восприниматься). Человек тогда живет по закону себялюбия, а не Любви, как завещано Христом. Эгоистический человек желает, прежде всего, личной выгоды и всюду ее ищет.

Порой он чрезмерно озабочен своим здоровьем и буквально терроризирует по пустякам близких и врачей, со временем становясь нередко совершенно невыносимым для окружающих. Он может быть хорошо воспитан, но все равно эгоизм выдаст себя даже в разговоре слишком частым употреблением слова «я» и отсутствием искреннего интереса к событиям, его не касающимся и не сулящим какой-либо выгоды.

Эгоизм иногда сублимируется (преобразуется) в творчество, какую-либо деятельность, политику. Человек, увлекаясь, отвращается вроде бы от самости, но неизбежно к ней возвращается вновь, ибо прикован к своему «я» как цепями.

Святоотеческое учение направляет подвижника на переосмысливание собственного «я» в сторону размышлений о своем несовершенстве, допущенных и совершаемых ошибках (грехах) и работы над их исправлением, через самопознание и самовоспитание личности. Порой советы мудрецов-аскетов кажутся слишком жесткими и трудновыполнимыми («Живи так, словно тебя уже нет на белом свете», «Откажись от себя», «Считай себя искренне хуже всех живущих», «Умри для себя», «Кто ты, как не прах и пепел»). Вместе с тем эти мудрые рекомендации действительно необходимы для угашения духа гордыни, надменности и ложного превосходства над другими.

Как же больно бьет эгоизм в повседневной жизни нашей. Впереди стоящий в очереди

требует от продавца отобрать себе лучший продукт, не думая о том, что останется тем, кто стоит позади него. Вас не замечают, толкают, не извиняясь. Каждый стремится выгоднее устроить свое дело, забыв о ближних. И уж совсем плохо слабым, больным, немощным, нищим и убогим. Бывали случаи, когда при продаже ажиотажного товара кому-то становилось плохо, человек падал, а беснующаяся толпа продолжала теснить и люди один за другим перешагивали через упавшего в погоне за материальным. (Тем, кто живет в России, хорошо памятны подобные эпизоды.)

Иногда эгоизм переносится на своего ребенка, который (по мнению родителей) должен быть обязательно лучше других, умнее, способнее, более благополучно устроен. Затрачиваются порой огромные усилия и средства, сопровождающиеся героическими самопожертвованиями и даже внешним отречением от себя. И все-таки и в данном случае движимой силой является прежде всего эгоизм, перенесенный, видоизмененный и нередко искусственно маскируемый.

Так и сильная чувственная любовь бывает столь эгоистичной, что закрывает двери перед всем, кроме избранного идеала, миром. В эгоизме кроется трагедия индивидуума и вместе с тем в нем же заложена возможность на переориентирование себя в сторону отказа от своего гипертрофированного «я».

11 Зак. 53199

Дерзость

Необъезженный конь бывает упрям, а сын, оставленный на свою волю, делается дерзким.
(Сир. 30, 8)

Сегодня произошло смешение понятий смелости, независимости, свободы волеизъявления с дерзостью, беззастенчивостью, бесстыдством и наглостью.

Для многих старомодным считается вообще говорить о морали, совести, чести. Скромность рассматривается чуть ли не как физическая слабость, кротость — как моральное уродство, застенчивость — как болезненное состояние, которое необходимо лечить. Укоренившееся представление с том, что наше время требует сильных, решительных, беззастенчивых, чрезвычайно предприимчивых и малочувствительных к неудачам граждан, предопределяет и соответствующее воспитание детей.

И вот мы видим, как маленький ребенок, нисколько не робея перед взрослыми, куралесит, панибратски обращается со старшими, не реагирует на замечания. Уважение (не говоря уже о почтении) к пожилому человеку — явление достаточно редкое в наши дни. Практически отсутствует природная возрастная субординация, лишь страх перед силой заставляет повиноваться, вот и стараются молодые люди всемерно

накачать мышцы, чтобы утвердить свою независимость (как они ее понимают) и жить так, как им заблагорассудится. Во многих семьях неверное воспитание приводит к тому, что маленькие дети становятся кумирами в семье, перед ними преклоняются, стараются исполнить их прихоти; непослушание детей сочетается иногда с неоправданными эпизодами жестокости со стороны взрослых, однако гораздо чаще физическое наказание не применяется вообще.

Святые отцы высказывались против свободного обращения, которое называли дерзостью. «Нет страсти более лютой, чем дерзость: она родительница всех страстей», — писал древний подвижник авва Агафон. «Матерью всех страстей» называл дерзость авва Дорофей. Святитель Игнатий Брянчанинов также определенно высказывался по этому поводу: «Для всех очевидно и понятно, что свободное обращение легко и часто переходит в величайшую дерзость и наглость, бывает причиною ссор, гнева, памятозлобия и т. д.»

Действительно, понимая свободу буквально как внешнюю вседозволенность, современные поколения демонстрируют чудовищно уродливые явления, в таком масштабе еще невиданные в истории развития человечества. Падение нравственности приняло характер всемирной эпидемии, победоносно шествующей по странам и континентам.

Есть, правда, другая крайность: чрезмерная строгость нравов, доходящая порой до абсурд-

ности, граничащая с жестокостью и фанатизмом. Это тоже своего рода рабство, ярмо которого испытали на себе многие поколения людей на определенных этапах исторического развития. И не стоит сегодня идеализировать Домострой или средневековые европейские нравы и призывать к возврату отживших форм, далеко не гуманных по своей сути по отношению к человеку.

Совершенно особый разговор — о дерзости со стороны слабого пола. Ибо попытка уничтожить всякую грань различия в жизни и деятельности мужчины и женщины не только абсурдна, но и противоестественна, ибо женщина создана Богом именно как помощница мужчине (Быт. 2, 18).

Женский мордобой еще более отвратителен, чем мужская драка. А грубость со стороны женщины и матерная брань воспринимаются в более гнусном виде, нежели от мужчины, хотя и не могут быть оправданы безусловно вообще ни в чьем исполнении.

Исправление любого порока возможно лишь с момента его осознания. Бывает так, что человек много лет жил, не считая свои поступки дурными, а однажды вдруг словно пробудился от греховного сна и ужаснулся, прозрел, ему открылось истинное положение вещей. Такое осознание часто и приводит к раскаянию, покаянию и желанию начать иную жизнь, лишен-

ную порока и всякой мерзости. Именно так стремятся жить христиане, в высочайшую степень возведя акт исследования своей совести, отражающей все стороны жизни человека. После осознания порока и покаяния нужны твердость в желании исправления: «Приобрети твердость, и она удалит от тебя свободу в обращении с ближними, причину всех зол в человеке» (Варсонуфий Великий и Иоанн Пророк, его ученик, VI в. Р. Х.)

«Без величайшего наблюдения над собою невозможно преуспеть ни в одной добродетели», — писал свт. Игнатий Брянчанинов. Только беспристрастное внимательное наблюдение (без самооправдания) и обусловливает постепенное избавление от нежелательных привычек, пороков и изъянов. Вместе с тем подобная внутренняя работа чрезвычайно сложна и длительна и безуспешна вне Христа.

Так, Лев Толстой, например, с молодых лет вел систематически дневник, куда включал и анализ беспристрастных самонаблюдений, много работал над своими недостатками, но так и не смог избавиться от главных — гордыни и тщеславия. (Хотя он и мучительно осознавал их, старался опроститься, быть ближе к простому народу, природе, служить Отечеству и пр. В то же время Толстой взялся исправлять Священное Писание, миссионерски учить человечество, как следует жить, создал по сути ан-

тихристианское учение; вместе с тем в лучших своих произведениях оставаясь, быть может, неведомо для себя, православным. Я имею в виду, конечно, прежде всего литературные шедевры, такие как «Война и мир», «Анна Каренина» и некоторые другие.)

Чтобы избавиться от дерзости, необходимо постичь и стремиться к состояниям, являющим собою противоположные греховным. В первую очередь речь идет о смирении и кротости, как основополагающих в христианской нравственности, ведущих к преуспеванию в добродетелях и искоренению внутренних несовершенств.

В русском языке существует еще одно, близкое по звучанию, но совершенно иное по смыслу слово: «дерзновение». По сути своей, делать что-либо дерзновенно значит — смело, решительно, но праведно. Так, апостолы Христа дерзновенно благовествовали Слово Божие, странствуя по различным странам. Именно дерзновенно следует отстаивать правду, истину, бороться с ложью, злом, насилием.

Авва Дорофей о дерзости

«Дерзость бывает многообразна: можно быть дерзким и словом, и движением, и взором. От дерзости иной впадает в празднословие, говорит мирское, делает смешное и побуждает других к непристойному смеху.

Дерзость и то, когда кто коснется другого без нужды, протянет руку на кого смеющегося,

толкнет кого, вырвет что у него из рук, бесстыдно смотрит на кого. Все это делает дерзость. Потому нет ничего вреднее дерзости, потому-то она и есть матерь всех страстей...»

Преп. Варсонуфий и Иоанн Пророк

«Свободное обращение бывает двух родов: одно происходит от бесстыдства и есть корень всех зол, а другое происходит от веселости; впрочем, и это последнее не совсем бывает полезно тому, кто держится оного... И в смехе не должно давать себе свободы, но воздерживать помыслы, чтобы благопристойно миновать тот смех».

Лукавство

Есть лукавство, и это мерзость.
(Сир. 19, 20)

Лукавство порождается ложью, а отец лжи, как утверждает Священное Писание, есть сам дьявол (Ин. 8, 44). «Всеми силами старайся не произносить устами одного, имея другое в сердце», «Не заводи знакомство с человеком лукавым», — говорится в Отечнике, составленном свт. Игнатием Брянчаниновым. Немало обличающих лукавство высказываний содержат книги Ветхого Завета, что свидетельствует о древних традициях нравственного неприятия этого порока. «Отвергни от себя лживость уст,

и лукавство языка удали от себя» (Притч. 4, 24), «В лукавую душу не войдет премудрость» (Прем. 1, 4).

Лукавство сопряжено с хитростью, коварством, оно неоткровенно, притворно, двоедушно. Лукавый человек определяется по глазам, выражению лица, жестам, рукопожатию. «От таких людей нелегко уклониться и спастись от наносимого ими вреда, потому что задуманное ими лукавство глубоко прикрыто личиной дружбы», — учит свт. Василий Великий. «Лукавое сердце — корень и источник греха», — изобличает св. Симеон Новый Богослов.

«Как от горького корня и ветки, и листья, и цветы, и плоды — все горькое, так и у лукавого человека и походка, и взгляд, и вид, и действия лукавы», — писал свт. Иоанн Златоуст.

Необходимо взращивать в себе чистые мысли, без комбинационной витиеватости, идущие непосредственно от сердца. «Лукавые помыслы отлучают человека от Бога», — указывал св. Нил Синайский.

Ведите внутреннюю борьбу даже с малейшими проявлениями лжи, не только в большом, но и в малом, даже для связки слов или красного словца стремитесь избегать неправды. Думать одно, говорить второе, а делать третье — грешно.

Искореним в себе лукавство!

Зависть

Великое зло — зависть.
Свт. Иоанн Златоуст

Ищи себе прибыли, и другому не желай гибели.
Чужой бедой сыт не будешь.
Русские народные пословицы

Мало тех, кто не знаком с печальной библейской историей, повествующей о братоубийстве на почве зависти. Ветхозаветная тема о Каине и Авеле несет через все времена поучительное слово об этом страшном пороке. «Завидовать — свойство не человеческое, но диавольское, ибо зависть от диавола», — пишет свт. Димитрий Ростовский в своем «Синопсисе».

Немало назидательных слов, предостерегающих от этого страшного недуга души, содержат творения святых отцов. «Как ржавчина изъедает железо, так зависть душу, в которой она живет», — отмечает один из столпов святоотеческой мудрости свт. Василий Великий. А другой из Вселенских учителей Церкви свт. Иоанн Златоуст еще в IV в. Р. Х. с горечью говорил: «Ныне зависть не считается и пороком, почему и не заботятся об избавлении от нее».

Вот и в наше время, кроме проповедей после христианских богослужений, где слышим мы обличающие слова против этого духовного неду-

га? Задумываемся ли всерьез о том, что действительно зависть — страшное зло и серьезнейшая болезнь души (ибо где зависть, там рядом и ненависть, и все необходимые внутренние условия для сознательной недоброжелательности, подлости, интриги и злого поступка)?

Завистливый человек вполне реально страдает, нередко плохо спит, мало ест, не находит себе места, все ему не мило. «О завистник! О чем ты воздыхаешь? О своей ли беде или о чужом добре?» — вопрошает свт. Василий Великий.

Вспоминается одна из старых притч, в которой волшебник обещает исполнить любое желание некоего человека при одном лишь условии, что при этом соседу этого человека воздается вдвойне. И тогда, в ответ на это условие, прозвучала поразительная просьба: «О, вырви мне один глаз!» Прекрасный пример одержимости завистью, когда человек готов осознанно нанести себе увечье, лишь бы ближнему было еще хуже.

Постарайтесь никому ни в чем не завидовать, ни в малом, ни в большом. Святоотеческая мудрость видит критерий освобождения от зависти в радости при известии о благоприобретении кого бы то ни было (даже недругов). Если вы искренне радуетесь за всякого, кому повезло или выпало счастье, значит все в порядке. Если гложет скрытый червь неудовольствия и вы тяготитесь своим затаенным чувством, откровенно

признайтесь себе в этом, но не отождествляйте зависть со своим внутренним «я», своей душой, а относитесь к ней (к зависти) как к чужеродному телу, наросту, паразитирующему в вас. Не подпитывайте зависть осознанно и она не сможет выжить самостоятельно, без вашей помощи. А вместе с уходом зависти появятся ощущения душевной легкости, спокойствия и мира.

Бедность и богатство

Ты говоришь: «я богат, разбогател и ни в чем не имею нужды»; а не знаешь, что ты несчастен, и жалок, и нищ, и слеп, и наг.
(Откр. 3, 17)

Христианство многие понимают как религию бедных, обездоленных и униженных, духовность же — как мудрствование чудаков и не нашедших себя в общественной жизни людей. Это в корне неверно. Среди христиан всегда были и есть, в земном понимании, люди как богатые, так и бедные. Евангельское осуждение богатых (Лк. 6, 24) касается не осуждения самого существования таких людей, а лишь духовного порабощения души человеческой, ведущего к страстному неистовству и утрате истинных ценностей. Само по себе богатство не есть зло, но часто бывает источником многих несчастий. Вспомним, сколько тяжких преступлений со-

вершено из-за денег, сколько жизней погублено из-за сребролюбия, сколько интриг, зависти, подлости, предательства, мести и скорби таит в себе богатство.

По своей природе душа человеческая склонна к извращенной любви (идолопоклонничеству) по отношению к предметам тленным и материальным. Это прелюбодейство души возбуждает и влечет за собой ненасытное распаление других порочных проявлений, как-то: ложь, клевету, тщеславие, гордыню и др.

Люди Божии, как правило, описываются бессребренниками, хотя среди почитаемых святых встречаются имена знатных вельмож, князей, военачальников. Непостижимы пути Господни, но искусственное обнищание без подлинной нищеты духовной может быть таким же пагубным, как добровольное увечье или болезнь. «Богатство может быть благословенным даром Бога. И бедность тоже. Богатство может быть проклятьем для человека. И бедность тоже», — писал архиепископ Сан-Францисский Иоанн (Шаховской). Действительно, оценка, касающаяся богатства и бедности и в количественном, и в качественном аспектах, — весьма относительна по своей сути. Некоторые, считающие себя бедняками сегодня, на самом деле не имеют нужды в пропитании, ночлеге, одежде, а лишь испытывают материальные затруднения, а также неудовлетворенность других своих запросов (нередко завышенных). Имеет значение и кажущаяся унизительность их положения в сравнении с более благополучными соседями. Средний по достатку россиянин, например, по западным меркам просто нищий, тем не менее у себя в стране он таковым не считается.

Всегда ли хороша бедность и плохо богатство? Тот же владыка Иоанн (Шаховской) в главе, специально посвященной обсуждаемой теме, пишет на этот счет следующее: «Бедность, которая живет завистью, дышит убийством, не есть благословенная евангельская бедность. Это есть ужасная бедность. Так же и смиренный обладатель богатства, считающий себя лишь управляющим (см. Лк. 16) этого богатства, принадлежащего Творцу, и справедливо владеющий им, приобретающий милостивое отношение мира через него, конечно не может быть причислен к тем богатым, о которых Спаситель сказал, что «горе» им. Нет, таким богатым не горе, а радость, и радость вечная».

Само по себе богатство и благосостояние, добытое праведным трудом, — вполне нормальные явления земной жизни, особенно при условии правильного внутреннего (душевного) отношения к ним. В этом плане должно преобладать не эгоистическое, корыстное собственничество, а чувство евангельского управляющего или справедливого хранителя ценностей на пользу не только себе, но и ближним.

Климент Александрийский изъясняет в своих «Строматах», что христианина удаляет от Царства Небесного не богатство, а грех; следовательно, мы должны отсекать страсти, а не деньги. Нельзя думать, что обладание богатством обязательно лишает человека Ца́рствия Небесного. «Ни золото, ни имение сами по себе не приносят вреда, но вредно пристрастное их злоупотребление», — подчеркивает преп. Марк Подвижник.

Как писал епископ Александр (Семенов-Тян-Шанский): «Деньги — это всегда только средства, а не ценность и цель. Обоготворяющий деньги, т. е. средства, отрицает действительные ценности». «Хорошо богатство, в котором нет греха», — гласит Библия (Сир. 13, 30). В Священном Писании нередко недвусмысленно указывается на то, что богатство есть награда Бога за трудолюбие и праведность. (Сравните: «В доме праведника — обилие сокровищ, а в прибытке нечестивого — расстройства» (Сир. 13, 5). И еще на этот счет: «Богатство от суетности истощается, а собирающий трудами умножает их» (Сир. 13, 11), «Иной делается богатым от осмотрительности и бережливости своей, и это часть награды его» (Сир. 11, 16).)

Народам и странам, следовавшим заповедям Божьим, давались великие воздаяния в виде несметных богатств и процветания. (Вспомним расцвет Византии или России.) И напротив, со-

крушались и рушились царства за отступничество и нравственное разложение, характеризуемое на древнем языке как «умножение беззакония».

Оптинский старец Леонид (в схиме Лев) писал в одном из своих писем: «... богатство есть вещь, сама по себе ни добрая, ни злая — средняя, и притом сказано: «избавление мужу — свое ему богатство»; то следовательно ничто не возбраняет богатому хранить умеренность в отношении нужных в жизни, ничто не препятствует ему посильно трудиться, милосердствовать, пребывать в глубоком уничижении духа».

Итак, сочетание материального благополучия с нестяжательностью, душевной щедростью и даже нищетой возможно, о чем свидетельствуют и исторические примеры. Но все же более всего важно духовное богатство и его приумножение, а также довольство хлебом насущным, ибо истинно богат лишь тот, кто доволен и умеет радоваться тому, что имеет, и вечно бедняк, кто томится постоянной жаждой приумножения.

Эта тема специально затронута вследствие бытующих крайностей в истолковании некоторыми людьми принципиального вопроса, касающегося совместимости материальных благ с духовной жизнью и верой во Христа.

Продажность

У старцев пишется: пока есть охота
давать и брать, не жди покоя.
Свт. Феофан Затворник

Истоки продажности следует искать в нескольких пороках: лживости, сребролюбии, эгоизме, тщеславии и гордыне. «Жажда личной добычи таится во всех народах, и в низах, и в верхах, — писал русский философ Иван Ильин. — ... болезнь продажности распространяется по свету, как сущая эпидемия..., привлекающей, разлагающей и развращающей является совсем не только золото и «валюта», но и личный успех, личная карьера, всяческое политическое и журнальное «выдвижение», почет, власть и закулисное влияние. Словом — все то, что поднимает человека над толпою, давая ему возможность «фигурировать», возноситься и наслаждаться».

Истинные подвижники святости и благочестия не продавались ни за какие сокровища, а напротив, презирали всякую выгоду и богатство, особенно добытые неправедным путем. Продажность Иуды вошла в историю всех времен и эпох как символ величайшей духовной катастрофы, приведшей к такому преступлению перед всем человечеством. «Деньгами должно владеть, как подобает господам, — так,

чтобы мы властвовали над ними, а не они над нами», — писал один из Вселенских учителей Церкви святитель Иоанн Златоуст.

Такой распространенный ныне вид продажности, как взяточничество, в старину на Руси называли лихоимством. Пороком этим издревле страдала Россия. Вместе с тем к началу XX века он был уже в значительной степени преодолен, зато вновь расцвел после 1917 года и в невиданных доселе масштабах процветает ныне. «Лихоимство — страсть крайне развращенных людей, у которых кроется в сердце безбожие», — писал русский святой Тихон Задонский, сам отличавшийся нестяжательностью в жизни.

Иван Ильин о продажности

1. Подлинный гражданин ни за какие богатства в мире не возьмется шпионить в пользу соседнего государства; он ни при каких условиях не будет кривить в государственном деле за взятку; он не станет подрывать валюту своей страны спекуляциями, он не захочет обогащаться вредным для своего государства импортом и т. д.

2. Современный человек перестал верить в Бога и именно потому так легко и охотно продает свою душу дьяволу.

3. И правы, тысячу раз правы те, которые предпочитают скудную жизнь и молчаливое одиночество — криводушию и продажности,

ибо в них, именно в их предметном, неподкупном стоянии, живет и готовится грядущая Россия.

4. Чем тяжелее жизнь, чем хуже и ниже уровень питания и жилища, тем труднее человеку блюсти честь и совесть, тем навязчивее становятся «жизненные компромиссы», тем незаметнее для самого себя человек преступает грань продажности.

5. И еще: чем трусливее человек, тем он жаднее и честолюбивее, тем легче ему преступить эту грань бесчестия и предательства. А тут еще эта дразнящая техника, этот заманчивый комфорт, эта повышенная нервность, жаждущая развлечений, острых ощущений, неизведанные удовольствия. К этому присоединяется безработица.

О неточности нашей

Лучше тебе не обещать,
нежели обещать и не исполнить.
(Еккл. 5, 4)

Святоотеческое учение не рассматривает в конкретности вопрос о пунктуальности в социальном аспекте, но духовное значение временного фактора, тварного по своей природе, обозначено довольно ясно. «Верный в малом и во многом верен», — гласит Священное Писание (Лк. 16, 10).

Быть верным в малом — это и быть точным во времени, пунктуальным хозяином своих слов и обещаний. Неточность человека являет собой не просто небрежность, леность или забывчивость, а есть самая настоящая ложь, безответственность, попрание истины.

В России неточным является практически все: язык, информация, обещания политиков, транспорт, сама общественная жизнь. Лгут на каждом шагу люди: друг другу и себе самим. Лживыми воспитываются дети. Ложь как моровая язва, как раковая опухоль поражает нас все глубже и безысходнее. Лживые мысли порождают лживые слова, слова воплощаются в лживые дела, и вот уже лживое искусство, лживая культура, лживая политика, семья, наконец, лживая страна. И до религии уже добрались. Святая святых в страшной опасности посягательства лжи, а всякая ложь, как известно, от дьявола, он ее отец, вдохновитель и искусный дирижер.

Что же делать? Как избавиться от постыдной лжи и неточности во всем? Начать следует с себя. Постоянный ежедневный отчет перед своей совестью должен включать и вопросы такого плана: «Не подвел ли я кого?», «Не обманул ли?», «Точно ли сдержал свое слово?», «Вовремя ли сделал обещанное?», «Опаздываю ли куда без причины?», «Задерживаю ли чужое?» и др.

Неточность и безалаберность по отношению ко времени предрасполагают и к пустой трате времени, прожиганию жизни, праздношатанию, ничегонеделанию, лености. Дорожить временем призывал еще апостол Павел, говоря, что «дни лукавы» (Еф. 5, 16). А сам человек, по словам апостола Петра, — как трава, скоротечен наш земной век «и всякая слава человеческая — как цвет на траве: засохла трава и цвет ее опал» (1 Пет. 1, 24). И лишь правда ведет к вечности в своей первозданной чистоте. «Верный в малом и в большом верен будет».

Скверные слова

Никакое гнилое слово да не исходит
из уст ваших, а только доброе...
(Еф. 4, 29)

В Священном Писании говорится, что «за всякое праздное слово, какое скажут люди», придется держать ответ, «ибо от слов своих оправдаешься, и от слов своих осудишься» (Мф. 12, 36).

Святые отцы с необычайной бережностью и благоговением относились к каждому слову, более того, обращали внимание на каждую мысль, стараясь не упустить и не оставить без внимания никакой нечистоты в психической сфере. В святоотеческом учении имеются указания, что всякое праздное и гневливое слово

приносит вред как душе говорящего, так и тем, кто слушает его, удаляя их от Бога-Слова.

Сквернословие имеет прямое отношение к миру зла, и не случайно оно является естественным и даже органически слитым воедино с обликами и сущностями преступников, пьяниц, наркоманов, проституток, рэкетиров и прочих асоциальных элементов.

Оно восходит к миру зла, а отец зла, по представлению христиан, есть дьявол.

Сквернословие — это не просто скверные слова, это соответствующие вибрации души, изливающие мерзость в пространство, это вызов добру, правде, любви, Богу.

Гнуснейшей составной частью российского сквернословия является матерная брань, истоки которой уходят в далекую древность.

Матерная брань — это позорное пятно зловония и смрада, впитавшееся глубоко в душу русского народа с необычайной крепостью и силой. Вывести его не удавалось ни при каком из правлений на протяжении всей истории.

В переживаемые нами времена поток сквернословия непомерно умножился и стал чем-то вроде рядового явления. Пожалуй, не хватает только очередного указа президента об официальном литературном узаконивании мата и обучении ему начиная с детского сада.

Сегодня глумятся над словом растиражированные похабные книги, изрыгают скверну ар-

тисты-лицедеи с подмостков сцены и экраны изобилуют цинизмом и матерщиною. Даже книгу «Русский мат» додумались издать! И немалым тиражом!

Мат не есть всего лишь слова. Мат — это образ жизни человека, его внутренняя организация и культура. Как тень рядом со сквернословием ходят разврат, жестокость, хамство и цинизм. И всегда — безверие.

Те, кто используют матерные слова, нарушают Заповеди Божьи (пятую заповедь) и иные духовные законы, совершают тяжкий грех.

Сердце обливается кровью, когда видишь семьи, где маленькие дети вращаются в атмосфере удушливого мата и сами ругаются, даже не осознавая умом смысла произносимого.

Мат — это медленное самоубийство нашей нации, это безумие, богохульство.

Какое же может быть оздоровление и улучшение жизни нашей, когда так процветает сквернословие?

С чистоты мысли и слова должно начаться всякое истинное оздоровление каждой души человеческой.

Если милицейские патрули спокойно проходят мимо сквернословящих, более того, сами ругаются матерно, что это тогда за стражи порядка? Мат несовместим не только со святостью, но и с элементарными порядочностью и культурою.

Сквернословие — это непросвещенность, необразованность (даже если имеются дипломы об окончании нескольких высших учебных заведений или титулы академика всяческих наук).

Сквернословие — это проказа души, зловоние, смрад в сердце, ибо из сердца, по словам Спасителя, исходит все мерзкое, что оскверняет человека. (Ср.: Мф. 15, 18-20).

Когда же наконец поймут люди, что слово, так же как и дело, вершит и определяет нашу жизнь и должно быть орудием правды, мира, добра и любви на земле, «ибо от слов своих оправдаешься и от слов своих осудишься»!

О спорах (прениях)

Спорить — худое дело.
Св. Варсонуфий Великий и Иоанн Пророк

Не спорьте ни о чем.
Свт. Феофан Затворник

Святые отцы не видели необходимости в словопрениях, не считали, что в споре может родиться истина, а придерживались правила: если при первом вразумлении человек не принимает его, а пытается оспорить, начинает пререкаться, настаивать на своем, то следует уйти от прения (или даже удалиться от сего места).

