

Как избавиться от страха

© Составители: Дмитрий Семеник, Михаил Хасьминский

Книга приобретена в магазине цифровых товаров www.nichego.ru

ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ

Страх страху рознь. Если нормальный страх является здоровым предостережением от опасных поступков (часто сопряженных с грехом), то страх патологический просто мучает человека. И людей, страдающих от такого страха, который порой страшнее самой опасности, в наше время очень много. Но, как и всякое мучение, патологический страх тоже не совсем бесполезен: он сигнализирует об определенных нарушениях в душевной и духовной жизни человека. И значит, есть стимул разобраться в себе, чтобы через совершенствование себя победить этот страх.

Данная книга, несмотря на свой небольшой объем, рассматривает проблему страха со всех сторон и дает довольно полный комплекс мер по его преодолению. Здесь лучшие наработки психологии соединены с фундаментальной мудростью православия, причем понимание проблемы и способы ее решения даны глубоко и в то же время доступно даже для нецерковного и маловерующего человека. Ведь чем меньше веры, тем чаще человек страдает от страхов и тем нужнее ему знания о природе и путях преодоления страха.

Брошюра основана на материалах сайта «Победишь.ру» (www.pobedish.ru), адресованного людям, которые страдают от уныния, страхов и нежелания жить.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХОВ ЧЕРЕЗ СОЦИАЛЬНУЮ ПОЗИТИВНОСТЬ

Психолог Александр Колмановский

— *Бывают ли нормальные страхи?*

— Конечно. Страх — это вообще важное адаптивное свойство. Благодаря ему любое существо — и человек, и животное — избегает опасности.

— *Как понять, что в твоём страхе появилось уже что-то патологическое? Допустим, у человека кредит, и возник некий шанс потерять работу. Т.е. существует реальный риск, что у человека могут быть проблемы с возвратом кредита, что не на что будет кормить семью... Один человек в этой ситуации более-менее спокоен, другой — очень сильно нервничает.*

— Этой ситуацией будет озабочен любой из нас. Но в норме человек будет время от времени задумываться над выходом из положения, перебирать разные варианты, строить предположения и сравнительно легко отвлекаться от этой мысленной работы, от этого состояния, когда оно не актуально. «Сейчас вечер, суббота, сейчас я все равно сделать ничего не могу. Сейчас я просто смотрю фильм с друзьями или играю с ребенком, или копаю грядку».

А патологическим этот страх становится тогда, когда не отпускает ни при каких обстоятельствах, даже когда он не является сиюминутным руководством к действию.

— *Т.е. главный момент — это способность отвлечься от страха?*

— Способность управлять своим состоянием.

— *Давайте выделим те свойства человека, те качества или причины, в силу которых один человек в большей степени подвержен страху, чем другой.*

— Тревожность повышается у человека в том случае, если он вообще чувствует себя неправильным, плохим, неперспективным. Если он безотчётно ожидает, что его могут осудить, подловить на неправильности, на неуспешности. А наша психика так устроена, что она боится не любого обвинения, а только того, для которого, как ей кажется, есть основания. Если профессора математики спросить: «Ты вообще таблицу умножения учил?», он улыбнется и скажет: «Знаешь, я, наверное, болел в той четверти». Если же это сказать двоечнику — он пойдет красными пятнами.

— *Это общий принцип формирования тревожности, который относится к любой жизненной ситуации?*

— Да, общий принцип. Степень страха и тревог, которые вызываются у нас разными обстоятельствами, зависит от самодостаточности человека, от того, чем он занимается, насколько он себя чувствует социально позитивным.

— *Каким образом человеку надо меняться, чтобы избавляться от страхов и тревог и становиться более устойчивым к страху?*

— Надо становиться более позитивным, комфортным для окружающих. Чем острее страх, тем более простыми являются самоспасительные средства: уступить место в метро, пропустить кого-то первым в дверь, отпустить кому-то содержательный (не формальный) комплимент, поднести кому-то сумки. Помогают самые простые формы участия в людях.

— *Может ли такое быть, что человек считает себя вполне социально позитивным или даже добрым, и при этом он испытывает страх?*

— Да, сплошь и рядом, но это значит только то, что у человека неверное представление о себе. Почти все люди считают себя хорошими, даже те, которые нам со стороны покажутся совсем плохими. Это важная иллюстрация ненадёжности нашего привычного самооощущения: «Я же хороший человек».

Конечно же, не надо на всякий случай считать себя заведомо плохим, нет. Но для собственной устойчивости надо полагаться не на внутреннее убаюкивание, а на какие-то объективные показатели. Самый простой из них: участливость. Какова моя реакция на чужую неправильность: я ругаю (оцениваю) или сопереживаю? И неважно, почему я ругаю человека — важно, что ругаю. Не важно, почему я помогаю человеку — важно, что я ему помогаю.

Для того, чтобы быть устойчивым, чтобы стрессы меньше сбивали с ног, чтобы меньше трясти коленкой, сидя у телевизора, чтобы меньше покрываться холодным потом от волнения, надо максимально упражнять свою участливость. Это физиологический механизм функционирования нашей психики.

— *Что Вы думаете об арт-терапии, применительно к лечению страха?*

— Это, что называется, симптоматическое лечение. То есть оно облегчает симптомы, но не лечит саму болезнь. Как костыль, как гипс. Помогает пережить острое состояние. Арт-терапия может

изменить эмоциональное состояние человека, но не его жизненную позицию. А для перспективной коррекции нужно именно последнее.

— ***Вы работали в «горячих точках», там многие люди, наверняка, страдали от страхов. Какие методы вы там использовали?***

— В том числе и арт-терапию. Вообще я широко практикую арт-терапию, и рисуночную, и театральную терапию. Для детей-заложников, которые перенесли теракт, гибель людей на их глазах, реальную угрозу собственной жизни и т.д., прежде всего нужны обезболивающие средства. Мы с ними рисуем картины их торжества над террористами, над бандитами. От этого начинает проходить острое состояние, уходят головные боли, тревожные сны.

Но для перспективной коррекции мы с этими подростками или детьми делаем другую вещь: помещаем их в ситуацию, в которой они оказывают помощь другим детям. Например, берем их в поездки, где они опекают детей младшего возраста или детей-инвалидов. Вот это их по-настоящему повышает их устойчивость.

— ***Рисунок победы над террористами уместен тогда, когда есть травма в прошлом и ее нужно исцелить, а не тогда, когда нужно помочь человеку меньше страдать от страхов в будущем?***

— Да, совершенно верно. Когда надо поскорее снять посттравматическое стрессовое расстройство.

— ***А в работе с людьми, пережившими или переживающими какие-то военные обстоятельства, действенна та же социальная позитивность, забота о других?***

— Да. Вот, например, ребенок очень боится темноты или одиночества. А в его домашнем обиходе эти обстоятельства, допустим, неизбежны — родители должны выйти во двор, а он этого не переносит. Тут ему может помочь такой «приём»: взять какую-то мягкую игрушку и утешать её. А нет игрушки — берём, что попало, подушку, карандаш... «Это мишка, и он очень боится остаться один, боится темноты, боится, что за этими занавесками кто-то прячется. Утешь его». И ребёнок утешает: «Смотри, мы с тобой вместе, я тебя никому не дам в обиду. Хочешь, я сейчас отдерну занавески, и ты увидишь, что там никого нет?» Это для ребенка принципиально меняет ситуацию — он моментально начинает чувствовать себя гораздо более уверенно и устойчиво.

— ***А со взрослыми вы как работали со страхами?***

— Точно так же. Со взрослыми проще, потому что взрослые — сами хозяева своих обстоятельств и ситуаций. Но там надо прибавить вот какую вещь: на устойчивости взрослого человека к страхам, стрессам сказывается не только его сиюминутная социальная позитивность (простите, что я постоянно гроыхаю этим громким выражением), но и его образовательно-культурный багаж.

Людей, которых жизнь ограничила в их развитии, стресс гораздо легче сбивает с ног. Одна из самых психологически пострадавших в бесланском теракте социальных групп, как ни неожиданно это прозвучит, это домохозяйки. А их там много. Это люди, которым жизнь не позволила сильно развиваться. И им надо обязательно восполнять себе этот «авитаминоз».

Как это делать, какие первоочередные меры принимать? Начать чему бы то ни было учиться, без претензий на то, что это будет профессией, будущей работой и т.д., а просто чтобы учиться, чтобы тонизировать мозги. Желательно, чтобы это была именно интеллектуальная нагрузка, а не танцы. А среди интеллектуальных нагрузок самыми мощными «кислородными подушками» являются изучение математики и языков.

— *А каким образом интеллектуальное развитие способствует устойчивости к страхам?*

— Вот каким образом: чем более узок кругозор, чем меньшее количество ситуаций человек себе представляет, хотя бы на литературном опыте или опыте других людей, тем жестче его представления о штатных и нештатных ситуациях.

Например, армейские люди. Они хорошо приспособлены к жестким армейским взаимодействиям, но плохо приспособлены к тонким, мирным, где гораздо большая вариабельность. Чем шире кругозор, тем более пластичен человек. Ему бывает легче приспособиться к новым условиям, к новым собеседникам, он более устойчив.

— *Есть такое утверждение, что любой страх связан со страхом смерти. Вы согласны с этим утверждением?*

— Скажем так: почти любой страх — это в конце концов страх ущемления организма на животном уровне. Страх, что меня накажут: укусят, побьют, отберут еду, загонят в опасное место. В крайнем проявлении — лишат жизни.

— *Нет ли какой-то специальной работы именно со страхом смерти?*

— Страх смерти, опять же, нормален и неизбежен. Но он тоже может быть меньшим или большим — прежде всего, в зависимости от того, насколько человек самореализован. Когда человек чувствует себя не состоявшимся, ему панически страшна мысль о смерти. Эта мысль, разумеется, никого не греет, но чем более человек реализован (что вовсе не совпадает с понятием «успешен!»), тем спокойнее относится к неизбежной перспективе. Чувство реализованности не освобождает от этого страха, но уменьшает его остроту.

— *А разве нельзя состояться или чувствовать себя реализованным без того, чтобы стать социально позитивным? Например, мужчина часто видит реализацию в успехах на работе, а женщина — в семье и детях...*

— Это зачастую и есть социальная позитивность. До сих пор мы с вами говорили о самых простых её формах, которыми эта позитивность, конечно, не ограничивается. Профессионализм — одна из самых продвинутых форм. Ведь что такое социальная позитивность — это полезность человека для остальных людей.

Другое дело, что иногда происходит подмена понятий «позитивность» и «успешность». Успешность, в отличие от позитивности, — она прежде всего для самого себя. Эту подмену нетрудно заметить, когда человек, будучи прекрасным профи, далеко продвинувшимся по карьере, при этом бывает некомфортен для двух-трех ближайших домочадцев. В этих — увы, нередких — случаях тревожность человека будет достаточно высока, и страхи и напряжение будут постоянно преследовать его.

— *Неизвестность, неопределенность будущего увеличивают страх?*

— Ну да, неизвестность пугает.

— *Допустим — война. Человек никогда в условиях войны не жил, и он не знает, что будет, не знает, как действовать. Или человек боится потерять работу, остаться без денег. «Как мне действовать в непредсказуемой ситуации?» Что вы можете сказать о связи вот этой неизвестности и страха? Можно помочь человеку преодолеть страх, посоветовав ему выработать порядок своих действий?*

— Конечно, да. Хорошо бы иметь представления о своих действиях в той или иной ситуации, представить себе варианты и спрогнозировать поступки. Чем больше человек старается

планировать свою жизнь — предстоящий день, неделю, месяц, год и т.д., — тем меньше становится тревожность.

— *Вы работаете с такими людьми, которые боятся на улицу выходить, с людьми общаться? Или это уже ближе к психиатрии?*

— Нет-нет, это мне не кажется областью психиатрии. Работаю, это и есть герои нашего с вами сегодняшнего разговора. Все вышесказанное в полной мере относится и к ним. Страх своей никчемности, ненужности — он есть у нас у всех, просто внешне разные формы принимает: одни боятся транспорта, другие — огня, третьи — темноты, четвертые — незнакомых людей и т.д.

— *А если они просто будут предпринимать волевые усилия: несмотря на свой страх, ездить в транспорте, говорить с людьми и т.д. — это им не поможет?*

— Я не верю в эффективность таких усилий.

— *Т.е. говорить человеку, как ему порой говорят, когда он уже замкнулся в комнате, «выйди к людям!», не сказав ему: «выйди и помоги людям», будет бесполезно и неправильно?*

— Совершенно верно. Вообще попытка привести в чувство должна начинаться не с «лекции о пользе здоровой жизни», не с попыток вытащить из убежища человека, который от страха туда забился. Сначала надо к нему в этом убежище присоединиться, и там приручать к безопасности, прежде всего — к безопасности отношений с вами, с тем, кто хочет принять в нём участие. Надо просто проводить с ним время, смотреть с ним сериалы, болтать о том, что ему интересно, и т.д. Поить его чаем, кормить бутербродами. И не лезть с советами, даже самыми доброжелательными. Надо приручать его и ждать, пока он сам не спросит совета.

— *Судя по тому, что страх у такого человека принял такую крайнюю форму, наверное, там имеет место крайняя степень эгоизма? То есть человек не дает ничего окружающим.*

— Да. Только лучше называть это не эгоизмом, а безучастностью. Мне это слово кажется более точным. Хотя это субъективно.

— *Чем определяется участливость или безучастность того или иного человека?*

— Наличием или отсутствием некоего внутреннего ресурса. Участливость — это биологическое свойство социально организованных животных, генетически в нас заложенное. Это просто

конструктивное взаимодействие особей, необходимое для выживания популяции. Можно говорить не об участливости или безучастности, а о содержательном и несодержательном поведении.

Что такое содержательное поведение? Вот одна особь видит, что другая упала. И поднять ее или помочь ей подняться — это чисто содержательная реакция на произошедшее. Тут неуместны слова о каком-то альтруизме, моральности и т.д. А в каких случаях особь — хоть животная, хоть человеческая — не проявляет такой реакции? Когда соответствующий ресурс истощен, когда ей или физически тяжело кого-то поднять или психологически — если речь идет не о физическом падении, а о чьем-то чужом плохом настроении.

— *А вот преступник, как пример социальной негативности. Безжалостный, обижает и обкрадывает других людей, вместо того чтобы их «поднимать». Наверно, такой человек должен быть очень подвержен страхам и тревогам?*

— Конечно да.

В ОСНОВЕ ВСЕХ СТРАХОВ — СТРАХ СМЕРТИ

Елена Орестова, кандидат психологических наук

— *В чем самая общая причина всех страхов?*

— В экзистенциальной психологии считается, что есть изначально некие базовые чувства в человеке, и одно из таких базовых чувств — страх смерти. Всем людям страх смерти присущ, но только одни люди с ним как бы поработали и приняли неизбежность смерти, а другие каким-то образом от себя этот вопрос отодвинули. Тем более, что вся современная культура способствует тому, чтобы не думать о том, что есть смерть, что есть какое-то другое состояние человека, что есть ситуации болезни, одиночества, тяготы...

Очень часто страх смерти не осознается нами. Он может проявляться в самых разных вещах. Например, в том, что человеку страшно переходить дорогу или в клаустрофобии или в боязни ездить в метро или в лифте. Некоторые люди готовы на одиннадцатый этаж бегать по лесенке, для них совершенно невозможно зайти в лифт, в

какое-нибудь замкнутое пространство. В глубине страха у всех лежит страх смерти.

Как говорил Сенека: «Для того чтобы научиться хорошо жить, нужно научиться хорошо умирать». Страшно жить тому, кому страшно умирать. Только когда страх смерти у человека уходит тем или иным способом, тогда ему становится не страшно жить.

Как мне говорит один пациент, с которым я работаю сейчас: «Я не чувствую никакой полноты жизни, мне жутко скучно жить, а умирать очень страшно». Т.е. и жизнь он не чувствует, ему страшно сделать любой шаг в жизни, и в то же время очень страшно думать про смерть.

— *Значит, получается, чтобы выйти из этого тягостного состояния, нужно преодолеть страх смерти?*

— Да.

— *За счет чего его можно преодолеть? Ведь смерть, по идее, действительно должна быть страшной для человека.*

— Умирать становится страшнее по мере того как критерием качества жизни становится удовольствие. Удовольствие свойственно молодости и здоровью и воспринимается как их признак. Старость вообще стали отдалять. Сейчас показывают тетенек, которые в 50 лет выглядят и одеваются, как девушки и считают, что это очень большое достижение нашей современной жизни. Это тоже проявления общекультурного уровня страха смерти: людям страшно становиться старыми, потому что это приближает их к смерти, а смерть - это так ужасно.

На самом деле, в смерти как таковой нет ничего ужасного, бывает прекрасная старость и прекрасная смерть. Можно вспомнить Анну Ахматову, какой она была замечательной старухой. Есть люди, которые дают нам пример того, какими можно быть в старости. Да, не молодыми, не прыгать через прыгалку, а что через нее прыгать-то всю жизнь? Есть и другие радости, которые ты начинаешь ценить, когда становишься к этому способен...

Преодоление страха смерти, начинается, наверное, с того, что человеку нужно на минутку остановиться, и обо всем этом подумать.

Есть очень интересные книги о культуре смерти. Оказывается, в то время, когда культура смерти не была вынесена из нашей культуры жизни, людям было не страшно умирать. Они понимали, что смерть — это такой этап жизни, через который всем нужно пройти, а после него начинается другая жизнь. Чего тут страшного-то? Не страшно же

перейти из комнаты в кухню? Не страшно же выйти из дома на улицу? Здесь страх в том, что мы не совсем знаем, что нас ждет там, но мы знаем, что что-то там есть и что жизнь не кончается.

Только агностицизм и принцип приоритета удовольствия привели к такому вот массовый страх смерти, который в свою очередь вызывает страх жизни. И замену полноты жизни какими-то суррогатами, виртуальной жизнью, которой очень многие живут.

— *Получается, что нужно принять неизбежность старости и смерти. Неизбежность и нормальность, естественность этих вещей?*

— Принять нужно не только старость и смерть. Вообще самая важная задача для человека — это принять всю свою жизнь такой, какая она есть. Какой он родился, блондин или брюнет, курносый или с горбатым носом, толстый или тонкий. И что родился он не в английской королевской семье, а в семье врачей в городе Ижевске. И так далее. Вот как только человек примет все то, что с ним происходит, и все то, что происходит вокруг, ему не нужно будет от этой жизни бежать. Он примет все то, что должно с ним произойти.