«Ты говоришь, значит знаешь, что говоришь»,

— учили отвечать на пререкания в таких случаях святые старцы, этим самым как бы подводя черту под самым началом словопрения. Сами духоносные отцы обычно имели обыкновение говорить, когда их вопрошали, если то имело пользу для души; отвечали они, как правило, на конкретно поставленные вопросы, молитвенно вознося ум к Богу и пользуясь более не своим, а Церковным разумом. (Преп. Нил Сорский, например, имел обыкновение отвечать только тогда, когда находил ответы у святых отцов, а если не находил, то и не отвечал. А оптинский старец Леонид (в схиме Лев) обращался к посетителям строго со словами: «Если спрашивать меня, так и слушать, а если не слушать, так и не ходить ко мне». Тут уж было не до споров!)

В наше торопливое, шумное и беспокойное время всевозможные споры и прения возведены чуть ли не в ранг безусловно необходимых, якобы эмоционально обогащающих, скрашивающих общественное бытие. Дебаты, всякого рода дискуссии, ринги, диспуты стали чрезвычайно модными и привлекательными для многих. Во что это все выливается, каждый наблюдательный человек хорошо видит: спорят депутаты, члены правительства, политические деятели, журналисты, студенты и даже дети. Спорят неистово, страстно. Всякий доказывает свою правоту, да только истины никакой, как правило, не рождается, а нередко дело доходит до взаим-

ных оскорблений и даже потасовок. «Вряд ли в России когда-либо так много говорили», — справедливо замечал философ наш Иван Ильин еще несколько десятилетий назад. Цари не поощряли излишней говорливости, тем более прений. Вспоминается пророческий сон Раскольникова о последних временах человечества из романа Ф. М. Достоевского «Преступление и наказание», где люди, пораженные некими невидимыми трихинами, перестали понимать друг друга, увязли в прениях, тогда как остановились ремесла, вспыхнули войны, междуусобицы и прочие бедствия... Не к этому ли времени мы приближаемся?!

Какой-то древний мудрец справедливо заметил, что от спора всегда есть ущерб. Если ты выиграл в споре, то ущемлен твой противник, если проиграл — то в неудовольствии сам.

Святые отцы относились однозначно отрицательно не только к спорам, но даже к тем, кто привык возражать, не соглашаться, настаивать на своем. «Кто в беседе упорно желает настоять на своем мнении, хотя бы оно было и справедливо, тот да знает, что он одержим диавольским недугом, — указывает преподобный Иоанн Лествичник, — и если он так поступает в беседе с равными, то, может быть, обличение старших и исцелит его, если же обращается так с большими себя и мудрейшими, то этот недуг от людей неисцелим».

Причиной любви к словопрениям является сформировавшийся навык — порок. В основе же — греховные страсти, главным образом самолюбие и гордыня. Согласно преп. Исаие Отшельнику, «расположение к спорам, или любопретельность, рождается от следующих пороков: от пустословия, от ухищренного многословия, от лицемерного слова, произносимого с целью человекоугодия, от дерзости, от двуличности, от желания настоять на своем слове».

Лекарства от привычки впадать в споры — смиренномудрие, послушание, труды по стяжанию духа кротости и любви. Полезны чтение святоотеческой литературы, общение с благочестивыми людьми, посты (в том числе и словесные). Сам образ праведной христианской жизни несовместим со спорами и пререканиями, а потому непременно приведет следующих за Христом и подражающих Ему (то есть истинных христиан) к освобождению от спорливости и любопрения.

Об отрицательных привычках (навыках)

Для погибели человека достаточно одного порочного навыка: он будет постоянно открывать вход в душу всем грехам и всем страстям.

Свт. Игнатий Брянчанинов

Человек одинаково быстро привыкает как к хорошему, так и к плохому, даже заведомо

вредному для себя. Иногда к плохому даже более легко. Это объясняется тем, что природа человека (искаженная грехопадением) неоднородна и в равной мере восприимчива к положительному и отрицательному.

С раннего детства необходимо тщательно оберегать детей от укоренения нежелательных навыков. Всем, наверное, известно, как трудно бывает отучить ребенка от привычек: сосать пальцы, шмыгать носом, грызть ногти и других. Отчасти привыкания обусловлены и особой природной предрасположенностью к навязчивостям (обсессиям), но в большей степени зависят и формируются все же через повторные акты определенных действий.

Взрослея и осознавая себя как личность, человек должен критически оценить степень порабощения привычкам — греховным, неестественным, усвоенным когда-то в силу недопонимания, может быть, даже автоматически. Верно говорят, что «привычка — вторая натура». Правда, есть и другая хорошая мудрость: «На каждую привычку есть отвычка». Отвыкание порой носит долгий процесс, бывает мучительным, сложным делом, но всегда доставляет впоследствии чувство удовлетворения, так как является хоть маленькой, но победой, открывающей новые возможности для более полного освобождения от рабства пороков и страстей.

Есть прекрасные святоотеческие притчи, наглядно демонстрирующие силу укоренившейся привычки. В одной из них старец просит ученика вырвать юный побег кипариса, что тот выполняет без особого труда. После этого ученику предлагается вырвать из земли более взрослое дерево. После определенных усилий ученик справляется с этим заданием. Наконец, старец подходит к крепкому высокому дереву и просит вырвать и его. Все попытки даже раскачать дерево оказываются в этом случае неудачными. Лишь с помощью другого ученика, с большим трудом дерево удалось вырвать с корнем. Притча олицетворяет в образе юного побега еще не укоренившийся прочно в человеке дурной навык. Более крепкое дерево — это уже укрепившийся, устойчивый навык, который все же, прилагая усилия, можно удалить самостоятельно. Наконец, в последнем случае высокое дерево означает прочно усвоенный, привычный греховный навык, который без посторонней помощи нельзя удалить.

Вместо отрицательных навыков следует стремиться всемерно к формированию положительных качеств. Особенно важно привыкнуть жить праведно, по совести, не лгать ни себе, ни ближним (даже в малом), не завидовать никому, не льстить, не мстить, не злопамятствовать и пр.

Привычка жить духовно, благочестиво, по евангельским заповедям не только очищает и

освобождает человека от имеющихся недостатков, но и предохраняет от приобретения им новых. Особенно важно благоприобретение устойчивых навыков в молитвенной практике, которые святые отцы называют «наукой из наук» и «искусством из искусств». Всякие послабления себе ведут к угасанию всей духовной жизни, утрате всего стержня цельности и веры в человеке.

Нет ни одного отрицательного навыка, который нельзя было бы преодолеть через осознание его пагубности и искреннего желания исправить себя. (Это относится и к алкоголю, наркотикам и курению.) Однако всегда, как подчеркивает святоотеческое учение, кроме личных усилий и надежд необходимо еще возношение молитв и упование на помощь Господа с чистотой сердца и пламенной верой.

Влияние телевидения на душу и физическое здоровье

Телевизор стал неотъемлемой частью нашей жизни. Многие люди, просыпаясь, начинают свой день с телевизора и засыпают после вечерних телепередач. У многих уже вошло в правило принимать пищу, делать домашние дела, иногда даже дремать под телевизионное вещание. Школьники ухитряются одновременно учить уроки и смотреть телевизор. Когда к нам приходят в гости, наше общение быстро сводит-

ся к коллективному просмотру какой-нибудь телепередачи.

Магическая сила телевидения превзошла все ожидания, по своему влиянию в наши дни на человеческую душу она, пожалуй, не имеет себе равных. Оттого-то такая борьба в стане политиков за сферы влияния на телеэфире. Потому так подскочили в цене тарифы за каждую рекламную минуту.

Телевизор буквально ворвался в наши дома, при этом поработил нас, сделав рабами по сути дела ящика, начиненного электроникой из транзисторов и схем.

Сколько же времени мы проводим ежедневно у телеэкрана? По скромным подсчетам в среднем около двух-трех часов в день. Однако немало и таких людей, которые смотрят телепередачи по шесть-восемь и более часов в сутки.

Но даже при самом минимальном количестве эфирного соучастия в год не менее месяца мы теряем из своей жизни, проводя это время у голубого (как называют) телеэкрана. У многих же людей это количество возрастает в два-три и даже шесть раз. Оправдана ли такая расточительность?

Здесь не стоит кривить душой даже самым яростным противникам телевидения, ибо существуют передачи познавательного, нравственного, духовного, эстетического плана, способные благотворно воздействовать. Но таких передач

бывает очень немного, они являют собой скорее не правило, а исключение из правила. И эта положительная сторона ничтожна в сравнении с отрицательным воздействием телевидения на душу и организм человека.

Телевизор порабощает нашу волю, делает человека пассивным, духовно ленивым, иногда просто биороботизирует. Телевидение привнесло в наши души страшные развращающие зрелища в концентрированном виде, сцены убийств, насилий, сексуальных извращений, диких оргий. Мы как бы часами оказываемся сами в компаниях маньяков, убийц, проституток, гомосексуалистов, сумасшедших, добровольно впускаем их в свои квартиры.

После вечерних просмотров телепередач нередко нарушается ночной сон, снятся кошмары, особенно страдают дети и подростки. Так формируются невротические расстройства, меняется поведение детей, появляются раздражительность, дерзость, грубость по отношению к окружающим, вплоть до неадекватной агрессивности.

Никакая информация в сущности не исчезает бесследно. Страшные запечатленные картины остаются в подсознании человека, нередко всплывают вновь, наполняя сны ужасами и кошмарами, разнопланово воздействуют на психику, уродуя наши души. Участившиеся случаи всевозможных извращений и всякой мерзости, рост преступности, жутких уличных сцен, угоны самолетов, акты насилия во мно-

гом результат не только плохого воспитания, но и воздействия телепередач.

Особенно поражает подборка фильмов, заполонивших в последнее время телеэфир. Примитивизм, вульгарность, похабщина, низкое качество постановок, порнография и т. п. Как будто кто-то задался специальной целью растлить Россию через телеэкраны. И большая часть населения страны наверняка понимает это, да сделать ничего не может. К тому же в самом человеке как бы две силы борются. Одна из них тянется ко всему запретному, острым ощущениям, даже непристойностям, вроде бы даже из-за любопытства.

Телевидение буквально гипнотизирует зрителя (и не только через телесеансы здоровья Кашпировского), программирует, кодирует нашу психику по спланированному сценарию, ослабляет нашу память, истощает нервную систему, приводит к болезненному пристрастию (наркотелемании), уводит человека в мир иллюзии и лжи, политизирует, втягивает во всевозможные ненужные сцены, развращает наших детей (и нас самих). Опасно облучение от самого телевизора, ибо вибрация телеволн несвойственна нашей природе и губительно действует на организм человека, вплоть до развития онкологических заболеваний.

Телевидение ухудшает зрение, слух, способствует сужению и закупорке мельчайших мозговых сосудов (капилляров) вследствие венозного застоя крови в головном мозге из-за напряжения сенсорных структур при просмотре телепередач. Телевизор подавляет духовность человека, отнимает у детей детство, приводит к малоподвижному образу жизни, отлучает от физического труда. Строжайшее домашнее дозирование телепередач (хотя бы не более двух часов в сутки!) — необходимейшее условие нашего выживания на данном отрезке времени.

В наши дни человечество теряет драгоценнейшую составляющую своей жизни — тишину. Тишина есть священный дар. Согласно Библии даже Бог открывается не в шуме, а в тишине. Почти все великие открытия и произведения истинного искусства творились в тишине или вдохновлялись ею. Тишина лечит, умиротворяет, духовно обогащает.

Осознание необходимости привнесения тишины в нашу жизнь и борьбы с теленаркоманией, смещение акцентов от политизации к нравственности и истинной духовности — реальные аспекты нашего возможного оздоровления: и душевного, и физического.

12 Зак. 53199

ОЧЕРКИ ВРАЧЕБНОГО ДУШЕПОПЕЧЕНИЯ

По поводу заикания

Здравствуйте уважаемый Дмитрий Александрович!

Меня зовут Е. Пишу Вам, надеясь получить психотерапевтическую помощь и вообще разобраться в моем недуге. У меня заикание, как назвал его логопед — логоневроз. Болею я уже давно, с детства. Стало очень трудно говорить. Если в общении с друзьями еще терпимо, то дома, в семье почти нет ни одного слова, которое я сказала бы без запинок и внутреннего напряжения. «Внешние» причины типичны для многих страдающих. Можно даже открыть книгу «Беседы о детской психиатрии» (автора не помню) и процитировать письмо-исповедь одной девушки-пациентки: неблагополучная семья, отец пил , так и погиб. Окончила школу, где чувствовала себя всегда гадким утенком; поступила в педучилище, потом очно-заочно закончила пединститут по специальности методист по дошкольному воспитанию и практический психолог.

Уважаемый Дмитрий Александрович! Я обращаюсь к Вам, потому что вы православный врач. Наверное, я прочитала все ваши периодические издания о проблеме неврозов и духовности и др., также книгу профессора Мелихова и некоторые другие. Я тоже верующая, по-

нимаю, с одной стороны, что это наказание за грехи: у меня бывает сквернословие, я очень раздражена, частая смена настроения. Хотя и говорят сослуживцы, что я очень спокойная, но в душе у меня борьба, напряжение.

Каждый день я боюсь своего заикания, при общении с близкими я чувствую себя ущербной, на работе боюсь подойти к телефону, племяннику не могу объяснить домашнее задание.

Я очень надеюсь, что Вы мне ответите и подскажете, в каких направлениях работать. Конечно же, я уповаю на Бога, стараюсь чаще исповедоваться и причащаться, читаю православную литературу. Но раз Господь благословил врачей, то я обращаюсь к Вам как к врачу и очень надеюсь на помощь.

С уважением к Вам, Е., 28 лет

Со многим, дорогая Е., в Вашем письме я согласен. Посоветую Вам больше думать не о том, как говорить, а о том, что говорить. Чтобы Ваши уста всегда прославляли Бога, чтобы Ваши слова несли мир и утешение близким и окружающим Вас людям.

У каждого человека есть свои недостатки, болезни. Примите это как крест и не унывайте.

Был в моей практике такой случай. За помощью ко мне как к психиатру обратился молодой человек с выраженным заиканием. Он перепробовал многие методы лечения, но результат был либо нулевой, либо незначительный.

Я предложил ему метод, который описан известным австрийский психиатром и психологом Виктором Франклом и называется парадоксальным намерением. В чем же парадокс? Да в том, что человек внутренне позволяет себе именно то, чего он в высшей степени опасается и не желает. В нашем случае — заикание. Всем хорошо известно выражение «клин клином». Здесь схожий механизм.

Я посоветовал этому больному позволить себе заикаться и, более того, попытаться даже усилить заикание произвольным образом. Мой пациент слушал меня с явным недоверием. Еще бы, его долго лечили от заикания, а тут такое — позволить себе заикаться. Однако он решился все-таки попробовать выполнить эту «непонятную» рекомендацию и... вскоре избавился от заикания. Точнее, от пристрастного, болезненного к нему отношения, а поэтому и говорить стал намного лучше.

Произошло это так: в институте на одной из лекций преподаватель неожиданно стал задавать студентам вопросы, пытаясь выяснить, как те усваивают материал. Не обошел он вниманием и нашего героя. У парня, по его словам, помутилось в голове, стальными тисками сжало горло, он покраснел, у него перехватило дыхание. И тут он вспомнил полученный совет — разрешить себе заикаться — и, поскольку деваться было некуда, попробовал.

На удивление окружающим и в первую очередь самому себе, он буквально «выпалил» ответ, практически без сбоев речи. Но самым главным было другое — у него появился позитивный опыт управления своей речью, своими эмоциями. В дальнейшем были и срывы, особенно в сложных стрессовых ситуациях, когда не удавалось преодолеть напряжения, но приобретенный опыт всегда внушал надежду.

Мне думается, в этом методе Франкла много от христианского смирения. Наверное, поэтому он и помогает. Может быть, дорогая Е., что-нибудь из этих советов позаимствовать и Вам? Помоги Вам, Господи.

Вы чуточку больны...

Доктор, подскажите, как мне быть. Мне 50 лет. До 50-ти лет я была спокойным и уравновешенным человеком. В настоящее время, в связи с возрастными проблемами, я себя не узнаю: раздражительна, плаксива, ухудшился сон, нет сил. На службе в храме стою с трудом. «Бросает» то в жар, то в холод. Потею, кружится голова. Меньше стала молиться, не справляюсь с домашними делами. Как мне быть?

С уважением, Е. К.

Уважаемая Е. К.! Как Вы верно сами определили, в основе Ваших проблем известные симптомы «особого» возраста женщины. В это время в ее организме, в связи с гормональной перестройкой, происходит много изменений. Жа-

лобы, которые Вы перечислили, увы, типичны.

Прежде всего хочу Вас успокоить. Все это со временем пройдет, и самочувствие нормализуется. Нужны лишь время и терпение. Вы не первая и не последняя. Не требуйте от себя сейчас прежней активности. Душевный конфликт как раз и порождается тем, что женщина стремится непременно оставаться на прежнем уровне, быть такой же деятельной, как и прежде, со всем справляться, но осуществить это в сей период либо затруднительно, либо невозможно.

Поэтому успокойтесь, смиритесь с тем, что сейчас Вы чуточку больны. Поговорите с домочадцами. Если у Вас есть взрослые дети, то для них это самое подходящее время засучив рукава помогать по хозяйству.

В храме следует выбрать немноголюдное место, где побольше воздуха. Все можно организовать, паниковать и унывать не стоит.

Очень помогут Вам отвары из успокоительных трав. Хорошо принимать мед; ешьте курагу, изюм, пейте поливитамины. Напомню о пользе прогулок на свежем воздухе.

Скажу также, что сегодня имеются лекарственные препараты разнообразного свойства и действия, устраняющие болезненные проявления климактерического периода.

В духовном плане интересно следующее наблюдение. В этот период у женщины могут заостряться присущие ей ранее негативные чер-

ты характера (читай, грехи). Предположим, если раньше женщина чувствовала в себе склонность к унынию или раздражительности, то теперь эти качества становятся явственно ощутимы, и держать себя в руках не удается. Учтите это. Подай Вам, Господи, здравия и мира душевного.

Опасная «инфекция»

На приеме женщина лет 50-ти и ее 23-летняя дочь В. Обстоятельства, побудившие их обратиться за помощью, таковы: девушка, в недавнем прошлом студентка одного из столичных вузов, долгое время увлекалась творчеством (если так можно сказать) известной западной рок-группы. Она составила целую коллекцию аудио- и видеозаписей, вырезок из газет и журналов, фотографий этих музыкантов. Так продолжалось года полтора-два.

Рок музыка оказывает сильное воздействие, как на психическое, так и на физическое состояние человека. Известный исследователь рок-н-ролла Жан-Поль Режембаль пишет:

«Сила рока заключена в прерывистых пульсациях, ритмах, вызывающих биопсихическую реакцию организма, способную повлиять на функционирование различных органов тела (в частности, бит может вызывать ускорение сердечного пульса и увеличение содержания адреналина, а также возбуждение в половой сфере).

Если, например, ритм кратен полутора ударам в секунду и сопровождается мощным давлением сверхнизких частот (15-30 герц), то способен вызвать у человека сильное возбуждение. При ритме же, равном двум ударам в секунду, и на тех же частотах, слушающий впадает в танцевальный «транс», который сродни наркотическому. Современные рок-группы работают в диапазонах от 80 тысяч герц до 20 и даже ниже. Интенсивность звука доходит до 120 децибел, хотя человеческий слух настроен на среднюю интенсивность 55 децибел. Это уже решительный штурм всей личности. Были случаи, когда переизбыток высоких или низких частот сильно травмировал мозг.

На рок-концертах нередки контузии звуком, звуковые ожоги, потери слуха и памяти. Невозможно в течение продолжительного времени подвергать себя воздействию рока и не получить глубокой психоэмоциональной травмы. При этом возникает утрата контроля над способностью к сосредоточению; значительно ослабляется контроль над умственной деятельностью и волей; необузданные порывы ведут к разрушению, вандализму и бунту, особенно на больших сборищах, где психополе толпы, усиленное вышеуказанными воздействиями рока, практически лишает человека индивидуальности, превращает его в часть машины, управляемой сатанинскими началами.

Как видим, рок-музыка оказывает разрушительное воздействие на личность человека. Не случайно многие солисты рока являются наркоманами и даже открытыми сатанистами».

В институте, в котором обучалась В., появилась возможность бесплатного доступа к сети

Internet. Что тут началось! Девушка стала прогуливать лекции, резко снизила успеваемость. Все ее мысли были поглощены рок-кумирами. Она переходила от сайта к сайту, выискивая новые подробности личной жизни, вкусов, привычек своих любимцев.

Со временем этой возможности «блуждания» по сети Internet ей стало явно недостаточно, и В. выискивала любые другие варианты подключения. Между тем сфера интересов девушки расширялась, ее стало занимать многое, как она выразилась, «такое, о чем сказать стыдно». Internet притягивал к себе как магнитом, В. не могла обходиться без него уже ни дня. Время прошло напрасно, полагала она, если не удалось окунуться в это «море увлекательной информации».

Поведение В. заметно изменилось. Она стала очень раздражительной, грубила маме. От частого недосыпания (доступ к Internet ночью дешевле) появились головные боли, ухудшилось зрение. В Internet-кафе, в котором она стала регулярно бывать, завязались сомнительные знакомства. Однажды ей предложили попробовать героин, а «травку», призналась девушка, она уже пробовала, и не раз. «Я думала, — говорила она, — что это поможет справиться с усталостью, победить сонливость». Через год В. была отчислена из института за неуспеваемость, но и это не отрезвило ее. В набат забила мама, понимая, что компьютер, а

точнее, страсть окончательно погубит ее единственную дочь.

Мама называет себя человеком верующим. В. говорит: «В Бога я верую, но в церковь почти не хожу». Однако она решилась обратиться за помощью только к православному психотерапевту.

Слава Богу, девушка осознала, что последние два года она жила не в реальном, а в «виртуальном» мире и была в плену своей страсти. Эту страсть, очевидно, можно именовать интернетоманией. Глядя на образ Пресвятой Богородицы в моем кабинете, В. с надеждой спросила:

— А Господь поможет мне?

— Конечно, поможет, — ответил я, — для Бога нет ничего невозможного. Надо от всего сердца попросить Его об этом, начать посещать храм, искренне покаяться в своих грехах и иметь твердую решимость не возвращаться к ним.

Девушка внимательно слушала, и в ее заплаканных глазах, как мне показалось, просиял лучик надежды. Я назначил ей успокоительные средства, сделал еще некоторые рекомендации, и мы расстались, договорившись через неделю встретиться вновь. В моей практике это первый клинический случай зависимости от Internet. Увы, видимо, следует ожидать подобного рода обращений.

Когда душа «трясется»

В свое время я столкнулся с любопытным клиническим случаем. Мне пришлось консультировать семью, в которой мать и сын страдали навязчивыми страхами за свое здоровье и попеременно индуцировали друг друга.

Феномен навязчивости определяют как появление в сознании мысли, представления или какого-либо явления, не связанных в данный момент с содержанием сознания и воспринимаемых больными как эмоционально неприятные. Навязчивый страх «господствует» в мыслях невротика, порождает эмоциональную напряженность, способствует дезадаптации человека в окружающей его среде.

В ходе беседы выяснилось, что мать моего пациента продолжительное время лечилась ранее у психиатров по поводу навязчивых страхов, сам он рос очень впечатлительным, эмоциональным мальчиком. В 18-летнем возрасте у него впервые возник навязчивый страх появления злокачественной опухоли. Больной постоянно стремился осматривать свое тело, изучать медицинскую литературу по вопросам онкологии, был подавлен, угнетен. При этом юноша уточнил, что страх возник внезапно, после того, как мама рассказала ему о своем бывшем недуге.

На этом фоне у матери вновь возникли страхи за свое здоровье. Она решила, что у нее рак

крови, так как чувствовала себя вялой, апатичной. После консультации у онколога оба были признаны здоровыми и вскоре выздоровели от мнимой болезни, но потом еще дважды заболевали фобиями. Один раз это было связано с инфарктом бабушки — и они решили, что страдают сердечными недугами. А другой раз боялись умереть в автокатастрофе. Причем вначале страх возникал у кого-нибудь одного, а потом появлялся и у другого.

Подобные случаи, когда после появления навязчивых страхов у одного из членов семьи заболевали и другие домочадцы, известны. Так, С. Н. Давиденков описал больного, страдавшего тиком и боязнью покраснеть или вспотеть. Сестра его матери страдала навязчивостью по поводу излишней потливости, одна из ее дочерей — боязнью покраснеть, а сестра самого больного — боязнью разрыва сердца. Вот такое бывает.

Семья, которую мне пришлось консультировать, была неверующей. А когда в душе нет веры, нет страха Божия, в ней могут «расцветать» другие — болезненные, нелепые, навязчивые — страхи. Душа по природе своей христианка, и, может быть, существуя в бездуховной среде, она по-своему скорбит и «трясется» по любому поводу.

Инволюционная меланхолия. К вопросу о психологии старения

Маме поставили диагноз «инволюционная меланхолия». Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании.

Инволюционная меланхолия — болезнь, которая может возникнуть в пожилом возрасте. Уже по названию можно определить, что основа означенной патологии — болезненная подавленность настроения. Ведущие симптомы инволюционной меланхолии — тревога и тоска, которые бывают в разной степени выраженности.

Обычно это страдание развивается постепенно. Начальный период составляет примерно 2-3 месяца, когда ощущаются так называемые предвестники: ухудшается сон, возникают утомляемость, слабость, снижается память.

Провоцирующими факторами могут быть характерные в этом возрасте изменения социального статуса, материального положения, потеря супруги или супруга, вынужденный переезд, конфликты с детьми. Многие пожилые люди встревожены политической, экономической нестабильностью нашего времени, характеризующимися локальными войнами, обвалом национальной валюты с последующей потерей сбережений и многими другими обстоятельствами.

Старинная французская пословица гласит: «Каждый стареет так, как он жил». В этих словах заложен глубокий смысл. Тело с каждым

годом стареет, но душа... Душа нематериальна, и если она пребывает с Богом, то к старости приносит обильный плод. Святитель Феофан Затворник, говоря о возрастах добродетельной жизни христианской, так описывает возраст мужеский (то есть зрелый, совершенный): «Это — время, когда внутренняя борьба утихает и человек начинает вкушать покой и сладость духовных благ. Земледелец, после жатвы вкушающий плоды трудов, также тесто, заквашенное и вскисшее, вполне образовавшееся — это образы совершенного возраста. Премудрый Сирах изображает действование премудрости, как она сначала мучит и испытывает любимца своего, потом обращается к нему, возвеселяет его и открывает ему тайны свои (Сир. 4, 18 и далее). Это последнее — характер духовного мужа. Мужу мы приписываем твердость, степенность, непоколебимость, опытность».

Священник и врач о. Валентин Жохов о зрелом христианине пишет: «Перед нами не старик, а старец, вызывающий благочестивые чувства. Таких христиан с иконописным ликом можно встретить именно среди православных. Благообразие не приходит само собой, а является следствием их трудов и терпеливо понесенных болезней».

Один мой давний приятель рассказывал, что он долго искал Истину, размышлял о вечности, но окончательно утвердился в Православии

после того, как встретился взглядом с пожилой женщиной, возвращавшейся с церковной службы. «Сколько простоты, скромности, благородства было в ее внешности, походке. А в глазах было столько доброты!» — вспоминал он.

Наверное, многим православным знакомо то волнительно-благоговейное чувство, которое испытываешь, общаясь с опытным старцем, духовником. На сердце после таких встреч сладость, мир, покой. Однако большинство теперешних пожилых людей — дети тридцатых-сороковых годов. Год за годом, десятилетие за десятилетием в их душах наводили атеистический «порядок». Партия, комсомол прививали им свои ценности.

Переосмыслив жизнь с течением времени, особенно в последние годы, кто-то из них пришел в храм, покаялся, обрел Бога, а иные продолжают быть верными идеалам юности, тратят время и увядающие силы на митингах, клеймят последними словами власть, полны обиды и разочарования.

Уныние становится для них так же естественно, как дыхание. Еще бы, по-человечески их можно понять: жизнь прошла, а справедливость так и не найдена. Должности и заслуги — в прошлом, деньги обесценились в ходе реформ. Душа скорбит, тревожится; ощущение надвигающейся немощности, страх и горечь реального или воображаемого одиночества ли-

шают ее мира. Бывает, что старики накладывают на себя руки, и случаев таких, к великой скоби, становится все больше.

Примечательно и следующее наблюдение: к старости обнажается ядро личности. К примеру, добрый человек не изменяет своей доброте, чувствительный может стать слезливо-благодушным, а скуповатый — сделаться скрягой и т. д.

Вашей маме я бы рекомендовал регулярно наблюдаться у врача-психиатра. Если она человек верующий, то хорошо встретиться с ее духовником или священником, у которого она чаще всего исповедуется. Объясните батюшке характер заболевания мамы для того, чтобы он выстроил нужную стратегию душепопечения, попросите его молитв.

Если ребенок плохо спит

Нашему ребенку 4 года. Он плохо спит ночью, ворочается, скрежещет во сне зубами, просыпается и переходит со своей кроватки к нам. Что нам делать?

Причин, по которым ребенок плохо спит, может отыскаться немало. Нужно обратить внимание на следующие обстоятельства: здоров ли ваш ребенок, достаточно ли он бывает на свежем воздухе, не перевозбуждается ли во время игр, не испытывает ли страха темноты, удобна ли ему постель и т. д. Если он посещает детский сад, то важно выяснить, как у него сложились от-

ношения со сверстниками, с воспитательницей. Все эти обстоятельства очень важны.

Бывает и так, что ребенок крепко выспится днем и соответственно хуже спит ночью. Средняя продолжительность сна малыша 3–4 лет — 10–11 часов. Многие дети в этом возрасте обходятся без дневного сна. Если ребенок поспал днем, то интервал между дневным и ночным сном должен быть не менее 3–3,5 часа.

Говоря о рекомендациях, в первую очередь укажу на необходимость придерживаться режима дня. Укладывать ребенка на ночь следует в определенные часы. Некоторое время нужно побыть рядом с ним, перекрестить и благословить его на сон грядущий. Говорите негромко, ласково, спокойно. Он может не захотеть расстаться с вами, испытывая подсознательный страх потерять родителей, остаться в одиночестве. Обнимите его, поцелуйте, сделайте ему уютное «гнездышко», позвольте ему взять с собой в кроватку любимую игрушку. Если в течение дня были какие-то недомолвки, если вы наказывали ребенка, то надо объяснить, за что он был наказан, все простить. Словом, к вечеру ситуация должна быть разрешена.

И помните: здоровый, крепкий сон подает Господь. Православные родители обучают своих детей молитве, крестному знамению, и малыш не ляжет спать, пока не перекрестится. Он знает, что он защищен, что он не один: с ним Господь,

Пресвятая Богородица, ангел-хранитель; сонм святых молится за него, за маму, папу и за всех православных христиан. Ребенок посещает богослужения, причащается Святых Христовых Таин. Его родители — венчанные супруги; его дом освящен во имя Пресвятой Троицы; в его комнате — иконы, распятие, лампадочка. С младенцем Божие и родительское благословение, на груди у него нательный крестик, с которым он не расстается никогда. Вот внутренний и внешний мир ребенка из православной семьи.

Вы спрашиваете, что делать, если ребенок приходит к родителям ночью. Прежде всего надо быть спокойным. Можно предложить ему горшок, а дальше решите: или он остается с вами до утра, или вы переносите его на свое место. И в дальнейшем поступайте каким-нибудь единственным образом.

Что касается скрежета зубами, то он происходит из-за непроизвольного сокращения мышц челюстей и указывает на недостаточную глубину сна, возбудимость ребенка. В целях успокоения нервной системы применяются травы, обладающие седативным действием. Можно рекомендовать прием глицина по 1–2 таблетки в день под язык, ложечку меда на ночь, теплый душ перед сном.

В храмах имеются в продаже аудиокассеты с замечательными записями житий святых в переложении для маленьких детей. Если дома

есть магнитофон, то хорошо включать ребеночку на 20-30 минут кассету с этими душеполезными записями. Ну а если сон не улучшится, то приходите на прием ко мне или другому специалисту.

Синдром тревоги

Врач сказал, что у меня вегетососудистая дистония. Что это за заболевание, чем оно вызвано и как его лечить?

Очень часто к врачу обращаются люди, страдающие распространенным на сегодняшний день недугом, который именуется «нейроциркуляторная дистония « (НЦД) или иначе — вегетососудистая дистония.

В основе этого патологического состояния лежит перенапряжение центральной нервной системы, вызывающее нарушение регуляции сосудистой системы, ухудшение кровоснабжения органов и тканей, трофические расстройства, ухудшение проходимости микрососудов. В специальной литературе дается еще одно название этой патологии — «синдром тревоги». Полагаю, что оно себя вполне оправдывает.

К основной причине, а именно нервному перенапряжению, часто присоединяются другие факторы риска. Среди них хроническая очаговая инфекция (тонзилит, гайморит, кариозные зубы), травмы головы, последствия острой или хронической интоксикации (в первую очередь

алкогольной, а теперь и наркотической). Симптомы недуга связаны преимущественно с нарушением функционирования того или иного вегетативного процесса. Среди них головные боли, головокружения, слабость, утомляемость, излишняя потливость, зябкость, метеочувствительность, неустойчивость артериального давления, ухудшение сна и др.

Наиболее грозными осложнениями этого заболевания являются гипертоническая болезнь, атеросклероз с ишемической болезнью сердца, дистрофия с признаками раннего старения.

НЦД часто развивается у людей, как бы «зацикленных» на своем здоровье. Врачам хорошо знаком термин «ипохондрия», который означает устойчивую фиксацию человека на своем самочувствии, порой переоценку тяжести своего состояния. Так вот среди страдающих этим заболеванием немало ипохондриков, хотя, конечно, все в одну схему не уложить.

Несомненно, следует относиться к себе разумно, беречь здоровье, ибо оно дар Божий. Вредно лишь все чрезмерное.

Лечится НЦД трудно. Основной упор делается на изменении образа жизни человека. Я бы сказал, что главным врачевством при этом страдании должно стать обретение человеком душевного мира. А как известно, мира на душе без благодати Божией не бывает. Именно мирный дух и спокойная совесть в сочетании с

разумным постом, телесным трудом, закалкой организма — слагаемые выздоровления.

Конечно, следует обратиться за помощью и к специалисту, но повторю: медикаменты при этом заболевании играют лишь вспомогательную роль.

Памятный случай

Этот рассказ записан мной со слов пациента. «Родился я в Москве, крещен в младенчестве, но к церкви не был приучен. Рос здоровым, подвижным мальчиком, в школе все схватывал налету, учился всегда хорошо. Поступил в вуз, на экономический факультет. В институте, почувствовав свободу, грешил напропалую, это казалось вполне нормальным.

В конце четвертого курса я вдруг стал чрезмерно разговорчивым, оживленным, не мог усидеть на одном месте и нескольких минут. Спал 2–3 часа в сутки, резко похудел. Через месяц это состояние как-то само собой поутихло, может, от того, что я пил какие-то успокоительные лекарства. Однако к осени того же года все возобновилось, но с точностью «до наоборот»: возникла депрессия, не хотелось жить.

По настоятельной просьбе родителей я обратился к психиатру, и вскоре мне поставили диагноз маниакально-депрессивный психоз. Назначили много лекарств, которые необходимо было пить почти беспрерывно. Я страшно тяготился

клеймом «сумасшедшего», боялся, что о душевном недуге станет известно друзьям и знакомым.

Примерно в это же время я впервые переступил порог храма. К Богу привела меня болезнь. Батюшка, которому довелось первый раз в жизни исповедоваться, как то сразу стал мне очень близок. Я начал посещать церковные службы, причащался. Все мне в храме нравилось: и пение, и убранство, и лица богомольцев... Ощущение было такое, что будто после долгой разлуки попал в Отчий дом.

Но потом «завертелся», самочувствие было сносным, и как-то реже стал ходить в храм, к исповеди, а потом и вовсе отошел от Церкви. Закончил институт. Приступы болезни были еще дважды. Пил таблетки, которые выписывал психиатр...

И вот однажды вечером раздался телефонный звонок. Поднимаю трубку и не верю своим ушам — звонит батюшка. Но откуда он узнал номер телефона? Ведь и фамилии-то моей он не знал, и адреса тоже, а лишь одно имя! Вскоре удивление сменилось ощущением такого тепла и покоя в душе, что и не пересказать. Я почувствовал, как подкатывают слезы, а в голове с калейдоскопической скоростью проносились мысли: «Господи! Как же я мог оставить Тебя?! Почему я перестал бывать в храме?!»

Мне стало очень стыдно. Но это были лишь мои чувства. Батюшка поинтересовался, не бо-

лен ли я и не нужна ли мне его помощь. Сказал он еще что-то простое и теплое, благословил меня и попрощался. Представляете, он ни в чем меня не укорял, а, напротив, был так добр и приветлив.

Я не спал почти всю ту ночь, много думал. Глядя на иконы, молился и плакал, просил у Господа прощение. Под утро мне пришла мысль о том, что я должен вернуться в Церковь и принести глубокое покаяние. Я где-то читал, что такая исповедь называется генеральной, за всю жизнь. Господь сподобил меня принести такую исповедь. Не буду описывать свое душевное состояние на тот момент, но скажу лишь, что я почувствовал, как будто какая-то глыба рухнула с моей души. И... болезнь отступила. В течение нескольких лет я был практически здоров. Врачи удивлялись и недоумевали: «Как это может быть?»

В дальнейшем я прибегал к помощи психиатров, но той остроты болезненных проявлений, как раньше, не было. Покаяние — это великое благо, дарованное нам Господом. Слава Богу за все!»

За годы работы врачом я, как и многие мои православные коллеги, встречался с дивными, чудесными случаями помощи Божией людям. Господь, Его Пречистая Матерь, святые угодники Божии по вере страждущих людей обильно подают целебную помощь. Собственно говоря, каждый случай исцеления — это великая

милость Божия. Только чудом и никак иначе можно назвать преодоление греховных страстей, когда, к примеру, блудник начинает вести целомудренную жизнь, а пьяница или наркоман приходят к глубокой вере, воцерковляются. Не раз я был свидетелем, как покаяние матери приводило к выздоровлению и даже чудесному сохранению жизни ребенка.

За годы врачебной практики я встречался со множеством случаев исцеления от неизлечимых с медицинской точки зрения недугов, тяжелейших заболеваний. Приведенный пример — один из множества подобных. Дивны дела Твои, Господи!

Чудесное возвращение жизни

Как-то после службы довелось услышать рассказ одной прихожанки о чудесном возвращении жизни ее сыну. История эта произошла примерно двадцать пять лет тому назад. Сын этой женщины, находясь в больнице в критическом состоянии с диагнозом менингит, скончался и пролежал бездыханным несколько минут. Усилия врачей вернуть ему жизнь не увенчались успехом. Лечащий врач вышел из палаты реанимации и выразив соболезнование вошел в ординаторскую. Нечего и говорить о том, что испытывала в ту минуту мать.

Но вот что случилось дальше. По коридору в этот момент проходила одна из медицинских

сестер. Она была глубоко верующей женщиной. Состояние здоровья больного сына ей было известно, но о том, что он скончался она не знала. Эта медсестра подошла вплотную к матери и тихо, но очень решительно сказала: «Молитесь Богородице! Просите ЕЕ исцелить сына». Мать умершего, не будучи осознанно верующим человеком, упала на колени и взмолилась Господу и Пресвятой Богородице. В этот момент из ординаторской вышел тот самый лечащий врач. Он увидел пламенную молитву матери и решил еще раз ввести внутрисердечно адреналин. И ... мальчик ожил. Жив и здоров по сей день. Слава Богу! А его мама не только вновь обрела сына, но и крепкую веру!

Девство и «комплекс»

Здравствуйте, доктор! Читала Вашу книгу и решила написать Вам. Я испытываю «комплекс». Мне 21 год. Многие мои подружки уже замужем, имеют детей. Я девственница, а мне говорят, что это старомодное понятие. И что если буду себя беречь, то замуж не выйду. Я понимаю, что блуд — это грех, но как мне быть?

С уважением, Т.

Дорогая Т., не поддавайтесь никакому давлению. Вы совершенно верно написали, что блуд — это грех. А мы уточним, что это смертный грех, ввергающий душу в бездну адову.

Только глубокое покаяние и исправление своей жизни воссоединяет такую душу с Богом, Его святой Церковью.

Блуд лишает душу человека благодати Божией. Лишившись благодати, блудник часто лишается и душевного мира. Такие люди очень невротичны, им присуще почти постоянное чувство тревоги. Отчасти поэтому они все время находятся в поисках новых приключений и наслаждений.

Блуд лишает человека возможности любить по-настоящему. Как правило, повинные в этом грехе не могут создать крепкую семью, воспитать нравственно здоровых детей. Ну а про СПИД, венерические болезни, аборты, бесплодие, думаю, говорить Вам не надо.

Теперь к вопросу об особо «продвинутых» в этом отношении подружках. Как тьма не уживается со светом, так для блудника или блудницы девство является неким укором, тревожит их совесть. Посему лучше бы о нем ничего не слышать и всех мерить на свой аршин.

Брак создан Богом, семья задумана Господом как малая Церковь. Благочестивые девушки-христианки молились Господу, Пресвятой Богородице о даровании им жениха, берегли себя для будущего мужа и украшали себя скромностью, целомудрием, смирением — такое они готовили себе приданое. В старину говорили: «Смиренье — девушки ожерелье». И семьи были, не в пример сегодняшним, крепкие.

ПИСЬМА КОЛЛЕГ

Уважаемый Дмитрий Александрович!

С большим интересом прочитала Вашу книгу «Из дневника православного психиатра». Я работаю детским психологом. Приходится решать много разнообразных проблем, связанных со страхами, тревожностью, агрессивностью детей, с так называемым отклоняющимся поведением. Большинство семей, с которыми мне приходится работать, неверующие. Некоторые из них готовы принять веру, я это чувствую и стараюсь им в этом помочь. Но другие, еще больше нуждающиеся в помощи, очень далеки от истинной веры и либо готовы верить во все подряд, либо являются убежденными атеистами. А помочь надо всем.

Сама я окончила факультет психологии МГУ, еще будучи человеком неверующим. Православную веру я обрела позже. И так получилось, что мои профессиональные знания и мировоззрение плохо связаны между собой. Надеюсь на сотрудничество.

С уважением Л.

Уважаемый Авдеев Д. А.!

Ваша книга у меня в руках. В настоящее время я обучаюсь по специальности «Социология и психология» и через несколько месяцев дол-

жна получить диплом с правом практического применения.

С самого начала я пришла учиться психологии с желанием не выходить за рамки православных канонов, мне это обещали, но сейчас, когда у нас проходит практика, то выяснилось, что у меня душа не принимает все «это» в прямом и переносном смысле!

Я хотела бы работать в православной методике, соответствующей уважительному отношению к человеку, извините, без этих ужасных фрустраций! Ваша книга для меня как знамение! Вы могли бы посоветовать мне что-то в теоретической части? Методической? У меня самой есть некоторые мысли по этому поводу. Я собираюсь писать диплом о связи психологии и Православия.

И извините, конкретный вопрос о моем трудоустройстве после получения диплома... С моим 100%-ным неприятием американских психопрактик мне трудно будет найти себе работу. Я считаю, что западные системы должны сильно перерабатываться с учетом русской специфики и добавлением православных аспектов.

Г. М.

Уважаемый коллега!

Пишет Вам психотерапевт из Грузии К. Коротко о себе: в своей психотерапевтической

практике сполна испил чашу всей сатанинской смеси: прельщенный сначала гипно— и суггестотерапией, позже отверг их под влиянием еще большего мракобесия — психоанализа. Умудрился даже защитить диссертацию, где мало-мальски сведущему человеку не составило бы трудности узреть в авторе адепта фрейдовского учения.

А все это для того, что бы через несколько лет прежние увлечения (читай — грехи) захоронить перед исповедным аналоем и оставить за стенами православного храма. И слава Богу!

Уважаемый коллега!

С большим интересом и душевной радостью прочел Вашу книгу. В ней во многом отражено то, о чем я размышлял в последние годы, — важнейший вопрос о духовности в медицине.

Несколько слов о себе. Мне 46 лет, в 1978 году окончил 4-месячные курсы усовершенствования по психотерапии на кафедре профессора Филатова А. Т. в городе Харькове и с тех пор занимаюсь психотерапией. 12 лет работал психиатром-наркологом, а последние 10 лет — психотерапевтом в общесоматической больнице.

Искал «духовность» в йоге, различных восточных и западных культах, но, слава Богу, стал православным христианином. После во-

церковления мне стало настолько тесно в современной психотерапии, где 90% методик не подходят православному врачу, что серьезно встал вопрос об уходе из психотерапии. Однако меня на это не благословили. И вот читаю у Вас: психотерапия — мостик к Православной вере. Отрадно и радостно читать о том, о чем сам много размышлял.

Сейчас действительно в нашей стране идет напряженная борьба за методы и направления, которые примет наша психотерапия. Будет ли ее стержнем православная духовность, либо плюрализм новомодных школ поставит нас по разные стороны баррикад. Пока все говорит о преобладании последнего. Вижу еще две очень важные задачи на своем врачебном приеме: подвести человека к истинам Православия; разъяснять и предостерегать пациентов от многочисленных оккультных новомодных псевдолечений (так как именно к психотерапевту чаще всего обращаются с такими вопросами).

Спаси вас, Господи, дорогие коллеги за ваши отклики, за ваш труд, желание поработать во славу Божию и на помощь ближним!

Святые отцы и подвижники благочестия о страстях и добродетелях

Надо всеми мерами стараться, чтобы сохранить душевный мир и не возмущаться оскорблениями, но переносить их равнодушно, так, как если бы они не касались нас. Такое упражнение может доставить нашему сердцу тишину и сделать его обителью Св. Духа.

Преподобный Серафим Саровский

Бог не попускает нам искушение выше силы нашей. В хрустальный или стеклянный сосуд легко ударяет мастер, чтобы не разбился, а в серебряный и медный крепко бьет; так немощным легкое, а крепким тягчайшее попускается искушение.

Святитель Тихон Задонский

Наказание само по себе не излечивает человека от его греховности; человек может очень сильно страдать, но если эти страдания, посланные ему на испытание, будут возбуждать в нем злость и ожесточение, если он не будет смиряться и переносить их терпеливо, с покорностью, благодаря Бога за посланное единственное верное средство, могущее довести его до блаженных обителей, а будет возбуждать в себе гнев, раздражение, ненависть ко всякому окружающему, произнося слова отчаяния, а может быть, даже и проклятия, на причины, вызвавшие эти страдания, то только будет усиливать свою греховность, прибавляя к старым, не искупленным этими страданиями грехам один из самых ужасных грехов — противление Его святой воле.

Макарий, митрополит Московский

Безмерная скорбь о грехах, доходящая до отчаяния, отвергается по учению святых отцов. Скорбь эту должно растворять надеждою на милосердие Божие: должно вместе печалиться и надеяться. Печалиться, потому что мы грехами своими прогневляем Бога, удаляемся от Бога. Надеяться, потому что мы имеем Всесильного врача для грехов наших, Господа Иисуса Христа, пролившего за нас кровь Свою.

Преподобный Амвросий Оптинский

Господь недостаток наших добрых дел восполняет или болезнями, или скорбями.

Святитель Димитрий Ростовский

Сколько душа может вместить в перенесении скорбей, столько вмещает и благодати Божией.

Старец Александр Гефсиманский

Не ропщи, детынька, не надо, если бы Господь забыл тебя или не был к тебе милостив, то жива-то не была бы; только ты не видишь Его милостей, потому что хочешь своего и молишься о своем, а Господь знает, что тебе лучше и полезнее. Молись всегда, конечно, об избавлении тебя от скорбей и от грехов твоих, но под конец молитвы всегда добавляй, говори Господу: «Обаче, Господи, да будет воля Твоя».

Преподобный Алексий Зосимовский

Исцеляя болящих, Господь обычно говорит при том: «Прощаются тебе грехи твои». Отсюда можно делать заключение, что, по большей части, болезни нам посылаются в наказание за грехи. Посему-то, когда нас поражают болезни, нам следует не скорбеть, а радоваться, так как они искупают наши грехи.

Если человек проникается сознанием, что в его жизни все делается по воле Божией, и никогда этого не забывает, то всякие неудачи и превратности жизни легко переносит, понимая, что все это посылается Господом для его же пользы или для искупления грехов, и посему постоянно сохраняет спокойствие духа и жизнерадостность.

Архиепископ Александр (Толстопятов)

Потерпите обиды, укоризны, несправедливость, понесите тяготы друг друга, хотя чтобы ими восполнить недостаток делания духовного, надо сознать себя достойным всяких оскорблений и скорбей («достойное по делам нашим приемлем»).

Вам известно, что в последние времена будут спасаться скорбями. Разве мы исключены из этого закона? Не даром святые отцы советовали чаще (ежедневно по многу раз) вспоминать о смерти, о суде, о необходимости дать отчет Господу за каждое слово, дело, помышление, за лукавство, за привязанность к миру, за тщеславие, за все тайное, ведомое только Господу да нашей совести.

Игумен Никон (Воробьев)

Гнев есть припоминание сокровенной ненависти, то есть памятозлобия. Гнев есть желание сделать зло огорчившему. Вспыльчивость (острожелчие) есть мгновенное возгорание сердца. Огорчение есть неприятное (досадное) чувство, заседшее в душе. Ярость есть извращение благонастроения и осрамление души.

Гнев, подобно быстрому движению жернова, в одно мгновение может истереть и уничтожить душевной пшеницы и плода — больше, нежели что другое в целый день. Посему тщательно надлежит внимать себе. Он,

13 Зак. 53199

как пламя, раздуваемое сильным ветром, скорее, нежели медленный огонь, попаляет и губит душевную ниву.

Как с появлением света удаляется тьма, так от благоухания смирения исчезает всякое огорчение и гнев.

Св. Иоанн Лествичник

Кто нашел путь долготерпения и незлобия, тот нашел путь жизни.

Лучше улыбкою пресечь раздражение, нежели свирепствовать неукротимо.

Что яд аспидов, то раздражительность и памятозлобие; потому что они и лицо изменяют, и мысль возмущают, и жилы расслабляют, и производят в человеке недостаток сил к совершению дела; а кротость и любовь отдаляют все это.

Будь внимателен к себе, чтоб не возобладали тобою вспыльчивость, раздражительность, памятозлобие, — от чего будешь вести жизнь тревожную, и неустроенную. Но приобрети себе великодушие, кротость, незлобие, и все, что прилично христианам, чтобы вести жизнь покойную и безмятежную.

Если ты имеешь что на брата, или брат на тебя, помирись. Если не сделаешь сего, то все, что ни приносишь Богу, не будет принято (Мк. 11, 25; Мф. 5, 23, 24). Если же исполнишь такое повеление Владыки, тогда с дерзновением молись Ему, говоря: «Оставь мне Владыка, долги мои, как и я оставляю брату моему, исполнив заповедь Твою!» И Человеколюбец скажет в ответ: «Если ты оставил, оставляю и Я; если ты простил, прощаю и Я твои долги».

Святой Ефрем Сирин

Когда ум покорится Богу, тогда сердце покоряется уму. В этом заключается кротость. Что такое кротость? Кротость — смиренная преданность Богу, соединенная с верою, осененная Божественною благодатию.

Святитель Игнатий Брянчанинов

Человек, подверженный раздражительности и дышащий злобою, весьма ясно ощущает в груди своей присутствие враждебной, злой силы; она производит в душе совершенно противное тому, что говорит Спаситель о Своем присутствии: «Иго Мое благо и бремя Мое легко есть» (Мф. 11, 30). При том присутствии чувствуешь себя ужасно худо и тяжело — и душевно и телесно.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

Не думай, что ты один терпишь скорбей больше всякого. Как живущему на земле невозможно избегнуть этого воздуха, так человеку, живущему в этом мире, невозможно не быть искушенным скорбями и болезнями. Занятые земным, от земного испытывают и скорби; а стремящиеся к духовному, о духовном и болезнуют. Но последние будут блаженны; потому что плод их обилен о Господе.

Бог не допускает душе, уповающей на Него и терпеливой, быть искушаемою в такой мере, чтобы дойти ей до отчаяния, то есть впасть в такие искушения и скорби, которых не может она перенести (1 Кор. 10, 13). И лукавый не в такой мере искушает душу и тяготит ее скорбию, в какой хочет, но в какой попущено ему Богом. Пусть только душа переносит все мужественно, держась упования по вере, и ожидая от Бога помощи и упования; и невозможно, чтобы она была оставлена.

Преподобный Ефрем Сирин

Ненависть зависит от раздражительности, раздражительность — от гордости, гордость — от тщеславия, тщеславие — от неверия, неверие — от жестокосердия, жестокосердие — от нерадения, нерадение — от разленения, разленение — от уныния, уныние — от нетерпеливости, нетерпеливость — от сластолюбия.

Молитва зависит от любви, любовь — от радости, радость — от кротости, кротость — от смирения, смирение — от служения, служение — от надежды, надежда — от веры, вера — от послушания, послушание — от простоты.

Преподобный Макарий Великий

Чтобы не предаваться раздражительности и гневу, не должно торопиться.

Преподобный Амвросий Оптинский

О ГРЕХЕ ПЬЯНСТВА

С точки зрения врача ...

Миллионы людей в нашей стране, да и во всем мире, страдают пристрастием к спиртному, принося немало бед себе и ближним. Действительно, алкоголизм — страшное зло, которое «пожирает» и женщин, и престарелых людей, и даже детей. Поначалу те, кто пристрастился к выпивкам, еще могут остановиться, удержаться от соблазна, сказать себе: «Нет». Но со временем это сделать бывает все сложнее и сложнее. В конечном итоге развивается болезнь, разрушающая плоть и душу человека.

По самым скромным подсчетам, около семи миллионов человек в России страдают хроническим алкоголизмом. Это официальная статистика, но, уверен, не реальные данные. На самом деле положение ужасающее! К примеру, вот такой факт. По опубликованным данным, половина 13-летних подростков употребляют алкоголь.

Пьянство — это бедствие. В вине «топят» неудачи, неразделенную любовь, семейное неблагополучие или супружескую измену. Причиной пьянства могут стать разочарование в себе, предательство друзей. Немало и тех, которые снимают подобным образом стрессовую напряженность и высокий темп жизни. Всех причин невозможно и описать.

Спиртное приобретает свойства наркоза, снимающего раздражение, гнев, обиду. Эти обстоятельства и провоцируют многих людей к выпивке. Но рано или поздно возникают проблемы, перерастающие в серьезные жизненные несчастья.

Человек, избирая такой путь «укрытия» от проблем, трудностей или скорбей, начинает жить не в реальном, а в иллюзорном мире. При этом проблемы его не разрешаются, а многократно умножаются. Водка — это не победа, это всегда поражение. Пьянство — путь в тупик, путь к погибели душевной и телесной.

Еще раз напомним о губительных последствиях злоупотребления алкоголем для здоровья. Как показывает практика, значительная часть населения не имеет твердых представлений об этом.

Формирование алкогольной зависимости происходит в три последовательных этапа или стадии, которые именуются как неврастеническая, наркотическая и энцефалопатическая. Рассмотрим эти стадии.

НЕВРАСТЕНИЧЕСКАЯ СТАДИЯ. Усиливается влечение к алкоголю, и при этом оно носит навязчивый характер. Когда происходят выпивки, то вначале снижается, а позднее утрачивается контроль над количеством выпитого. Доминирующими на этом этапе являются симптомы нервной слабости (неврастении).