Но задача очень трудная, люди разучились это принимать, они готовы бежать в виртуальные миры. Чем опасен виртуальный мир? Он опасен именно тем, что человек не хочет жить в реальности, он боится этой реальности, ему о ней страшно думать, он убегает в виртуальный мир и там живет. И там кажется себе героем, всячески побеждает, стреляет...

— *Причем все эти герои бессмертны...*

— Конечно, в виртуальном мире все абсолютно бессмертно и всегда можно вернуться назад.

На самом деле, никакая виртуальная жизнь не сравнится с реальной. Реальная жизнь настолько радостна и прекрасна, и смерть такая хорошая на самом деле — когда человек хорошо живет.

Вот есть очень интересный, замечательный человек, Фредерика де Граф, она уже много лет работает в хосписах с умирающими людьми. Мы с ней много говорили о том, как люди по-разному умирают. Какая бывает хорошая смерть, какая бывает плохая смерть. Хорошо умирают люди, которые исполнили полноту жизни, у которых нет чувства вины.

У онкологических больных на последней стадии очень сильные боли. И оказывается, боль не купируется (не снимается обезболивающими) у людей, которые категорически отрицают свою

смерть, которые не хотят умирать. И наоборот — почти нет более или очень легко купируется боль у человека, который принял свою смерть и принял свою жизнь.

Более того, известны верующие люди, которые умирали вообще без боли при страшных формах рака. Например, был такой замечательный кавказский подвижник отец Паисий, несколько лет назад он умер. У него заболела голова, болит день, другой, третий, он спустился с гор в Сухуми к своим чадам, пожаловался, что у него болит голова, сделали ему обследование, а у него рак мозга и метастазы кругом. А жалобы всего лишь — голова болит, плохо спит. Десять дней он после этого прожил, более не было.

Т.е. для человека, принимающего свою жизнь и не страшась смерти, для него и смерть часто оказывается легкой и хорошей.

— *Святые говорят, что страх смерти есть признак нераскаянных согрешений. Значит, одной только веры недостаточно, чтобы преодолеть страх смерти?*

— Вера разная бывает, и она по-разному подтверждается делами. Главный критерий правильных дел — принятие себя, принятие своей жизни, принятие всего того, что с нами случается. Это не просто вера в Бога, а доверие Богу. Доверие тому, что все то, что с тобой делается, делается тебе во благо.

Есть чудесное изречение старца Силуана, это афонский подвижник XX века, простой русский человек, принявший в молодости монашество на Афоне и сейчас прославленный как святой. Не дословно, но такой смысл — «Как хорошо живет царский сын, ему, ни о чем не нужно заботиться, у него отец — царь, он живет царских хором, к его удовольствию все, что он пожелает, все тут, же совершается. Вот если бы человек доверял Господу, он бы тоже чувствовал себя сыном царя. А мы чувствуем себя пасынками».

Если у человека это есть, а он в церковь не ходит, значит, он просто еще не осознал себя. Он доверяет тому, что с ним происходит. Кому он доверяет-то? Отцу! Поэтому, как показывает мой опыт, люди, у которых есть вот это чувство абсолютного принятия себя и других, они обязательно рано или поздно приходят в храм.

— *Если мы говорим о приходе человека в церковь, как о важном шаге для преодоления страха, то что вы скажете о такой вещи, которая в церкви считается даже желательной, как страх Божий?*

— Страх Божий — это необыкновенно радостная вещь. Если рассматривать Господа как того, кто хочет нас все время наказывать и требует от нас каких-то совершенно непосильных деяний, то, конечно, и в церковь-то ходить не хочется. И не нужно идти туда, если ты так думаешь, потому что ничего хорошего там не будет. Ведь Господь же это, наоборот, Любовь всецелая. Он только и смотрит, что бы нам сделать хорошее. Если бы у нас было духовное зрение, мы бы видели, сколько раз в день Господь нас буквально на руках от чего-то спасает, от чего-то избавляет, от чего-то прикрывает.

У меня был случай в жизни с очень близким мне человеком. Когда на колокольне Ивана Великого (в Московском Кремле) только начали звонить, его позвали туда звонари, это было в 1990-х годах. Он благословился и пошел, хоть и звонить не умел. И там наверху самый большой колокол ему руку языком раздавил. Конечно, было задействовано ЦИТО, протезирование, потому что кости были не то что переломаны, а разможены. Было плохо, больно, трудно. Два месяца он лечился, роптал — «Я такой хороший, я причащаюсь, делаю благие дела, за что мне Господь такое сделал!»

А когда он вышел из больницы, стало совершенно понятно, что ни за что это ему Господь не сделал. Господь спрятал его в эту больницу, заставил его пройти какие-то моменты познания и уберег от очень страшных вещей, которые проходили в его окружении и на его работе. Тем самым Он сохранил ему жизнь, сохранил ему разум, сохранил ему, в общем-то все. И дал ему еще знакомство с огромным количеством хороших людей.

Что такое страх Божий? Все мы знаем, что такое любить маму или ребенка, или мужчину, или женщину. Ты хочешь доставить ему радость, удовольствие, и от него ты знаешь, что он тебя любит, даст тебе «конфетку». Так вот страх Божий — это страх огорчить любимого.

— То есть этот страх, он в другом смысле страх и он не делает человека трусливым?

— Он делает его мужественным, потому что человек чувствует за собой необыкновенную силу. И он чувствует себя наконец-то свободным.

Сейчас так мало свободных людей, людям часто приходится делать то, что их вынуждают другие. Это связано с комплексом вины, который в очень многих из нас есть. Хоть в маленькой степени, но есть. Когда человек не может сказать «нет», он говорит, что сделает

что-либо, на самом деле не желая этого. Когда у человека появляется чувство силы, сознание, что за тобой стоит твой Отец, а твой Отец такой могучий, все меняется...

У меня лично всегда была мечта иметь старшего брата. У меня был младший брат, которого нужно было защищать и заботиться о нем. А я мечтала о старшем брате, о защитнике, который всем вмажет и скажет — «не трогайте Ленку, а то я вам сейчас всем покажу». И вот когда в далекие времена я обрела не просто старшего брата, а Отца, который Ленку защищает абсолютно от всех и всем, кому надо, «вмазывает»... это такая радость и счастье, что, конечно, есть страх Его огорчить. Он же огорчится, если я буду делать что-то гадкое...

— Что ждет того человека, для которого это все пока теория, когда он действительно избавится от страха смерти и, может быть, в какой-то степени, приобретет страх Божий? Что произойдет со всеми этими опасностями, которые видятся ему в жизни?

— Вы знаете, это точно так же, что и с человеком, которого, как хилого и слабого мальчика, привели в тренировочный зал для того, чтобы он обрел хорошую форму. Показывают ему штангу и говорят, что он будет ее поднимать. Мальчик не верит этому — «Никогда я не смогу это сделать». Конечно, не сможет в первый раз, когда он ее только увидел. Но когда потренируется, сможет.

Трудно описать, что с человеком происходит. Просто очень многие вещи отпадают, даже удивляешься, что они у тебя были. Как такое могло быть, этого вообще не могло быть! Это внутреннее преобразование, при котором человек становится другим. У него начинается другая жизнь. Но не сразу...

А иногда бывает и сразу. Видела случай, когда это произошло сразу. Мы поехали на Синай группой и жили там 10 дней. Группа была из прихожан, людей верующих, и еще батюшка взял с собой своих друзей, мужа с женой — банкиров. Я с недоумением спросила: «Чего они там будут делать, они же ничего не понимают, им бы только деньги считать», ну и так далее. Батюшка мне сказал: «Молчи! Я, может, эту поездку специально для них и затеял».

Поднялись мы в итоге на гору Синай. Если вы там были, то знаете, что там поднимаются цепочкой, каждый в своем темпе — по силам. Я шла как раз рядом с Ириной — женой банкира, мы с ней очень весело разговаривали совершенно на светские темы, как вокруг красиво, какие горы, какая природа и так далее. Когда мы поднялись,

я от нее на какой-то момент отвлеклась, занялась своими внутренними переживаниями.

И вдруг я слышу невероятное рыдание. Смотрю, Ирина села на вершине Синая, прислонилась спиной к полуразрушенному храму... и три часа совершенно невозможно рыдала. Рядом с ней стоял ее муж-банкир, переминался с ноги на ногу и утирал слезы ей и себе. Я подлетела к ней: «Ириш, ты что?» Когда она смогла заговорить, она, рыдая, сказала — «Лена, как же я жила раньше? Почему мы так жили раньше?!»

Мы были все так потрясены этим. Это не просто был какой-то сиюминутный эмоциональный взрыв. Все! Они абсолютно поменяли свою жизнь. Они вернулись с Синая совершенно другими людьми.

Т.е. иногда это бывает в один момент, хотя чаще это происходит постепенно. Ты не замечаешь, как ты вошел хилым ребенком, а стал очень сильным спортсменом. Но главное, что это произошло, что ты изменился внутренне. Ты изменился, тебе стало в радость все то, что происходит с тобой. Тебе пересталось хотеть худеть, толстеть, наращивать волосы, вставлять линзы или еще делать массу вещей. Ты принял свою жизнь такой, какая она есть.

СТРАХ — ЭТО СЛЕДСТВИЕ НЕДОДЕЛАННОЙ РАБОТЫ НАД СОБОЙ

Андрей Кочергин

Андрей Кочергин — основатель одного из направлений каратэ, инструктор по самообороне, автор тренингов и книг. В прошлом офицер.

— Андрей Николаевич, сегодня множество людей мучаются различными страхами, как имеющими под собой какие-либо объективные основания, так и надуманными, иллюзорными. Люди боятся нападения на улице, тяжелых болезней, боятся потерять работу, своих близких, бедности и многих других вещей. Иногда страхи бывают так мучительны, что толкают людей к самоубийству. Скажите, пожалуйста, на ваш взгляд, существует

ли какая-либо общая природа и общие причины у всех страхов, от которых страдают наши современники?

— Когда мне было 12 лет, я бегал каждый день от школы до дома. Бегал для того, чтобы избежать столкновения с очередной бандой мелких хулиганов, которые могут меня отдубасить. Я был трусом. Мне было реально страшно. И единственное, что меня спасало, так это то, что я постоянно бубнил самодельную деревенскую молитву. Я был здоровым, крепким парнем, и я не боялся смерти, но я был омерзителен самому себе в своей трусости. Та степень презрения, которую я к себе испытывал, была ужасающей. «Зачем же я родился? Кому же я такой нужен?» — думал я все время. Я не сломался, я начал ворочать какие-то железяки, начал тренироваться...

У каждого в подобной ситуации только два пути: либо в бездну, во тьму, либо к свету. Люди, сидящие на табуретке и спрашивающие: «Скажите мне, пожалуйста, волшебное слово, чтобы я перестал бояться!», «А нет ли у вас какой-нибудь волшебной таблеточки от страха?» или «А, может быть, вы посоветуете мне книжечку почитать?» - удивляют меня подобной постановкой вопроса. Мордой об стенку, а не «книжечку почитать» — только так преодолевается страх!

«Я просто физически не могу ударить человека!» — иногда слышу я. Отвечаю: «Да тебя просто не били никогда! Тебя ногами не пинали! И поэтому ты не можешь ударить человека. Я столько получил за всю свою жизнь, сколько вы не съели хлеба». У меня ощущение, что люди, задающие эти вопросы, родились в инкубаторе, бегали там от стенки до стенки и вдруг, когда выросли, увидели мир, который находится снаружи. А мир этот не добрый совсем. А к Богу эти люди за всю свою жизнь не пришли, а ведь надеяться только на Бога можно, как надеялся на него я, тот самый двенадцатилетний подросток.

Не вру, молился! Страшно было так, как не было потом никогда. В окопе атеистов нет. И все ребята, воевавшие со мной, все знакомые мне ветераны горячих точек говорят: «Верую!» Не все так, как верю я, кто-то иначе, по-своему, но в основе своей они все православные люди.

Если вам страшно и вам есть чего бояться, понадейтесь на Бога! Поищите у Него ответы и силы, которые Он может вам дать. И поверьте, они дарованы вам будут. Ищите и обрящете. Нет большей

силы, чем Его сила. Не надо думать, что Господь встанет за вас грудью, нет: ваша грудь окрепнет. Не гордостью, а достоинством за поступок, за свой шаг вперед.

— Скажите, почему же люди, даже имея время и силы задуматься над различными конструктивными выходами из тех ситуаций, в которых они находятся, все равно пребывают иногда в состоянии того глубокого отчаяния, которое мешает им исправлять свое положение? Есть ли кроме лени или неверия другие факторы, которые мешают людям сделать правильный выход, подталкивая их к катастрофическому решению покончить с собой?

— Есть замечательный человек, зовут его Стив Джобс. Он основатель компании Apple. Когда я слушал его знаменитый пятнадцатиминутный спич перед студентами университета, я думал, что у меня просто сердце разорвется. Спич звучал примерно так: «Мне не повезло еще до моего рождения. Мои родители ждали девочку, а родился мальчик. Меня решили отдать на усыновление, потому что моя мама училась в колледже, и ей не нужен был ребенок, поэтому она захотела его кому-нибудь отдать. И вот поскольку я родился не девочкой, а мальчиком, вместо того, чтобы жить в своей богатой семье, я попал в чужую семью к людям, которые не были образованы. Мои новые родители всю жизнь копили деньги, чтобы я смог попасть в колледж. Этих денег хватило только на один семестр обучения, потому что я выбрал самый дорогой. Я вылетел из колледжа, не закончив его».

И дальше он рассказывает о череде фатальных неудач, которые любого человека на его месте растоптали бы до состояния дорожной пыли. Самая страшная из них случилась тогда, когда совет директоров компании Apple, созданной Стивом, уволил его. Стив пытался сохранить свой пост, он понял, что заигрался, что слишком увлекся технологиями и производственным процессом, упустив управление компанией, но тщетно: его выкинули, как старые труссы. Оказавшись на улице, он понял, что проиграл самую важную схватку в своей жизни. Он потерял то, на что потратил многие годы. Он расстроился, и понял одну вещь: когда ты падаешь, то поверни голову налево и направо: возможно, Господь таким образом опустил твою голову до уровня той самой щелочки или норки, в которую тебе стоило бы заглянуть. Он создал компанию Pixar, которая сделала первый в мире компьютерный мультфильм. И он создал компанию,

которая занялась компьютерными гаджетами. И он вернулся в Apple, не нуждаясь больше в том, чтобы унижаться перед советом директоров этой компании, вернулся как победитель, «на белом коне». И сегодня, под руководством Стивена Джобса, компания Apple, без него сдавшая свои позиции, снова — лидер рынка новых технологий, в том числе и по прибыли. И после всего этого Стивен заболел раком. В неоперабельной форме. Ну, куда еще больше? И только когда все это произошло, Стивен встретил женщину, на которой он женился и с которой сегодня живет.

Где здесь лучезарное счастье, где везение? Черeda фатальных неудач, которая могла растоптать любого человека, не сломила Джобса. И он благодарен каждой из этих неудач.

Я постоянно всем говорю: радости не оставляют ничего, кроме эйфории и необъективной и эмоциональной оценки произошедшего. Любая ваша неудача — это огромный шаг вперед, потому что вы ее пережили. И когда вы говорите, как вас звать, вы всегда мысленно оборачиваетесь назад и вспоминаете, что пережили это, это и это. И если с вами случится еще одна неудача, вы будете уже лучше знать, как вам себя вести. Господь милостив: сегодня он даровал вам испытание, которое вы будете вспоминать долгие годы, гордясь тем, что вы его пережили. И нет ничего такого, что вы не сможете повернуть. Кроме одного: если вы раскисните, как медуза на солнце, то человеком вы себя, даже если выживете, чувствовать не сможете. Убойтесь остаться медузой на солнце! Сделайте хоть что-нибудь. Совершите глупость или ошибку! Но делайте хоть что-нибудь. И поверьте, у вас все получится. По-другому быть не может.

— Что бы вы могли сказать о механизме возникновения и причинах страхов, не связанных с какой-то сиюминутной критической ситуации вроде нападения на улице или кораблекрушения: о страхе перед кредиторами, страхе потерять работу, страхе потерять своих близких?

— Что есть страх? Страх — это наша реакция на дисбаланс между воображаемой опасностью и предполагаемыми возможностями по противодействию этой опасности. Страх представляет собой состояние ментальное, он никогда не бывает объективным. Страх всегда связан с тем, что не изведено нами.

Вы знаете, был такой интересный прием, когда, ведя переговоры с должниками, чтобы довести их до истерии, начинали периодически им звонить, и не говорить с ними, не пугать их, а просто молчать в

трубку. Информация, какая бы то ни было, дает почву для осмысления ситуации и принятия конструктивных решений. Информация — это оружие. Отсутствие информации дает гипертрофированное развитие тех или иных страхов.

Поэтому если вы боитесь мышей, то будьте любезны, ведите себя в зоомагазин и смотрите на мышей. Вы боитесь насилия? Замечательно! Например, я сейчас тренируюсь в составе петербургской сборной по тайскому боксу. И вдруг поймал себя на мысли, что я стал моргать на удары соперника. Это не проявление малодушия, это та сама охранительная реакция организма, которая вполне объяснима и ничего предосудительного в которой нет. Но мне это не нравится, потому что я чувствую себя омерзительно в этот момент. Что я делаю? Очень просто: в конце каждой тренировки я встаю около стенки и прошу следующего бойца побить меня по голове в перчатках. Я, соответственно, защищаюсь. При этом в начале, в середине или конце раунда, на мое усмотрение, я просто отдаю свою голову. Посмотрите на мое лицо — это результаты тренировки. Я не обманываю. Я действительно напучал сегодня по лицу от одного белоруса, хорошего тайца, который участвовал недавно в нескольких крупных турнирах. Сначала он не мог понять, что происходит и зачем мне это надо. Зачем? Да я после этого моргать не буду!

Вот мой подход. Я не могу сказать, что он правильный, я не могу навязать его всем. Люди, которые ничего не делают, а потом говорят, что у них какие-то проблемы, неразрешимые трудности... Да они просто говорят неправду.