Среди них, в первую очередь, необходимо отметить следующие: раздражительность, злобность, расстройства внимания, ухудшение памяти, снижение работоспособности, бессонница, кошмарные сновидения, головные боли, истощаемость интеллектуальных процессов и др. В быту начинающие алкоголики становятся конфликтными и неуживчивыми. Окружающий мир им кажется серым, безликим и лишь только водка или вино делают повседневную действительность как-то переносимой.

Здоровье пьянствующих день ото дня ухудшается. Таких людей беспокоят сосуды («прыгает» давление, появляется вегетососудистая дистония), нарушаются функции печени, поджелудочной железы, кишечника. А самое главное — страдает и необратимо разрушается головной мозг.

НАРКОТИЧЕСКАЯ СТАДИЯ. Патологическое влечение к алкоголю становится непреодолимым. Появляется абстинентный синдром (похмелье), который проявляется дрожанием рук, головокружением, слабостью, отсутствием аппетита, потливостью, повышением артериального давления, сердцебиением, сухостью полости рта.

Пьянство становится практически ежедневным, возникают запои. Личность постепенно деградирует. Мышление становится бедным, однообразным. Круг интересов сужается до минимума. Прогрессивно ослабевает воля. Доми-

нирующая потребность — алкоголь. На этой стадии усиливается вся симптоматика, которая возникала на предыдущей стадии.

Известно, что пьяницы лживы и ненадежны. Верить таким людям нельзя, они бросают слова «на ветер». Клятвы и обещания родным и близким оставить свое пагубное пристрастие забываются ими в тот же час.

На этой стадии алкоголизма нередко возникают острые алкогольные психозы.

ЭНЦЕФАЛОПАТИЧЕСКАЯ СТАДИЯ. (в пер. «энцефалон» — мозг, «патия» — значительное ослабление и ухудшение функций). Это исходная стадия алкоголизма, и характеризуется она дальнейшим распадом личности и полной потерей здоровья. Для того, чтобы напиться, уже достаточно небольшой дозы алкоголя. Абстинентный синдром более продолжительный и тяжелый. Деградация личности явная. Смыслом жизни становится водка. Тяжело страдают внутренние органы.

Цирроз печени, гастрит, миокардит, алкогольный психоз и слабоумие, атрофия половых желез — вот что ждет алкоголика. Любые заболевания на фоне алкоголизма протекают значительно тяжелее, и исход их не всегда благоприятен.

Как правило, на этой стадии алкоголизма уже и не до работы, и не до семьи. Внешне люди очень меняются, приобретая типичный «алко-

гольный» вид. Они часто попадают в милицию, так как совершают различные правонарушения.

Длительность каждой стадии варьируется индивидуально. У одного человека исходная стадия алкоголизма может наступить за 4–5 лет, у другого — за 7–8. Многие люди, злоупотребляющие спиртным, попадали в «ловушку», полагая, что их эта беда обойдет. И продолжали пить, — и спивались.

Несколько слов об алкогольных психозах. Пожалуй, самым известным и распространенным из них можно считать алкогольный делирий (белая горячка). Как правило, развивается он через 1—3 дня после прекращения длительного или интенсивного злоупотребления алкоголем. Начинается делирий с соматических (телесных) проявлений.

Затем появляются страх, тревога, потеря сна. Далее присоединяются различные обманы восприятия: зрительные и слуховые иллюзии, галлюцинации, двигательное возбуждение, дезориентация в окружающем мире. Критика к своему поведению отсутствует.

Среди других алкогольных психозов можно также выделить алкогольный параноид (бредовый психоз) и алкогольный бред ревности.

Женский алкоголизм

Женский алкоголизм имеет ряд особенностей, а именно:

1. Развивается более ускоренными темпами;
2. Протекает более тяжело;
3. Лечится очень трудно, так как психические изменения проявляются стремительно;
4. Трудно диагностировать, ввиду того, что первое время, по причине неловкости и стеснения перед людьми, женщины пьют в одиночку.

В целом женский алкоголизм имеет злокачественное течение.

Подростковый алкоголизм

Алкоголь чрезвычайно опасен для детей и подростков. Прием алкоголя нарушает процессы созревания нейронов (нервных клеток). Отсюда у подростка будут страдать интеллект, память, мышление, поведение.

Явления опьянения развиваются быстро и могут заканчиваться оглушенностью и комой (бессознательным состоянием).

Организм подростка еще неокрепший, и под действием алкоголя быстро развивается целый «букет» заболеваний.

Пьянка — это и блуд, и драки, и преступления...

Алкогольная эмбриопатия

Подробно описана в 1973 году. Выявлены различные дефекты у новорожденных, матери которых регулярно употребляли спиртное во время беременности.

У таких детей отмечаются: умственная и физическая отсталость (вплоть до глубокой идиотии), замедление развития центральной нервной системы, нарушения тонкой моторики, судороги, повышенная возбудимость, дефекты органов, пороки сердца, аномалии суставов, дефекты конечностей, фиброз печени, нарушения в половых органах и многие другие тяжелые нарушения.

Истоки «алкогольной» личности

Психологи определили некоторые характерологические черты, свойственные «алкогольным» личностям. Так, по данным В. Т. Кондрашенко, одни из них — легкоранимы, плохо приспособлены к практической жизни, слабовольны; другие — излишне самоуверенны, тщеславны, болезненно переживают малейшие жизненные неудачи, настойчиво ищут признания. Если на эти черты характера наслаивается еще и психотравма, то вероятность нервного срыва, запоя очень велика.

Как показывают наблюдения, путь к пьянству начинается с ранних лет. Усвоение алкогольных ритуалов происходит задолго до первого знаком-

ства со спиртным. Маленькие дети, сидя за праздничным столом, «играют во взрослых», разливая фруктовый сок по бокалам, а затем с гримасой на лице выпивают «детское вино» под одобрительный гул родителей и гостей.

Нет сомнения в том, что уже в это время в сознании ребенка начинает формироваться представление об алкоголе как об универсальном спутнике взрослой жизни.

Специалисты утверждают, что к 11–12 годам у подростков формируются вполне устойчивые стереотипы отношения к пьянству.

Нередко избалованный «усилиями» родителей, бабушек и дедушек ребенок со временем трансформируется в претенциозную личность, которая требует непременного удовлетворения всех своих потребностей. Если это не происходит, то возникают разочарование, гнев, чувство досады... и желание «забыться в вине».

На путь пьянства подростка подталкивает и атмосфера бездуховности, греха, которую он видит во «взрослом» обществе и, в первую очередь, в своей семье. Пьянство родителей уродует душу ребенка.

Сердце обливается кровью, когда видишь истерзанных этим горем детей, лишенных внимания, ласки и заботы отца-алкоголика (а теперь, нередко, и матери).

Как помочь страдающим недугом пьянства

Поговорим о лечении этой болезни. Что предпринимают медики для помощи лицам, страдающим недугом пьянства? Общепринято использование всевозможных дезинтоксикационных растворов; психотропных средств; препаратов, вызывающих отвращение к алкоголю посредством выработки отрицательного условного рефлекса; общеукрепляющих средств и витаминов, а также многое другое. Это то, что касается тела.

Квалифицированный психолог или психотерапевт пытается вскрыть глубинные психологические корни возникновения пьянства, анализирует характерологические особенности человека, его семью и социально-бытовые условия. Затем специалист дает советы и рекомендации, обучает бороться со стрессами, преодолевать конфликты и т. д. В ряде случаев проводятся различные психотерапевтические процедуры, эффект от которых тем выше, чем ярче осознанное желание самого человека освободиться от этого бремени и вернуться к полноценной жизни.

Таким образом психотерапевт становится как бы попутчиком и помощником пациента на этом сложном пути, который он непременно преодолевает сам.

Алкоголизм — это болезнь. Но болезнь более всего духовная. В основе пьянства, употребления наркотиков — духовная опустошенность,

неудовлетворенность жизнью, утрата смысла бытия. Святая Православная Церковь считает пьянство тяжким грехом. Отсюда понятно, что только медицинскими методами страждущему не помочь (в данном случае я имею в виду классическую медицину, а не ту оккультную практику, которая «прилепилась» ныне к наркологии и которую в виду сильнейшей опасности и духовной пагубы надо категорически избегать).

Убеждения и медикаменты не всесильны. Для преодоления недуга необходимо искреннее раскаяние пред Богом в таинстве Исповеди, молитвы ко Пресвятой Богородице и Святым угодникам Божиим.

Злостное пьянство может быть следствием влияния злых духов на человека. Спаситель наш пришествием своим не уничтожил совершенно власть дьявола, а только ослабил его влияние на людей и дал нам средства отражать дьявольские козни. Этими душеспасительными средствами являются вера, призывание имени Христа Спасителя, молитва, пост и, конечно же, святые таинства Исповеди и Причастия. «Противостаньте диаволу, и убежит от вас» — говорит апостол Иаков.

Кстати сказать, в состоянии алкогольного делирия (белой горячки), люди видят устрашающие образы (яркие зрительные галлюцинации, как трактует эти явления психиатрия). Причем все видят одно и то же — бесов.

Если в сердце больного алкоголизмом есть место вере Христовой, то следует напоминать

ему о том, что он опутан узами греха. Нужно знакомить его с началами Православной веры, приводить примеры исцелений, которые Господь дарует раскаявшемуся грешнику. Обо всем этом надлежит говорить православному врачу и смиренно призывать Господа на помощь во исцеление страждущих.

Если родственники больного верующие люди, то они должны усердно молиться за него дома и в храме, позаботиться об освящении жилища (если оно не освящено). Надо убеждать заблудшего постоянно носить нательный крест, читать молитвы, с верой и благоговением употреблять освященную воду.

Только верой и терпением, только через покаяние и милость Божию можно исцелиться по-настоящему. Другого пути нет.

Святитель Тихон Задонский писал: «Привыкшим к сей пагубной страсти надобно крепко вооружиться против мучительства ея, стоять, не поддаваться, молиться и призывать всесильную Божию помощь!»

Следует сказать, что так и искореняли пьянство в православных обществах трезвости. Условиями исцеления были покаяние, молитва, чтение святого Евангелия, церковные Таинства.

Часто на прием к нам в Душепопечительский центр приходят люди, именующие себя православными, с просьбой помочь им избавиться от пьянства. Но когда речь заходит о покаянии, борьбе со страстями и пороками, самопреодоле-

нии, стремлении к христианскому благочестию, молитве, то, к сожалению, души некоторых из них остаются глухими и невосприимчивыми. Вместе с тем постоянно звучат пожелания назначить им «сильнодействующие уколы» или прописать «какие-нибудь лекарства от водки»... Но лекарств от «водки» не существует!!!

Как правило, встречи эти заканчиваются безрезультатно и повторных визитов более не отмечается. Конечно, очень жаль, что так происходит.

Псевдолечение

И помните: кодирование и иное ему подобное воздействие на душу и тело человека — это бесовщина.

Французское слово «код» происходит от латинского — «начертание». В процессе кодирования через это начертание (ритуальное) к человеку привлекаются бесы, которые отныне и будут «помогать» ему не пить водку, или не курить, или будут «сушить» его — «помогать» худеть.

Святое Евангелие говорит о необходимости в качестве условия исцеления покаяние страждущего для прощения грехов. О покаянии эти «лекари» и не вспоминают.

Пьянство, которое возбуждается бесами при собственном слабоволии и безответственности, не пройдет без молитвы и поста, без сокрушения сердечного, без спасительных Таинств церкви. Гипнологи и кодировщики не придают этому никакого значения.

Метод кодирования приобрел широкую огласку в средствах массовой информации, а его главные исполнители жаждут признания и славы. Некоторые из них откровенно называют себя «чудотворцами», людьми «особой миссии». Этим псевдоцелителям и неведомо, что дар исцелений Господь подавал подвижникам веры, делателям непрестанной молитвы, смиреннейшим из смиренных.

Известно также, что святые отцы и жены, имевшие этот Небесный дар, проводили жизнь свято. Кодировщики же и не помышляют о святости и благочестии.

Врагу нашего спасения, в конечном итоге, даже не важно — пьет человек или нет (отчасти этим объясняются некоторые случаи «выздоровлений»). Важно другое: к кому обращается человек за помощью — к Богу или к сатане?

А как страдают эти закодированные люди! Ведь грех так и остался в их душах нераскаянным. Он может лишь поменять свой облик. Отсюда у них частые депрессии, жуткая раздражительность, тревога. Нередко возникают тяжелые соматические заболевания. И удивляться, как видно из сказанного выше, не приходиться. Сторонитесь такого «целительства» и отговаривайте от него тех, кто будет с вами советоваться по этому поводу.

И еще. Если взять в руки практически любую светскую газету, то в ней обязательно отыщется реклама или информация по лечению алкоголизма. Основа многих новомодных методик (не говоря об откровенно оккультных) — эффект «плацебо».

Эффект «плацебо» можно объяснить таким образом: когда какому-либо индифферентному веществу (предположим, сахарной пудре) или медицинским процедурам приписываются свойства сильнодействующих лечебных средств. И больной верит в действие этих средств и выздоравливает (или улучшается его самочувствие).

Однако алкоголизм не та болезнь, при которой уместно злоупотреблять эффектом плацебо. Ведь если человеку, скажем, запретить пить под угрозой смерти или тяжелой болезни (как это делают кодировщики), то воздержание от алкоголя, в данном случае, — совсем не исцеление.

Закодированный пребывает в жутком напряжении душевных сил. Такое, с позволения сказать, «лечение», приносит людям явный вред и страдания.

Для исцеления от недуга пьянства нужна не пустышка (перевод термина «плацебо»), но покаяние, душевное преображение, внутренний рост.

По милости Божией многие люди исцеляются от недуга пьянства

Мне лично известны случаи чудесных исцелений. Один мой знакомый, понимая, что гибнет, взмолился Царице Небесной. Воззвал к Ней из глубины души, от всего сердца, и получил мгновенное избавление от пьянства. Стал устраивать жизнь по-христиански, воцерковился. Он как бы родился вновь.

Недалеко от Москвы, в городе Серпухове расположен Высоцкий мужской монастырь. Одна из главных его святынь — чудотворная икона Пресвятой Богородицы «Неупиваемая Чаша». Сколько людей обрели здесь душевный мир и расстались с коварным «зельем», известно лишь Господу и Пречистой Его Матери! Но их множество.

Вот какой случай рассказал о себе обратившийся на прием мужчина: «Я крепко пил. Лечился, пробовал уговаривать себя, но толку не было. Однажды родные посоветовали поехать в монастырь к старцу, принять благословение, попросить молитв. Я как-то воспрянул и с радостью согласился на это. Встреча со старцем глубоко тронула меня. А сказал он на прощанье всего три слова: «Ты не пей». И сказал по-доброму, от любви. Я вернулся домой, и тяга к водке у меня исчезла. Месяц я ходил совершенно трезвый. Правда, потом, постепенно опять взялся за свое, но в этом я виноват сам. Надо было жить иначе, а я начал с дружками прежними знаться — и все по новой. Сейчас не пью уже две недели, готовлюсь к исповеди, а потом, если Бог даст, может, и изменится моя жизнь к лучшему».

О том, как важна помощь пастыря-духовника для преодоления этой греховной страсти, с убедительностью свидетельствует пример из жития святого праведного Иоанна Кронштадтского.

«Необыкновенно трогательно рассказывает об одном из таких случаев духовного возрождения, благодаря о. Иоанну, один ремесленник: «Мне было тогда годов 22–23. Теперь я старик, а помню хорошо, как видел в первый раз батюшку. У меня была семья, двое детишек. Я работал и пьянствовал. Семья голодала. Жена потихоньку по миру сбирала. Жили в дрянной конурке. Прихожу раз не очень пьяный. Вижу, какой-то молодой батюшка сидит, на руках сынишку держит и что-то ему говорит ласково. Ребенок серьезно слушает. Мне все кажется, батюшка был, как Христос на картинке «благословение детей». Я было ругаться хотел: вот, мол, шляются:, да глаза у батюшки ласковые и серьезные меня остановили: стыдно стало. — Опустил я глаза, а он смотрит — прямо в душу смотрит. Начал говорить. Не сумею передать все, что он говорил. Говорил про то, что у меня в каморке рай, потому что, где дети, там тепло и хорошо, и о том, что не нужно этот рай менять на чад кабацкий. Не винил он меня, нет, все оправдывал, только мне было не до оправдания. Ушел он, я сижу и молчу: Не плачу, хотя на душе так, как перед слезами. Жена смотрит.— И вот с тех пор я человеком стал».

Спросите с себя

Помогая ближним преодолеть это пагубное пристрастие, надо взглянуть внутрь себя. Как справедливо пишет иеромонах Аристарх (Лоханов): «Не надо ли вам принести покаяние за те страдания, которые испытывает ваш ближний? Нет ли здесь и вашей вины? Родители могут припомнить, что, как бы шутя, давали выпить спиртного сыну или дочери — подросткам. Всегда ли вы сами были образцом трезвости или умеренности в употреблении вина? Не потому ли начал выпивать ваш супруг, что вы долго не желали разрешить семейный конфликт? Нет ли у вас повода для покаяния, если вы, помня лишь о своих делах и заботах, не замечали, что ваше чадо потеряло интерес к учебе, стало изворотливым и хитрым, приходит с дискотеки с расширенными или суженными от употребления наркотиков зрачками? Думается, что всегда есть повод для покаяния. Наложите на себя пост, усильте молитву, поисповедуйтесь и причаститесь Святых Таин».

Берегите душевный мир

Духовно преодолевая страсть к пьянству, следует не упускать из вида и душевные причины ее стойкости. Так как пусковым моментом алкоголизации может явиться какой-либо конфликт (внутриличностный или внешний), затяжной стресс. Пьянство — не единственное следствие душевного кризиса. Схематично последствия кон-

фликта для психического и физического здоровья человека могут выглядеть примерно так:

КОНФЛИКТ:
неврозы
алкоголизм
наркомания
психосоматика
инфекционные заболевания
курение

ВЫВОД: Берегите душевный мир. Учитесь общаться с собой и другими людьми. Умейте прощать обиды. Развивайте в себе кротость и смирение. Вот, например, как писал в письме к одному мирянину отец Алексий Зосимовский: «Я Вам не желаю ни богатства, ни славы, ни успеха, ни даже здоровья, а лишь мира душевного. Это самое главное. Если у Вас будет мир — Вы будете счастливы».

А вот что писал о причинах раздражительности и потери душевного мира архиепископ Арсений (Жадановский): «Иногда вдруг у тебя появляется какая-то раздражительность, недовольство окружающими тебя людьми, а то и просто дурное, угнетенное состояние духа, тоска, разочарование. Малейший повод — и твое настроение испорчено. Отчего это? Очевидно, ранее душевная твоя почва была подготовлена к такому настроению». Святые отцы особенно

обращали внимание на сохранение мира душевного при любых жизненных обстоятельствах.

Что важно предпринять человеку, решившему искоренить греховный недуг винопития? Перечислим некоторые положения:

— Осознать, что пьянство — тяжкий грех.

— Принять глубокое, твердое решение не пить спиртное.

— Не поддаваться уговорам, насмешкам со стороны недоброжелателей, «дружков»-собутыльников.

— Продумать варианты своего поведения:

а) в трудных жизненных обстоятельствах;

б) за праздничной трапезой, если на столе спиртное.

— Научиться трудиться и с пользой для души и тела отдыхать.

— Не пребывать в праздности. Стремиться быть полезным людям.

Вопрос: Я был алкоголиком. Но теперь, с Божией помощью, не пью. Можно ли мне хоть изредка выпивать немного вина?

Искренне рад за Вас. Слава Богу! На Ваш вопрос отвечу так: выпивать Вам не стоит, даже понемногу. Воздержание от алкоголя должно быть длительным, иногда и пожизненным. Почему? Да потому, что велик риск возврата к прошлому. Если для здорового (свободного от алкогольной зависимости в прошлом или настоящем) человека рюмочка вина совершенно безвредна, то для Вас это не так.

Приведу пример. Вот, предположим, у какого-то человека развилась аллергия на определенный продукт. Попытки несмотря ни на что употреблять этот продукт могут привести даже к смерти. Вот и Вы, если можно так сказать, тоже страдаете аллергией, только духовной. Если возобновите выпивки, то можете очень себе повредить. И лукавому будет проще вновь опутать Вас.

Пособие против страсти пьянства (по творениям свт. Тихона Задонского)

1. Юным людям не дозволять пить пьянящего питья, ибо юный быстро привыкает.

2. Совершенным мужам без нужды не употреблять вина.

3. Помнить, что от этой страсти привыкшие к ней трудно освобождаются, и многие так и умирают.

4. Привыкшим к сей страсти против нее вооружиться, и, истрезвившись, милосердному Богу молиться, плакать, чтобы от нее освободил.

5. Помышлять им, что пьяницы многие, уснув пьяными, умирают, и от сего века переходят без всякого чувства и без покаяния, что страшно.

6. Приводить им на память случающиеся во время пьянства несчастья: соблазны, ссоры, драки, также приключающиеся мечтания, страхи, недуги и всего тела расслабление, и сравнивать трезвое житие с состоянием пьяных.

Десять горьких гроздов пьянства (из сочинений свт. Димитрия Ростовского)

Знаменитый у древних еллинов мудрец Анахарсис говорит, что виноградная лоза приносит три грозда: первый грозд услаждения, второй упоения, а третий печали. Философ сие толковал так: умеренное употребление зина служит человеку в удовольствие и во здравие, ибо и жажду утоляет, и желудок укрепляет, и сердце веселит; неумеренное же порождает ссоры, возжигает гнев, возбуждает на брань и побои, затем следует обыкновенно немало скорбей. А мы, если захотим внимательно рассмотреть силу пьянства и если назовем его виноградною лозою, то найдем на ней не три нравственных грозда, приносящих человеку вред и печаль, но гораздо более, а именно десять.

Первый грозд его есть помрачение ума, потемнение рассудка, потеря сознания, ибо от желудка, переполненного вином, винные пары поднимаются в голову, действуют на мозг и возмущают ум. Потому многие в состоянии опьянения не помнят себя, сами не знают, что делают и что говорят, точно безумные, и каково бы ни случилось зло, бесчестие ли, или побои, назавтра они ничего не помнят. Над таковыми исполняется писанное в Притчах: биша мя и не поболех, и поругашася ми, аз же не разумех (Притч. 23, 35).

Второй грозд есть бесстыдство: пьяный никого не стыдится, но, потеряв совесть, произносит скверные, хульные, нелепые, оскорбительные для целомудренного слуха речи; уста его бывают подобны стоялищу скотскому, наполненному смрадною нечистотою, а язык — лопате, которою выбрасывают эту нечистоту... Что же другое сердце этого человека, как не вместилище многих зол, из которых не может ничего выходить, кроме зла, по слову Евангелия: злый человек от злаго сокровища сердца своего износит злое: от избытка бо сердца глаголют уста его (Лук. 6, 45).

Третий грозд с лозы пьянства есть несоблюдение тайны. Пьяный откровенно рассказывает всем и каждому все те тайны, свои и чужие, которые тщательно скрывал в глубине своей души, сохраняя их в молчании, когда был трезв. Этого мало: что давно уже прошло и предано забвению, и то он припоминает. И как обычно пьяному извергать пищу из желудка, так же обычно и тайны открывать: и то, и другое — и пища, и тайны в пьяном не держатся.

Четвертый грозд содомской лозы пьянства есть возбуждение плотской похоти, почему и увещевает Апостол: не упивайтеся вином, в нем же есть блуд (Еф. 5, 18).

Пятый грозд, полный яда змеиного, есть ярость, гнев, вражда, ссоры, брань и кровопролития. Упившись вином, люди восстают с яро-

стью друг против друга. Вот почему и говорит с укоризною Приточник: кому горе? кому молва? кому судове? кому горести и свары? кому сокрушения вотще? кому сини очи? Не пребывающим ли в вине? и не назирающим ли, где пирове бывают? (Притч. 23, 29–30). И премудрый сын Сирахов увещевает: в вине не мужайся, многих бо погуби вино (Сир. 31, 29).

Шестой желчный грозд с лозы пьянства есть повреждение здоровья, изнеможение телесных сил, дрожание рук, головная боль, ослабление зрения, страдания желудка, стоны, немощи, преждевременная старость, умаление лет жизни и несчастная смерть.

Седьмой грозд — расточение имущества, потеря богатства, лишение выгод: делатель пьяный, говорит сын Сирахов, не будет богат (19, 1). Как много людей, которые из-за пьянства от большого богатства пришли в последнюю нищету. Пример сему — блудный сын, описанный в Евангельской притче.

Восьмой горький грозд — утрата спасения. Как вещественное богатство, так и духовные сокровища расточаются от пьянства, потому что пьяный имеет дерзость на все грехи. Какого греха трезвый гнушается, боится или стыдится, того самого греха не стыдится делать, не боится, не гнушается, когда бывает пьян. Есть повесть в книге Отечник (или Патерик) об одном египетском пустынножителе, которому бес обе-

щал, что не будет более тревожить его никакими искушениями, если он однажды сделает который-нибудь из трех грехов, и предлагал на выбор: убийство, блуд и пьянство... «Один какой-нибудь из них сделай, — говорит бес, — или убей человека, или соблуди, или упейся однажды, и будешь после того жить в мире: я уже не буду искушать тебя никакими соблазнами». И рассуждал сам с собой пустынник так: «Человека убить — страшно, ибо это большое зло и за него угрожает казнь смертная и по Божию, и по человеческому суду. Сотворить блуд — стыдно, да и жаль осквернить хранимую дотоле чистоту телесную: мерзко осквернриться человеку, когда он еще не познал этой скверны. А напиться однажды, кажется, небольшой грех: ведь человек скоро сном отрезвляется. Пойду напьюсь, чтобы бес не докучал мне больше и чтоб после спокойно было жить в пустыне». И вот взял он свое рукоделие, пошел в город, продал его, вошел в корчму и стал пить, и напился, по действию сатаны, пришлось ему разговаривать с одной бесстыдною женщиной, и он прельстился и согрешил с нею... Вдруг приходит муж сей женщины и, застав пустынника в греху с нею, стал бить его, а он в свою очередь схватился с ним, одолел его и убил... И сделал пустынник тот все три греха: блуд и убийство, а начал с пьянства! И те грехи, коих боялся и гнушался трезвый, — теперь без страха совершил, будучи пьян, и погубил многолетние труды свои...

Так пьянство дерзает на все грехи и лишает спасения, погубляя добродетель. Хорошо о сем говорит св. Златоуст: «Если в ком пьянство найдет и целомудрие, и стыдливость, и благоразумие, и кротость, и смиренномудрие — оно все повергает в пучину законопреступления!» А человек, который чрез пьянство лишился всех добродетелей, разве не лишает себя спасения и не отчуждает себя от небесного наследия? Справедливо говорит Апостол: пьяницы Царствия Божия не наследят (Кор. 6, 10).

Девятый желчный грозд — гнев Божий: пьяница, преступая заповеди Божии, возбуждает на гнев Самого Бога своими грехами. Вот почему вопиет Исаия пророк: горе возстающим заутра, и сикер гонящим, пиющим до вечера: вино бо сожжет я (Ис. 5, 11).

Десятый, самый горький плод пьянства, есть всеконечная погибель души... Другие грешники, когда настанет их смертный час, могут каяться и сожалеть о грехах своих, потому что их ум трезв; а умирающий пьяница как может покаяться, когда он не помнит себя, когда он не сознает, что наступает его смерть, которой он вовсе не ожидал? А для умирающего без покаяния геенна неизбежна. Вот каковы нравственные грозды сего содомского винограда, т. е. пьянства; хотя на вкус они и кажутся вначале сладкими, но потом эта сладость превращается в горечь желчи, в яд змиев и аспидов!

Справедливо св. Златоуст считает пьяниц хуже псов и других бессловесных животных: «Никакое животное, — говорит он, — не ест и не пьет более того, сколько нужно, и никто не может его принудить есть или пить, чем сколько требует его природа. А пьяница и без принуждения все больше и больше наполняет свое чрево, пока не повредит сам себе».

Письмо игумена Никона (Воробьева) к пьющему спиртное

Дорогой С.! Привет тебе!

Как ты живешь? Как здоровье твое? Очень бы мне хотелось повидать тебя и побеседовать. Я слышу, что ты продолжаешь изрядно выпивать в крайний вред себе. Что ожидает человека на этом пути? Я тебе сейчас напишу.

Если ты не будешь бороться с этим недугом, то попадешь под полную власть бесов. Они будут возбуждать тебя пить все больше и больше и через это расстраивать нервную систему. Ты делаешься раздражительным, гневливым. Легкие сначала, ссоры будут все грубее, длительнее. Денег не будет хватать, сгонят со службы — надо будет продавать вещи, выпрашивать в долг унизительным образом, может быть, даже воровать. Гнев усилится до бесовской злобы, до желания убить.

Бесы, действовавшие втайне, станут являться в виде разбойников, диких зверей, змей и

проч. Потом могут явиться и в своем безобразном гнусном виде. Если и тут ты не образумишься, то заставят тебя совершить какое-либо тяжкое преступление, например, поджог, убийство, а затем приведут в полное отчаяние и заставят покончить с собой. Если бы со смертью человек совсем исчез, так можно было бы порадоваться, что кончились мучения, но ведь нет уничтожения. Пьяница, самоубийца из малых и временных страданий перейдут окончательно и навеки во власть бесов в ужаснейшую муку, которой не будет конца.

Как люди духовные, борющиеся со грехом и побеждающие грехи, делаются постепенно способными чувствовать сначала духовный мир, а затем видеть Ангелов, точно так же преданные грубым страстям, особенно пьянству и разврату, если не покаются, то будут видеть бесов и сделаются их рабами.

Уже внешний вид человека духовного и раба дьявола говорят ясно, к чему ведет тот и другой путь. «По плодам их узнаете их», — говорит Господь.

Дорогой, милый, добрый, умный С.! Опомнись: куда ты идешь? Если тебе здесь еще тяжело, то каково будет после смерти? Страсти в тысячи раз более сильные, чем на земле, будут как огнем палить тебя без какой-либо возможности утолить их. За потерянную жизнь, за совершенные преступления совесть, как червь неусыпающий, станет грызть твое сердце. А сознание, что сам себя

лишил вечного блаженства в обществе святых людей и Ангелов, будет во веки терзать тебя.

С., если не можешь бросить пить, хоть так сознай, что ты делаешь нехорошо, что губишь себя, обижаешь близких тебе, оскорбляешь Господа. Сознай это и припади к Господу хоть один раз в день и скажи Ему: «Господи, я погибаю, спаси меня, не допусти до окончательной гибели. Господи, будь милостив ко мне, грешному». Если будешь так говорить ежедневно от всего сердца, то Господь простит тебе все грехи твои и спасет от гибели.

Первым вошел в рай разбойник. Это устроил Господь для поощрения и утешения нас грешных. Все прощает милостивый Господь искреннее кающемуся. Не должно отчаиваться никакому грешнику. Не говори, что ты уже погиб, это бесовская мысль. «Радость бывает на небе об одном грешнике кающемся», — говорит Господь. Он, Спаситель наш, пришел на землю, чтобы «взыскати и спасти погибшего». Не бойся бесов. Если они будут являться в каком-либо виде — то призывай имя Господа Иисуса Христа и крестись сам. Не ножами или иным вещественным оружием обороняйся. Они не боятся этого, а борись именем Божиим. «Обышедше обыдоша мя, и именем Господним противляхся им», — вот как оборонялись от бесов истинные христиане и нас научают этому.

С., я тебя всегда поминал на молитве. Даю тебе обещание за каждой Литургией вынимать

за тебя частицу и просить Господа, чтоб он вразумил тебя и помог избавиться от беды. Только ты сам хоть немного борись, не давай руки бесам. Сам проси, повторяю, хоть один раз в день с земным поклоном, Господа, чтобы Он не оставил тебя на погибель, а спас от вечной муки. Пожалей себя, пожалей... Ведь ты когда-то любил ее. Может быть и теперь любишь. Неужели тебе не жаль ее терзать? Проси у нее прощения, если обидишь когда, чтобы и Господь тебя простил. Если ты сам не будешь в мире с близкими твоими, то как примиришься с Господом?

Не отчаивайся, что бы ты ни наделал. В светлую минуту помолись Господу, и Он поможет тебе и простит. С., опомнись, пожалей себя! Приезжай к нам. Здесь можно исповедаться, причаститься. Походишь в церковь. Почитаешь книг духовных. Возьми отпуск и приезжай, хоть один, хоть с..., как тебе удобней.

С., я человек грешный, а жалею тебя от всего сердца.

Господь же в тысячи раз больше жалеет каждого грешника и ждет только обращения его, чтобы простить все его грехи и мерзости и спасти. Обратись к Господу с молитвой, покайся в своих грехах, отойди от дурных людей и от твоей проклятой службы, и спасет тебя Господь. Лучше нигде не работай, но не пей и не губи себя. Пока... тебя прокормит, а когда несколько укрепишься и овладеешь собой, то Господь устроит тебе не вредную работу. Приобретешь

14 Зак. 53199

ты мир душевный, спокойствие, радость. А теперь ты только страдаешь и губишь себя, и заставляешь страдать твоих родных.

Если не обратишься с покаянием и смирением ко Господу, то еще здесь ожидает тебя великое страдание, а после смерти — плач, скрежет зубов, мрак, тартар, червь не умирающий и огнь неугасимый, вечная, ужасная, непостижимая и никогда не оканчивающаяся мука.

Как бы тяжело здесь ни было, но всему земному настанет конец. А после смерти вечность без конца, вечность или в неизреченном блаженстве, или в ужасной муке. Выбор в наших руках. Господь хочет всем радости вечной, но насильно никого не влечет к Себе. Не хочешь быть с Господом во свете и блаженстве, пойдешь к дьяволу в вечную тьму и муку.

Все, что здесь написано — несомненная истина. Пожалей себя С., будь милостив к себе... Аминь.

Искренне любящий тебя и желающий тебе добра, твой друг и отец о. Никон.

Беседы в письмах

Недавно я получил письмо, которое также хочу опубликовать в этой главе.

«...Сын пил, порой пил подряд по несколько дней, потом делал паузу, чтобы придти в себя, потом опять все повторялось снова. Четыре раза у него случались приступы с полной потерей сознания, с прикусом языка.

Врачи не доискивались до причин всего этого. В отчаянии я искала способы лечить сына и лечила его в обществе «Оптималист», которое так себя рекламирует, потом у нарколога на дому, дважды в клинике Бехтерева. Слава Богу, мы не ходили к экстрасенсам и не кодировались, не подшивались. Дело дошло до того, что в своем отчаянии что-либо исправить, я полностью теряла самообладание и контроль над собой.

У нас стали возникать ссоры и скандалы. Я была очень жестокосердной и не понимала, что болезнь его — духовная. Но Господь не оставил нас, хотя тогда мы не были еще верующими людьми по-настоящему.

С 1991 года я стала ходить в Церковь, носить крест, хотя была я крещена во младенчестве и росла в очень религиозной семье, но действительность того времени, поголовное безбожие, сделали свое дело. И опять Господь не оставил нас, а направлял все время и вразумлял. Постепенно, и очень медленно я избавлялась от угара прошлого и обращалась к Богу...

Вскоре я и сына своего привела в Храм. И опять Господь и Его Пречистая Матерь не оставили нас. Началось постепенное исцеление нас обоих, потому что мы оба были духовно больны. Сын на исповедях со слезами и раскаянием приносил покаяние.

Мы оба поняли в каком грехе (и грехах) мы находимся. Постепенно, с Божией помощью,

многое менялось в нас. Сын почти не пьет. Батюшка наш в курсе всех дел и сына, и моих, так как мы постоянно бываем в Храме, исповедуемся и причащаемся.

Батюшка сказал сыну: «Окружай себя святынями, как заслоном от бесов». В комнате сына кроме множества икон, всегда стоит Святая вода, просфора, антидор, елей (мы соборовались в Великий Пост), Евангелие, молитвослов. Батюшка еще посоветовал ежедневно заходить в Храм и прикладываться к Кресту, чтобы оградить себя от нечистой силы. Квартиру свою мы освятили. Понимаю, что болезнь сына еще не ушла совсем и понадобится еще много времени и усилий с нашей стороны, но с Божией помощью мы одолеем наши хвори. Самое главное — мы на верном пути».

Семь нечистых духов*

Слово Божие бесконечно велико. И человеческое вглядывание в него, даже не выходящее за пределы разумения Святой Православной Церкви, постоянно обретает и новые оттенки постижения, и нераскрытые прежде значения вечного и постоянного смысла.

Хорошо известна и обширно применяется притча Спасителя о нечистом духе, вышедшем из человека. Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища по-

* Настольная книга для монашествующих и мирян. Псково-Печерский Успенский монастырь, 1998.

коя. И не находит; тогда говорит: возвращусь в дом мой, откуда я вышел. И, пришедши, находит его незанятым, выметенным и убранным; тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и, вошедши, живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого (Мф. 12,43–45). Добавление Господа Иисуса Христа: Так будет и с этим злым родом — ясно показывает, что содержание притчи раскрывает прежде всего социально-историческую судьбу рода лукавого и прелюбодейного, который ищет знамения, ибо притча рассказывается Спасителем с намеком на этот «род».

Но мысль подвижников благочестия обычно останавливается на аскетической экзегетике притчи, и это очень понятно, так как она поучительна, серьезна и душеспасительна. Но исчерпана ли?

Нечистые духи в аскетическом понимании соединяются нередко с различными родами страстей. Таким образом, вышедший из человека нечистый дух — есть вместе с тем некая побежденная страсть. Дальнейший смысл, кажется, в основном понятен. Когда душа, по изгнании страсти, не умеет наполнить себя святым положительным содержанием, — нечистые духи помогают внедрить в нее гораздо более обильную, насыщенную и интенсивно работающую страстность — семь злейших нечистых духов.

Но почему семь? Случайно ли? А если нет? А если нет, — то есть, если число «семь» имеет не просто символический смысл, означающий полноту, но и вполне реалистическое содержание, — из него следует, что семь страстей, которые нечистые духи вызывают к действию в душе человека, — всегда постоянны, одни и те же (конечно, речь идет только о тех случаях, когда греховные страстные движения, вполне конкретные, как, например, пьянство и блуд, — из души изгоняются, а начать доброе делание она не озабочивается).

Наблюдение за подобными ситуациями, а у человека внимательного они всегда найдутся под рукой, а также логика духовно-нравственной жизни человека, доказывают одинаковость действия греха в подобных случаях.

Что? бы нужно было сделать человеку, сумевшему победить греховную привычку? Для начала поставить ум свой на страже сердца, чтобы он рассматривал, по крайней мере, самые грубые греховные помыслы и, как сторож, даже не очень хороший, старался бы не пропускать самые несомненно враждебные.

А когда этого нет?.. Посмотрим, что может получиться.:

Итак, грех побежден! Ура! Склонность, положим, к пьянству изгнана из моего сердца. И я торжествую. Увы, недолго. Я не успел дать место Духу Святому в моем вычищенном сердце. И это так понятно! Я так старался сам, так

сильно и умиленно просил помощи Божией; так сердечно и долго пытались помочь мне мои близкие — всячески, и прежде всего — соединенной своей молитвой. И теперь я спокойно и безмятежно отдыхаю.

Но тут-то нечистый дух пьянства, поскитавшись по безводным местам, ища покоя, и не обретя, тихонечко возвращается — и, видя горницу души пустой, идет за известной ему семеркой товарищей, которые помогут ему — по опыту знает — вновь вселиться в эту чистенькую и такую лакомую, такую желанную душу. Дело облегчается тем, что, как он видит, сторожа нет.

Первым в дело идет нечистый дух гордости, который, в зависимости от характера и настроения чистенького «пациента», раскрывается одним из трех лиц: самодовольство («какой я все же молодец, что сумел сам победить свой грех»), самонадеянность («оказывается, это не так уж трудно; и у меня вполне достаточно сил, чтобы справиться с этим»), самоуверенность («да и вообще эта мерзость не посмеет больше ко мне приблизиться, зная, что я опытный борец с нею и победитель»). И при моей «опытности» в духовно-нравственной жизни он, соблазняя меня тремя своими лицами в любом сочетании и последовательности, проникает и прочно обосновывается в бедной моей душе.

И не просто обосновывается — он дает проход своему товарищу, другому нечистому духу,

духу лености. И действительно — что такое? — все прекрасно и навсегда: дух пьянства не возвращается, другие безобразные духи тоже недвижны по отношению ко мне (а дух самодовольства, самоуверенности, самонадеянности проник ласково и незаметно) — можно и отдохнуть.

Прежде в моей жизни было много греха, но много и напряженной борьбы. Я устал от этой напряженности; и совесть спокойна; да и что теперь, собственно, нужно делать? Труд духовный, кажется? — ничего, можно и немного погодя. А пока — отдохнем, :отдохнем, :отдохнем... Я вполне заслужил отдых своей прежней напряженной работой. И дух лености распространяется неторопливо, но властно.

И вот я, нравственный богатырь, свален и опутан сладкой паутиной духа лености, нежелания напряженности. А сей властитель уступает местечко и следующему своему товарищу, закрепляющему успех. Совесть, порою попискивая, подает сигналы, что все же что-то пора начать и делать. Но леность не дает прохода единственно нужному доброму духу внутреннего делания, зато легко пропускает хитрого и нечистого духа делания внешнего. Всякое внешнее делание имеет обычно то свойство, что им, как правило, душа удовлетворяется.

Это опасно всегда, но особенно опасно тогда, когда внешний, безжизненный характер (или, наоборот, — слишком чувственный, душевный) приобретает делание по самому существу своему; наиболее внутреннее — молитва. Ехидно вползший дух нечистый или совсем аннулирует молитву, или делает ее бессильной. Я лишаюсь одного из главных оружий.

Чувство удовлетворенности, так присущее внешнему деланию, гонит прочь остатки покаяния (если только они еще сохранились в моей душе), но зато пропускает торжественно и пышно появляющегося четвертого нечистого духа — нераскаянности, нежелания каяться. Он бесстрашно проходит в сопровождении хороших помощников: самооправдания и невнимательности к себе. Многочисленные вседневные погрешности, видя свободу проникновения, беспрепятственно проникали в душу и, оставаясь нераскаянными, производили свое разъедающее действие. Для более крупных погрешностей тут же находились извинительные причины. Шло обширное «непщевание вины о гресех». Даже бывая в церкви на исповеди (в основном на «общей»), я по существу оставался нераскаянным. Так я лишился и другого главного оружия.

Нераскаянность уже и сама по себе может привлечь из безводных мест любых нечистых духов; но они — многоопытные — знают, как действовать, где удобнее всего нанести самый больной удар. Его наносит следующий нечистый дух — дух неблагодарности; ему к тому же естественно занять свое срединное место там, где уже обжились самодовольство, лень, безмолитвенность, нераскаянность.

Дух сей — очень коварный, лживый и злобный. Тот, кем он овладеет, становится в большей степени чужд действию Святого Духа и не слышит Его внушений. Дух нечистый вселяется в меня, и я качусь в пропасть. Я, неблагодарный, ничего доброго не способен видеть ни в действиях Божиих, ни в действиях людей, жалостливо спешащих мне на помощь, а все приписываю себе.

Тогда-то, вслед за неблагодарностью, скачет шестой нечистый дух. Он приносит с собой равнодушие ко всем людям. Он приносит с собой замкнутость на себе. И мне все люди небезразличны уже лишь по тому, какие они со всех сторон несут мне обиды (обиды, конечно, мнимые, но для меня-то они действительны). Растет озлобленность и недовольство. Между тем сам я в своей ослепленности и равнодушии, раздаю обиды направо и налево, но, не видя людей, не вижу и наносимые им обиды. В моей окрестности, по естественному порядку вещей, смыкается круг одиночества. Наиболее разрушительно мое отношение к тем, кто стремится меня спасти:

Сей нечистый дух хорошо поработал. Вкруг меня одни обломки: обломки моей души; обломки прежних добрых отношений. Еще я по укоренившейся привычке во всех моих бедах вижу вину тех, кто суть и были окрест меня, в себе же наблюдаю одно добросердечие, но уже все более и более неладно становится на душе, и от

этой неладности возрастает смутность, и самое главное — невесть как освободиться. И тогда-то вползает и распространяется, как кисель, по всему пространству души седьмой страшнейший дух нечистый — дух уныния. О его действии можно написать диссертацию, но — печальную. Посему лучше здесь поставить точку.

Тем более — самая пора начать запить. Семь нечистых духов сделали все для того, чтобы духу — простенькому, очевидному духу, например, пьянства — вольготно жилось в опустошенной разрушенной храмине души.

Конечно, это — схема, и схема в реальности, по милости Божией, далеко не всегда доходящая до полного разрушительного предела. И вообще, жизнь представляет такие варианты развития бесспорнейших, кажется, схем, что только ахнешь, и ахать часто приходится. К тому же за пределами рассмотрения схемы остается аскетический вопрос — как противостать нечистым духам.

Вместе с тем нравственно-психологический опыт рассмотрения такого механизма страстей может оказаться небесполезным для тех, кто порою в недоумении, ничего не понимая, останавливается перед фактами развития страстной природы души человека, незанятой, выметенной и убранной.

Дай нам всем Господь духа осторожности, внимательности и разумения.

О НАРКОМАНИИ И НАРКОМАНАХ

Беда эта страшная и распространяется в России она очень стремительно. Вот лишь некоторые цифры, свидетельствующие о масштабах и глубине поражения наркотиками нашего общества: 2 % населения страны имеют стойкую наркотическую зависимость; за последние 10 лет наркомания среди детей и подростков возросла в 10 раз, и сегодня насчитывается более полумиллиона детей — наркоманов.

Добавлю к этому, что один наркоман «заражает» (привлекает к наркотикам) около 60-ти человек. Связано это с распространением и перепродажей наркотиков. Делает это наркоман в основном для того, чтобы самому стабильно иметь деньги на ежедневные порции «зелья».

Скажу также, что нигде в мире наркоманию лечить практически не умеют (процент излечиваемости 2–3 %). Дело в том, что болезнь эта больше духовная чем телесная. А процесс лечения скорее являет собой не столько употребление медикаментов, сколько перевоспитание, самопреодоление, длительную и кропотливую реабилитацию.

Определение

По определению Всемирной организации здравоохранения, «наркомания является состо-

янием периодической или хронической интоксикации, вредной для человека и общества, вызванной употреблением наркотика (естественного или синтетического происхождения)». Условия, при которых человека следует считать наркоманом, таковы:

— непреодолимое влечение к наркотику

— нарастающая толерантность (увеличение дозы)

— психическая и физическая зависимость от наркотиков.

Проблема наркомании многоаспектна. Она и нравственная, и медицинская, и социальная, и юридическая.

Зависимость

Пристрастие к наркотикам уже через 2-3 месяца употребления можно считать состоявшимся. Нередко человек становится рабом наркотиков после первой же инъекции коварного «дурмана». Укажу и на то, что в среднем от начала употребления наркотических средств, таких, к примеру, как героин, наркоман живет 7–8 лет, иногда 10–12, а затем умирает, но это скорее не жизнь, а бесконечная мука.

К наркотикам развивается физическая и психическая зависимость. Первая определяется тем, что наркояд вкрадывается в глубинные механизмы обмена веществ и биохимические процессы, протекающие в организме, которые требуют ре-

гулярной порции наркотика. Каждые 10–12 часов наркоман испытывает непреодолимое желание употребить свою дозу, которая до определенного момента все повышается и повышается.

Если наркотик по каким-то причинам не употребляется, то наркоман тяжко страдает и мучается. У него выступает холодный пот, появляются тошнота и рвота, ломота в суставах, слабость, боли в животе, дрожь во всем теле. Депрессия, внутреннее напряжение, тревога — обычные спутники абстиненции.

Психическая зависимость — еще более тяжелое проявление наркомании. Наркоман, как образно описывают это состояние наркологи, испытывает к наркотикам чувство «любви»: он так же, как и влюбленный, все время думает о предмете своих желаний, постоянно ожидает встречи с ним и стремится к ней, радуется, если эта встреча вот-вот состоится, тоскует и нервничает, если она откладывается; готов на все, чтобы все время быть рядом с наркотиками (С. Белогуров, 1998 г.). Личность человека-наркомана претерпевает тотальные изменения.

Кратко замечу, что употребление наркотиков наносит сильнейший, нередко непоправимый, ущерб здоровью человека. Тяжело страдает головной мозг и вся нервная система, снижается иммунитет, разрушается печень, слабеет сердце. Нет такого органа или системы в организме наркомана, которые бы оставались без повреждения.

Куда же уходят корни наркомании?

В чем главная причина употребления наркотических средств? Причина эта в бездуховности. Употребление наркотиков — это сознательный грех, который со временем «обрастает» многими другими грехами. «Наслаждение» наркотиками — это иллюзия, обман, внушенный человеку-жертве бесом. Сластолюбие и чревоугодие, любление телесных наслаждений и безволие, помноженные на безверие и маловерие, на непонимание того, для чего и зачем живет человек на Земле — вот духовные корни наркомании.

Во многом виноваты родители, которые не научили своих детей вере Христовой (так как и сами, зачастую, находились в безверии), не привили послушания, не следили за тем, как и с кем сын или дочь проводят время. И результат не заставил себя долго ждать.

Приходится с ужасом констатировать, что в молодежной среде наркотики сегодня становятся чем-то вроде «хорошего тона». Принимать их, — значит быть взрослым, независимым, современным. Так думают, к сожалению, не единицы. Многие средние и высшие учебные заведения надо бы закрыть на карантин, а при входе повесить объявление: ОСТОРОЖНО, НАРКОМАНИЯ.

Порой, во время врачебного приема хочется крикнуть: «Люди! Опомнитесь!» Вот одна из типичных ситуаций. На прием пришли мама и

дочка 15-ти лет. В ходе беседы выяснилось, что курит девочка с 11-ти лет, чуть позже начала половую жизнь, а с 13-ти лет употребляет героин. Кровь стынет в жилах, когда слушаешь подобные рассказы. Не хочется верить своим ушам, но, увы, это горькая реальность.

Каждый день одни гибнут от наркотиков, а другие делают первую в своей жизни инъекцию смертоносного дурмана.

Итак, будем помнить, что глубинная основа наркомании — грехи и страсти. А рядом с ними и бесы, призывающие взяться за иглу или выпить пригоршню психотропных таблеток. «Безмерна ненависть диавола к роду человеческому, — пишет еп. Варнава (Беляев), — который он ввергает, вместо обещанного рая, в ад еще здесь, на земле, и велики заблуждения и неразумие людей, платящих за этот обман собственными невыразимыми мучениями и добровольным отказом от вечного и истинного блаженства!...»

Приведем пример.

На приеме женщина средних лет с 19-ти летним сыном. Состояние ее подавленное, речь перебивается слезами. В семье горе. Сын — наркоман. Стаж употребления наркотиков 2 года. Алексей, так звали этого парня, сообщил, что вначале, «как и все» (!) в его окружении, покуривал анашу, дальше — больше. Как-то после концерта рок-музыкантов знакомые предложили «уколоться». Потом втянулся. Вскоре без

героина уже не обходился, к игле «привязался» накрепко...

Дальше рассказ Алексея и добавления его мамы почти точь-в-точь повторяли рассказы многих наркоманов, которым за годы работы приходилось оказывать психотерапевтическую помощь. Некоторые детали этого рассказа таковы: бесконечные обманы родителей; тайные телефонные разговоры с последующим исчезновением из дома; продажа личных вещей, а затем и воровство у родителей некоторых ценных предметов, денег; озлобленность; немотивированные депрессии или состояния возбуждения; сужение интересов до минимума; исхудание; приступы слабости; бессонница; невозможность в настоящий момент, по своему самочувствию и психическому состоянию где-либо учиться или работать.

Долгое время Алексею удавалось скрывать от родителей свое пагубное пристрастие. О том, что сын наркоман, родители узнали, обнаружив его в комнате в шоковом состоянии, которое явилось следствием передозировки героина. Он был весь желтый, почти не дышал. Если бы не подоспела реанимация, то шансов остаться в живых практически не оставалось. Алексея спасли, вернее сказать, предотвратили смерть.

Попытки вытащить сына из этого омута, к счастью, дали некоторые положительные результаты. Алексей решился порвать с наркотиками, прекрасно осознавая боль, мучения и

трудности, с которыми придется встретиться на пути к выздоровлению. Привычные каналы распространения отравы и «друзей-распространителей» победить было нелегко. К примеру, те люди, у которых он еще вчера покупал наркотик, сегодня предлагали его практически даром. «Бери, не робей, — говорили они, — потом рассчитаешься». Эти люди не давали покоя даже в больнице. Родители Алексея были ошеломлены бесцеремонностью и наглостью наркодельцов. Лишь со временем, когда Алешу увезли на квартиру к родственникам в другой конец города, их напор ослаб.

Лечение в наркодиспансере принесло, со слов Алексея, только незначительное улучшение общего самочувствия. «Ломку» переживал тяжело. Делали капельницы, давали витамины, успокоительные средства. Но тяга к наркотику оставалась непреодолимой, на душе было отвратительно, весь мир казался серым, безликим, ужасным. Через неделю после выписки из стационара он не выдержал и сделал инъекцию героина. Это был тупик.

По объявлению в газете родственники нашли частный наркологический центр. Стоимость недельного пребывания составила более пятисот долларов. Упор в лечении был сделан на использование каких-то «дорогостоящих и очень эффективных лекарств»... После лечения в этом центре без наркотиков он выдержал около трех недель. И опять сорвался. Все были в отчаянии.

И только по прошествии еще некоторого времени и Алексей, и его родители вспомнили о Боге, о том, что они крещены в Православии. Надеяться осталось только на милость Божию. Эти мысли и привели их в Храм. В то же время они обратились к православным специалистам: врачам и психологам.

Я верю в то, что если желание расстаться с наркотиками у Алексея будет твердым, а покаяние — искренним, глубоким, то Господь, конечно же, явит к нему Свою милость. Убежденность моя подкреплена многими случаями исцелений, когда люди, имевшие даже длительный стаж употребления наркотиков, расставались с ними. Спасало их только одно — вера в Бога. А за этим следовала и борьба со грехом, и работа над собой, и молитва, и покаяние, и стремление к благочестию.

Трудно переоценить и участие родных, близких в избавлении страждущего от наркомании. Это и молитва за него, моральная поддержка, любовь и милосердие к нему. Надо найти в душе человека хорошее, доброе и развивать это. Важно, чтобы исцеляющийся не замыкался в себе, чтобы он чувствовал душевное тепло, заботу, участие и заинтересованность в его судьбе со стороны близких и друзей.

Вот еще один совет.

Если Вы узнали, что Ваш ребенок начал употреблять наркотики — не проявляйте агрессии, дайте понять ему, что он для Вас дорог и Вы хотите ему помочь.

Вопрос: Мой сын наркоман. Есть клиники в которых за несколько дней снимают, с помощью разных лекарств, кризисные явления, нормализуют самочувствие. А что делать дальше?

Самое главное — искреннее, глубокое, твердое стремление Вашего сына расстаться с наркотиками. Наркомания — это болезнь, в основе которой сознательный грех употребления наркотических веществ. А грехи искреннее кающимся прощает Господь.

Врачуются грехи в духовной лечебнице — в Церкви Христовой, в святом Таинстве Исповеди, когда душа обличает себя перед Крестом и Евангелием. Другого пути исцеления нет. В молитве, которую священник произносит перед каждой исповедью, мы слышим, что пришли в лечебницу и неисцеленными не отойдем.