У нас с вами нет другого выбора кроме как стать сильными. Нас поставил на эту грань Господь, так будем любезны выдержать экзамен. Будем любезны найти решение. Например, получить в лицо от этого белоруса. В течение шести минут, когда он работает по тебе как по мешку, и не сбежать никуда: сзади стена. И не уклониться. Так вот я сам себя к этой стене загнал. Себя в пример приводить не очень хорошо, но уж больно понятный пример.

Во всем так, во всем. Деградация — это дорога вниз, в пропасть. Мы обречены всегда двигаться, или вверх или вниз, посередине еще не оставался никто.

— Андрей Николаевич, правильно ли я понял вас, что любой из возможных человеческих страхов можно рассматривать как реакцию мозга на недостаток информации?

— Абсолютно верно.

Страх — это неосознанная деятельность. Под отсутствием информации я подразумеваю не только и не столько отсутствие теоретических знаний, сколько отсутствие опыта, который накапливается у нас в подкорке. Предмет нашего страха — это раздражитель, который бессознательно вводит нас в состояние охранительного торможения. Так вот, чем чаще мы с этим раздражителем встречаемся, тем больше мы понимаем, что это ерунда, что если мы пережили встречу с ним в прошлом, то переживем и в этот раз. Поэтому здесь, говорю еще раз, необходим опыт, опыт и еще раз опыт.

Вы знаете, я очень боялся высоты. У нас в Челябинске, где я вырос и учился, был карьер, оставшийся от разработок гранита, который залило водой. Получилось озерко с очень высокими гранитными стенами, с которых прыгали все местные пацаны. Высота стен кое-где достигала пятнадцати метров. Смотреть сверху вниз было невыносимо. Но надо было прыгать: неудобно, ведь люди смотрят. Что я делал? Я залезал сначала на двухметровый обрыв, и прыгал с него. Потом прыгал с трех, пяти, семи, девяти метров. Прыгал с одиннадцати. Теперь если я вижу скалу над океаном, я без размышлений прыгаю с нее вниз. Есть фотографии, глядя на которые я не очень верю, что спрыгнул с тех высот, которые на них можно увидеть.

Так я себе доказываю, что я тот самый парень, который смог это сделать в прошлом и может это сделать сейчас. Я понимаю, что это, наверное, не очень умно и уж точно это не очень здоровый образ жизни. Но я каждый раз проверяю себя: а тот ли я парень? Вроде пока тот.

Но начинал я с двух метров. Потихоньку, не спеша. Не надо резких перемен, не стоит надеяться стать совершенно другим за один день. Революционные преобразования совершенно недопустимы в этой связи. Необходимо эволюционировать, поступательно продвигаясь в указанном себе направлении. Укажите его себе и двигайтесь, но только перед тем, как двигаться, убедитесь, что избрали направление для своего движения правильно. Метаться из стороны в сторону тоже недопустимо: броуновское движение еще никого не приводило к цели.

— Получается, что любой человек, сознательно приобретаая опыт в том, чего он боится, может побороть свой страх?

— Обязан, просто обязан. Если он продолжает бояться, то пусть двигается еще дальше. Вы не поверите, все бойцы, которые выходят на ринг, татами или восьмиугольник, боятся. Потому что это нормальная реакция организма. Не боящегося человека не существует. Только кому-то страх помогает мобилизовать свои силы, а у кого-то страх вызывает энергозатраты в виде так называемой предстартовой лихорадки, тремора или ступора. Волнение может сохраняться даже у людей, обладающих умением и опытом, но умения и опыт снизят его до возможно менее вредных для нашей способности принимать решения и действия уровня.

— Где та мера движения вперед навстречу страху, которая необходима для его преодоления? Сколько работы над собой достаточно?

— Когда я вижу человека, который напуган, я хочу буквально закрыть его собой, потому что перед моим мысленным взором появляется тот самый маленький Андрюшка Кочергин, который боялся всего. Я, может быть, так и не вырос, я так и остался в чем-то тем же самым ребенком. Я всю свою жизнь доказываю себе, что я не боюсь. Я действительно не боюсь очень многих вещей, даже сам поражаюсь этому. Это стало делом моей жизни. Я должен себе постоянно доказывать, что я не боюсь, потому что это позволяет мне двигаться вперед.

Страх, если мы его испытываем, — это проявление нашей недоделанной работы над самим собой. Недоделанной в духовном плане, недоделанной в физическом отношении, и в отношении своего жития в целом. Страх — это проявление всех наших ошибок, которые неожиданно обрушиваются на нашу голову. В этом состоянии смешивается все: не отрегулированная тренировками биохимия, психика, духовность, которые сливаются в негативный ком, который обрушивается на вас. Но не надо долго ковыряться во всем этом, анализировать свой страх на молекулярном уровне. Поступайте проще: живите так, чтобы преодолевать то, что вам мешает. Только помните об этом постоянно, иначе все равно ваш страх вас догонит.

Приведу простой пример. У меня спрашивают: как перестать испытывать страх перед уличной дракой? Я отвечаю: а о чем вы думаете, говоря об уличной драке? Я вам скажу, о чем вы думаете: о том, как вам набьют морду. А если вы — заслуженный мастер спорта, чемпион нескольких олимпиад и чемпион мира по боксу, то вы не боитесь драки знаете почему? Потому что вы не собираетесь

получать, а собираетесь сами надавать. Что теперь страшного в уличной драке? Только юридическая ответственность.

Вот что надо сделать, чтобы не бояться уличной драки. Надо думать не о получении, а о том, как вы сами навешаете своим противникам. Только чтобы обоснованно думать так, нужно перед этим провести соответствующую работу: духовную и физическую. И биохимия вашей крови наладится, и психика станет более устойчивой и менее склонной к охранительному торможению. Вот пример того, как избежать страха. Работой.

Недоделанная в нескольких направлениях работа это и есть основа для страха. А страх — это еще одно оружие дьявола, это часть падшей природы человека, нарушенной Адамом. В раю до падения у Адама и Евы никакого страха не было, пока они не искусились. И у человека верующего страха не может быть. Почему? Потому что если Господь с нами, то откуда страх? Уныние есть тяжкий грех, и страх есть тяжкий грех. Православные не боятся ничего. Если с нами Бог, то чего нам опасаться? Чтобы не случилось с нами, все происходит по воле Его, которой мы предадимся без страха, но с упованием на Господа и милость Его.

— Что же тогда называют страхом Божиим? Почему православные, которые, по вашим словам, призваны не бояться ничего, тем не менее, должны бояться Господа?

— Страх Божий — это страх оскорбить Отца недостойным своим поведением. Мы не боимся мести или наказания Бога, мы опасаемся Его огорчить. И это опасение запрещает нам совершать мерзкие поступки. Мы не боимся грозы, забиваясь под кровать. Мы не боимся, нашкодив, что Бог нас видел и отомстит. Мы не шkodим, понимая, что «сверху» все видно гораздо лучше, чем здесь на земле. И раб Божий — это человек, который всецело полагает себя в руки Бога, но при этом совершенно не является безропотным существом. Нам дана свобода воли, мы вольны поступать в нашей жизни так, как нам хочется. Но эта воля и свобода даны для того, чтобы мы могли соединить их с волей Бога. А страх Божий — это то, что помогает нам на деле следовать тому, что мы исповедуем. Не более того. Наш Бог нас не пугает ничем.

Страх Божий — это страх оскорбить Создателя своим дурным поведением, мера нашей ответственности перед Ним, страх того же рода, как страх обидеть папу или маму. Боимся ли мы своих папу и маму? Боимся их расстроить, не более и не менее того.

Отсутствие страха Божия в земной жизни приводит к другому страху — страху, с которым придется отвечать на Страшном суде. Когда смотришь на некоторых странных людей — коррумпированных милиционеров, безумных бандитов, вульгарных политиков, то не понимаешь: как же они не боятся умирать? Что они ТАМ говорить-то будут? Как не страшно-то им? Умрешь — и что будешь делать? Вот поэтому, чтобы не бояться, очень нужен атеизм, и поэтому такие люди являются атеистами, чтобы думать о том, что за смертью их ждет пустота.

Нет, Бог — есть, и это самое большое открытие, которое человек должен для себя сделать. Сделав его, находишь ответы на все вопросы, и все укладывается само собой так, что и выдумывать ничего не надо, и искать больше ничего не надо. Все есть в православии, чтобы понять, что нужно делать со своей жизнью, как, зачем и куда жить. Бог — есть. Аллилуйя!

КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ

Дмитрий Семеник

Дмитрий Семеник - основатель и главный редактор группы сайтов «Пережить.ру», руководитель Заочной школы Любви. Составитель более чем 20 книг по актуальным проблемам личной и духовной жизни.

Страх бывает разный.

Есть нормальный, здоровый страх, который является необходимейшим средством, предохраняющим нас от разных ошибок и опасностей. Не стоит жалеть о том, что мы подвержены такому страху. Только глупец не боится.

Страх настолько же нужен нам, как и боль. Боль сигнализирует нам о нарушениях в нашем организме, которые уже произошли. Страх предупреждает нас о различных проблемах, которые только еще могут начаться. А могут и не начаться, если мы прислушаемся к страху.

Но, помимо здорового, естественного страха, есть страх болезненный. Это страх почти постоянный, хронический. Он вроде бы ни о чем особом не сигнализирует, ни о чем не предупреждает. Он мучает нас годами без всякого толку. Вот что мне написал один человек, страдающий от такого страха:

«Трусость - ужасное страдание, ужасное и еще раз ужасное. Я поражен им с самого детства, с начала жизни. Конечно, в трусости, в отличие от другого уродства, есть тот плюс, что о ней можно забыть, она не всегда с тобой. Она уходит и как бы перестает быть, если причины страха удаляются и скрываются. Но когда они возвращаются, все приходит снова как в первый раз. Это адская мука!

Я думаю, я сам в значительной степени виноват в ней, нет сомнений. Но все же другие люди родились иными: они с рождения сильнее духом и выносливее, агрессивнее и правильнее в этом.

У меня уже дошло все почти до какой-то ручки: я испытываю ужас перед соседом, который в ноябре минувшего года с женой делал ремонт поздно вечером, а когда я сделал ему замечание, в ответ относительно грубо ответил мне, как и его супруга.

Причем, он не оскорблял меня и не угрожал мне, хотя нет сомнений, может меня легко избить, если придется. Но он и его жена - сильные упрямые люди, добивающиеся своего.

Причем, его жена работает в нашем правлении, а правление у нас хорошее, и с женой его я общался и до и потом несколько раз и более чем дружелюбно, она хороший человек.

Причем, у них трое детей, а он не пьет. Да и то, что они делали вместе ремонт, тоже их скорее характеризует положительно, чем отрицательно.

Но при всем при этом, этот злобный мужчина, со сморщенным от каких-то страстей лицом, вечно дерганный и кривляющийся, как пятнадцатилетний уличный подросток, вызывает у меня жуткое отвращение и ужас.

Хотя мы здороваемся с ним.

Хотя больше никаких случаев, когда бы он ремонтировал что-то так, чтобы мешать моей семье, не было.

Но я мучаюсь от ужаса так, что даже вид его машины под окном вызывает у меня корчи страха и ненависти. Вся суть моих мук сводится к тому, что: "А если он опять будет делать ремонт, и будет делать его вечером, и опять жена и дочь не будут спать, то я

снова должен будут общаться с ним, и он меня побьет и оскорбит, и я не смогу помочь моей семье, а буду унижен".

И я каждый день теперь этого жду и думаю об этом. Я ненавижу свой дом. Я ненавижу возвращаться в него. Я каждую минуту дома жду звука дрели или молотка, которые будут означать мою катастрофу...»

Какой от такого страха прок? Он мешает нам радоваться и радовать других. А значит, мешает нам любить. Делает нас слабее.

Не нужно мириться с этим страхом. Его можно и нужно победить. Он снижает качество нашей жизни. И это мягко выражаясь. Ведь страх всегда мучительнее самой страшной опасности, которой мы боимся. Как говорится, «лучше ужасный конец, чем бесконечный ужас». Но мы можем и без каких-либо ужасных концов положить конец страху.

Работа по преодолению страха ведется в двух направлениях, в двух плоскостях.

Первое. Выйдите из-под удара.

Если человек, страдающий от страха, внимательно понаблюдает за собой, скорее всего, он обнаружит свою сильную привязанность к телесным удовольствиям. К радости здорового тела, удовольствию от вкусной пищи, вина, секса, от всего того, что приносят деньги.

И к людям наше отношение очень телесное — мы чаще боимся того, что они могут разориться, заболеть, умереть, а не того, что они могут стать злыми людьми или не стать добрыми, счастливыми и любящими. Такое отношение — не любовь, а скорее зависимость. Такое отношение к людям тоже делает нас подверженными страху.

Есть у нас еще одно качество, которое делает нас трусами. Это тщеславие, то есть преувеличение важности мнения окружающего о нас. Мы часто не сознаем этого, но нередко, когда мы боимся, мы боимся не самой трудной ситуации, и даже не нашей какой-то неудачи в этой ситуации, мы боимся того, что о нас после нашей неудачи подумают люди. Например, мальчик в школе боится, что его побьют другие ребята. Но боится он не столько боли, сколько того, как на него потом будут смотреть остальные ребята и особенно девочки. В точности то же самое происходит и во взрослом возрасте. В процитированном выше письме сказывается и тщеславие тоже.

Все довольно просто. Наш страх держится на боязни того, что мы можем потерять эти ценности — материальные блага и отношение окружающих, — которые для нас (трусов) — все. Эти ценности

определяют смысл и качество нашей жизни. Жизнь без удовольствий пугает нас. Что за жизнь на больничной койке или в тюрьме? Пугает нас и то, что наши близкие могут лишиться подобных наслаждений. Нам кажется, что и для них качество жизни определяется в основном материальными факторами.

И действительно, этот страх глубоко обоснован. В любой момент мы можем потерять здоровье, красоту, деньги, жилье, расположение окружающих, можем потерять близких людей и саму жизнь. Так же могут пострадать и наши близкие люди.

Значит, чтобы выйти из-под обстрела этого страха, нужно переместиться туда, где мы будем недосыгаемы для него.

Страх потери материального не может достать нас в сфере духовного.

Человек ведь сложное существо, в нем есть и материальное, и духовное. Духовное — это высшая жизнь нашей души. Это доброта (только подлинная), любовь и общение с Богом.

По мере того как человек начинает обращать внимание на эту, забытую им сторону себя, страх отступает. Ведь душу у нас не могут ни украсть, ни отнять. Душу нельзя убить. Душа — это единственное, что действительно принадлежит нам. И когда мы начинаем заботиться о своей душе, как раньше заботились о теле, мало того, что нам становится радостнее жить (ведь радость — субстанция духовная), жить становится спокойнее и надежнее.

Ложный критерий самооценки — отношение окружающих — заменяется истинным критерием — голосом Бога в нашей совести. И мы перестаем страдать оттого, что не нравится кому-то. Более важным для нас становится никого не обидеть. Так мы выходим из-под ударов тщеславия.

Разумеется, состояние человека изменчиво. В один день оно меняется много раз, бывает более духовным и менее. В более телесном состоянии и к духовному человеку может придти страх. Но такому человеку достаточно просто вспомнить, кто он есть, а еще лучше — помолиться, и страх отступает. Это как в фантастических фильмах, когда при нападении врагов герой вдруг перемещается в другое измерение. Так и здесь. Возвращая свой взгляд в духовное восприятие мира, мы перемещаемся в такое пространство, где мы недосыгаемы для нашего врага — страха.

Духовное состояние не является каким-то искусственным состоянием, приемом. Духовное состояние — это самое трезвое и

реалистичное восприятие мира, в котором мы видим вещи такими, какие они есть, и принимаем самые верные решения. Как раз привычное нам двухмерное восприятие любителей примитивных удовольствий является ложным. Перестать считать себя картонными плоскими человечками — вот и все, по большому счету, что нам требуется для того, чтобы перестать бояться.

Второе. **Привыкайте побеждать.**

Наша жизнь не заключается только в мироощущении. Жизнь — не медитация и не кайф наркомана. Жизнь требует от нас постоянных действий, сильных, смелых и решительных. Поэтому мало потерять страх. Нужно приобрести смелость.

Для этого нужно привыкнуть побеждать. Узнать, что мы можем побеждать, узнать, как это делается, и выработать привычку побеждать.

Секрет в том, чтобы научиться побеждать в мелочах. Научиться побеждать можно только через победу над теми самыми телесными пристрастиями, о которых мы сказали выше. У этого есть простое название — дисциплина, ограничение своей телесной жизни строгими рамками.

Страх и дисциплина — вещи несовместимые. Дисциплинированный человек — это смелый человек. Дисциплинированный человек — это человек, который победил свои слабости, заставил себя делать то, что нужно. Поэтому и в любой опасной ситуации он побеждает свои слабости и действует так, как нужно.

Любая победа дается трудом. Не стоит думать, что стать дисциплинированным легко. Как раз в мелочах-то бывает трудно себя победить. Заставить себя вовремя вставать, вовремя ложиться, воздерживаться от сладкого на ночь, от любых ошибок, соблюдать те правила, которые сами себе установили. Придется приложить настойчивость и воспользоваться советами из главы «На привычку есть отвычка», на которую я часто ссылаюсь, — это действительно очень важная глава.

Почему в мелочах побеждать себя трудно? Во-первых, потому, что, как мы уже сказали, трусы часто тщеславны и привыкли делать что-либо хорошее исключительно напоказ, для мнения других людей. А тут нас, возможно, никто не видит, никто не поаплодирует тому, что мы не стали смотреть телевизор и вовремя легли спать. Пожалуй,

кто-нибудь даже нас покритикует: «Зачем ты себя так мучаешь! Побалуй себя, съешь шоколадку!».

Во-вторых, потому, что приходится преодолевать те самые телесные пристрастия, которыми мы буквально скованы, как беглые рабы после поимки. Вот тут-то мы и убедимся, как низко мы пали, какими пустыми и глупыми привычками мы порабощены.

Зато когда мы начнем побеждать, мы увидим вдруг, какой приятной и интересной может быть здоровая в телесном и духовном отношении жизнь. Мы начнем ощущать в себе силу. Это сила духа, воля. Она будет прибывать, как крепчают мускулы человека, каждый день тренирующего тело. Только тело, даже тренированное, может в один миг разрушиться. А окрепшую душу не разрушит ни одно внешнее воздействие.