Глубокое раскаяние в содеянных грехах, мольба ко Всемилостивому Врачу душ и телес наших и Пречистой Его Матери, святым угодникам Божиим — первый шаг к исцелению. Это в том случае, если Ваш сын крещен и если в его сердце есть искра веры Христовой, упование на милость Господню. А если этого нет, то это цель, к которой, с Божией помощью, надо стремиться.

Опытные врачи или психологи, лекарственные препараты и психотерапевтические методики (нравственно приемлемые) — все это лишь

подспорье, часто необходимое и эффективное. Но не более.

Часто рецидив наркозависимости провоцируют «друзья-товарищи» по шприцу. С этим окружением лучше бы немедля расстаться. Знаю, что это бывает сделать нелегко, но необходимо. Особенно в первое время Вы должны почаще бывать вместе с сыном, буквально охранять его.

Огради Вас Господь от обращения за «помощью» к оккультным целителям и всевозможным кодировщикам.

Вопрос: Известны ли какие-нибудь косвенные признаки, по которым можно предположить об употреблении наркотиков подростком?

Такие признаки известны. Условно их можно классифицировать по нескольким группам.

Физиологические признаки: бледность кожи; расширенные или суженные зрачки; покрасневшие или мутные глаза; замедленная, несвязная речь; потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи; хронический кашель; плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

Поведенческие признаки: беспричинное возбуждение или вялость; нарастающее безразличие ко всему; уходы из дома; прогулы в школе по непонятным причинам; ухудшение памяти и внимания; бессонница; частая и необоснованная смена настроения; снижение успеваемости в школе; постоянные просьбы дать денег; про-

пажа из дома ценностей, книг, одежды, украшений; частые телефонные звонки; лживость; неопрятность внешнего вида.

Очевидные признаки: следы от уколов; бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки; маленькие заточенные ложечки; капсулы, пузырьки, жестяные банки; пачки лекарств снотворного или успокоительного действия.

О помощи Божией раскаявшимся наркоманам

Я «просидела» на героине 1,5 года. Это было самое жуткое время в моей жизни. Я потеряла все: родителей, друзей, любимого человека:. И самое главное, — я потеряла себя, свою ДУШУ!

Мне ничего не было нужно. Вся моя энергия направлялась на поиск очередной дозы. Я обманывала родителей, близких мне людей. Это был кошмар. Мне оставалось только ждать конца всем этим мучениям. Наркотики измучили меня, губили мою душу.

С Божией помощью теперь я живу без наркотиков. Это не иначе как чудо. Спасти из этой бездны может только Господь!

Я счастлива и благодарна Господу за свое избавление.

С., 22 года.

В 19 лет я «села на иглу». Кололась психостимуляторами, в основном эфедрином. В Бога не веровала. В течение 2-х лет пыталась бро-

сить самостоятельно, но все попытки были безуспешными. Больше сорока дней не выдерживала. В то время наркоман был равен преступнику. Я понимала, что впереди у меня или тюрьма или ЛТП. Мои близкие о том, что я колюсь, не знали. С мужем я развелась. На руках у меня был маленький ребенок.:

Пережив клиническую смерть, я поняла, что есть Бог и осознала, что бросить наркотики я без Его помощи не смогу. Вскоре, не помню как, я захотела зайти в храм. Я пришла в храм и подошла к иконе, которая как-бы притянула меня к себе. Это была икона Божией Матери «Феодоровская» (об этом я узнала позже). Я стала просить Богородицу избавить, исцелить меня от пристрастия к наркотикам и молилась так: «Матерь Божия, Ты же Сама Мать, если не ради меня, то ради моего ребенка помоги мне». Одета я была жутко, сильно накрашена. Люди на меня шибко косились, но никто ничего не сказал. Я первый раз в жизни молилась, у меня градом текли слезы. Из храма не хотелось уходить.

Прошло несколько месяцев, но я так и не оставила своего греха. Но вот что со мной произошло. Я стояла на платформе, ждала электричку и в голове у меня прозвучал голос: «Что вы делаете? Вы подобны людям, плывущим по чистой воде и пьющим нечистоты». Я стала мысленно как-бы оправдываться: «Я не могу бросить, у меня нет сил», — и слышу в ответ:

«Можешь. У тебя есть силы». И я почувствовала, что действительно могу.

М., 29 лет.

Больше эта девушка никогда не употребляла наркотики, стала христианкой, воцерковилась и в настоящее время пытается чем может помогать людям избавиться от этого греховного недуга.

В начале года я получил письмо от человека, который употреблял наркотики с перерывами около 11-ти лет, дважды отбывал заключение в колонии, потерял семью, работу. И вот этот человек приходит к вере, обретает Бога.

Он пишет, что уже регулярно посещал храм, стал приносить покаяние во грехах, но наркотики «душили», хотя дозы были значительно сокращены. Борьба с наркотиками была очень трудной, но Господь явил чудо исцеления. Вот как это было:

«Эта ночь стала для меня незабываемой, как первый день моего избавления. Я большую часть ночи слезно молился, чтобы Господь помиловал меня. И в одно мгновение я почувствовал, что я свободен от наркотиков: ну о том, что было со мной потом физически Вы, как врач, знаете, но зато духовно: передать ту радость, которую я испытывал, кажется, невозможно, ее можно только пережить».

Теперь автор этого письма трудится при храме и благодарит Господа за Его великую милость, явленную к нему.

Небесное заступничество

На всех путях жизни, во всех скорбях и болезнях, в радости и в горе, во всякое время и на всяком месте, христиане молятся ко Господу, к Пречистой Его Матери — Усердной Заступнице рода христианского, святым ангелам и человекам, которых мы называем угодниками Божиими, то есть тех, кто жизнью, подвигами, добродетелями или страданиями угодил Богу.

Промыслу Божиему было угодно наделять святых дарами разнообразной помощи людям, в том числе и исцелять недуги, врачевать немощи и страсти, примирять враждующих, умирять нашу жизнь.

Читая жития Святых, порой можно заметить некоторое сходство их земной жизни, подвигов или страданий, с теми чудесами, той благодатной помощью, которая совершается по их благомощному ходатайству ко Господу за нас, нашего ради спасения. Этот благодатный дар исцелять душевные и телесные недуги некоторые святые получали от Владыки Вседержителя еще на Земле, иные — в Царствии Небесном.

Издревле русские люди шли к мощам преп. Сергия Радонежского, молились у чудотворных икон Пресвятой Богородицы, свт. Николая Чу-

дотворца, преп. Серафима Саровского да и перечислить ли всех угодников Божиих, к кому обращался страждущий люд за целебной помощью и не был оставлен без оной.

Если говорить о недуге винопития (а теперь еще и потребления наркотиков), то в христианской традиции принято молиться об избавлении от страсти пьянства — мч. Вонифатию, преп. Моисею Мурину, св. прав. Иоанну Кронштадтскому; святителю Вонифатию Милостивому.

От всех недугов — св. вмч. и целителю Пантелеимону; вообще в болезнях — святителю Спиридону Чудотворцу, еп. Тримифунтскому, преп. Пимену многоболезненному, мч. Диомиду врачу, бесср. и чудотворцам Косме и Дамиану Ассийским, бесср. мученикам Киру и Иоанну, мученикам Фотию и Аниките, Фалалею и Трифону.

Программа духовно-психологической реабилитации лиц, страдающих наркоманией

Предлагаем вниманию специалистов, в чьих сердцах есть искра веры Христовой, и другим заинтересованным людям вариант программы духовно-психологической реабилитации лиц, страдающих этим греховным недугом.

Предложенная программа является духовно-ориентированной и рассчитана на людей православного вероисповедания, или сочувствующих и стремящихся познать Истину святого

Православия и с Божией помощью преодолеть свой греховный недуг.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Главная цель данной программы — оказание духовной и медико-психологической помощи наркоманам. Основа программы — Православная нравственность, а также отношение к употреблению наркотиков как к тяжкому греху, при благоговейном отношении к душе страждущего как к образу и подобию Божиему.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

1. Устранение физической зависимости от наркотиков.
2. Решение вопроса психической зависимости от наркотических средств путем решения глубинно-личностных, мировоззренческих и нравственных проблем.
3. Профилактика наркомании.

ПРОГРАММА НАПРАВЛЕНА НА

Избавление от недуга наркомании

Нравственное возрождение личности

Обретение семьей, обществом полноценных граждан

Программа осуществляется с участием духовенства, православных врачей и психологов.

СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Большинство авторов (ученых-наркологов и практических врачей) выделяют три последовательных этапа в лечении наркомании, а именно:

а) этап дезинтоксикационной и общеукрепляющей терапии;

б) этап целенаправленного воздействия на личность наркомана;

в) этап поддерживающей терапии.

ПЕРВЫЙ этап лечения включает в себя назначение в терапевтических дозировках медикаментозных средств, таких как транквилизаторы, нейролептики, дезинтоксикационные препараты, витамины, симптоматические средства (анальгетики и др.). По показаниям — проведение пиротерапии, гемосорбции. На более поздних этапах назначается физиотерапия. Лечебное воздействие сопровождается рациональной (разъяснительной) психотерапией. Этап медикаментозной терапии проводится в условиях стационара (реже — в амбулаторных условиях) специалистами психиатрами-наркологами.

ЭТАП ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЛИЧНОСТЬ НАРКОМАНА (содержит три части) составляют:

1-я часть

а) душевная поддержка;

б) терапия и психотерапия «пограничных» расстройств: тревоги, депрессии, раздражитель-

ности, внутреннего напряжения, бессонницы и др., усиливающихся в период абстиненции («ломки»); профилактика суицидального поведения;

2-я часть

а) анализ интерперсональных контактов и среды, которые способствовали формированию наркозависимости;

б) моделирование ближайших и отдаленных перспектив;

в) раскрытие позитивных личностных резервов;

г) проведение психологической диагностики и предоставление комплекса рекомендаций, соответствующих психологическому типу личности;

д) анализ психологических аспектов трудовой и профессиональной реабилитации, психологическая поддержка при переквалификации;

3-я часть

а) обсуждение вопросов, касающихся смысла жизни, понятий «грех», «страсть», беседы о христианских добродетелях;

б) духовно-психологическая подготовка к таинству Исповеди.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

1. православная психотерапия
2. коллективная психотерапия
3. психотерапия средой

4. психотерапия духовной литературой
5. музыкотерапия
6. психопрофилактика

ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБЩЕОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

относительно:
режима дня, труда и отдыха;
питания;
закаливания;
физической активности;
использования целебных трав.

ПАСТЫРСКОЕ ОКОРМЛЕНИЕ

Пастырские собеседования и проповеди;

Занятия в группе по изучению Св. Писания;

Приобщение к церковной жизни: святые таинства Крещения, Исповеди, Причащения, Елеосвящения;

Литургическая жизнь, совершение молебнов, паломнические поездки;

Духовная реабилитация и воцерковление в условиях монастыря (выезд на 2-3 месяца в монастырь в качестве послушника).

ЭТАП ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ТЕРАПИИ и духовно-психологической помощи осуществляется в форме динамического врачебного и психологического наблюдения. Формируется постоянно действующая группа поддержки, которую составляют специалисты, бывшие наркоманы, а также лица с сохраняющейся зависимостью от наркотиков, которые проходят лечение и реабилитацию по предложенной программе. Наш опыт свидетельствует о важности и значимости создания подобной группы, в которой страждущие видят перед собой людей, избавившихся от этого тяжкого греховного пристрастия, общаются с ними, получают врачебные рекомендации. Это способствует ослаблению депрессивных и неврозоподобных проявлений, внушает надежду на исцеление.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Выступления перед разнообразными аудиториями слушателей: в школах, лицеях, институтах, воинских частях и др. Публикация статей, брошюр, книг, освещающих проблему наркомании и ее духовную сущность. Выступления с той же целью на радио и телевидении. Подготовка аудио— и видеоматериалов для распространения их среди населения.

О ГРЕХЕ КУРЕНИЯ

Святые отцы о курении

Человек извратил самые наслаждения чувственные. Для обоняния и вкуса, и отчасти для самого дыхания, он изобрел и воскуряет почти непрестанно острый и пахучий дым, принося это как бы постоянное кадило демону, живущему во плоти, заражает этим дымом воздух жилища своего и воздух внешний, а прежде всего пропитывается этим зловонием сам, и вот вам постоянное огрубление своего чувства и своего сердца поглощаемым постоянно дымом не может не действовать и на тонкость сердечного чувства, оно сообщает ему плотяность, грубость, чувственность.

Святой праведный
Иоанн Кронштадтский

Табак расслабляет душу, умножает и усиливает страсти, омрачает разум и разрушает здоровье медленной смертью. Раздражительность и тоска — это следствие болезненности души от табакокурения.

Преподобный
Амвросий Оптинский

В 1905 году афонский старец Силуан провел несколько месяцев в России, часто посещая мо-

настыри. В одно из таких путешествий в поезде он занял место напротив купца, который с дружеским жестом раскрыл перед ним свой серебряный портсигар и предложил ему сигарету.

Отец Силуан поблагодарил за предложение, отказавшись взять сигарету. Тогда купец начал говорить: «Не потому ли, батюшка, Вы отказываетесь, что считаете это грехом? Но курение помогает часто в деятельной жизни; хорошо прервать напряжение в работе и отдохнуть несколько минут. Удобно при курении вести деловую или дружескую беседу и, вообще, в ходе жизни...» И дальше, пытаясь убедить отца Силуана взять сигарету, он продолжал говорить в пользу курения.

Тогда все-таки отец Силуан решил сказать: «Господин, прежде чем закурить сигарету, помолитесь, скажите одно «Отче наш». На это купец ответил: «Молиться, перед тем как курить, как-то не идет». Силуан в ответ заметил: «Итак, всякое дело, перед которым не идет несмущенная молитва, лучше не делать».

Из истории распространения греха:

Когда двенадцатого октября 1492 года Колумб пристал к острову Сан-Сальвадор, то он и его спутники были поражены невиданным зрелищем: краснокожие жители острова выпускали клубы дыма изо рта и носа!.. Дело было в том, что индейцы справляли священный праздник, на котором курили особую траву (свернутый вы-

15 Зак. 53199

сушенный лист ее — род теперешней сигары — назывался у них «табако», отсюда и пошло нынешнее название) — до полного одурения, надо прибавить, причем в этом состоянии они входили в общение с демонами и после рассказывали, что им говорил «Великий Дух».

По приезде на родину наших мореплавателей, те, которые нашептывали в уши индейцам, шепнули и этим, чтобы они познакомили европейскую публику с новым «удовольствием».

И вот, при благосклонном участии и тайном возбуждении от бесов, по всей Европе и даже Азии началась буквально повальная горячка табакокурения. Чего правительство и духовенство ни делали, чтобы прекратить это зло, — ничего не помогало!

Епископ Варнава (Беляев)

О вреде курения для здоровья

О вреде курения сказано и написано много. Как врач, я лишь напомню, что табак содержит около тридцати вредных для здоровья ингредиентов. Самым опасным из них считается алкалоид никотина. Среди курильщиков особенно много больных бронхо-легочными заболеваниями. И, пожалуй, самым грозным последствием курения является рак легких. Дело в том, что табачный дым содержит канцерогены (вызывающие раковую опухоль вещества). Это, например, бензпирен и его производные.

Курильщиков много. Среди них все возрастные категории: от детей до престарелых. Курят мальчики и девочки, курят женщины, курят даже некоторые беременные:

В Москве, по данным исследования, возраст приобщения к курению снизился до 10 лет у мальчиков и до 12 лет у девочек. Прискорбная реальность.

Надо сказать, что на детский организм курение оказывает особо пагубное воздействие. Кроме всего прочего, у подростка формируется комплекс нервно-психических отклонений. Страдают внимание, память, сон, «скачет» настроение.

У курильщиков развивается никотиновый синдром. Это та же зависимость, что и от алкоголя и наркотиков, только менее разрушительная для здоровья. Хотя как сказать. Ведь рак легких — аргумент не в пользу безобидности (по мнению некоторых) этого пагубного пристрастия.

Кстати упомянуть и о том, что по новой классификации болезней, вступившей в силу в 1999 году, табачная зависимость официально признана недугом. А мы добавим — греховным. Так как курение — это потворство своим прихотям, это вид самоуслаждения. Правильно сказано, что курить — бесам кадить.

Как избавиться от курения?

Необходимо твердое желание избавиться от этой пагубной греховной привычки. Имея со-

крушение сердечное, надо покаяться в этом грехе на исповеди.

«Просите и дастся вам, ищите и обрящете, толцыте и отверзется вам: всяк бо просяй приемлет» (Мф. 7, 7), — глаголет нам Господь. «Но чтобы так усиленно и искренно просить избавления себе от беды душевной, от пагубных навыков и пристрастий, необходимо их усмотреть в себе, рассудить и увидеть весь вред их и всю тяжесть греха от последования им. Тогда только будет искреннее желание, и молитва, и собственное тщание есть необходимое условие Божией помощи.

Господь помогает только тем, которые не только всеусильно ищут Его помощи, но и сами не поддаются страстям своим. Худо самонадеяние, и безрассудно, и бесполезно; но и излишне надеяться на помощь Господа при своем добровольном умедлении в грехе и сознательной уступке греховным навыкам — это оскорбляет Господа» (Из книги «Порок курения. Греховная привычка»).

В качестве некоторых психологических рекомендаций могут быть полезны следующие:

1. Наши вредные привычки во многом определяются нервозностью, тревогой, психоэмоциональным перенапряжением. Не забывайте об этом.

2. Старайтесь выкуривать как можно меньше сигарет, вести подсчет выкуриваемых за

день сигарет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера.

3. Выделите самые «важные» сигареты дня, проанализируйте психологические и ситуативные причины их выкуривания. Попробуйте противопоставить стрессам что-нибудь менее вредное.

4. Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.

5. Возникло желание закурить — не доставайте сигарету из пачки, не берите ее в руки хотя бы несколько минут. В это время займите руки, сделайте несколько физических упражнений, подышите поглубже.

6. Не курите на голодный желудок.

7. Время от времени устраивайте перерывы в курении («не курю до понедельника», «до конца месяца»).

8. Если Вы бросили курить вовсе, то помните о том, что некоторое время (2-3 недели) может быть дискомфорт по типу абстинентного синдрома, так как организм лишился одного из продуктов потребления, который уже вкрался в глубинные процессы обмена веществ.

Пережить «синдром отмены» (первые дни или недели после прекращения курения) помогут несильные транквилизирующие средства, такие как: валокардин, корвалол, ново-пассит, экстракт валерианы, персен, успокоительные

сборы. Эти средства отпускаются в аптеках без рецепта.

Можно порекомендовать полоскание полости рта раствором пищевой соды (одна чайная ложка на полстакана воды), слабым раствором марганцовки или отваром ромашки. Полоскание в первые 7-10 дней после прекращения курения следует повторять каждые 3-4 часа.

Неплохо помогает препарат анабозин, пластырь «никотинел». Эти медикаменты обеспечивают организм небольшой дозой никотина и помогают бывшим курильщикам расставаться со своей пагубной привычкой.

Душеполезное чтение

К биографии С. А. Нилуса нельзя не отнести его рукописного повествования об исцелении его супруги от тяжкого недуга и связанного с этим другого чуда, а именно — его избавления от многолетнего порока курения:

...7 июля 1909 г. Сегодня ночью со мной был тяжелый приступ удушливого кашля. Поделом! — это все от куренья, которого я не могу бросить, а курю я с третьего класса гимназии и теперь так насквозь пропитан никотином, что он уже стал, вероятно, составной частью моей крови. Нужно чудо, чтобы вырвать меня из когтей этого порока, а своей воли у меня на это не хватит. Пробовал бросать курить, не курил дня по два, но результат был тот, что на меня

находила такая тоска и озлобление, что этот новый грех становился горше старого. О. Варсонофий запретил мне даже и делать подобные попытки, ограничив мою ежедневную порцию куренья пятнадцатью папиросами. Прежде я курил без счета... Это было сказано в 1-й ч. «На берегу Божьей реки», стр. 230. Теперь следует посланная рукопись 32: «Придет ваш час, — сказал о. Варсонофий, — и курению настанет конец». «Надейся, не отчаивайся: в свое время, Бог даст, бросишь», — по поводу того же куренья, от которого я никак отстать не мог, сказал мне о. Иосиф. И чудо это, по слову обоих старцев, надо мной совершилось. А было это так:

Живем мы с подружием моим, женой моей Богоданной, что называется душа в душу, в полном смысле Евангельского слова, так, что мы не двое, а одна плоть. Великая эта милость Божия, нам дарованная свыше, по глубокой и убежденной нашей вере в таинство брака, к которому мы оба в свое время приступали со страхом и трепетом. И вот, в июне 1910 г. жена моя заболела какой-то странной болезнью, которой ни фельдшер оптинский, ни приглашенный врач определить не могли: утром почти здорова, а как вечер так и до 40°С температуры. И так и неделя, и другая, и третья! Вижу, тает на моих глазах моя радость, тает, как восковая свечечка и вот-вот вспыхнет в последний раз и погаснет. И великой, безмерно великой

тоскою и скорбью исполнилось тогда мое сиротеющее сердце, и пал я ниц пред иконой Божией Матери Одигитрии Смоленской, что стояла в углу моего кабинета, и плакал я перед Ней, и ужасался и тосковал и говорил Ей, как живой: «Матушка Царица моя Преблагословенная Богородица! Ты, верую, дала жену, ангела моего, Ты же и сохрани мне ее, а я Тебе за то обет даю не курить больше никогда. Обет даю, но знаю, что своими силами исполнить его не могу, а не исполнить — грех великий, так Ты Сама мне помоги!» Так было это часов около десяти вечера. Помолившись и несколько успокоившись, подошел к постели жены. Спит, дыхание тихое, ровное. Дотронулся до лба: лоб влажный, но не горячий — крепко спит моя голубушка нежная. Слава Богу, слава Пречистой! На утро температура 36,5°С, вечером 36,4°С, и через день встала, как и не болела. А я забыл, что курил, как не курил никогда, а курил я ровно тридцать лет и три года, и весь организм мой был так пропитан проклятым табачищем, что я без него жить не мог не только дня, но и минуты. Это ли не чудо Одигитрии? Аминь.

О ЛЮБВИ ИСТИННОЙ И ЛОЖНОЙ. СЕМЬЯ, ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ*

Сексуальная «революция», начавшаяся в США и на Западе в середине 50-х годов, а теперь прочно обосновавшаяся у нас, приносит непоправимые беды. Один из фундаментальных принципов современного «гуманистического» мировоззрения, принцип свободной самореализации личности, был применен в сфере интимных взаимоотношений. К чему это привело — все мы свидетели.

Прилавки наших книжных магазинов завалены литературой, которая вызывает тревогу и замешательство у людей просто здраво воспитанных (я уже не говорю о христиански воспитанных). Есть и своя философия, объясняющая все это непотребство, — надуманная, богоборческая в явном и скрытом смысле, в котором моральные принципы поставлены с ног на голову. Воистину ясно просматривается их истинный автор и вдохновитель — дьявол, лжец и отец лжи.

Священное Писание, святоотеческая литература много внимания уделяют вопросам любви. Это и понятно, ведь христианство — религия величайшей любви Господа к роду человеческому.

* Статья написана совместно с доктором Е. В. Дорофеевым.

Брачный союз мужчины и женщины установлен Самим Творцом в раю после создания первых людей, которых Господь сотворил мужчиной и женщиной и благословил словами: «Плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и владейте ею». (Быт. 1, 28). В Ветхом завете многократно выражается воззрение на брак, как на дело, благословляемое Самим Богом. В то же время распутство, беспорядочные половые связи осуждаются и с ними идет постоянная борьба.

В допотопные времена человеческая злоба, в том числе и распутство, достигли такого масштаба, что Господь уничтожил потопом человеческий род, за исключением семейства праведного Ноя. Потоп обновил лицо мира, но человеческие страсти и пороки возродились вновь и приумножились. Даже гостеприимство не почитали в Содоме и Гоморре. Ветхий Завет заполнен описаниями о перекрестках дорог, рынках и ярмарках продажных женщин. Они стояли там неподвижно, скрывая лицо и фигуру или, наоборот, одевшись в нескромные и богатые одежды, источающие благовония, пели призывные песни под аккомпанемент лиры, арфы и тамбуринов или танцевали под звуки флейт.

Спаситель, присутствуя на браке в Кане, возвысил супружеский союз сообразно смотрению Своему о роде человеческом. Когда первое вино оскудело, было дано вино иное, чудом сотворен-

ное из воды. Так и в естественном брачном союзе отношения супругов, не будучи греховными по природе, но тем не менее лишенные благодати, претворяются в благодатные, освящаясь таинством, приближаются к великому Первообразу — союзу Христа и Церкви. По словам святителя Феофана Затворника, в истинном христианском браке «любовь очищается, возвышается, укрепляется, одухотворяется. В помощь человеческой немощи благодать Божия подает силы к постепенному достижению такого счастливого союза».

Древнегреческий язык — язык Евангелий — знал по крайней мере три различных слова, которые соответственно обозначали любовь: как телесная страсть, природно-эстетическая устремленность человеческой души (эрос), как доброту, душевную близость, взаимную привязанность (филия), и как духовное единение, добросердечие (агапе). Эти понятия различаются по объему: объект эроса индивидуален, филия охватывает особый круг друзей; агапе направлена на всех людей, на любого ближнего, который оказался в близости. Различаются они так же по нравственному вектору: эрос есть любовь восходящая, устремленная снизу вверх и направленная на обладание предметом любви; филия есть любовь уравнивающая, она и возможна только между равными, каковыми являются друзья; агапе есть любовь нисходящая, жертвенная.

Любить врага вовсе не значит испытывать к нему те же чувства привязанности, какие испытывают к любимому человеку, или радоваться душой, как это случается в общении с друзьями. Здесь мы имеем дело с отношением, которое выше психологических и душевных привязанностей, оно находится в иной, духовной плоскости. Любить врага эросом невозможно. Передавая нам повеление Господа Иисуса Христа любить врагов, евангелист в этом случае пользуется словом агапе.

Чаще всего мы говорим о любви мужчины и женщины, о любви в семейной жизни. Безбрежная светская литература посвящена этому вопросу. Но если поэты и писатели рассматривают любовь между мужчиной и женщиной, ориентируясь только на возможности самого человека, они неизбежно путаются в массе противоречий. Обычному эротическому чувству приписывают атрибуты божественной любви. И потом сами устами своих героев удивляются и страдают, почему все заканчивается ревностью, ссорами или умоисступлением.

Когда вместо Бога любовь связывается исключительно с самостью человека, это уже не любовь, а нечто иное.

Давайте внимательно проследим за тонко подмеченными и прекрасно изложенными рассуждениями по этому вопросу С. Л. Франка: «Любовь есть благоговейное, религиозное вос-

приятие конкретного живого существа, видение в нем некоего божественного начала. Всякая истинная любовь — все равно, отдает ли себе отчет в этом сам любящий или нет — есть по самому ее существу религиозное чувство. Эротическая любовь, при всей ее силе и значительности в человеческой жизни, есть в лучшем случае лишь зачаточная форма истинной любви в намеченном выше смысле, или же благоухающий, не хрупкий цветок, распускающийся на стебле любви, а не ее подлинный корень.

Если эротическая любовь постепенно научает любящего воспринимать абсолютную ценность самой личности любимого, т. е. когда через любовь к внешнему облику любимого — телесному и душевному — мы проникаем к тому глубинному, которое этот облик «выражает», хотя всегда и несовершенно, — к его личности, а это значит: к его существу как к индивидуально-конкретному тварному воплощению божественного начала личного Духа в человеке. Здесь иллюзорное обоготворение чисто эмпирически-человеческого, как такового, преображается в благоговейно-любовное отношение к индивидуальному образу Божию, к богочеловеческому началу, подлинно наличествующему во всяком, даже самом несовершенном, ничтожном и порочном человеке.