И когда придет опасная ситуация, большая или маленькая, мы можем не справиться с ней на телесном уровне, но, победив страх, мы поведем себя достойно. А значит, мы снова победим.

Третье. Будьте снисходительны.

Особо рассмотрим наш страх перед отдельными людьми или группами людей. Например, хулиганами, людьми определенной национальности, шумными подростковыми компаниями, представителями какой-то школьной группировки. Жертвы насилия испытывают страх при виде тех, кто похож на насильника, от которого они пострадали. Так, женщины, перенесшие сексуальное насилие, могут бояться всех мужчин вообще.

Страх перед людьми и группами людей неразрывно связан с их осуждением нами, с нашей агрессией в их адрес. Психологи утверждают, что в этой связке — страх-агрессия, первичен именно страх, он является источником проблемы. Правы ли психологи, я не знаю, но известно, что, уменьшив свое осуждение и агрессию, можно уменьшить страх.

Сразу скажу, что насилие — это особый случай. Здесь, особенно первое время после самого эпизода насилия, не то что можно, а необходимо культивировать, выражать, проявлять свой гнев, презрение по отношению к насильнику почти всеми возможными способами. Кричать, ругать, обзывать и т.д. (присутствие его для этого не требуется). (Разумеется, тщательно выбирая слова, избегая пожеланий зла и проклятий.) Это необходимо для того, чтобы уменьшить травму для нашей психики и физического здоровья. Но потом, когда пройдет месяц, возникает другая задача — задача

нормализации отношений с людьми и более тонкой настройки своего душевного состояния...

Так как избавиться от этого рода страха?

Прежде всего, давайте прислушаемся к себе и обнаружим ту неприязнь, осуждение, агрессию, которая присутствует в нас по отношению к этим людям. Если мы обнаружили это в себе, значит, мы на верном пути и у нас есть ключ к разрешению проблемы. Потому что напрямую на страх воздействовать довольно сложно, а вот осуждение, неприязнь мы вполне можем победить в себе, а с ними уйдут и агрессия, и страх.

Первое, что нужно сделать — больше узнать об этих людях, лучше понять их. То, что мы в результате узнаем о них, всегда одно и то же. Окажется, что они люди. Обыкновенные люди. Они не сказочные богатыри, и их можно победить. Они не материализованные демоны, и в них есть что-то доброе. То есть даже если это действительно довольно деструктивная и общественно опасная группа людей, все-таки они ничем не отличаются принципиально от людей — в них есть и доброе, и дурное. Понимание их слабостей лишает нас мистического ужаса перед ними, а понимание их добрых качеств дает нам возможность относиться к ним по-доброму, как и следует относиться ко всем людям.

Таким образом, мы «отделим мух от котлет» и начнем видеть объект нашего страха и агрессии во всей его сложности и неоднозначности. Очень ценно — узнать, что хорошего есть в лучших представителях интересующей нас человеческой группы.

Дальше. Выработаем позицию снисходительности.

Снисходительность — это не слабость и попустительство. Это не толерантность. Снисходительность — это принятие всех людей с их слабостями, основанное на понимании нами своих собственных слабостей в соединении с самопринятием. То есть мы понимаем, что мы слабы, и при этом не ненавидим и не уничтожаем себя. И других людей мы принимаем, так как понимаем, что и они не могут справиться со своими пороками, как мы со своими (нередко совпадающими с их пороками). Любая слабость, любое зло являются наказанием прежде всего для того человека, который несет их в себе. Каждый рано или поздно платит за свое зло в полной мере. Самая здоровая позиция по отношению к другим людям — считать их примерно равными себе, не намного хуже, не намного лучше.

Соответственно, нам необходимы, во-первых, самопринятие, во-вторых, знание своих слабостей. И то, и другое требует немалых усилий, но эти усилия стоят того. А как именно трудиться, много говорится в других наших материалах. Каждая из этих двух тем стоит отдельного подробного разговора.

Самопознание и самопринятие — это долгая работа. Орудие мгновенного действия — это молитва за этого человека или людей в момент, когда пришел страх: «Господи, благослови его (их)!»

Чем дальше мы будем двигаться в этом направлении, тем меньше страха и агрессии у нас будет к данному человеку или группе людей, и тем более спокойно и эффективно мы сможем противодействовать ему, при необходимости, на физическом или словесном уровне.

Это третье направление работы над собой является не альтернативой первым двум, а дополнением к ним. Если мы не выработаем духовного взгляда на вещи и силы воли, то мы не сможем избавиться от страха перед людьми, которые действительно могут лишить нас чего-то на материальном уровне. Наилучший результат даст работа над собой во всех направлениях, перечисленных в этом материале.

СТРАХ КАК ПРОИЗВОДНАЯ НЕИЗВЕСТНОСТИ

Кризисный психолог Михаил Хасьминский

Нет ничего страшнее самого страха.

Френсис Бэкон

— Страх — это чувство, через которое в своей жизни неоднократно проходил каждый человек. Все люди, всех возрастов и национальностей, когда-либо испытывали страхи. Страх может убить, а может и спасти. Страх может помочь, а может и привести в отчаяние. Что такое страх с точки зрения психологии?

— Если говорить в общем, то умеренный страх — естественная реакция человека на всякую реальную или воображаемую ситуацию, которая угрожает ценностям этого человека. Этой ценностью могут быть здоровье, физическая целостность, может быть идея, может быть представление о себе, дети, комфорт и.т.п.

— Что лежит в основе страха? Откуда он появляется?

— Чувство страха — это производная неизвестности: когда мы чего-то не знаем или не можем хотя бы частично предугадать, незнание и неопределенность нас сильно пугают, и это вполне естественно — ведь за неизвестностью может скрываться опасность, которая может угрожать ценностям. Поэтому нормальный, умеренный страх, несмотря на все неприятные ощущения, которые он доставляет, является необходимым чувством. Это совершенно нормальная, закономерная реакция на опасность, угрозу (воображаемую или настоящую), которая поддерживается в нас очень сильным инстинктом — инстинктом самосохранения.

— В одном из ваших интервью было сказано почти теми же словами о боли. Страх и боль похожи?

— И страх, и боль имеют общую цель: сохранение жизни. Страх и боль довольно часто появляются вместе, у них много общего. Боль дает сигнал о том, что в организме что-то не в порядке, и если бы боли не было, мы не смогли бы выжить. Ведь наш организм ориентирован на продолжение жизни. Боль выполняет функции по предупреждению, сигнализации о том, что с телом что-то не в порядке, и это в итоге нам сохраняет в большинстве случаев жизнь. И страх выполняет аналогичную охранительную функцию. Он подсказывает, что нам угрожает опасность, и заставляет нас реагировать действиями. Страх, как и боль, призван охранять нас, заставлять быть осторожными, сигнализировать о том, что мы должны задуматься, перестроиться и принять некое решение, которое будет оптимальным в текущей ситуации. Обобщая, можно сказать, что и *боль*, и *страх* — это сигналы об опасности, которые мы должны распознать и принять адекватные меры по преодолению опасной ситуации.

— **Давайте подробнее поговорим о неизвестности, которая лежит в основе страха.**

— Как я уже сказал, именно неизвестность нас пугает. Это было известно еще в античные времена. Например, до нас дошла мысль выдающегося философа Аристотеля, который утверждал, что «страх определяют как *ожидание зла*».

Замечу, что ключевое слово здесь — ОЖИДАНИЕ. То есть другими словами — неизвестность. Об этом же говорил и великий христианский святой, преподобный Иоанн Лествичник, который писал, что «страх есть предвоображаемая беда; или иначе, страх есть трепетное чувство сердца, тревожимое и сетующее от представления неведомых злоключений». О том же писал известный философ Джон Локк: «Страх есть беспокойство души при мысли о будущем зле, которое, вероятно, на нас обрушится».

Для того, чтобы нормально и полноценно жить, нам необходимо в некоторой степени представлять, что нас ждет в будущем, мы должны быть готовы к разного рода неприятностям, знать, как их преодолевать. Если же у нас нет этого более или менее ясного видения ситуации, если ситуация резко меняется, и мы не знаем, что дальше будет, или если мы не знаем, как реагировать на некий раздражитель, то возникает страх. Он легко возникает в ситуации нехватки информации. Поэтому в целом можно утверждать, что *известность, предсказуемость, точный прогноз, анализ ситуации, гибкое мышление освобождают нас от страхов*; чем лучше мы ориентируемся в ситуации, тем меньше у нас страхов.

— **Вы могли бы привести пример?**

— Простой пример: мы можем спокойно ходить по лесу днем, когда в нем все знаем и видим. Днем мы хорошо ориентируемся, ситуация в значительной степени предсказуема. Но, несмотря на это, ночью нас всё может в этом же лесу пугать. Почему? Потому, что днем все видно, и мы в большой степени контролируем ситуацию. А с наступлением ночи приходит темнота и неизвестность, контроль теряется, становится возможной любая неожиданность. Кроме того,

мы легко можем заблудиться, и это тоже нас пугает, ведь заблудиться в лесу ночью гораздо страшнее, чем днем. Ночью мы можем испытывать в этом лесу просто паническое состояние вследствие отсутствия ориентиров и надлежащей видимости.

— А почему мы так боимся некоторых людей?

— Мы боимся только тех, от кого не знаем, чего ожидать. Посмотрите: нам иногда страшно подойти и попросить что-то у неизвестного человека — потому, что мы НЕ ЗНАЕМ, что он нам скажет (если бы мы знали, то страха бы не было). А вот у знакомого, предсказуемого человека, чьи реакции нам известны, нам спрашивать не страшно.

— А почему так страшно делать выбор, принимать решения?

— Нам страшно принимать решения, потому что мы НЕ УВЕРЕНЫ, что они правильные (если бы были уверены, то страха не было). Нам страшно жить — потому что мы НЕ ЗНАЕМ, как жить, будущее нас пугает НЕИЗВЕСТНОСТЬЮ (если бы знали, то страха бы не было), нам страшно, когда кто-то НЕИЗВЕСТНЫЙ НЕОЖИДАННО выскочил из-за угла (если человек нам известный и мы ожидаем от него некие действия, то страха не будет).

— Можно ли сказать, что чем больше неизвестности, тем больше страх?

— Да, страхи тем сильнее, чем хуже человек ориентируется в ситуации, чем больше неизвестности.

— А вот если я боюсь укола на вакцинации, или операции? Тут же нет неизвестности. Я доподлинно знаю, что мне сделают укол, мне это известно! Или я знаю, что будет операция. Или я, например, испытываю страх от тараканов. Но я же точно знаю, кто они такие!

— Да, на первый взгляд кажется, что в этих случаях нет места неизвестности, что страх возникает на пустом месте, но это не так. Дело в том, что существуют воображаемые и реальные страхи.

Если, например, Вам собираются сделать укол, то Вы воображаете, что это будет очень болезненно (в случае с операцией рисуете в воображении ужасные картины хирургического вмешательства, при которых Вам не очевиден ее результат). И от этого появляется фактор неизвестности. Вы ожидаете боли, интенсивности которой точно не знаете. То же самое с тараканами. Ваше воображение рисует, что они такие страшные и противные («а вдруг он сейчас на меня заползет!») и Вам тоже неизвестно, что случится, когда Вы «вступите в борьбу» с этим тараканом. В данном случае Вы пугаете сами себя, вводя своей фантазией факторы неизвестности. Хотя со стороны это может показаться смешным кому-то другому, например, Вашему мужу (который не фантазирует, а точно знает, что тараканы безопасны для людей).

Прошу заметить, что после того, как операция или укол сделаны, когда таракан убит (то есть неизвестность сменилась известностью) — сразу проходит страх перед этими мероприятиями. Как только наступает ясность, уходят фантазии — сразу отступает и страх. Каждый человек многократно в этом убеждался, но не придавал значения.

Надо сказать, что иногда страх не имеет причины в неизвестности, а является просто закрепленным стереотипом поведения, рефлексом. Это, например, часто бывает, когда человек с детства боялся мышей, потом вырос, но все равно испытывает страх при их виде. Это другой страх, на причине которого не будем останавливаться в нашей беседе.

— А если я все равно после операции боюсь, например, осложнений? Страх ведь не ушел?

— Страх перед операцией, о котором мы говорили, ушел. Операция ведь уже проведена. Но в этом случае появился новый страх — страх осложнений. И опять он связан с неизвестностью.

Когда пройдет послеоперационный период, и станет ясно, что осложнения больше не может быть, то и в этом вопросе наступит известность. И страх пройдет.

Работая в Онкологическом центре, я много раз видел у своих пациентов этот механизм возникновения страхов. Сначала, в диагностический период (когда устанавливают точный диагноз), человек боится, что у него обнаружат рак. Потом точный диагноз поставлен, и этот страх пропадает. Человек понимает, что это уже случилось, неизвестность по этому вопросу исчезает. Но теперь больной боится противоопухолевого лечения. Когда он прошел это лечение, болезнь перешла в стадию ремиссии, то и этот страх уходит. Но теперь появляется следующий — страх перед рецидивом. Например, случился рецидив. Это человек понимает. И страх перед рецидивом тоже исчезает, но начинается страх перед прогнозом и будущим лечением. И так далее. Страхи сменяют друг друга, плавно перетекая из одного в другой.

— Можно ли привести еще какие-либо примеры, которые иллюстрируют связь неизвестности и страха?

— Приведу пример с солдатами-новобранцами, которые впервые оказались на линии фронта. На этом этапе они представляют собой просто толпу, готовую в любой момент запаниковать. Эти еще необстрелянные солдаты всего боятся, у них нет никакого опыта. Ситуация для них полностью непредсказуема, и страх в этой связи у них очень сильный. Но проходит определенное время, они участвуют в боях, приобретают сноровку, получают опыт, могут многое спрогнозировать. Со временем они начинают осознавать, чего ожидать на поле боя, узнают законы ведения боя и способы защиты. Таким образом, приобретенные знания, относительная предсказуемость ситуации и опыт вытесняют страх.

Еще раз скажу, что знание, опыт, анализ ситуации и правильное ее понимание побеждают страх подобно тому, как луч света рассеивает темноту, преображая все вокруг.

— В примере с уколом мы говорили о воображаемых страхах. Как можно побороть страх, который у нас в воображении? Ведь это случай, наверное, не редкий.

— Это важнейший вопрос, потому что в составе любого страха воображение очень важную роль.

Приведу еще один пример: днем все ходят мимо кладбища без всяких страхов. Ночью ситуация обстоит иначе... Нам может стать страшно. Естественно, мы здравомыслящие люди, и не думаем, что на нас нападут покойники. Откуда же страх? Здесь свою работу выполняет фантазия. Мы начинаем фантазировать и сами себя пугать, как дети пугают друг друга страшными историями в пионерских лагерях. Мы представляем разнообразные сцены, которые видели в фильмах ужасов или читали в соответствующих книгах. Воображение дорисовывает многие моменты, и нас действительно постепенно охватывает ужас.

Дело здесь в том, что нашему сознанию совершенно неважно, в реальности происходит ситуация или в воображении. Сознание будет реагировать на эти два случая одинаково. Более того, и физиологические механизмы будут работать одинаково как в первом, так и во втором случае. Классический пример психологии: если человек закрывает глаза и представит себе лимон, потом представит, как он его разрезает, потом — как кладет дольку в рот... то он заметит (если представил это очень живо, реально), что во рту у него появилось много слюны. То есть живое воображение запустило вполне конкретные физиологические механизмы. Страх тоже тесно связан с воображением. Если представить (а чаще просто внушить) себе что-то, что вызывает страх, тоже начнутся вполне конкретные изменения в физиологическом состоянии (увеличение частоты сердечных сокращений, повышение артериального давления, гормональные изменения). Эти изменения в свою очередь подкрепят воображаемые страхи и ... так по кругу. И вот в этом состоянии уже действительно трудно будет разобрать, где реальность, а где воображение.

Нередко наши беспочвенные страхи, сформированные богатым воображением, приводят к плачевным последствиям в реальной жизни. Недавно на консультации мне один мужчина рассказал такой случай. Он ждал жену из командировки. Она позвонила и сказала, что опоздает на два дня. У него разыгралось воображение. Он стал думать о том, что у жены появился любовник, что она его специально обманывает, что эти отношения разрушат их семью. Потом он представил, как жена с ним разведется и будет жить с другим мужчиной, а он всегда теперь будет один, его никто больше не полюбит. Далее фантазия рисовала ему, что жизнь кончилась, счастья больше не будет. Так он постепенно «накручивал» себя. У него пропал аппетит, повысилось артериальное давление, пропал сон, заболело сердце. В итоге он попал в больницу с острым инфарктом. Из-за чего? Из-за фантазий. НЕИЗВЕСТНОСТЬ, неуверенность, от которой взялся первоначальный страх, этот мужчина заполнил самыми ужасными фантазиями, которые привели к реальным проблемам. Этот случай, к сожалению не единичный, а довольно частый. Мы собственными фантазиями, которые усиливают наши страхи, можем превратить реальность в ад. Что очень часто и делаем. А зря!

— Можно ли сказать о механизме появления страхов?

— Умение ориентироваться и анализировать текущую ситуацию приходит постепенно. Так, с самого рождения человек попадает в определенную систему. Сначала это совсем простая система. Например, малыш должен понимать с самых первых дней, где мама. Мама для новорожденного — это все: безопасность, питание, ласка. Поэтому понимать, где мама, отличать ее от других (сначала по запаху, по голосу, а потом и узнавать в лицо) — это базовая потребность ребенка. Если ребенок НЕ ЗНАЕТ, где мама, то он испытывает страх, плачет. Также он пугается от НЕИЗВЕСТНЫХ звуков, НЕИЗВЕСТНЫХ людей, голосов, действий, мест. Затем постепенно, день за днем, поле познания расширяется. И малыш уже начинает понимать, что он может делать, а что нет; начинает различать, что ночь сменяет день; что кроме матери есть и другие близкие люди... И так постепенно появляется понимание того, что происходит в мире. Но все, что выходит за пределы этой понимаемой

системы — рождает страх разной интенсивности. И так на протяжении всей жизни.

— Соответственно, страх пройдет, если опять войти в границы этой системы? От неизвестности к предсказуемости?

— Конечно, если мы войдем опять в границы предсказуемости, ясного прогноза, если уменьшится число неизвестных факторов, появится ощущение стабильности и порядка, то и страх будет проходить (по мере того, как мы будем входить в границы этой системы). Чаще всего система расширяет свои границы с течением времени. Об этом говорил Шекспир: «Из всех низких чувств страх — самое низкое. Но знание природы страха рассеивает его».

Есть ситуации, с которыми человек сталкивается в жизни и которые вызывают у него сильный страх (потеря близкого человека, развод, какой-либо стресс и т.д.). Все это вызывает полную дезориентированность, дезадаптацию, крушение всей жизненной системы, неясность перспектив. И должно пройти время, чтобы мы опять вошли в границы понятной системы, чтобы появилась предсказуемость, чтобы мы адаптировались к новым условиям.

— Многие люди специально вызывают страх, когда смотрят фильмы ужасов, занимаются экстремальными видами спорта или развлекаются на аттракционах типа «американских горок». Зачем они это делают?

— Во-первых, когда человек испытывает страх, происходит выброс в кровь больших доз специальных гормонов, которые должны поддержать организм в борьбе с опасностью. Самый известный из них — адреналин. Этот гормон запускает некоторые биохимические процессы, которые в свою очередь доставляют специфическое удовольствие человеку. То есть сказать проще, это некий вид наркомании, которая в большинстве случаев не вызывает такой сильнейшей зависимости как никотин или героин. Но зависимость от этого тоже бывает. Именно ею объясняется поведение людей, которые постоянно ищут риска, острых ощущений и т.п.

Во-вторых, это делается для того, чтобы *выгнать внутренний страх*, преодолевая страх другого рода. Как говорят «клин клином вышибают». Более сильное чувство подавляет более слабое. Если у человека есть основные страхи (перед социумом, перед болезнями, страх перед жизнью), то парадоксальным образом преодоление другого страха (например, в экстремальных видах спорта) помогают ему создать иллюзию того, что он справляется с основными страхами. Например, человек, преодолевая свои страхи в экстремальных видах спорта, получает иллюзию того, что он влияет на свою жизнь, держит ее под контролем, управляет ею, он чувствует себя *сильным*. Естественно, что таким образом он не избавится от основных страхов, но иллюзию этого он получает. Довольно широко известен феномен, когда, например, больные, которые узнали о неизлечимой болезни, люди, пережившие утрату близкого или столкнувшиеся с серьезными жизненными проблемами, переживающие тяжелые этапы в жизни — вдруг начинают увлекаться экстремальными занятиями, балансируя буквально на грани жизни, подвергая себя риску. Вот это как раз тот самый случай.

И, наконец, в-третьих, это желание доказать себе или окружающим свое бесстрашие, «крутость». То есть люди делают попытку не разрешить страхи внутри себя, а показать окружающим, что они ничего не боятся. Им важнее то, за кого их *считают*, чем то, кто они есть *на самом деле*. Очень часто такое встречается у подростков. Отсюда увлечения подростков «темными» силами (готы, сатанизм), отсюда и любовь к ужасам, отсюда и экстрим, который действительно подвергает опасности и их собственную жизнь, и жизнь других людей. Парадоксально, но в основном именно эти люди показывают себя паникерами и трусами, если происходит что-то действительно серьезное.

— **Влияет ли страх на нашу возможность воспринимать реальность? Искажает ли он наше представление о мире?**

— Есть замечательная цитата Даниэля Дефо: «К каким только нелепым решениям не приходит человек под влиянием страха! Страх отнимает у нас способность распоряжаться теми средствами, какие

разум предлагает нам в помощь». А где нет разума — там нет реальности, а есть только чувства, которые реальность искажают.

И это свойство искажения реальности страхом было известно еще древним. Например, Сенека говорил: «Отдели смятение от его причины, смотри на само дело — и ты убедишься, что в любом из них нет ничего страшного, кроме самого страха». А царь Соломон в «Притчах» говорит: «Страх есть не что иное, как лишение помощи от рассудка».

Испытывая чувство страха, мы уже не можем трезво оценить ситуацию, увидеть реальность такой, какая она есть, рассчитать свои силы и представить последствия наших действий. Этим, в частности, объясняется тот факт, что большая часть суицидов совершается в состоянии алкогольного опьянения. Человек пытается подавить алкоголем последние остатки трезвомыслия, логики, которые ему мешают совершить суицид. Одновременно суицидент, искажая реальность алкоголем, попадает в свой собственный мир, далекий от действительности, построенный исключительно на эмоциях, но создающий иллюзию реальности.

И это все — звенья одно цепи. Нереальный взгляд на вещи, уход от логики в иллюзорный мир чувств способствуют росту суицидов. Этим объясняется в частности практически прямая связь между ростом потребления алкоголя и ростом числа самоубийств.

— А как реальность может настолько расходиться с собственными ощущениями человека, который боится? Ведь он не придумывает, а действительно чувствует сильнейшую обиду, боль души, отчаяние, ужас и.т.п.

— Недаром существует поговорка: «У страха глаза велики». Кажется, что все донельзя плохо, а на самом деле ситуация не такая уж тупиковая, как представляется человеку. И чувства есть, но они *внушены* себе самим человеком или сущностями, которые в Православии называются бесами. Давайте вернемся к нашему примеру с солдатами. Сидели в окопе несколько человек, и вдруг им показалось, что враг значительно превышает их своей численностью,

и на них идет целая дивизия. И вот это «показалось» воплощается в ощущениях, страх передается от одного к другому, начинается паника, которая приводит их к смерти. А на самом деле никакой дивизии не было. Им это просто показалось, а потом и почувствовалось. Глупее ничего придумать нельзя!

Нельзя доверять своим чувствам и ощущениям! Мы можем чувствовать, ощущать, а тем более *внушить* себе что угодно. С давних пор известно самовнушение. И медики знают, что это не шутки. Возьмем, например, эффект плацебо, давно известный в медицине (когда больному дают под видом лекарства то, что не может иметь лечебной активности). Если человек поверил в это псевдолекарство, внушил себе, что это лекарство поможет, то он выздоравливает. Это яркое подтверждение силы самовнушения.

Ответственно говорю, что в подавляющем большинстве случаев у суицидентов ощущение безвыходности, боль, отчаяние и прочее является банальным следствием систематического самовнушения.

Мудрейшие люди, которые жили много веков назад, всегда знали о том, что предаваться чувствам, не контролируя себя рассудком нельзя. И наоборот, контролируя себя умом, логикой, не давая чувствам захватить себя, можно даже любое чувство поставить себе на пользу. В своем сочинении святитель Григорий Нисский пишет, что чувство страха «является само по себе нейтральным движением души, которое, при худом употреблении ума стало пороком» но, добавляет он, «если рассудок воспримет власть над такими движениями, то каждое из них превратится в вид добродетели. Так раздражительность производит мужество, робость — осторожность, страх — благопокорность».

— Мы говорили, что причиной страхов является неизвестность. Кроме этого, есть ли что-то еще, что способствует появлению страхов?

— Кроме неизвестности, недостатка знаний и опыта, глубинной причиной возникновения многих страхов является гордость.

Например, нетрудно объяснить, каким образом из нее вытекает страх общения.

Страх общения возникает вследствие страха быть непонятым: человек начинает думать, что о нем скажут другие, дорисовывать в своих фантазиях негативную реакцию окружающих на его слова, осуждение, идущее от них... И таким образом он доводит себя до такого состояния, что его начинает пугать сам процесс общения. Впоследствии таким людям даже не приходится ничего дорисовывать, потому как у них уже формируется соответствующий рефлекс (который приносит им страдания): мысль об общении — страх общения.

Однако посмотрим в глубь вопроса: почему же возникает этот страх быть непонятым и сами мысли о мнении окружающих? Причина как раз заключается в гордости (она может быть развита в большей или меньшей степени, но мы для наглядности поговорим о том случае, когда она значительна). Человек думает, что он очень умный, достойный и замечательный, а все вокруг его не понимают, не ценят в полной мере и говорят «гадости». Естественно, подобное «несправедливое обращение» человека травмирует. Из-за этого он замыкается.

Если бы самооценка была более адекватной, незавышенной, то человеку бы не приходилось избегать реальности. Но он о себе высокого мнения, а все в его жизни складывается по его мнению «не так, как надо»... И каждый его шаг приводит к разрушению его «значительного» образа, созданного его же гордостью. Поэтому каждый шаг воспринимается как поражение. В результате этого у него формируется убеждение: «Я несчастный, я неудачник, потому что у меня не получается обрести друзей, добиться внимания женщин, ладить с начальством...» (список бесконечен). А далее — последствия...

Кроме завышенной самооценки есть еще одно свойство гордости, которое приводит человека к суициду. Известно, что гордый человек считает себя центром мира, его интересуют лишь собственные чувства, мысли, трудности. Он эгоцентричен. И именно

этот эгоцентризм мешает ему посмотреть на проблему с другой точки зрения, найти те решения, которые можно найти. Говоря проще, человеку, который воспринимает все только с позиции собственных чувств, собственных интересов, собственных проблем, практически невозможно посмотреть на мир в другой плоскости, в которой он может увидеть выход из ситуации.

Надо сказать, что связь гордости и страха была известна очень давно. Приведу слова величайшего христианского святого преподобного Иоанна Лествичника, который указывал, что страх проистекает от страсти гордыни: «Гордая душа есть раба страха; уповая на себя, она боится слабого звука тварей, и самых теней».

О том же свидетельствует и преподобный Нил Синайский, заповедуя: «Не предавай гордости душу свою, и не увидишь страшных мечтаний, потому что душа гордого бывает оставлена Богом и делается порадованием бесов. Гордый ночью воображает множество нападающих зверей, а днем смущается боязливими помыслами; если спит, часто вскакивает и, бодрствуя, боится птичьей тени. Шум листа в ужас приводит гордого, и журчанье воды поражает его душу. Ибо тот, кто недавно противился Богу и отрекался от Его помощи, впоследствии пугается ничтожных призраков». Вот так гордость может отравлять жизнь ее носителя и даже убивать его...

— Страх общения — очень распространенный страх. Если можно, то хотелось бы о нем поподробнее поговорить.

— Как я сказал, *страх общения связан с гипертрофированной зависимостью от поддержания своего образа «я»*. Неважно, что человек нарисовал себе в голове нереальный образ. Если реальность, отношение других не стыкуется с нарисованным им же самим образом (а что-то обязательно не стыкуется), человек обижается, замыкается в себе, избегает общения, обрастает массой комплексов, боится общения.

При этом человек не может найти ответа на вопрос, почему же у него нет друзей. На самом деле причина заключается в том, что он и *не хочет* настоящих друзей. Ему нужны те, кто будет смотреть в рот и

петь дифирамбы о его замечательности, подтверждать им же вымышленный образ. Так как этого, разумеется, не происходит, то появляется озлобление, человек замыкается в себе, возникает страх общения, взаимодействия с людьми, а в итоге — и страх жизни. А в основании этого лежит страх быть непонятым, недооцененным, выросший на почве гордости.

И вот потом эта замкнутость в себе рождает следующие страхи, которые, в свою очередь, дальше усугубляют отчужденность, нелюдимость человека. И получается человек твердит, что его никто не понимает, что он не может получить ни любви, ни внимания. А как его понять, если он сам избегает общения, оберегая свой вымышленный образ?

— Некоторые люди не боятся общаться, но боятся идти на работу, учиться, осуществлять какую либо деятельность.

— Кроме страха общения (а часто и вместе с ним), встречается и страх осуществления различных видов деятельности. По причинам, которые мы обсудили в предыдущем вопросе, у человека появляются мысли: «А вдруг у меня не получится? А вдруг я снова потерплю неудачу?» Эти пораженческие мысли со временем вырастают в страх будущего, который парализует волю и само *естественное* желание жить. Страх будущего со временем приводит к убеждению, что единственный выход из ситуации — не достигать этого «страшного» будущего. Получается, что страхи определенной деятельности и страх общения — вроде бы разные, а результат и причина одинаковы.

— В начале нашей беседы Вы говорили, что функция страха — охранять человека, сигнализировать об опасности, заставить нас быть осторожными в незнакомой ситуации... То есть страх «состоит на службе» у инстинкта самосохранения. Так как же получается, что страхи толкают человека к самоубийству?

— Закономерный вопрос. Вообще с точки зрения психологии, большинство страхов уходят корнями в страх смерти. Страх — это, как было уже сказано, та же реакция, которая позволяет нам избежать губельных для нас последствий и выжить.

Но возникает потрясающий по своей нелепости парадокс. У человека зарождается страх, который, по сути, должен *предотвратить* смерть и помочь ему выжить. А у него из этого страха развивается такая паника, что он... *убивает* себя, пытаясь убежать от настоящего или будущего, подавить паническое начало, *убить страх вместе с самим собой!* Получается, что вместо того, чтобы сохранить свою жизнь (к чему изначально направлен страх как явление), вместо того, чтобы действовать логически, разумно, восполнять нехватку информации о ситуации, анализировать пути выхода из нее... — вместо этого человек раздувает из искры костер (панику) и пытается убить себя.

И вот мы приходим к тому, что суицид — это боязнь самого себя. То есть человек настолько болен гордостью, настолько искаженно воспринимает себя и окружающий мир, настолько запугивает себя, не желает разобраться с проблемой, переработать ее — что в конце концов уже не видит никакого выхода. Он хочет покончить с жизнью, потому что боится себя, боится разрушения своего мнения о себе самом, боится разрушения своих иллюзий, фантазий, боится будущего.

Представим такую ситуацию: человек идет по лесу, потом обнаруживает свою тень и его обуревают такой страх, что он не в силах с ним бороться; он тут же берет веревку и вешается. Причина самоубийства была существенна: человеку стало очень страшно от того, что его кто-то настойчиво преследовал. А понять, что за ним двигалась тень, он не смог (или не захотел?). И даже если бы человеку объяснили, что за ним по пятам следовала его же собственная тень, он бы все равно не поверил бы и предпочел бы избавиться от своего страха уже выбранным им способом. Ведь страх со временем (иногда достаточно быстро) сменяется ужасом, который затмевает рассудок. Можно сказать, что суицид — это состояние, когда боишься собственной тени. Состояния, когда человека пугает собственная тень, очень легко достичь, лишь «раскрутив» собственные эмоции и позволив им взять верх над рассудком.

— **Перейдем к главному вопросу: как же бороться со страхами? Что об этом говорит современная психология?**

— Надо сказать, что современная психология, к сожалению, предлагает немного. Разные школы выдвигают различные теории борьбы со страхами, начиная от анализа прошлого и заканчивая различными поведенческими методиками. Иногда они дают временный результат, но чаще результата нет, даже временного. Я думаю, что это обусловлено тем, что неверно определяется природа страха.

Из общих рекомендаций наиболее эффективными являются следующие.

Пока страх не достиг значительной интенсивности и не перешел в панику, надо избавляться от неизвестности, важнейшей причины страха — то есть расширять собственные знания (мы уже говорили об их необходимости), надо учиться расставлять приоритеты, надо обдумывать проблему со всех сторон, анализировать ее.

Кроме того, необходимо переступить через те установки и принципы, которые в результате анализа ситуации окажутся неверными. Очень важно отказаться от своего образа, и, отбросив гордость, составить реальное мнение о себе, своих достоинствах и недостатках, о взаимоотношениях с людьми, перспективах и.т.п.

И в конце концов, надо, пересилив собственную гордость, попросить помощи. Если ты не просишь помощи, то как можно залезть тебе в голову и, выяснив твои проблемы, оказать помощь?

Кроме того, в настоящее время достаточно эффективны во многих случаях фармакологические методы лечения. Не нужно отрицать пользу, которую может принести психиатр. Если у человека не получается преодолеть свой страх, используя для этого психологические методы лечения, то необходимо обратиться к фармакологии. В том случае, если страх удастся купировать, у пациента появляется *время на осмысление* ситуации. Если страх не остановить и позволить ему развиваться, человек может впасть в тяжелое состояние паники, когда он уже не сможет себя контролировать. Не нужно дожидаться этого состояния! Лучше прибегнуть к каким-либо действенным препаратам, которые доказали

свою эффективность и которые могут улучшить состояние. К сожалению, сама причина страхов фармакотерапией не лечится, но симптомы во многих случаях снимает успешно. НО!! Подчеркну, что лекарства должен назначать врач-психиатр! Самолечение в данном случае абсолютно недопустимо!!

— Страхи были у людей во все времена. И с ними же как-то справлялись, когда еще не было психологов и фармакологических методов лечения. Были ли раньше какие-либо эффективные методы борьбы со страхами?

— Да, такие методы были и есть. Более того, эти методы значительно более эффективны, чем многие современные, и проверены временем. Самый действенный метод избавления от страхов предлагает нам Православие.

Из Житий святых мы знаем огромное количество историй о тех, кто не боялся ничего и никого, кроме Бога. Игумен земли Русской Сергей Радонежский не боялся даже медведей, с которыми жил в одном лесу. Прп. Иринарх Ростовский совершенно не боялся смерти, которую ему пообещал во времена Смуты один из офицеров польского войска за то, что преподобный категорически отказался молиться за польского короля. Святой Иринарх объяснил это тем, что он уже молится за царя русского, а так же за избавление русской земли от них, поляков. Офицер был удивлен спокойствием и бесстрашием святого, и спросил его, почему он не боится смерти. Святой сказал, что поляк не в силах убить его душу, которая все равно предстанет пред Богом. Пораженный польский офицер запретил своим солдатам грабить монастырь, поклонился и вышел из келии.

Таких примеров тысячи, и не только в древности, но и ближе к нашим дням. Хорошо известна история одного вологодского священника — новомученика. В 1921 году этого священника арестовали чекисты. На допросе следователь потребовал выдать спрятанные священником церковные ценности и святыни храма. Их хотели конфисковать в пользу большевиков. Священник на это предложение бесстрашно ответил категорическим отказом.

Следователь показал ему на красноармейца с оружием и недвусмысленно сказал: «Если Вы сейчас же не скажете, где Вы спрятали ценности, то мы Вас расстреляем сегодня же. Думайте быстрее. У меня мало времени и много начальников». Священник ответил: «Устрашать расстрелом можно того, у кого мало времени, много начальников и один мир, но не того, у кого есть Вечность, только один Бог и целых два мира».