Истинный брак есть путь такого религиозного преображения эротической любви, и можно

сказать, что в этом таинственном «богочеловеческом» процессе преображения и состоит то, что называется «таинством брака»... Для любви все злое, дурное в живом существе есть только умаление, искажение его истинной природы, только момент небытия, примешивающийся к бытию и препятствующий его осуществлению: она отвергает зло и борется против него, как любящий борется с болезнью и упадком сил любимого существа. Напротив, всякая положительная реальность, все многообразие полноты сущего радостно приемлется любовью, ибо все истинное сущее, как таковое, она воспринимает как проявление божественного первоисточника жизни».

В христианстве и дается путь такого преобразования эротической любви. Это путь очищения своего сердца от греховной нечистоты в доме Церкви. Тогда сердце наше, очищаясь, с одной стороны, позволит увидеть всю глубину божественной сущности другого сердца, а с другой стороны — наполнить собственное сердце любовью вместо ушедших страстей.

В «Гимне христианской любви», данным нам апостолом Павлом, ясно определено, что такое настоящая любовь. Об этом часто спрашивают, «как отличить настоящую любовь от проходящей влюбленности, как не ошибиться?». Давайте внимательно вчитаемся в послание святого апостола, который на первое место в своем определении поставил долготерпение. Вот один из

основных атрибутов настоящей любви, вот где мы можем себя проверить:

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не ревнует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а радуется истине, все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знания упразднятся... А теперь пребывают три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше» (1Кор. 13, 4–13).

Многие современные семьи, живущие по своему усмотрению и отвергающие помощь Божию, благословение Господне, испытывают множество психологических и морально-нравственных проблем, нестабильность. Нестроения эти чреваты скандалами, разводами, искалеченными детскими судьбами. Неладная семья — поставщик неврозов, болезней, пьянства и даже правонарушений. В тех семьях, в коих дела обстоят получше, супруги часто не знают, кому быть лидером в доме, во имя чего воспитывать детей и к чему стремиться. Больно видеть, как между супругами накапливается раздражение друг другом, злоба, недовольство жизнью. Супружеская верность, христианский семейный уклад, примеры благочестивой семейной жизни для некоторых — лишь пережитки прошлого, архаизм.

О семейных неврозах пишутся десятки статей, книг, диссертаций. Факты вопиют: «Каждая третья-четвертая семья «трещит по швам». В «набат» бьет общественность.

С нелегкими проблемами люди обращаются в семейные психологические консультации, к психотерапевтам. Они жаждут советов, «рецептов» счастья. Не раз мне приходилось наблюдать, что рекомендации тех из специалистов, которые понятия о духовности, видимо, не имеют, выглядят примерно так: больше времени проводите порознь, будьте хитрее, заведите любовницу (любовника). Чтобы не создавать «лишних проблем» в семье, рекомендуется планировать рождаемость самыми коварными методами, вплоть до абортов. А тут еще по телевидению и в газетах масса непотребщины: порнография, насилие, магия, колдовство... Скверно все это.

Семье без помощи Божией не построить добрых отношений! Только идя на встречу Богу, возлюбив друг друга через любовь ко Творцу, семья обретает подлинное счастье и полноту бытия. Это доказывается жизнью, подтверждается историей. Через веру, покаяние, совместные молитвы, христианское воспитание детей и взаимную любовь супруги идут к главной цели — Царствию Божиему.

Профессор-богослов С. Троицкий пишет в книге «Христианская философия брака» следующие строки: «Апостол Павел сравнивает взаимные отношения мужа и жены именно с отношениями лиц Святой Троицы. Как Бог Отец есть глава Христа, так и муж — глава жене (1 Кор. 11, 3). Как Христос есть сияние славы и образ бытия Бога Отца (Евр. 1, 3), так и жена слава мужа (1 Кор. 1, 7).

Климент Александрийский называет семью, как и церковь, домом Господним, а Иоанн Златоуст прямо называет семью «малой церковью».

Святитель Феофан Затворник учит, что семейство устрояет свое благосостояние «внешнее для внутреннего».

Я уже упомянул об абортах. Аборт — это тяжкий грех убийства ребенка во чреве матери. В 1993 году официальная статистика зарегистрировала в России более четырех миллионов абортов. Знает ли мать, убивая ребенка, что на 18-й день он уже открывал рот, в 20 дней его сердце билось! В 27 дней у малютки были ручки и ножки. В 6 недель у зародыша отмечается работа мозга, а в 11–12 недель плод чувствует прикосновения.

Последствия этого страшного греха детоубийства резко меняют женщину. Как психиатр укажу на то, что душа женщины, сделавшей аборт скорбит о содеянном, даже и в том случае, если сама женщина не считает аборт тяжким грехом (увы, есть еще и такие люди). Отсюда у большинства таких женщин стойкие депрессии, потеря сна, аппетита, у многих — чувства горечи, муки совести.

Мне хочется привести главные мысли из обращения Патриарха Алексия II к участникам Международного конгресса «Любовь, жизнь, семья», который проходил в Москве в мае 1994 года: «И кто примет одно такое дитя во имя Мое, тот Меня принимает» (Мф. 18, 5), — так Господь наш Иисус Христос указал Своим ученикам и последователям на великое достоинство перед очами Божиими каждого ребенка, сколь бы мал и беспомощен он не был на первых порах. Вместе с тем этой заповедью христианам указуется и на их первейшее предназначение в этом мире — заботу о духовном и телесном развитии подрастающего поколения. Божественное Откровение ясно говорит о том, что дитя, находящееся в материнской утробе, в полной мере обладает тем же богоподобием, что и всякий другой человек, а его формирование есть проявление Божественного творческого плана. Пророк и псалмопевец Давид так говорит об этом, обращаясь к Господу Богу: «...Ты устроил внутренности мои и соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, Боже, и как велико число их» (Пс. 138, 13–17). Чадородие выступает в свете Откровения как великое Божие благословение человеческому роду».

Есть еще одна сложная проблема — подростковый возраст. Обычно под ним понимают возраст с 14 до 18 лет. Подразумевается, что он со-

ставляет некий переходный этап между детством, с его полной зависимостью от взрослых, и способностью к самостоятельной жизни. Этот возраст неслучайно называют «трудным»: поиски себя, становление характера и т. д. Переход от опекаемого детства к известной автономности обнажает и заостряет в числе прочих и слабые стороны личности подростка.

Закономерен и такой вопрос: можно ли игнорировать бурные нейрогормональные сдвиги в юном организме, вулканическая сила которых преображает юнца в мускулистого мужчину? Не эта ли биологическая метаморфоза тянет за собой дымный социальный шлейф: жестокость и агрессивность, криминальные действия, попытки самоубийства, половые преступления?

Для православных людей ответы не эти вопросы очевидны. Биологические изменения, как бы интенсивно они не протекали, сами по себе не могут сделать человека добрым или злым, святым или преступником, нравственным или безнравственным. Человек — это не столько плоть, сколько душа и дух. На путь греха подросток может встать тогда, когда он либо не ведает истинного Бога, либо — отворачивается от Него. Многое зависит и от тех примеров (часто негативных), которые подросток видит во «взрослой» жизни. Бездуховность родителей, пьянство или аморальное их поведение — печальные предпосылки будущей бездуховности подростка.

Сплошь и рядом распространен так называемый атеистический гуманизм, который исповедуют немалое число родителей, воспитывающих своих детей. Его можно сравнить с замком на песке, потому что духовным фундаментом, в данном случае, люди пренебрегают. Дунул ветер, и замок... Дети слышат запреты и увещевания, но им до конца не понятно, почему нельзя обманывать или брать чужое, почему необходимо слушаться родителей и многое другое. О Боге и о грехе деткам не рассказывают. В школе, армии, лицее или институте от этого гуманизма остается все меньше и меньше. «Совесть без Бога есть ужас», — писал Ф. М. Достоевский. Душа, не очищенная покаянием, становится плохим советчиком. Верить ей опасно. Вывод таков: воспитание детей в духе подлинного благочестия невозможно без Веры, без Господа Иисуса Христа. Только от благодати Божией душа человека очищается, просвещается и вразумляется.

Не дайте себя купить! Слово к подросткам*

Дети! Вас порабощают игом, более страшным, чем монголо-татарское. В XIII веке завоеватели Батыя оставили по себе страшный и грязный след в истории и языке в виде мата, в виде понятия кощунства (издевательства над

* По материалам православной прессы.

святыней происходящего от «кощун» — татарский карательный корпус), сожженных городов и библиотек, тысяч и тысяч наших единоплеменников, проданных рабами на невольничьих рынках Азии и Европы.

Но теперь — без татарской орды наших девушек ведет на позор новая, так называемая «массовая культура». Она, ломая сопротивление естественной стыдливости, добивается более страшных результатов без огня и меча. Подростки начинают ставить ни во что Богом данную и естественную для каждого девственность и чистоту, обрекая свою душу и тело на неминуемые страдания. Курят и срамят себя матом как юноши, так и девицы. Гремят мат, сатанинская музыка и «жестокие куплеты» — садистские стишки про «обгорелые кости» и «бантик», а в соседнем подъезде хоронят ребенка. Цинизм, бесстыдство, разврат, жестокость, наркомания всех видов сделались массовыми среди подростков. Детей провоцируют на грех с помощью культуры греха — чтобы превратить новое поколение в скотов, не способных ни к созданию полноценной семьи, ни к творческому, производительному труду, ни к защите своей Родины.

Идти на поводу у «общественного мнения» для современных подростков означает то же, что в XIV веке — быть взятым в плен дикой варварской ордой для продажи на невольничьем рынке. НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ КУПИТЬ!

Дети! Враги Бога, враги России в течение сотен лет пытались завоевать нашу родную землю с помощью огня и меча, но каждый раз кончали позорным поражением и находили себе могилу на бескрайних русских полях. Теперь нас хотят извести с нашей земли при попустительстве и равнодушии взрослых и подлом предательстве властей. Теперь вместо оружия наш народ хотят уничтожить с помощью разврата, порнографии, наркотиков, табака и водки — тем способом, как их предки уничтожили американских индейцев.

Не поддавайтесь! Не берите в руки подлый финансируемый из Германии COOL и прочую мерзость, преследующие одну-единственную цель: всех русских женихов и невест лишить будущего брака, основанного на любви и верности, превратив их в 13–16-летних «партнеров» и «партнерш», снабжая для этого иллюстрированными инструкциями, рекламируя этот «журнал для настоящих девчонок» по радио и ТВ. Не позволяйте себе смотреть развратное телевидение и непристойные «видики», смакующие сцены блуда и убийства. Помните: кто смотрит на сцену смертного греха как зритель, тот участвует в нем.

Дети! Только Вера, Церковь и любовь к Отечеству могут дать вам верный ориентир в жизни. Этим ориентиром руководились Пушкин, Лесков, Гоголь, Суворов, Лобачевский, Сергий Радонежский — вся наша отечественная культу-

ра и государственность построены на христианской вере. Или вы — крещеные дети — станете христианами по жизни и поступкам своим, или станете духовными отбросами, потребителями «плейбоя» и наркотиков, развратным, циничным и подлым стадом. Такими вас хочет сделать сатана и враги нашего Отечества. Но противостаньте ему с верой, ради святости, чистоты и подлинной любви! Бог, Пречистая Его Матерь и все Святые помогут вам в этом подвиге.

В связи с безудержной пропагандой телевидением и другими средствами массовой информации блуда и разврата, то есть беззаконной плотской связи под видом «любви» и «знакомств», Православная Церковь вынуждена напомнить юношам и девушкам о необходимости хранить свою невинность, девственность и неприкосновенность как святая святых своей личности, как зеницу ока, до вступления в законный брак. Помните, что стыдливость, способность воздерживаться от исполнения своих плотских желаний, существование брака, наличие религии — это не просто абстрактные понятия, а то, что отличает человека от животного.

Беззаконная внебрачная плотская связь является грехом против Седьмой Заповеди и, наравне с убийством, относится к тягчайшим смертным грехам, заживо убивающим душу и тело!

Заразившись болезнью (которых, кстати, более двадцати, и не существует ни одного гарантированного способа защиты от них) или сде-

лав аборт, вы станете бесплодными на всю жизнь и навсегда лишите себя радости отцовства и материнства, что уже произошло с четвертью старшего поколения — именно столько браков сейчас бесплодно по причине этих грехов. Не говоря о том, что аборт, на каком бы он сроке не производился, — настоящее убийство, а блуд уменьшает умственные и творческие способности.

Распространенность и почти всеобщее безразличие к этому виду греха, навязывание его в качестве общественного стандарта ни в коей мере не оправдывает перед Богом блудника или блудницу. На Страшном Суде каждому придется отвечать лично за себя.

Дорогой друг, помни, что Господь Бог дал нам самую богатую в мире страну, что ты принадлежишь к народу, который создал великую культуру, прекрасную литературу, произвел множество величайших ученых, вышел победителем из всех войн, сохранил свою веру и дал миру множество святых. И это было сделано благодаря силе духа наших предков, которые оставили для тебя мудрую пословицу: БЕРЕГИ ЧЕСТЬ СМОЛОДУ!

НЕ УЧАСТВУЙТЕ В ДЕЛАХ ТЬМЫ

Господи, покрый мя от человек некоторых, и бесов, и страстей, и от всякие иные неподобныя вещи.

Из молитвы св. Иоанна Златоуста

Годы атеизма и гонений на Православие не прошли бесследно. Выросло почти два поколения людей, не знавших Бога и Его святую Церковь. Сегодня мы переживаем очень трудное время. К большой скорби, духовный вакуум у части наших соотечественников (и не такой малой) заполняется лжеучениями, ересями, всевозможными сектами, увлечением оккультизмом.

С помощью этих суррогатных средств кто-то пытается обрести спасение, иные — хотят исцеления от недугов, другие — оказываются жертвой обмана, психологической обработки или собственного религиозного невежества.

Людям, не имеющим настоящей веры, угрожают суеверия, всевозможные эрзац-ценности (магия, оккультизм, фетишизм и т. д.). Найдутся и «духовные» наставники, готовые несколькими пассами «исцелить» души и тела страждущих. Их рекламные плакаты или объявления в прессе свидетельствуют об умопомрачительных «эффектах». Например: «Всего за два сеанса лечу гипертонию, астму, рак, диабет и т. д.». Через запятую перечисляются

десятки заболеваний, которые должны исчезнуть после нескольких мановений рук какого-нибудь экстрасенса или колдуна.

Для этих «экстраординарных» личностей не существует разницы между незначительным и кратковременным облегчением, возникающим в силу известных психофизических законов, выздоровлением или духовной прелестью. Люди втягиваются в своеобразную «игру», шансов на выигрыш в которой нет.

Православный мирянин и писатель Н. Д. Гурьев в своей книге «О добре и зле» задает себе и всем нам тяжелые вопросы: «Может быть, это те, кто пришел «во имя свое» и которым будут верить и уже верят погибающие? Может быть, разница между ними и Антихристом только в том, что он попытается прельстить и избранных, а эти — соблазняют «заурядных?» Трудные вопросы. Ответы на них даст нам Господь.

Не могу не сказать о жертвах тоталитарных сект, в которых люди губят свои души. Имена «вождей» этих сект известны. Некоторые из них находятся под следствием (лидеры Белого братства, Аум Сенрике); иные — в таежной глуши создают изолированные общины и калечат людей, доводя их до истощения или умопомешательства (секта Виссариона). Есть и такие, которые прикрываются внешней интеллигентностью и обходительностью. Результаты деятельности названных и иных сектантов для

большинства их учеников примерно схожи — духовное разложение, психические нарушения, материальный ущерб и подрыв здоровья. К сожалению, далеко не просто вырвать заблудшую душу из этого омута. Иногда все заканчивается очень печально.

Как христианин и врач я с определенностью заявляю, что люди, втянутые в секты или ставшие жертвами оккультных воздействий, часто переживают психологические срывы, испытывают сильнейший душевный дискомфорт, а порой и заболевают психически. В сектах нет благодати Божией. А то, что со многими людьми (особенно крещенными в Православии) начинают твориться неладные вещи, то может быть наказание или вразумление Господне за вероотступничество.

Священник и профессор-невропатолог о. Анатолий (Берестов) в своей книге «Число Зверя» подробно описывает синдромы так называемой «оккультной болезни», в числе которых: фобический (появление стойких страхов); психотический (по типу псевдогаллюцинаторного синдрома Кандинского-Клерамбо); психосоматические синдромы, а также иммунологические нарушения, делающие организм человека, ставшего жертвой оккультных влияний, уязвимым ко многим заболеваниям (частые простуды, отиты, пневмонии и др.). Особенно выделяется склонность к возникновению и прогрессирова-

нию онкологических заболеваний. Там, где оккультизм, там, зачастую, и наркотики, и разврат, и другие тягчайшие грехи.

Если у человека имелись отклонения в психике, то оккультное «целительство» их резко усилит. А сколько скорби заблудшие приносят своим близким! Рушатся семьи, прахом идет нажитое трудом имущество — все это реальные плоды многих оккультных и сектантских воздействий. Приведу несколько примеров.

На прием обратился И., 32 года, военнослужащий. Его супруга, будучи крещенной в Православии, перешла в секту «свидетелей Иеговы». Все свободное время посвящает секте. Избегает общения с близкими и друзьями, которые не являются ее единоверцами. Постоянно грубит И., всем раздражается. Последнее время ушла в себя, днями не разговаривает с домашними, психологически накаляет обстановку. Неоднократно склоняла супруга к переходу в их секту. Все его доводы о губительности секты злобно парировала. Пытается проповедовать ребенку. На этом фоне у И. развилось невротическое состояние с бессонницей. Стал алкоголизироваться.

З., 19 лет. Страдает психическим заболеванием, но длительное время наблюдалась ремиссия и был социально адаптирован. В течение двух недель обманным путем удерживался группой людей, которые «исповедовали какую-то восточную религию». Эти люди заставили его

снять крест, молиться по-своему, медитировать. В результате произошла резкая декомпенсация психического состояния и З. была рекомендована госпитализация.

М., 25 лет, крещеная. Была в секте «Белое братство». Со слов М., вела себя, как одержимая. Была агрессивна, напориста, раздражалась по любому поводу. Отдала в секту все свое имущество. Мать М. обратилась за помощью в один из женских монастырей с просьбой молиться о заблудшей дочери. М. рассказывает, что во время одной из поездок в Москву на организационное собрание (к этому времени она уже превратилась в одного из региональных лидеров «Белого братства») почувствовала, что как будто пелена с глаз сошла, и в голове все прояснилось. Сразу же вернулась домой и прекратила сектантскую деятельность. Уверенно говорит, что ее отмолили матушка-игуменья и сестры монастыря.

К., женщина средних лет, к счастью, принесшая покаяние о занятиях оккультизмом, поведала, что в течение ряда лет она усиленно изучала оккультные явления и распространила свои увлечения на членов семьи. Она прошла: «посвящение на Шамбалу (высшая магия), окончила курсы экстрасенсов, вызывала духов, видела НЛО, лечилась «заряженной» водой, гадала у зороастрийцев и еще многое другое. Результат: у мужа и у сына развиваются тяжелые психотические состояния. Может быть, эти

люди и были склонны к их возникновению. Но, как утверждает К., связь оккультной пагубы и их семейных бед была явной.

Из письма В., 30 лет: «... Пребывание в секте (сайентология) крайне негативно отразилось на моих отношениях с окружающими меня людьми, и в первую очередь — на близких. Мое мышление стало приобретать «правильную» компьютерную форму, американизироваться... Мое существование превратилось в настоящий хаос и кошмар. Самое тяжелое для меня так же видеть, что моя болезнь заразна. У всех, кто со мной общается, повышается давление, начинают происходить негативные явления и всякие расстройства...».

Т., 49 лет рассказала следующее. Более 15-ти лет тому назад ее мужу кто-то из знакомых сказал, что у него «порча» и надо ехать за помощью к экстрасенсу, что он и предпринял. После каких-то манипуляций и нашептываний экстрасенс (им была женщина) сказала, что «порча» снята. Затем она дала какие-то снадобья и заставила побрызгать по всей квартире. После поездки к экстрасенсу, со слов жены, муж был растерянным, безучастным к семейным делам, его все время тянуло опять побывать на «лечении». Вскоре он вновь уехал к экстрасенсу. Вернулся он, как говорит Т., совершенно измененным: отрешенный взгляд, поведение скорее напоминало робота, а не человека... Некоторое время спустя он исчез, и о нем ничего не было

известно в течение нескольких лет (до этого был хороший семьянин и любящий отец). После долгих поисков жена разыскала его. Он работал помощником все того же экстрасенса. Как утверждает Т., он совершенно психически изменился и был как подчиняемый робот. С момента своего «лечения» он оставил семью, работу, не общался со своими родителями.

И еще. Отец психически больного молодого человека обратился за помощью и советом. Сын попал к экстрасенсу, все личные средства тратит на встречи с ним, пренебрегает необходимым лечением, стал полностью зависим от него. Состояние его здоровья ухудшается.

Женщина 50-ти лет, крещенная в Православии, перешла в секту. Ее сын, до этого послушный, спокойный юноша, становится наркоманом.

Строки из письма: «У нас довольно близкий родственник пил сильно. После кодирования пить перестал, семья довольна. Он теперь только работает, добро наживает. Купил самую дорогую во всей деревне машину. И спиртным, водкой торгует. Сам не пьет, а другим пить помогает. Вот так один вред другим заменился. А вот еще случай. У знакомых сын стал прислуживать в храме. А отец его стал сохнуть. Решили, что сглаз. Он сходил к «целительнице». Выздоровел. А сын от храма отошел и курит».

Особенно следует сказать о разного рода страхах (фобиях), которые возникают в связи с увлечением оккультной практикой. Думается,

что эти страхи сообщают человеку о том бедственном, греховном положении его души, в котором она пребывает.

Прошли телесеансы Кашпировского, Чумака и других «целителей». Сколько людей пострадало?! Сколько душ было втянуто в эту страшную «игру», шансов на выигрыш в которой нет!

Экстрасенсы и иные оккультные «целители» используют в своей практике особые состояния сознания. Более того, считают их непременным условием для успешного результата. Отец Анатолий (Берестов) и академик нейрофизиолог С. В. Крапивин, исследовав работу мозга людей, находившихся в состоянии медитации (гипноза, самогипноза) пришли к такому выводу: «Полагают, что состояние медитации благотворно сказывается на здоровье человека, поскольку при этом снижаются ритм дыхания, частота сердечных сокращений, уровень лактата плазмы крови, происходит миорелаксация. Считается даже, что такое необычное состояние есть лучший отдых. Однако при подробном рассмотрении электроэнцефалограмм ясно, что это никакой не отдых, а совсем особое и странное состояние мозга — опасная мобилизация всех мозговых ресурсов, всех физиологических сил мозга».

Так вот через это особое состояние сознания, когда «ворота» души раскрыты, гипнотизер или оккультист становится проводником тем-

ных сил и служит сатане. Вот почему Православная Церковь определяет гипноз как «сознательное служение злу», называет его явлением «разрушающим дух человека». Подчеркивается, что в гипнозе используются темные силы духовного мира (Журнал Московской Патриархии, № 12, 1989).

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, огради мя святыми Твоими ангелы, молитвами Всепречистыя Владычицы нашея Богородицы и Приснодевы Марии, силою Честнаго и Животворящаго Креста, святаго архистратига Божия Михаила и прочих Небесных сил бесплотных, святаго пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна, святаго апостола и евангелиста Иоанна Богослова, священномученика Киприана и мученицы Иустины, святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, Чудотворца, святителя Льва, епископа Катанскаго, святителя Никиты Новгородскаго, святителя Иоасафа Белгородскаго, святителя Митрофана Воронежскаго, преподобных Зосимы и Савватия Соловецких, преподобнаго

16 Зак. 53199

Серафима Саровскаго, чудотворца, святых мучениц Веры, Надежды, Любови и матери их Софии, святаго мученика Трифона, святых и праведных богоотец Иоакима и Анны и всех святых Твоих, помози мне, недостойному рабу Твоему (имя молящагося), избави мя от всех навет вражих, от всякаго зла, колдовства, волшебства, чародейства и от лукавых человек, да не возмогут они причинити мне никоего зла. Господи, светом Твоего сияния сохрани мя заутра, и полудне, и вечер, и на сон грядущаго и силою благодати Твоея отврати и удали всякая злая нечестия, действуемая по наущению диавола. Аще кое зло замыслено или соделано есть, возврати его паки в преисподнюю. Яко Твое есть царство, и сила, и слава, Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Эта глава составлена из ответов на вопросы, которые наиболее часто звучат во время врачебного приема и могут представлять интерес для других людей.

Вопрос: В нашей семье есть психически больной. Как нам лучше вести себя?

Надо вести себя по-христиански, с любовью. Психически больной человек нуждается в особом терпении, заботе. Дома, по возможности, следует создавать щадящий психологический климат. Не стоит паниковать, нагнетать напряженность или слишком драматизировать ситуацию, ибо настроение и тревога домочадцев передается и болящему.

За душевнобольного человека необходимо усердно молиться, так как его душевные силы и воля расстроены недугом. Хорошо, если семью духовно окормляет священник, знакомый с больным и характером его патологии.

Если болен ребенок, то родители должны помнить, что его самочувствие и психическое состояние во многом будет зависеть от их благочестия.

Также необходимо следить за тем, чтобы больной выполнял рекомендации психиатра. Об изменениях в поведении или ухудшении психического состояния нужно сообщать лечащему врачу.

Помните, что с любовью служа больному, мы не только облегчаем его скорби и страдания, но и сами сподобляемся милостей от Господа. «Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут» (Мф. 5, 7).

Вопрос: Можно ли лечиться у неверующего, неправославного врача-психиатра?

Конечно, лучше лечиться у православного врача. Но если такой возможности нет (верующих врачей, к сожалению, явное меньшинство), то можно обратиться на прием к специалисту, который не придерживается православного вероисповедания. Однако следует иметь в виду, что его помощь должна быть строго профессиональной, основанной на современных достижениях науки и практики. Эта помощь выражается в проведении необходимых исследований, назначении медикаментов, решении вопросов трудоспособности больного, выдачи официальных справок и тому подобное. К тому же, психиатрическая помощь в нашей стране, за исключением неотложной, оказывается по месту жительства. Консультации и лечение, при наличии страхового медицинского полиса, бесплатные. Укажем еще и на то, что вторжение психиатра, с целью «навести порядок», в сферу религиозных убеждений больного, недопустимо. Это положение закреплено законодательно. Если доктор крещенный, то за него

нужно помолиться, подать записочку на проскомидию, помянуть на молебне. Это будет очень хорошо. Надеясь на врачебное искусство, больному и его родственникам надлежит прежде всего уповать на помощь Врача Небесного, Его милость и человеколюбие. А вот обращаться за помощью к неправославному психотерапевту мы бы не рекомендовали, так как в основе деятельности специалиста такого рода лечение словом, душевная поддержка, утешение скорбящего человека. И в этом случае врачуется не столько тело, сколько душа. Врач-атеист (или, каких сейчас немало, оккультист) принесет больше вреда, а пользы не будет.

Вопрос: Можно ли пить психотропные средства православному человеку?

Психотропные препараты могут употребляться для лечения различных нервно-психических расстройств только после консультации с врачом. Мнение о том, что верующему человеку эти лекарства употреблять нельзя — ошибочно. Цель приема указанных медикаментозных средств — нормализация расстроенного сна; стабилизация фона настроения, процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга; устранение симптомов тревоги и т. п.

Описанные болезненные симптомы могут наблюдаться у человека ввиду различных обстоятельств, как изолированно, так и в сочетании

с соматическими проявлениями. Профессионально подобранное лечение не повредит здоровью, и, напротив, — улучшит самочувствие.

В случае невротических состояний, когда симптомы постигшего недуга напрямую зависят от психологических причин и обстоятельств жизни, медикаменты играют вспомогательную роль, ослабляя внутреннее напряжение и притупляя остроту жалоб. Их назначают обычно на непродолжительный период (об этом уже было сказано ранее).

Когда речь идет о более тяжелой психической патологии, то, как правило, без лекарств обойтись не удается. Но и в этом случае, конечно же, надо и лечиться и молиться.