Все эти истории хорошо иллюстрируют отсутствие страха у настоящего верующего человека. Святые отцы считали, что страх перед чем-либо, кроме Бога, есть признак внутренней несвободы и несовершенства. И это действительно так. Посмотрите, как с помощью страха управляется весь мир. Террор, репрессии, преступность, болезни, эпидемии, угрозы стабильности жизни, здоровью, статусу и т.п. Зная и понимая страхи людей, ими легко *манипулировать*. Это происходит повсеместно в самых разных сферах жизни. Используя страхи людей, политики убеждают их выбрать то, что нам невыгодно, а торговцы убеждают купить то, что нам не нужно. Но еще более тонко и умело посредством страха манипулируют людьми бесы, преследуя единственную цель — отвлечь людей от Бога. Мы все рабы страха, и тех, кто может нами управлять посредством этого страха.

— Да, но ведь все равно остается страх — страх Божий. Значит и рабство от этого страха остается. Какая разница тогда? Они меняли многие страхи на один большой, одно рабство на другое?

— Многие люди, которые слабо знают Православие, думают, что страх Божий — это страх перед Богом. Это не так. Святые отцы говорили, что это не страх перед Богом, а страх опечалить Бога. Если например, у Вас есть любящий Вас, добрый, справедливый, умный, сострадательный отец, Вы его будете бояться?

— Нет, если он будет соответствовать описанному, то конечно нет.

— Но тогда Вы будете бояться расстраивать его! Вот примерно так и надо понимать страх Божий. Бог — Совершенство, истинная Доброта, Справедливость и Любовь! Как можно его бояться? Кстати, о связи любви и страха апостол Иоанн говорит: «В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершенен в любви» (1 Ин. 4, 18). Это как раз о том, что кто не имеет Бога — любви в своем сердце — того мучают страхи.

Я приведу еще цитату преподобного Ефрема Сирина, который объясняет связь между страхом Божиим и обычными страхами: «Кто боится [расстроить] Господа, тот выше всякого страха, тот устранил и оставил далеко за собой все страхи века сего. Далеко он от всякой боязни, и никакой трепет не приблизится к нему»;

А другой святой, преподобный Иоанн Лествичник, говорит: «В ком нет страха Господня, тот часто и тени своей боится». Не правда ли, это про нас, про людей, которые не имеют страха расстраивать Бога, а потому и страдают, боясь всего на свете?

Ну и думаю, понятно, что о замещении одного рабства на другое речи тоже не идет. Наоборот, человек в рабстве — если он не знает Бога. Если он с Богом, то он перестает быть рабом, потому что Бог относится к нему как к сыну. Нельзя же быть в рабстве у собственного Отца, который есть Любовь! Именно об этом и говорит апостол Павел, напоминая христианам: «...Вы не приняли духа рабства, чтобы опять жить в страхе, но приняли Духа усыновления, Которым зываем: «Авва, Отче!» (Рим. 8, 15).

— То есть мы должны быть с Богом, чтобы победить страх?

— Да, именно так. На связь страха с недостатком веры указал и Сам Господь, когда сказал апостолам, испугавшимся бури: *«Что вы так боязливы, маловерные?»* (Мф. 8, 26). Поддержку, которую оказывает нам Бог и нашу беспомощность без Него можно проиллюстрировать следующим понятным примером: поход вечером в опасное место. Мы, вероятно, не побоимся идти в самый криминальный парк, в самый темный лес со взводом ОМОНа,

который будет нас охранять. А в одиночку — естественно боимся! Почему? Потому что все непредсказуемо. А со взводом, оснащенным автоматическим оружием, мы чувствуем себя в безопасности, потому что знаем, что он убережет нас от любого хулигана или зверя. Поэтому с поддержкой идти не страшно, а одному — боязно.

И тут опять встает вопрос о том, почему суицидом заканчивают жизнь преимущественно неверующие люди. Потому что верующие люди — с Богом. А Бог намного сильнее всякого взвода ОМОНа. Именно поэтому святые ничего не боялись. Чего им бояться, если они с Богом? «Если Бог с нами, то кто против нас?», — говорили они. И не боялись ни диких зверей, ни вражеских армий, ни болезней, ни стихий, ни человеческого непонимания. Их любовь к Богу помогала им.

Продолжая аналогию, можно сказать: чтобы ОМОН пошел с тобой в лес, его надо *вызвать*. То же самое с Богом: если ты хочешь, чтобы Он был рядом, Его надо призвать на помощь. И помощь придет именно тогда, когда нужно. А призвать Бога на помощь можно простой молитвой, своими словами, идущими от сердца. Не стоит сомневаться, Он обязательно ее услышит.

— Но многие страдающие от страхов сразу скажут, что такой путь избавления от страха для них неприемлем...

— Это как если бы нам сказали: «Вот фонарь, возьми, освети дорогу и тебе не будет так страшно ходить ночью». На что мы решительно будем возражать, что нам это не поможет, хотя даже в руки его не взяли, не поняли его устройства. Но не разумнее было бы хотя бы *попробовать* это средство? Миллионы людей проходили через борьбу со страхами, с гордостью, с социофобией. И, несмотря на тяжесть этих проблем, с помощью определенного оружия они побеждали, выздоравливали душой и впоследствии начинали нормально жить, и что важно — *наслаждаться жизнью как таковой*.

АГРЕССИЯ ПОРОЖДАЕТ СТРАХ

Клинический психолог Максим Цветков

— *Как понять, что твой страх или тревога выходят за пределы нормы? Где граница между нормой и патологией?*

— Существуют разные градации страха и тревоги. Бывает нормальная, патологическая и экзистенциальная тревожность. То же самое касается страхов.

Что такое нормальный страх? Допустим, мы стоим на крыше двенадцатиэтажного дома и боимся подходить к краю крыши, потому что страшно. Это нормальный страх, который защищает нас от смерти. Боязнь того, что реально может угрожать. Боязнь переходить автостраду не по пешеходному переходу. Это нормально. Потому что всякий нормальный страх связан с тем, что если его нет — ты можешь умереть.

Невротический страх — боязнь чего-то, что реально твоей жизни не угрожает. Например, пауки, мыши, неядовитые змеи...

Что касается экзистенциальной тревоги. Экзистенциализм — это философия бытия. Эта тревога связана с тем, что в процессе жизни ты постоянно что-то выбираешь. Если ты живешь, то в каждую секунду своей жизни должен делать какой-то выбор. Когда ты делаешь выбор — ты отказываешься от остальных возможностей. И оставленные возможности, которым был дан отказ, порождают эту тревогу. Это нормальное явление. Ничего такого особого в этом нет.

Если резюмировать: всегда должна быть тревога, но лучше если она в пределах нормы. Абсолютно не тревожные люди существуют, но зачастую недолго.

— *Отсутствие страха — тоже патология?*

— Да, отсутствие страха, тревоги — это патология.

Тревога полезна. Нормальный уровень тревоги мобилизует организм. Тревога перестраивает внутреннюю деятельность, мобилизует организм, чтобы он мог справиться с теми вызовами, которые преподносит нам реальность.

Полное отсутствие тревоги — это патологическое состояние, потому что оно не жизнеспособное. Повышенный уровень тревожности — тоже патологическое состояние.

Знаете, какой основной критерий нормы? Нормальная тревога — это когда мы тревожимся в какой-то новой, необъяснимой,

непонятной ситуации. А патологическая тревога — когда мы тревожимся, думая о том, что такая ситуация может возникнуть — ее еще нет, а мы думаем уже: «А вдруг?..»

Тревога в рамках нормы не парализует ваши действия. Если потерял учебу, выгнали — делай что-нибудь — в академический отпуск уходи, или ищи новый институт или техникум, или иди работай. Но что-то делай. Потерял — ну и потерял, с кем не бывает. А если потерял и сел на кровать — вот это уже плохо. А когда ты дело делаешь — хочешь — тревожешься, не хочешь — не тревожешься. Если тревога не мешает тебе спать — так и нормально, значит.

— *А если страх не конкретно чего-то, а вообще всего? Вот утром просыпаешься, и тебе страшно жить этот новый день, потому что тебе страшно всё, что в этом дне может случиться. Это патология?*

— Страх всего не бывает. Страх всего — это тревожность, точнее, как острое состояние — сильная тревога. Вот классификация болезней по видам тревожных расстройств.

Первое — это агорафобия — страх толпы, страх открытых пространств (от др.-греч. «агора» — площадь). Этот страх достаточно всеобъемлющ, человек боится всего, кроме своего дома.

Поведение избегания при всех тревожных расстройствах — это важно. Человек избегает того, чего боится. А если он вынужден все-таки с этим сталкиваться, то у него резко повышается тревожность.

Второе — это социальная фобия — страх всяких публичных действий; действий, которые могут быть связаны с оценкой других: страх выступить перед аудиторией, страх есть на людях, в ресторане. Есть специфическая и генерализованная фобия. Специфическая — это когда человек боится чего-то одного — страх выступить на людях, допустим, а генерализованная — человек боится всего, что связано с оценкой другими людьми.

Дальше — специфические фобии: страх пауков, страх закрытых пространств, страх ездить в метро, страх змей, крыс, мышей, инопланетян, страх темноты.

Следующее — паническое расстройство. Это очень сильно завязано на физиологии. Это резкая атака страха, с какими-то конкретными ситуациями явно не связанная. Она сопровождается резким подъемом тревоги и множественными соматическими симптомами: изменяется дыхание, сердцебиение, давление может повыситься, покраснения на коже. Для того чтобы могло возникнуть

паническое расстройство, нужно какое-то физиологическое неблагополучие — например, вегето-сосудистая дистония. И сопровождается эта паническая атака выраженным страхом умереть. В промежутках между паническими атаками всё более-менее ровно и нормально, но единственное, что выражено — это страх страха: страх, что снова это наступит, и что оно не управляется. Т.е. оно началось, и человек не может его остановить. На самом деле — может.

Еще есть генерализованные тревожные расстройства — беспокойство по поводу всего. Но это не страх, это тревога — по поводу всего, тревожиться за всё, за всех, за вся. Постоянный повышенный уровень тревоги, постоянное ожидание того, что случится что-то плохое, ожидание несчастья. Вот основные разновидности.

— *А в чем причина того, что у одного человека страхи в пределах нормы, а у другого — патологические?*

— Это вопрос про то, каковы существуют на сегодняшний день теории возникновения данных расстройств в разных школах. Психология — наука не точная. Разные теории связаны с разными явлениями. Если брать, например, психоанализ и бихевиоризм, у них общая причина патологических страхов — ассоциация чего-то внешне безобидного с чем-то реально опасным. Т.е. в какой-то момент в жизни человека произошла такая вот связка. В бихевиоризме даже был такой опыт — изучали врожденные страхи. Автор исследования Уотсон взял грудного ребенка и всячески пытался его напугать. Выяснилось, что мальчик этот не боится практически ничего, кроме резких, сильных звуков, резких вспышек света и потери опоры. Все остальное — и змеи, и крысы, и тараканы, и пауки — с удовольствием разглядывал, тянул ручки, дергал за хвост, и ничего не боялся. А когда ему показывали змею, а мама начинала истошно визжать, вот тогда он начинал уже бояться.

Есть еще другие исследователи — Карен Хорни, например. Это уже американский социальный психоанализ. Она связывают склонность к тревожности и к образованию страхов с собственной спроецированной агрессивностью человека.

— *Т.е. если ты проецируешь какую-то агрессивность, то ее место занимает повышенная тревожность.*

— А механизм-то простой: я проецирую свою агрессивность. Куда я ее проецирую? На других людей. А если я проецирую на других людей, то для меня мир автоматически становится более

агрессивным. Я — добрый, а они — злые. Как жить в таком мире? В результате, очень часто у этих людей — я не могу сказать — всегда или не всегда, но с точки зрения этой теории — всегда, спроецированная враждебность ведет к повышенной тревожности и склонности к образованию страхов. Кстати, с точки зрения Хорни, к такой проекции ведет базовое несоответствие между христианскими ценностями, не то что бы врожденными, но уже более двух тысячелетий существующими, и современной ценностью индивидуальности и вытекающей отсюда конкурентности.

Другой американский психолог, кстати, заодно и священник (протестант), Ролло Мэй, утверждает, что один из источников тревоги — размывание нормы. Либерально-демократическая установка в итоге приводит к тому, что нормальными становятся противоположные взгляды. Это мы наглядно видим в отношении сексуальной ориентации. И не только. Воровать, например, плохо, но в губернаторы лучше выбирать того, кто уже наворовал себе на всю оставшуюся жизнь (опыт показывает, что пресыщение не останавливает). И так далее. В результате у человека возникает много сомнений — может, гомосексуализм — это не так плохо? Может, иногда можно и своровать? Может, сейчас лучше всего соврать? Может, моему соседу в итоге станет лучше, если я у него отсужу часть участка, он все равно его использует нерентабельно? Чем больше таких сомнений в голове — тем выше тревожность.

Что еще может быть? Альберт Эллис — это ученый когнитивного направления. Два основных вида страхов: первый страх — страх дискомфорта. Это установка, что со мной никогда, ни за что не должно случаться никаких неприятностей. Страх дискомфорта ведет к тому, что человек начинает бояться ситуаций, в которых он потенциально может этот дискомфорт получить. Уж не знаю, откуда у человека такая установка: «я такой особенный, со мной никогда ничего не должно случиться».

А второе — это страх Я. Можно сказать так: я никогда не должен ударить в грязь лицом, я никогда не должен выглядеть на людях смешно. Страх-то понятный — это сохранение собственной личности. Но другое дело — буду я выглядеть смешно где-нибудь — мне от этого ни горячо, ни холодно; ну смешно — и смешно. Ну, штаны порвались. Хотите — смейтесь, ваше дело. А для кого-то это важно, для кого-то это прямой урон, ущерб для его личности. С

православной точки зрения, оба этих источника страха связаны с гордыней.

— *А страх вообще и страх смерти как-то связаны?*

— Связаны. Чисто теоретически считается, что страх смерти это некая базовая вещь, которая стоит за любым страхом. Почему человек боится пауков? Они могут его укусить насмерть. Почему боимся змей, акул? Почему мы боимся высоты? То же самое. За всяким страхом стоит страх смерти. Если я чего-то боюсь и дам себе труд подумать, а почему я этого боюсь — потому что случиться может то, вследствие этого — другое... в конце этой цепочки практически всегда будет стоять смерть.

— *Но есть страхи, у которых эта цепочка достаточно короткая. Например, я боюсь ездить на мотоцикле, и совершенно точно знаю, что боюсь этого, потому что это смертельно опасно. А может же быть какой-нибудь страх, например, в рамках социофобии — выступление перед другими людьми, и самому человеку провести цепочку до смерти самому, мне кажется, очень сложно. Вот как выступление на людях или страх выйти в открытое пространство может привести к смерти?*

— Тут речь идет не о смерти физической, а о смерти личности — я как биомасса, как организм — да, что-то из себя представляю, а как человек — уже ничто.

— *Мы говорили, что тревога — это нормальная реакция на неизвестное будущее или непонимание новых обстоятельств. Как связаны тревога и неизвестность будущего или непонимание, как я буду действовать в новых обстоятельствах?*

— Неопределенность будущего повышает уровень тревоги. И это нормально. Например, человек первый раз приехал в страну с совершенно другими законами. Он понятия не имеет, можно ли здесь делать то-то и то-то.

— *Как связаны между собой страх и наше негативное отношение к тем людям, которых мы боимся?*

— Если во мне есть агрессивность, которую я не признаю, значит, мир мне кажется более враждебным; следовательно, я больше боюсь.

— *Как преодолеть острое состояние страха? Какие есть приемы? Вот мы с вами говорил про панические атаки и про то,*

что если она началась, то человек с ней совладать уже не может. Но вы сказали, что на самом деле как-то может. Как?

— Панические атаки — это легкое расстройство, на самом деле. Легкое с точки зрения тяжести заболевания, но не сточки зрения субъективных ощущений. Заболевание считается легким, потому что оно ничего не нарушает, от него не умирают, вся его проблема в том, что субъективно человеку тяжело. Больше других проблем нет с этим.

Знаете, анекдот приведу. Одна из моих коллег писала справки больным с паническими атаками: «Справка дана Иванову Ивану Ивановичу, что он никогда не умрет от панической атаки». Ставила свою печать и говорила: «На, носи в нагрудном кармане. Как начнется атака — смотри на нее».

— А молиться, например, человек в таком состоянии сможет?

— Я не был в таком состоянии, не знаю. Может, кто-то и сможет. Этот вопрос очень умозрительный, на него может быть ответ и «да», и «нет». Наверное, сможет.

— Я была и на фармакотерапии с паническими атаками и без фармакотерапии, и в моем конкретно случае молитва помогла.

— Ну и слава Богу.

— Это единственное, чем я могла продышаться. Осознание того, что это закончится, приходило именно в тот момент, когда я обращалась к этому инструменту.

— Я думаю, что если человек сможет молиться в какой-то момент, то молитва всегда поможет.

А вот что делал я с человеком. Его очень беспокоил такой аспект, что это состояние неуправляемо. Паническая атака может начаться от чего угодно — он не знает от чего, но он ее не может остановить. Мы с ним долго-долго искали, откуда взялась эта паническая атака, что она из себя представляет и какую защитную нагрузку несет в его жизни, от чего она его защищает. И пришли к выводу (с которым он согласился), что, по сути-то, он сам ее вызывает, когда в этом есть необходимость, т.е. когда ему угрожает что-то еще более страшное (в данном случае паническая атака защищала человека от осознания виновности в смерти своего отца — отец умер от рака, но «добрые» родственники сказали моему клиенту, что если бы он вел себя адекватно, а речь идет про подростковый

возраст, то отец его был бы жив). Она как некая защита. А если ты сам ее вызываешь, значит, и сам ее можешь остановить.

Он задумался, говорит: «Я попробую». Он лежал в больнице, и в следующий раз, когда я с ним встречался, он сказал: «Да, действительно, я сам вызвал и сам остановил потом, но тяжело было». Я говорю: «Тяжело — не тяжело, но возможно» — «Да». И так резко пошел на улучшение, потом выписался.

— Это про острые состояния. Следующий вопрос у нас про хронические состояния, про хроническую тревогу. Как ее преодолеть? Мы говорили, что у кого-то страх в пределах нормы, у кого-то страхов слишком много, и уже патология. Если патология, то как она преодолевается?

— Прежде всего, надо навести порядок в собственной голове. Мы почему-то считаем необходимым убираться в своей квартире, а в сознании пыль протирать забываем. Большинство способов самостоятельно справиться с собственным психическим неблагополучием относятся к сфере размышлений, к логике. Например, к 30 годам (плюс — минус) у человека должна сформироваться непротиворечивая система ценностей. Такое положение вещей, в котором можно одновременно ненавидеть и негров и расизм, может быть безболезненно для какого-нибудь общества, но для одной головы — это перебор. У отдельно взятого человека ценности должны быть непротиворечивы. Либерализм, как система взглядов более чем одного человека, основанная на их договоренности, на их способности разговаривать, выяснять точки зрения друг друга, — нормальное явление, основанное на способности встать на чужую точку зрения. Либерализм единоличностный, сосредоточенный в одной голове, в самом лучшем случае называется кашей. Утверждение «я — либерал» (то есть моя система ценностей определяет как ценные практически любые ценности других) означает то же самое, что «я не умею логически и непротиворечиво думать».

Далее. Есть три основные идеи у тревожных людей: я слаб, мир непредсказуем, люди враждебны. Если человек страдает от страхов, то, будучи внимателен, он в себе эти идеи обнаружит, в том или ином виде.

Все три эти идеи являются логически неверными. Каждая из них. Потому что можно наверняка вспомнить ситуацию, где я не был слаб и чего-то достиг. У каждого человека в жизни есть какие-то

достижения. Например, умение говорить и прямохождение — это тоже достижения на определенном этапе. Если я хожу на двух ногах, значит, я уже чего-то достиг; если я изъясняюсь с помощью слов, значит, я тоже уже чего-то достиг. Это можно повспоминать. Я слаб — вещь не верная. Мир непредсказуем — тоже неверная. Где-то — да, но, как правило, всё, что происходит в жизни человека... он знает, что будет с ним там и там, и знает, что будет через пять минут и через десять.

— *Совершенно точно — за ночью будет утро, за утром будет вечер...*

— Люди враждебны — тоже неверно.

При обнаружении у себя этих мыслей или хотя бы одной из них, помогают логические рассуждения на тему их правильности.

Во-первых, найти причину страха, и может быть, успокоиться, потому что он может быть нормальный. Потому что если, например, ваш ребенок летит с папой на юг на самолете, вы это время, пока они в воздухе, будете тревожиться. И это нормальное явление. Что с этой тревожностью делать? Надо сказать папе, чтобы, как только приземляться, отзвонился. Всё. Что еще с этим делать? Вот вам тоже способ борьбы с тревожностью. Я сам, когда летаю на самолете, достаточно тревожусь, недолюбливаю. Ну, так что — молюсь про себя.

Потом, повышенная тревожность всегда связана с желанием предусмотреть всё, что может случиться. Но ты же не Господь Бог. Здесь логика. Ты не можешь предусмотреть всё, ты не из этого разряда существ.

Если страх мешает жить, то нечего гнушаться и фармакотерапии. Это нормально. Особенно, если эта повышенная тревожность начинает влиять на сон и аппетит. Если начинаются проблемы со сном и аппетитом, то надо идти к психотерапевту, врачу, чтобы он выписал какие-то успокаивающие, снижающие тревожность лекарства.

С духовной точки зрения механизм страха часто провоцирует гордыня. Страх всегда за себя, за то, что со мной что-то случится. А если я считаю себя не выше птиц и лилий, которых Господь и одевает, и кормит, то что со мной может быть? С гордыней надо что-то делать. А что с этим делать и как делать, с духовной точки зрения — это вопрос к священнику.

— *Т.е. можно и нужно не только к психотерапевту идти, а еще и к священнику?*

— Ну, к нему-то можно и без повышенной тревожности идти.

— *Если ты разрешишь себе не мочь предусмотреть все, это может как-то снизить уровень тревожности?*

— Может. Если реально разрешишь — да. Высокую, острую тревожность валерианой можно снимать.

— *Валериана очень распространенное народное средство, но есть две версии про то, что она накопительно действует и острое не снимает. Острое снимать можно валерианой?*

— Не знаю, вопрос к врачу. Но всякая психологическая работа в острых состояниях не действует. Можно еще какое-то влияние на себя обеспечить, которое будет успокаивать. Например, спокойная музыка, какие-то звуки природы...

— *Вы привели пример ребенка с папой на самолете. Страх и тревога за близких, даже когда она перетекает в нездоровую патологическую форму, многим людям кажется разумной, допустимой и даже благородной, некое должество в ней видят: я же должен волноваться за близких. Нормально ли доходить до болезненного состояния в страхе за близких?*

— Вы же сами сказали, что все, что болезненно — ненормально.

Есть такой замечательный исследователь Джон Боулби. Он выявлял, при каких типах воздействия родителей на детей появляются в будущей жизни психологические проблемы. И оказалось, что это общение, которое недостаточно во временном плане. Здесь может быть всё — от того, что родила женщина ребенка, быстро наняла няню и пошла работать через неделю, до сдачи в детский дом — это тоже недостаточность общения. Это количественное нарушение.

Затем — качественное нарушение общения. Это может быть насилие любого вида или агрессивное поведение, может быть просто непоследовательность родительская. И один из видов качественного нарушения общения между родителем и ребенком, который приводит потом к достаточно выраженным психологическим проблемам у этого ребенка — это общение, постоянно сопровождающееся страхом родителя за ребенка. Дети, за которых родители все время боятся, вырастают, как минимум, не самостоятельными.

— *Как родителю научиться держать себя в руках? Как понять, где та граница, за которой надо сказать «стоп»?*

— Такая тревожность за детей, как правило, свойственна мамам. Тут, конечно, хороший противовес папа. Если папы нет, надо уметь себя сдерживать. Многие детские психологи говорят, что надо уметь отличать то, что ты можешь изменить, от того, что ты изменить не можешь. И особенно в подростковом возрасте. Если ребенок удирает из дома — что ты можешь изменить? Единственное, что ты можешь изменить — это сделать дом местом, куда хочется вернуться. Всё. А где он, что он там делает — это уже от тебя не зависит. Надо, как в известной молитве, четко понимать, что от тебя зависит: «Господи, дай мне силы изменить в моей жизни то, что я могу изменить, дай мне мужество и душевный покой принять то, что изменить не в моей власти, и дай мне мудрость отличить одно от другого». Замечательная молитва и хороший психотерапевтический ход.

— *В семье еще, по поводу материнских и детских страхов, очень часто мама проецирует то, что она переживает сама, на ребенка, и из-за этого начинает за ребенка бояться. Особенно в ситуации развода. Если для мамы развод — это крушение мира, то ей особенно больно и страшно, как же ребенок будет жить в этом разрушенном мире. И тогда естественный страх за ребенка — то, что новые обстоятельства, и ему надо как-то помочь — становится почти паническим, потому что усиливается маминым страхом за саму себя. Как, в этом случае, не навредить своим страхом за близких, самим близким?*

— Т.е. как не примешивать свои личные страхи к страхам за ребенка?

— *Да.*

— Вообще-то ребенок умеет разговаривать.

— *С определенного возраста — да.*

— Речь идет именно о таком ребенке, который умеет разговаривать. Потому что если он еще не умеет разговаривать, то, что там надо — поесть, поспать, помыть. Больше бояться нечего.

И желательно самой при детях пободрее быть. В этом главная личная ответственность мамы. Потому что если она будет вечно раскисшая, вечно депрессивная, то для детей в этом ничего хорошего нет — мир тусклый. Мама — это их мир. Если он тусклый, если это долго продолжается, то они это с собой во взрослую жизнь и возьмут.

Если ребенок уже говорящий, то, значит, он может сказать, что не так. Здесь вы обозначили ситуацию с намеком на то, что маме видней, что в жизни ребенка не так. А на самом деле ребенок может

сам прекрасно понять и озвучить, что не так. Для этого надо просто не отмахиваться от ребенка, а разговаривать с ним. Он задает вопросы — надо отвечать. Просто контакт должен быть с ребенком. И в разговоре будет понятно, чего он боится, чего не боится.

Т.е. если я буду сосредоточен на себе в данной ситуации — развод, всем плохо, а при мне рядом ребенок, то я, конечно, начну всё проецировать на него и заботиться о ребенке, как считаю нужным — спеленая десятилетнего мальчика, соску дам. А если я буду сосредоточен именно на ребенке, тогда у меня гораздо выше шансы того, что мои оберегающие его действия будут адекватны, и от своих страхов немножко отдохну.

— А можно ли сказать, что страх за близких... не то, чтобы хорош, но хотя бы полезен, когда ты сфокусирован на интересах этого близкого, а не на своей потребности бояться?

— Тогда это получается адекватный страх. Понимаете, нервный страх заменяет общение. Если я сосредоточен на этом чрезмерном страхе за близкого, то я его не слышу — я слышу свой страх. И потом могу сказать: вот как я его люблю, ведь я так за него боюсь. Здесь действительно — удушающая любовь. А если я слышу близкого человека, ребенка, если я сосредоточен на том, чтобы услышать и понять его, тогда вынужден отойти мой страх.

— А что делать людям, у которых близкий находится в ситуации реальной угрозы жизни, и их страх вполне обоснован? Например, кто-то из родственников в горячей точке или кто-то тяжело, неизлечимо болен. И логически этот страх обоснован, там действительно есть чего бояться, но жить в состоянии этого страха тоже мучительно. Как можно облегчить состояние?

— А люди и так что-то делают, они не живут постоянно в этом страхе. Например, мы узнали, что у бабушки онкология. Когда это случилось, нам становится страшно. Страшно чего? Страшно, что бабушка умрет, но еще страшнее то, что мы что-то потеряем — что-то умрет у нас вместе с бабушкой. Вот это страшно. Но потом мы привыкаем к этой мысли. Человек не может постоянно бояться, что что-то случится. Через какое-то время ситуация — даже та же онкология — становится определенной и уже не новой, и уже такой тревожности нет.

А что делать? — Лечить надо, заботиться, как-то — действовать надо. Масса дел с больными людьми. Муж в горячей точке — детьми заниматься надо. Письма писать надо.

— *Т.е. один из методов борьбы со страхом — сместить фокус?*

— Это метод борьбы с чем угодно — переформулировать или сместить фокус.

— *Почти с любыми страхами можно чуть-чуть попытаться побороться, и облегчить их, путем смещения фокуса.*

— Да. А вообще, если страх не за кого-то, а мой личный страх, чего-то я боюсь, и если страх относится к разряду невротических — неадекватный, нереальный, ненормальный, то единственный правильный способ его преодолеть — это идти ему навстречу.

— *А пример какой-нибудь можете привести?*

— Боюсь я на людях выступать — значит, я должен это сделать. Пусть они увидят, как я буду заикаться, как у меня плохо получится, но я должен это сделать. Бихевиоральные способы борьбы со страхами на этом и основаны.

— *Но не каждый же человек может найти в себе силы. Если у человека достаточно сил и способностей пройти в этот страх насквозь, то, мне кажется, это уже речь не о патологии идет. Он боится, но он может с этим жить.*

— Он может продолжать избегать этого — это тоже, своего рода, стратегия, и вполне возможно, что такой образ жизни его устроит. Избегание — не самая худшая стратегия из имеющихся. Единственный минус — она сокращает ареал обитания, жизненное пространство.

— *Тем, кто живет в состоянии патологического страха, можно сказать, что, да, есть способ жить по-другому?*

— Можно. Из книжки пример. Одна женщина страдала агорафобией, т.е. она боялась куда-то выходить из дома. Она ездила к психотерапевту, причем, ездила так: ее муж отвозил на машине, привозил к нему, она заходила — тоже долго привыкала к его дому, в это время муж ездил где-то по делам, через час приезжал, забирал эту женщину и вез обратно. А в один прекрасный день — примерно такой же алгоритм, он ее привез, она зашла к психотерапевту в кабинет. Смотрит, психотерапевт пытается штору раскрыть или закрыть — не важно, и карниз падает ему на голову. Там ссадина хорошая, кровь

хлещет. Она, видя все это, делает ему какую-то перевязку первую, кровь останавливает, садится за руль его машины, отвозит его в больницу. Там ему уже оказывают профессиональную медицинскую помощь. И уже через час, на глазах изумленного мужа, она за рулем, подъезжает к дому.

Понимаете, главное — не убегать от проблемы, что-то делать, по всякому можно пробовать. Иногда может быть душевно больно, но не надо этого бояться. Мы не можем прожить жизнь так, чтобы душевно больно не было никогда.

— *Т.е. не считать, что твои патологические страхи на всю жизнь, а искать способы — пробовать один, пробовать другой, третий.*

— Да.

Лекарства помогают, и ты готов жить постоянно в зависимости от лекарств, но это твой выбор. Ты готов — пожалуйста. Значит, иди к психотерапевту по месту жительства (сейчас эта ставка есть в каждой поликлинике), спрашивай, какие лекарства подходят именно для тебя, и в каких случаях — пожалуйста, живи так. Очень много людей, которым главное, чтобы ушла тревожность, а в причинах ее разбираться неохота.

Если ты хочешь именно победить это на глобальном уровне, разобраться с собой, что это такое, тогда иди к психологу и разбирайся с ним в своих проблемах, но только не забудь, что острые приступы тревоги надо будет снимать все-таки.

— *Если человек обращается к фармакотерапии не для того, чтобы всю жизнь жить, а для того, чтобы прожить какой-то период, а потом без фармакотерапии он сможет справиться? Мне бы просто не хотелось, чтобы у читателей осталось ощущение того, что если ты идешь к психотерапевту за таблетками, то это выбор один раз и на всю оставшуюся жизнь.*

— Нет. Бывает очень много физиологических проблем — а высокая тревожность, особенно паническая атака, с физиологией связана. Глобальное общее решение — это психотерапия в западном смысле, т.е. вербальная. Но не обязательно, может быть телесно-ориентированная или еще какая-то. Но это не значит, что это острое, в той или иной степени, физиологическое состояние не надо снимать таблеткой. Как раз надо.

— *И уже на успокоенном фоне разбираться, в чем причина, чтобы потом отменять таблетки, и не возвращаться.*

— Совершенно верно. Наладить работу организма, а потом потихонечку искать причину. Потому что если у нас будет высокая тревожность с бессонницей, и мы будем разбираться, то за пять дней у человека может наступить психотическое состояние. Практически всякое психотическое состояние начинается с бессонницы. К бессоннице очень часто ведет повышенная тревожность. Поэтому бессонницы допускать нельзя. А это медикаментозно; психологически мы это не можем сделать быстро.

Врача, в конце концов, тоже Господь Бог сотворил, поэтому, как в песне поется: «заболела — полечись». Надо сходить, поправить свое физическое состояние, а потом уже разбираться во всех этих вещах «а почему и как так у меня произошло», и в каких-то способах взаимодействия со своим Я, с бессознательным. Зависит от способов работы психолога.

Но если человеку не хочется дальше разбираться — пожалуйста, это твой выбор, ты можешь всю жизнь на таблетках сидеть. Если твой выбор — не это, тогда воюй дальше, решай проблему дальше. Я просто знаю, что именно это выбор достаточно большой части людей. У них задача не изменить себя, не поменять себя, не сделать лучше, не решить проблему глобально, а сделать только так, чтобы стало легче. Но это его право. Тут навязывать ничего нельзя, да и не получится.

СТРАХ И РАЗРУШЕНИЕ СОПРИЧАСТНОСТИ

Ирина Мошкова, кандидат психологических наук

— *Всякий ли страх, тревога — патология?*

— Конечно, нет. Тревога, страх — это эмоциональные реакции, которые возникают в условиях какой-то угрозы. Человек предупреждается о том, что ему надо быть начеку, надо подготовиться к какой-то грядущей ситуации. Такие эмоциональные реакции могут человеку помогать избежать реальной опасности.

— *Как понять, что твой страх, тревога выходят за пределы нормы? Каковы критерии патологии?*

— Болезненные страхи обладают свойством навязчивости. Они «наваливаются» на человека. Они парализуют его сознание, его обычную жизнедеятельность.

Кроме того, возникают болезненные физиологические реакции. При невротической тревоге у человека, чаще всего, учащается сердцебиение, может повыситься давление, начинается обильное потоотделение, человек чувствует мышечную скованность, бывает, что от страха человек не может сдвинуться с места, у него оказываются скованы ноги — такой ступор наблюдается. А бывает, тревога невротического характера вызывает состояние паники, возбуждения, когда человек не может сидеть на месте: начинает метаться, может плакать, непроизвольным образом жестикулировать. Человек чувствует вдруг, что по его щекам текут слезы, и он сам не понимает, почему это происходит, и, может быть, даже осознает неадекватность этих реакций, но не может с ними ничего поделать. Т.е. невротические реакции могут появляться сами собой, помимо воли, помимо интеллектуальной, сознательной оценки происходящих событий.

— *Страх и тревога — это примерно одно и то же?*

— Обычно, когда речь идет о тревоге, отсутствует указание предмета. А страх — это всегда страх чего-то конкретного. Некоторые люди боятся вполне определенных вещей: темноты, высоты, кто-то боится воды — не может заходить в реку или в море, кто-то боится собак, кто-то боится летать на самолете, кто-то — ездить в машине. Как правило, провоцирующими факторами таких страхов являются события в прошлом: либо человек сам попал в ситуацию — тонул, захлебывался, и в итоге он боится воды, или видел, что кто-то другой тонул и его едва откачали; или, к несчастью, он оказался свидетелем того, что какой-то человек выпал из окна — например, сосед по дому. Это тоже может запечатлеться в сознании — видение чужой смерти или каких-то тяжелых переживаний, которые может испытывать другой человек, который попал в какую-то ситуацию, к которой он не был готов, а, в итоге, она завершилась какими-то трагическими обстоятельствами. И это вполне может быть провоцирующим фактором.

Когда возникает патологический, болезненный, непреодолимый страх, его еще называют фобией. «Фобии» — это страхи, которые испытывает человек помимо своей воли. Они вызывают очень тревожные, субъективно-неприятные переживания, которые

оказывают на человека подавляющее воздействие. Из-за возникших фобий его жизнь не может протекать по-прежнему.