Вопрос: Излечимы ли психические заболевания?

Так называемые «пограничные» состояния, а также ряд острых психотических проявлений излечиваются более успешно, нежели хронически протекающие психозы (шизофрения, маниакально-депрессивный психоз и др.). В последних случаях целью лечения является достижение наиболее длительной ремиссии (отсутствие явных клинических проявлений) и максимальная адаптация больного к повседневной жизни.

Хотим также указать на то, что понятие «неизлечимость» скорее характеризует длительность заболевания и не всегда говорит о тяже-

сти и степени опасности. Нет на Земле абсолютно здоровых людей. Все мы в той или иной мере больны и всю жизнь несем тяготы, скорби, потери, физические недуги. Таков наш удел. «Многими скорбьми подобает внити в Царствие Божие» (Деян. 14, 22). «Претерпевый же до конца, той спасен будет» (Мф. 10, 22).

Вопрос: Насколько полезны занятия аутогенной тренировкой?

После некоторого охлаждения к гипнотизму во многих странах мира, начиная примерно с 50-60-х годов XX века началось повальное увлечение аутотренингом в сочетании с релаксацией мышц. Метод посчитали эффективным в лечении ряда заболеваний и стал широко применять в медицине. В психотерапии в какой-то период аутотренинг занял одно из ведущих мест. В России он в сознании многих людей даже стал ассоциироваться с сущностью самой психотерапии. Пойти лечиться к психотерапевту — это означало посещать сеансы отдыха с мышечным расслаблением и слушать лечебные внушения (или учиться самовнушению).

Некоторые публикации в прессе рекламировали АТ как метод, с помощью которого можно достичь высоких результатов в спорте, избавиться от стрессов, повысить производительность труда в десятки раз. Однако начиная с средины 80-х годов интерес к АТ пошел резко

на спад. Целесообразность и эффективность АТ оказалась лишь декларативной.

С позиции православной духовности занятия аутотренингом не душеполезны. Автор этого метода психотерапии немецкий ученый и практик Иоганн Шульц. В тридцатых годах нашего столетия доктор Шульц на основе своих впечатлений от пребывания в Индии и знакомства с йогой, синтезировал нечто подобное для европейцев и предложил свой метод для профилактики и лечения большого спектра заболеваний, а также с целью психической саморегуляции душевного состояния. Характеризуя суть аутогенной тренировки следует сказать, что она не способствует сокровенной работе по внутреннему очищению, борьбе с пороками и страстями. Убаюкивающее саморасслабление — скорее уход от действительности, иллюзия благополучия. О смирении и трезвении, как основе душевного мира не упоминается. Важно помнить, что метод имеет йоговские (читай буддийские) корни.

Все сказанное относилось к первой ступени аутогенной тренировки. А далее, когда человек обучается релаксации, ему предлагается освоить приемы, связанные с искусственным вызыванием каких-то образов или картин. Основа второй ступени — чувственное воображение. Святые Отцы предостерегают нас от разного рода чувственности, мечтательности, фантазирований. Таким образом, метод аутогенной

тренировки надо отложить за ненадобностью и в виду опасности повредить своей душе.

Вопрос: Можно ли лечиться от невроза методом психоанализа Фрейда?

Лечиться Фрейдовским психоанализом нельзя. Человек воспринимается Фрейдом как необузданная высокоорганизованная особь, у которой доминируют идеи сексуальности и агрессивности. Эти идеи формируют поведение человека, мотивируют поступки. Вытесненные сексуальность или агрессивность приводят к болезням, неврозам. Осознать их — значит решить все проблемы. А за осознанием Фрейд одобрял и соответствующие действия. К примеру, он утверждал, что «свобода половых связей между юношами» и «приличными» девушками необходима — в противном случае общество станет жертвой неизлечимых неврозов, которые сведут наслаждения, получаемые от жизни, до минимума, разрушат супружеские отношения и вызовут наследственную катастрофу в целом грядущем поколении» (П. Н. Будзилович, статья «Область медицины или новая религия»).

Современная «либерализация» секса открыла дорогу темным противоестественным извращениям. Это — не просто следствие «гуманистической терпимости», но и продукт влияния психоаналитических доктрин.

Напомним, что Зигмунд Фрейд был воинствующим атеистом, утверждавшим, что «религия — это массовое безумие».

И вот к такому человеку, точнее к его «научному наследию», обратили умы тысячи людей. Среди них, в первую очередь, психологи, философы, психиатры, психотерапевты, студенчество. Созданы психоаналитические ассоциации, издаются специальные журналы, выходят книги и статьи. Прискорбно, что и в России ширится число последователей Фрейда.

Что представляет собой психоаналитическое лечение? Оно может отдаленно напоминать исповедь, но без покаяния, без Бога. В течение нескольких лет клиент выносит на «суд» психоаналитика свои переживания, воспоминания и т. п. Сеанс длится около часа и стоит немалые деньги. Затем психоаналитик интерпретирует сказанное клиентом. И так из раза в раз. Духовность подменяется суррогатом, а человек все дальше и дальше уходит в эту пучину. Примечательно, что среди последователей Фрейда оказался необыкновенно высоким процент лиц со всевозможными половыми извращениями.

Вопрос: В поликлинике мне предложили по поводу нервного истощения пройти курс лечения гипнозом. Хотелось бы узнать мнение Православной Церкви об этом методе психического воздействия.

Гипнозом лечиться нельзя. Не поддавайтесь никаким доводам и уговорам! К великому сожалению, гипноз широко используется официальной медициной, врачами-психотерапевтами. Есть среди последних те, которые применяют гипноз по религиозному невежеству. Иные — считают себя атеистами. Есть и сознательные служители злу.

Православию чужды методы насильственно воздействующие на личность. Адепты применения гипнотических трансов говорят об открытии особых психосоматических каналов во время использования гипноза, о влиянии на психику человека, минуя критику («без тормозов»), о раскрытии резервных возможностей организма, о потрясающих терапевтических эффектах.

Как специалисты, мы с уверенностью заявляем, что никаких исключительных эффектов нет. А если и бывает какая-то «польза» от гипноза, то неизвестно, как она еще аукнется в будущем... Точнее, известно, и даже с определенностью. Об этом гипнологи, в лучшем случае, и не помышляют.

Гипноз — это насилие над душой человека. К примеру, в 3-ей стадии гипноза сомнамбул (загипнотизированный) во всем беспрекословно подчиняется своему «гуру»: может видеть, слышать, ощущать несуществующие предметы, людей (галлюцинации); может не чувствовать боли; обнажать потаенные мысли, чувства, же-

лания. Кстати, есть так называемый эффект постгипнотического внушения. Это когда указания гипнолога выполняются спустя определенное время после проведения сеанса.

Насколько оправдано лишать человека критики и рассудка, даже на короткое время, даже с благой, казалось бы, целью? Оправдания этому нет. Человек — величайшая тайна и нам грешным просто не дано знать и видеть, что испытывает душа в гипнотическом состоянии, что происходит в глубине человеческого духа. Ни один святой не прибегал к тому, чтобы исцелять человека в измененном состоянии сознания. Кротко и смиренно угодники Божии являли дар целительства людям, который стяжали от Господа за святость жизни.

Следует сказать, что гипноз со временем приобретает роль наркотика. Одни и теже люди ходят от гипнотизера к гипнотизеру, стремятся чаще испытывать «необыкновенные» состояния. Как жаль этих людей! И как преступно поступают те, которые приводят их к подобной зависимости.

В последние годы в специальной литературе появилось много публикаций, свидетельствующих о дезорганизации психической деятельности человека после частого применения к нему глубокого гипноза.

Оптинские старцы о гипнозе

Ужасное дело этот гипноз. Было время, когда люди страшились этого деяния, бегали от него, а теперь им увлекаются... извлекают из него пользу (*отец Нектарий*).

И ведь вся беда в том, что это знание входит в нашу жизнь под прикрытием как будто могущего дать человечеству огромную пользу (*он же*).

Гипноз — злая, не христианская сила (*отец Варсонофий*).

Если же вы, оставив Бога, прибегнете к магнетизму — противоестественному средству, — то я уже ничего не могу вам сказать (*отец Макарий*).

Вопрос: Как влияет гипноз на детей?

Приведем лишь один пример и Вам сразу все будет ясно. Профессор В. Лебедев сообщает: «Обследовано 2015 школьников, 93 % были вовлечены в сеансы Кашпировского. Во время сеансов отмечаются навязчивые движения, истерические реакции, галлюцинаторные феномены и другие психические нарушения. У 42 % был отмечен гипнотический сон, после сеансов у 7 % детей выявлены различные формы психической дезадаптации. Четко наметилась тенденция повышения внушаемости и рост истерических ре-

акций. В результате телесеансов некоторые дети впадали в состояние каталепсии при виде только фотографии Кашпировского».

Вопрос: Отмечаются ли у женщин после аборта какие-нибудь психические отклонения?

Аборт — это убийство ребенка во чреве матери. Как Вы думаете, может ли человек, у которого сохранилась хоть капля совести, не испытывать душевных терзаний?

Нам, как врачам, нередко приходится констатировать психические нарушения, возникающие у женщин после аборта. Вот типичные жалобы таких пациенток: опустошенность, тоска, чувство «внутренней боли», кошмарные сновидения (часто женщина видит муки ребенка убитого во чреве), семейные конфликты и нестроения. Помню одну пациентку, у которой после аборта сформировался стойкий фобический синдром (страхи), который держался более десяти лет.

Как православные христиане и врачи мы не считаем возможным начать лечение психических расстройств, не указав женщине на то, что она совершила тяжкий грех и что душевный недуг является прямым его последствием. Этот недуг ни что иное как муки совести. Поэтому главным врачеством будет ПОКАЯНИЕ.

Знает ли мать, убивая ребенка, что на 18-й день он уже открывал рот, в 20 дней его сердце билось! В 27 дней у малютки были ручки и

ножки. В 6 недель у зародыша отмечается работа мозга, а в 11–12 недель плод чувствует прикосновения.

Только покаяние и решимость никогда более не совершать этот тяжкий грех может привлечь благодать Божию и уврачевать душевную рану.

Вопрос: Известно, что сектанты используют определенные психологические приемы, удерживающие человека в секте. Расскажите об этом подробнее.

Во-первых: лидеры секты осуществляют жесткий контроль за каждым членом секты (его социальными связями, окружением). Постепенно происходит «выдавливание» человека из его привычной среды и изоляция от людей, не принадлежащих секте (родные, друзья и т. д.).

Во-вторых: во время собраний и совместных молитв духовные лидеры той или иной секты используют определенные психовоздействия, изменяющие состояние сознания людей по типу гипнотического транса. Также происходит мощное воздействие на подсознание человека. Для этих целей используется, к примеру, нейролингвистическое программирование. То есть личностью манипулируют, а эффекты психотехник выдают за «нисхождение благодати».

В-третьих: почти в каждой секте имеется свой специфический язык, термины. Такой язык затрудняет общение с ними и делает адеп-

тов той или иной секты невосприимчивыми к попыткам переубеждения обычными словами.

В-четвертых: принцип «доктрина выше личности». То есть не поощряется и даже запрещается анализировать личный опыт. Главное — твердо и непоколебимо верить в то, что является догмами секты.

В-пятых: «свои — друзья, чужие — враги». Смысл этого тезиса, думаю, понятен.

Существует и множество других уловок, удерживающих человека в секте. Это лишь краткий перечень возможных механизмов «зомбирования» личности.

Ко всему сказанному добавим, что часто имеют место материальные «привязки»: либо в секте одолжили какие-то деньги на жизнь (что бывает нечасто) и нет возможности вернуть долг, либо — сам человек добровольно пожертвовал свое имущество и порвать с сектой означает для него оказаться на улице.

Вопрос: Раньше я интересовался экстрасенсорикой и некоторыми другими оккультными методами «целительства». После принятия Крещения я понял, что это грех и больше не занимаюсь подобными вещами. Что мне делать с книгами по оккультизму?

Книги оккультного содержания следует уничтожить, лучше сжечь их.

Вопрос: Я слышал, что грехи могут как бы переходить в конкретные заболевания. Не могли бы Вы подробнее рассказать об этом.

Святые Отцы говорят, что чем человек грешит, тем он и страждет. Известно как «расплачиваются» блудники за свои грехи — у них возникают венерические заболевания, СПИД, бесплодие, гинекологические заболевания, простатит, импотенция.

Наблюдения показывают, что у сребролюбивых и завистливых нередко развиваются нервно-психические заболевания. За сластолюбие мы страдаем болезнями кишечника, зубов, разными формами аллергии. У чревоугодников развиваются ожирение, болезни желудка, поджелудочной железы. За унынием следует депрессия. Гордость может стать духовной сущностью шизофрении. Гнев ускоряет появление болезней сердечно-сосудистой системы. Этот перечень можно продолжать и дальше.

Вопрос: Часто и беспричинно испытываю состояния страха. Может ли страх иметь духовное происхождение?

Страх может быть следствием душевного расстройства, но может иметь и духовное происхождение. К примеру, в 90-м псалме сказано: «Не убоишися от страха нощнаго». Это то, что у Святых Отцов называется страхованием: неясный, непонятный, страшный, тяжелый ужас, который

наводит демон, когда у человека цепенеет тело, когда трудно ему произнести само имя Христа (из проповедей архим. Рафаила (Карелина).

На практике нам нередко приходится встречаться с состояниями немотивированного страха, тревоги. В духовной природе многих указанных состояний мы убедились по опыту. Убедились мы также и в том, что врачуются эти страхи Благодатию Божией. Примеров тому в святоотеческой литературе немало. Думаем, что Вам следует рассказать обо всем Вами переживаемом на исповеди духовнику.

Вопрос: Скажите, полезно ли лечить психические расстройства голодом?

Мы бы порекомендовал придерживаться установленных Православной Церковью постов, а не прибегать к голоданию. Соблюдая пост, который не только и не столько связан с телесными ограничениями, а прежде всего затрагивает душу, больной человек несомненно получает благодатное укрепление душевных и телесных сил от Господа. Это несомненно.

Надо сказать, что девиз «здоровье ради здоровья» нравственно неверный, ошибочный. В таком случае, своим кумиром мы делаем собственную плоть. Господь заповедал нам не творить себе кумира.

У голодания же много недостатков. С одной стороны — оно может способствовать исчезно-

вению некоторых психопатологических синдромов, а с другой стороны — могут пострадать внутренние органы, иммунология. К тому же, как правило, после лечения голодом, больной вскоре набирает прежний вес (или еще больший), усиленно питается и все возвращается «на круги своя».

Особенно опасно увлекаться таким целительством пожилым людям, тяжелобольным, лицам с обменными нарушениями, детям и подросткам.

Вопрос: Сын может сутками смотреть телевизор и говорит, что он так отдыхает. Вредит ли это ему?

Вредит и даже очень. Вред этот разнообразный. Первое — содержание телевизионных программ. Программа телепередач пестрит чудовищными названиями. Душа, впитывая этот яд, не может оставаться здоровой.

Далее, у людей, проводящих много времени пред телевизором развивается состояние гипнонаркомании, то есть болезненно повышенной внушаемости. Как следствие ослабевает воля, понижается способность к ситуационному анализу, страдает память. Психолог А. Мори совершенно справедливо пишет, что «продолжительное внимание, которое должен сохранять телезритель, смотря на экран, утомляющий зрение, производит род столбняка, что сопровождается большим ослаблением воли и внимания».

Кроме того, длительное сидение производит застой крови в органах малого таза, приводит к дисфункции кишечника.

Облучение от кинескопа также не проходит бесследно. Оно вызывает, особенно у детей, различные неврозоподобные нарушения, проявляющиеся раздражительностью, беспокойным сном, ухудшением общего самочувствия и ослаблением физических сил. Безвозвратно уходит время, а оно так дорого.

В Библии сказано: «Не многих пускай в дом твой!» Телевизор сорвал двери с нашего дома — к нам приходят и от нас уходят толпы людей, пришельцы с различных планет, призраки, созданные фантастами. Приходят без стука и без спроса, не интересуясь, кто здесь гость и кто хозяин, приходят ковбои и гангстеры, приходят люди, с которыми мы бы не хотели иметь ничего общего. Дом стал проходным двором, перекрестком многих дорог» (из проповеди архим. Рафаила (Карелина). Так что отдых, о котором говорит Ваш сын, лишь иллюзия. Попытайтесь переубедить его.

Вопрос: Допустимо ли обращаться за помощью к врачу-сексопатологу? Хочу узнать мнение по этому вопросу православного врача.

В каждом конкретном случае все решается индивидуально. Есть некоторые заболевания, при которых помощь такого рода специалиста

может быть уместна. Однако обратим Ваше внимание на следующие обстоятельства. Очень часто болезненные проблемы интимного характера развиваются от невоздержанности, пресыщения в супружеских отношениях, либо — от чрезмерной психологической переоценки их значимости. К тому же, эта сфера отношений наиболее уязвима к разного рода конфликтам, обидам, недопониманиям. В иных случаях могут негативно сказаться факторы переутомления, усталости. Поэтому режим дня, отдых, душевный покой, свежий воздух приносят заметную пользу.

И помните! Взаимная любовь и верность, христианский семейный уклад, соблюдение установленных Святой Церковью постов — залог семейного благополучия, здравия душевного и телесного.

Вопрос: Как с православной точки зрения относиться к учению Дейла Карнеги?

В советах и рекомендациях Дейла Карнеги нет подлинного сочувствия и любви к ближнему. Человек для Карнеги не образ и подобие Творца, а средство к достижению различных целей (карьера, власть, богатство, успех и т. п.). Искренность подменяется, в лучшем случае, вежливостью; любовь — любезностью. Психология успеха Карнеги — это конформность, способность манипулировать поведением людей, умение про-

извести впечатление и добиваться внешнего эффекта. А то, что в действительности за этим стоит, автора указанной психотехнологии не интересует в принципе. Автор искусства «завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» не вспоминает на страницах своих трудов о Богоподобной сущности человеческой души. Читатель произведений Карнеги нигде не найдет ссылок и указаний на Священное Писание. Психология Дейла Карнеги — это психология подмены христианских ценностей псевдогуманистическими. Недавно была опубликована книга протоиерея Михаила Дронова «Талант общения. Дейл Карнеги или авва Дорофей?», в которой дается подробное освящение поднятой темы.

Вопрос: Страдаю бронхиальной астмой. Слышал, что это заболевание развивается на нервной почве. Расскажите об этом подробнее.

Бронхиальная астма и еще целый ряд заболеваний, среди них, например: гипертония, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь 12-ти перстной кишки именуются как психосоматические. То есть эти недуги развиваются при непосредственном участии психоэмоциональных стрессовых факторов. Если подробнее говорить о бронхиальной астме, то заметим, что она имеет несколько механизмов по которым развиваются ее клинические проявления. Один из них — нервно-психический.

О психоэмоциональных стрессах мы уже упомянули. Наряду с ними, существенная роль в формировании этого страдания отводится характеру страждущего.

Большинство исследователей усматривают в нем выраженные черты напористости, некоего упрямства. Попытаемся проиллюстрировать эти взаимосвязи. Астматический приступ сопровождается затруднением выдоха. А теперь представьте себе человека, поднимающего непомерную тяжесть. Естественно, он на высоте подъема задерживает дыхание. Так вот и астматик часто находится в состоянии внутреннего напряжения и как бы с большим напором преодолевает различные житейские обстоятельства. Конечно, это лишь некоторая упрощенная схема, но суть явления она отображает.

Зачастую болезнь прогрессирует и трудно поддается лечению, если указанная черта характера уже более напоминает страсть. Попытки развивать у больных душевно противоположные качества (уступчивость, мягкость, спокойствие) приносили хорошие результаты. Больные получали облегчение. Но это лишь половина дела. Грехи и страсти наши врачуются Благодатию Божией у исповедного аналоя, а затем — Святыми Христовыми Тайнами. И Всемилостивый Господь, если будет на то Его Святая воля, исцеляет души и тела наши.

Вопрос: Приносят ли пользу занятия йогой и медитацией?

Медитация — это средство саморазвития и самосовершенствования, применяемое в восточных мистических практиках. Вот как выглядит использование медитации в йоге. Классическая йога состоит из восьми последовательных ступеней, которые затрагивают практически весь «арсенал» телесных и душевных функций. Медитация активно используется на двух последних ступенях. Седьмая ступень «дхияна» обучает йога способности созерцать один и тот же объект, не отвлекаясь, в течение длительного времени (собственно медитация). А восьмая ступень, именуемая «самадхи» ведет обучившегося медитации йога к «поглощению «я» абсолютным сознанием», которое, по учению йоги, увенчает труды «подвижника» блаженством и подаст «духовное видение», то есть способность ясно различать правду и ложь.

Священник Владимир Елисеев в книге «Православный путь ко спасению и восточные и оккультные мистические учения» пишет по этому поводу: «Медитация и плоды ее — это не духовное видение, в котором исчезает слепота духа; это практика ложных образов и ощущений, которыми еще более этот дух ослепляется, ибо попадает в ловушку необычайных и затягивающих переживаний, откуда он и сам уже не хочет выйти. В медитации нет прикоснове-

ния Святого Духа, как нет и покаяния — этого необходимого условия духовного видения. Без покаяния нет очищения от греха, а в неочищенную душу не войдет Дух Святой, ибо сказано: «В лукавую душу не войдет премудрость и не будет обитать в теле, порабощенном греху, ибо Святый Дух премудрости удалится от лукавства и уклонится от неразумных умствований, и устыдится приближающейся неправды» (Прем. Солом. 1, 4-5).

Нужно также уяснить следующее. Путь йоги — это искание Бога в себе. Проповедующие йогу индусы отрицают Божественное откровение в том смысле, как его понимают христиане. По их убеждению, откровение идет не из какого-то особого источника, но оно есть раскрытие высшего «я» в самом человеке. Следуя этим воззрениям, учителя йоги, как и индуизма, внушают своим ученикам, что они частицы самого божества и при определенном усердии можно добиться святости и могущества.

Как явствует из вышесказанного, йога — это антихристианство. Священник Родион в книге «Люди и демоны» очень точно сравнивает утверждения йогов с мыслями возмечтавшего о себе Денницы, который пал с неба и стал сатаной (Ис. 14, 14).

Христианин уповает на Господа, на Его милость и благодать, но отнюдь не на собственную немощь и грехи.

Некоторые люди занимаются йогой и медитацией, по их мнению, только ради физического совершенствования. Иеромонах Серафим (Роуз) детально исследовавший этот вопрос, однозначно утверждает, что занятия этими «восточными премудростями» только ради телесного здоровья уже подготавливают человека к определенным духовным воззрениям и даже переживаниям, о которых он, несомненно, и не догадывается.

Вопрос: Можно ли привести к больному в психиатрическую больницу священника?

Духовное окормление у священника в условиях больницы вполне возможно. Все зависит от желания больного и его психического состояния.

Конец и Богу слава!

Авдеев Дмитрий Александрович, врач-психиатр, психотерапевт, медицинский психолог.

Телефон для записи на консультацию:
8-926-533-09-09 по будням с 10 до 19 часов.
Электронная почта: daavdeev@yandex.ru
Адрес в Интернете: www.daavdeev.narod.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Дорогой читатель! 5
Предисловие 7
Право на существование 9
Святоотеческое учение о целительстве словом, психотерапии, духовном врачевании 15
Личность в христианской антропологии 22
Душа человека 24
Значение сердца в духовной жизни человека 32
Способности человека 37
Воображение 39
О памяти 46
О совести 50
Самоиспытание совести (приложение) 53
Самопознание 55
Грех и его последствия 62
Стадии развития греха 65
Схема развития греха 66
Рождение греха. Митрополит Макарий (Невский) 66
Болезни в понимании святоотеческого учения 69
Священное Писание о здоровом образе жизни 78
Причины психических заболеваний (православный взгляд) 81
Краткая классификация и особенности психических расстройств 81
Некоторые симптомы психических расстройств 82
Краткое описание некоторых психических заболеваний 86

Депрессия и ее «маски» 87
Психопатия 89
Что кроется за симптомами болезни? 91
О психологии 93
Душевный недуг — Господом возложенный крест 104
Психические нарушения как вид бесоодержимости 107
Из духовных бесед святителя Луки (Войно-Ясенецкого) 112
Болезни души — сокровенная тайна 114
Пастырская психиатрия 125
Для справки 135
О помощи больным 136
Памятка для родственников психически больных, страдающих бредовыми расстройствами 138
Претерпевый же до конца, той спасен будет 139
Психиатрия и духовность 147
О духовном и душевном здоровье 155
Нервность: ее духовная сущность. Неврозы 158
Факты вопиют 175
Основные формы неврозов 180
Неврастения 180
Невроз навязчивых состояний (обсессивный невроз) 183
Истерия 191
Ипохондрический и депрессивный неврозы 198
Особенности детских неврозов 208
О лечении неврозов. Советы и предостережения. 214
Духовная врачебница 214
Может ли слепой водить слепого? 218

Психологическая самопомощь 225
Медикаментозная помощь 229
На нервной почве... или психосоматика 233
О нравственности в психотерапии 239
Консультативный прием 250
Исцеление Божиим словом (Духовные и нравственные рецепты) 255
Духовные аспекты стресса 260
Святоотеческое учение о борьбе со страстями 266
I страсть. Чревоугодие (пресыщение) 267
II страсть. Блуд 268
III страсть. Сребролюбие 270
IV страсть. Гнев 272
V страсть. Печаль 274
VI страсть. Уныние 276
VII страсть. Тщеславие 278
VIII страсть. Гордость (гордыня) 279
Общие способы борьбы со страстями (по свт. Игнатию Брянчанинову) 283
Краткий конспект учения о страстях по св. Иоанну Кассиану 285
Кратчайшая исповедь по свт. Игнатию Брянчанинову 288
О духовной прелести 291
Сотница Златоустова 294
Сотница свт. Игнатия Брянчанинова 299
Сотница Святых отцов и подвижников святости 304
Листы о нравственности 311
Суета 311
Словоблудие 315
Эгоизм 319
Дерзость 322

Лукавство 327
Зависть 329
Бедность и богатство 331
Продажность 336
О неточности нашей 338
Скверные слова 340
О спорах (прениях) 343
Об отрицательных привычках (навыках) 346
Влияние телевидения на душу и физическое здоровье 349
Очерки врачебного душепопечения 354
По поводу заикания 354
Вы чуточку больны... 357
Опасная «инфекция» 359
Когда душа «трясется» 363
Инволюционная меланхолия. К вопросу о психологии старения 365
Если ребенок плохо спит 368
Синдром тревоги 371
Памятный случай 373
Чудесное возвращение жизни 376
Девство и «комплекс» 377
Письма коллег 379
Святые отцы и подвижники благочестия о страстях и добродетелях 383
О грехе пьянства 389
С точки зрения врача... 389
Женский алкоголизм 394
Подростковый алкоголизм 394
Алкогольная эмбриопатия 395
Истоки «алкогольной» личности 395
Как помочь страдающим недугом пьянства 397

Псевдолечение 400
Спроси с себя 405
Берегите душевный мир 405
Пособие против страсти пьянства (по творениям свт. Тихона Задонского) 408
Десять горьких гроздов пьянства (из сочинений свт. Димитрия Ростовского) 409
Письмо игумена Никона (Воробьева) к пьющему спиртное 414
Беседы в письмах 418
Семь нечистых духов 420
О наркомании и наркоманах 428
Определение 428
Зависимость 429
О помощи Божией раскаявшимся наркоманам 438
Небесное заступничество 441
Программа духовно-психологической реабилитации лиц, страдающих наркоманией 442
О грехе курения 448
Святые отцы о курении 448
Из истории распространения греха 449
О вреде курения для здоровья 450
Как избавиться от курения? 451
Душеполезное чтение 454
О любви истинной и ложной. Семья, воспитание детей 457
Не дайте себя купить! Слово к подросткам 468
Не участвуйте в делах тьмы 473
Ответы на вопросы 483