— *Есть ли еще какие-то виды страхов?*

Да, есть. С некоторыми видами страха мы постоянно живем, нам никуда от них не деться. К ним относятся так называемые экзистенциальные страхи. Экзистенциальный страх неразрывно связан с ощущением завершенности, конечности человеческой жизни. Каждый из нас знает, что рано или поздно наступит смерть. Кроме того, существует также страх неизвестности, страх непредвиденного развития событий, страх одиночества, переживания собственной беспомощности и другие. Человек отличается от животного именно наличием экзистенциальных страхов. Коль скоро мы представители рода человеческого, мы с этими страхами и тревогами идем по жизни. Человек должен научиться двигаться вперед, к своему будущему, не зная, что оно принесет: горе или радость.

— *Почему один человек в определенной жизненной ситуации боится больше, а другой меньше? От каких качеств человека это зависит?*

— Несомненный факт, что существуют индивидуальные различия в переживании тревоги и страха у разных людей. У некоторых людей эти переживания характеризуются особенной остротой и интенсивностью. Это люди невротического склада. Они имеют такие особенности нервной системы и психики, которые делают их повышенно впечатлительными, ранимыми склонными к преувеличению реальной опасности. Таких людей называют в психологии людьми «тревожно-мнительного, фобического типа». Они довольно часто страдают склонностью к ипохондрии: очень боятся боли, боятся заразиться какой-либо болезнью, живут и постоянно прислушиваются к своему состоянию здоровья.

Кроме того, на обостренное переживание тревоги и страха оказывают влияние приобретенные психологические травмы. В жизни некоторых людей могут трагическим образом сложиться обстоятельства, когда, когда на протяжении короткого периода времени один за другим уходят из жизни близкие люди: мать, отец, брат, сестра... Не дай Бог, кто-то теряет единственного ребенка... Это одна из самых больших и тяжелых потерь. Когда у человека так выстраиваются события, он особенно остро ощущает то, что жизнь человеческая скоротечна, что есть некая ограниченность человеческих сил и возможностей, что человек подвержен болезням и

опасным ситуациям, — тогда даже небольшие неприятности очень болезненно переживаются. Совокупность накопленных травм в предыдущей жизни, может обусловить обостренное восприятие переживания текущих страхов и тревог.

Что еще может сыграть роль? Все мы очень отличаемся по способности преодолевать трудности. Это напрямую связано с развитием человеческой воли. Есть люди, которые умом всё понимают, но воля у них недостаточно сформирована, поэтому и способность к целенаправленному волевому усилию тоже ограничена. Есть люди, которые в трудных ситуациях способны мобилизоваться, смотреть своему страху в глаза и идти прямо на него, можно сказать — напролом. А есть люди, которые постоянно ищут окольные пути, пытаются избежать этих опасных жизненных ситуаций, осторожничают, подстраховываются или до поры до времени создают для себя иллюзии, что «это меня не касается», «эта опасность пройдет мимо», «умирают только другие», «болеют только другие», «для меня этого ничего не существует».

В зависимости от типа нервной системы, от темперамента и формирующегося типа личности у каждого человека существует своя определенная форма психологической защиты от непредвиденных и опасных ситуаций. Можно сказать, что существует некоторый набор стратегий поведения человека, при помощи которых человек преодолевает свой страх и тревожность.

Есть люди, которые склонны в минуту опасности паниковать. Они никак не борются со своим страхом, не ищут никаких обходных путей для решения проблем, — они сразу капитулируют, сдаются и начинают дрожать всем своим существом. В биологии есть такое явление — живой организм может впадать в анабиоз, в состоянии ступора или спячки. Точно также могут себя вести и люди: раз — и человек закрывается, психологически «захлопывается», входит в своеобразную капсулу. Когда такой защитный механизм начинает действовать, взрослый человек может впадать в детское, инфантильное состояние. Он становится беспомощным, наивным, глуповатым существом, которое не может отвечать за свои слова и поступки. На основе такого состояния человек может совершить «уход в болезнь». Перед лицом опасной ситуации у человека могут развиваться различные соматические недомогания, потому что болезнь тела переносится гораздо легче, чем внутреннее состояние страха. В этот момент у человека может и поясницу сковать, и давление может

подскочить, и сердце заболеть... В трудных ситуациях у такого человека всегда находится какая-то болячка, которая избавляет его ответственности за принятие решений. Он ложится на больничную койку или на домашний диван и говорит: «Всё, я больной». Для него собственная болезнь становится неким убежищем, в которое он погружается; тогда уже не он сам что-то решает, а другие люди начинают о нем заботиться, начинают думать, как ему помочь и как его вылечить.

В этих случаях человек создает из своих физических страданий для себя своеобразный «кокон», из которого он не хочет выходить. Он болеет и не хочет выздоравливать. Почему? Потому что как только он выздоровеет, ему надо отвечать за свои поступки и решать реальные проблемы. Существуют люди невротического склада, у которых целый букет болезней. Эти болезни есть проявление психосоматики: они являются частью психологической реакции на возникшие жизненные проблемы. Одна болезнь кончается, — начинается другая. Они болят, болят и болят... Часто врачи их лечат и не могут вылечить: то одна часть тела болит, то — другая: то — печень, то — селезенка, то — поясница, то — давление, и опять по кругу. И эти люди ходят по врачам, лечатся, но вылечиться долго не могут, потому что в основе этого букета симптомов есть психологический корень — «уход от проблем». Этот психологический механизм может быть осознанным, а может быть и бессознательным.

Такие люди выздоравливать не хотят, поскольку они получают некоторую выгоду от своего положения «вечно больного человека». Логика простая: «Что вы хотите от больного человека?» С него ничего нельзя взять, ему ничего нельзя поручить. В нашей практике встречались такие люди, которым очень хотелось задать вопрос: «А что вы будете делать, когда вылечитесь? У вас есть какой-то план дальнейшей жизни?»

Конечно, чаще всего мы можем видеть такой букет страданий и такую линию поведения у людей пожилого возраста. Существует достаточно много людей, которые вышли на пенсию и уже не работают, и вот когда еще в семье начинаются какие-то неурядицы, или возникают потери близких людей (умер муж, умерла жена, близкий родственник), и человек начинает ходить по замкнутому кругу постоянно возникающих болячек: ходит по врачам, лечится, а

лучше ему не становится, потому что он не знает, как теперь ему жить дальше.

В основе патологических видов страха и тревоги, которые называются фобиями, как правило, всегда лежит причина — первоначальное переживание, когда человек столкнулся с некими трудностями, был растерян, унижен, подавлен или шокирован. Это опыт переживания своей немощи, произвольно откладывается в памяти человека. Откладываются и забываются, поскольку неприятные, травмирующие, болезненные события вытесняются из сознания человека, но не исчезают совсем. Об этом писал еще З. Фрейд. Через какое-то количество времени это может проявиться в виде патологического вид страха, который вдруг внезапно наваливается на человека. Откуда ни возьмись, вдруг у человека открывается навязчивый страх, ужас от того, что он, скажем, оказывается в толпе людей. И он не может понять, почему. Человек когда-то, быть может, очень давно, получил удар по своей нервной системе, по своей психике, по своему личностному строю, что-то в нем дрогнуло, нарушилось, какая-то «трещинка» возникла, а со временем она только разрастается. И вот через какой-то период времени на это переживание могут наложиться новые обстоятельства жизни, и в результате страх может явиться к человеку вторично, в виде состояния фобии. Возникает тягостное душевное состояние, которое он уже не может усилием воли прогнать, поскольку теперь это состояние им уже им владеет.

Очень многие виды страха рождаются еще в детстве, и наш опыт практической работы показывает, что часто на приеме оказываются люди, которым уже, может быть, 40-50 лет, но они говорят о том, что на протяжении всей своей жизни пронесли какой-то страх, связанный, например, с тем, что отец бил, жестоко порол ремнем ребенка. Дети, которых собственные родители недолюбливали, жестоко наказывали, унижали и угрожали выгнать из дома, вырастают невротиками. У некоторых из них даже развиваются душевные заболевания или появляется склонность к суициду.

— *Пожалуйста, расскажите подробнее о страхах, идущих из детства.*

— Бывает так, что детские страхи может спровоцировать не агрессия, а равнодушие родителей — скажем, равнодушное, эмоционально холодное отношение матери к ребенку. Например, женщина первоначально хотела сделать аборт, но не сделала, ребенок

все же родился, но он может в последствии вызвать у нее раздражение и гнев. Когда ребенок оказывается нежеланным, ненужным, когда он воспринимается как обуза, мать может жестоко с ним обращаться. Очень часто причиной эмоционального отвержения ребенка становится обида на мужа, отца ребенка, который пьянствовал, изменял или ушел из семьи в период беременности. Смотрите, ребенок ни в чем не виноват, но он живет и развивается в атмосфере материнской нелюбви, равнодушия, отсутствия какой-то теплоты и ласки.

Для того чтобы дети хорошо развивались, хорошо учились, были разумными, очень важна материнская забота, ласка и любовь. Особенно в первые полгода, когда женщина еще кормит ребенка, подносит к груди, когда она поет ему колыбельные песенки, когда она его нежно целует. В этот момент формируется привязанность ребенка к матери, положительное отношение к ней, а также положительное отношение матери к ребенку. И вот когда эти отношения симметричны, ребенок хорошо развивается.

Но многие дети этого не получают. Ведь сейчас есть такие молодые женщины, которые не хотят кормить ребенка грудью, потому что боятся испортить фигуру. Ребенок не получает материнского молока, его кормят смесями, его редко берут на руки; какая-нибудь няня его воспитывает, но не мать. Эта отчужденность от матери, отсутствие эмоционального тепла, проявления любви, нежности лишает ребенка очень важного ресурса, из которого его душа, психика и его личность питаются. В результате, чем старше ребенок, тем больше проявляется таких неприятных последствий. Как раз у детей недолюбленных, необласканных матерью в самом раннем возрасте, очень часто появляется безотчетная напряженность, страх, боязливость, неуверенность в себе. Такие дети часто боятся и темноты, и незнакомых людей.

Кроме того, очень чувствительны для ребенка конфликты между родителями. Некоторым родителям кажется, что в раннем возрасте не стоит даже беспокоиться по этому поводу. И ругаются при ребенке грязными словами, иногда даже и дерутся, оскорбляют друг друга, выражают какую-то агрессию, швыряют друг в друга разные предметы. На самом деле, чем младше ребенок, тем сильнее на него воздействует такая конфликтная ситуация. Конечно, самым отрицательным образом действует на психику детей развод родителей. Они могут от этого серьезно заболеть. У некоторых

возникают ночные страхи, энурез, заикание, нервные тики, бронхиальная астма, хронические нарушения пищеварения.

Некоторые страхи, к счастью, проходят сами собой с возрастом. Если родители спохватываются вовремя, всё-таки начинают понимать, что у ребенка начались психосоматические реакции невротического плана, они могут исправить ситуацию. Можно лечить симптомы, но если ситуация в семье не станет более благоприятной, если к этому ребенку родители не подойдут со вниманием, с любовью, если они не научатся строить с ним и друг с другом добрые взаимоотношения, то, естественно, то эти страхи закрепляются, а потом вызывают развитие каких-то душевных заболеваний.

— *Получается, что страхи тесно связаны с ситуацией в нашей семье?*

— Конечно. Причинами страхов могут быть конфликтные отношения в семье или с другими людьми, с которыми мы сталкиваемся в социуме.

Например, есть такой вид страхов, который связан с восприятием пространства: клаустрофобия — боязнь закрытых помещений, а агорафобия — боязнь открытых пространств и большого скопления людей. Люди с агорафобией боятся ездить в транспорте, в частности, очень боятся спускаться в метро; боятся выходить из дома, на улицу, — особенно, когда белый день, когда все куда-то бегут... Мы, москвичи, уже адаптировались и не замечаем, а вот люди, приезжающие из какой-нибудь российской глубинки, говорят: «Ой, вы, москвичи, все тут ненормальные; вы живете в таком бешеном ритме». Я часто езжу на лекции в метро, в ранние утренние часы, когда все идет на работу. В переходе никто ни с кем не разговаривает, стоит напряженная тишина, только слышно мерный топот ног: мы из одного поезда пересеживаемся в другой. Мы видим застывшие, закрытые, «глухие» лица людей. Многие с наушниками, погруженные в свои телефоны, смартфоны, планшеты. Никто никому не интересен, отчужденность полная. Притом, люди стоят лицом к лицу и носом к носу, бывает, минут по сорок в одном направлении едут.

Мы живем в таком социальном пространстве, которое нарушает все законы нормального человеческого общения. Потому что у каждого человека есть личное психологическое пространство, та оптимальная дистанция, которую он устанавливает между собой и другим человеком. Но в таком мегаполисе как Москва, все эти

пространства нарушаются. Обязательно в твое личное пространство вторгается кто-то, кого ты не знаешь, кого ты не приглашал, который, может быть, дурно пахнет или вызываяще себя ведет, который к тебе совершенно равнодушен и т.д. Есть люди, которые ужасно боятся этого скопления людей в транспорте, особенно в метро.

По опыту консультаций хочу сказать, что когда агорафобия наваливается на человека, он не может работать, т.к. надо каждый день ехать до работы в метро. В основном, этой фобией страдают женщины, причем женщины, которые живут в кругу семьи, но чувствуют свое одиночество из-за какого-то разлада в отношениях с близкими людьми. Когда под крышей одного дома люди живут рядом, но не вместе, человек испытывает чувство одиночества. Разрушение семьи, которая представляет собой психологическое и духовное единство людей, наносит человеческой душе серьезную травму. Человек начинает обостренно ощущать свою беспомощность и беззащитность, бесполезность и ненужность своего существования. Он теряет часто смысл своей жизни. Нам бывает хорошо, когда у нас есть ощущение общности, духовного и психологического единения, сопричастности друг другу. Когда у нас есть «чувство Мы», — тогда мы сильны, уверены в себе, спокойны. Мы — можем быть очень разными, каждый может заниматься своим делом, но для нас важно иметь «чувство локтя», ощущать поддержку и заинтересованность в наших делах и успехах со стороны близких людей.

Когда такой сопричастности нет — а это сейчас во многих семьях, — когда у мужа своя жизнь, у жены — своя, у ребенка — своя жизнь, тогда мы становимся одинокими в кругу близких людей. Встретились вечером, поужинали, поцеловались, спать легли, утром опять разбежались. Параллельная жизнь. Эта отчужденность рождает глубокое чувство сиротства, бессмыслицы существования. Человека Бог сотворил так, что ему оказывается нужен кто-то Другой. Человеку нужно общение «лицом к лицу», ему нужна доверительность, общность, близость, необходимо единомыслие и поддержка. Как только эта личностная связь теряется, — человек заболевает. Спусковым крючком этой фобии может стать обостренное переживание чувства одиночества, которое приходит к человеку в этот момент, когда люди рядом, но не вместе. Как поездка в метро — «мы рядом, но не вместе».

— Ирина Николаевна, вы говорили, что разные люди по-разному реагируют на стресс, на страх. Один человек идет

напролом, другой ищет обходные пути, третий замыкается в «домик»... Это реакции врожденные или приобретенные? Может ли человек изменить свои реакции? Человек, который привык уходить в «домик», может заставить себя идти напролом, например?

— Это зависит от того, как далеко зашла ситуация, насколько болезненная симптоматика охватила человека. Для того, чтобы человек мог с этим побороться, сначала он должен проанализировать ситуацию, он должен уметь рефлексировать. Идя за своим чувством, за своим физиологическим состоянием, он должен прийти к выводу, и самому себе честно признаться в том, чего же все-таки он боится.

Приведу свой личный пример. У меня самой был опыт борьбы со страхом публичных выступлений — социофобией. Во время выступления перед большой аудиторией страх может нас буквально парализовать: при этом нарушается наше мышление и речь, в этот момент человек может растеряться, неожиданно покрыться потом, стать рассеянным, забывчивым. Когда мы заканчивали МГУ, в нашем дипломе была сделана запись о полученной специальности: «психолог, преподаватель психологии». Я сказала себе тогда, что я хочу заниматься наукой и никогда не буду работать преподавателем. Сказала так, потому что внутри меня жило чувство неуверенности в себе, боязнь больших аудиторий. А в девяностые годы, когда началась перестройка российской экономики, нужно было просто выживать, зарабатывать деньги, чтобы кормить семью и о близких людях заботиться. Поразмыслив, я поняла в тот момент, что у меня нет другого выхода, кроме как пойти преподавать психологию в Институт повышения квалификации учителей. Другой работы тогда не было.

И вот представьте себе, что подготовка к первой лекции вызвала у меня очень серьезные внутренние переживания, реакцию страха, почти что паники. Помню, как я допоздна писала конспекты, без конца перечитывала книжки... Я отгладила всю свою одежду, одела самые лучшие туфли на каблуках, тщательно причесалась. В общем, волновалась жутко. Тревога была такая, что я даже спать не могла в этот момент. И, конечно, когда я пришла на лекцию, я пережила настоящий ужас: в зале сидели одни мужчины! Помню, что я разложила на преподавательском столе свои бумаги. Но я не могла даже оторвать свой взгляд от аудитории и посмотреть в свой конспект. Мне казалось, как только я посмотрю в бумаги, все увидят,

что я недостаточно знаю материал. И меня настолько это парализовало... Была скованность ужасная, речь вся разорванная на отдельные фразы... Когда эта лекция закончилась, у почувствовала, что я едва стою на ногах: все одеревенело...Блузка буквально прилипла к моей спине. А потом... Потом начался выход из этого состояния, который тоже длился еще целых два дня. Я без конца прокручивала в памяти все свои фразы, без конца анализировала их и испытывала горькое чувство от того, что все прошло неудачно. На душе было очень плохо... Свой провал я переживала болезненно.

Но, наверное, обучение на факультете психологии помогло, — всё-таки у меня установка на рефлексию существовала. Я начала себя беспощадно анализировать: чего я боюсь? Видимо, страх был связан с тем, что я, действительно, не была достаточно готова к занятиям. Я вынуждена была признаться себе, что пока не владею этим материалом настолько, чтобы обходиться без конспектов. Самое главное, я себе призналась тогда, что, когда я готовилась к лекции, я больше заботилась о том, чтобы выглядеть безупречно, чтобы мой внешний вид соответствовал какой-то пресловутой «норме». Я поняла, что у меня есть крен в сторону погони за внешним, в ущерб внутреннему содержанию лекции. Считаю, что мое исцеление началось с этого момента, от сознания, что я больше беспокоюсь о внешнем, чем о внутреннем.

В тот момент я вынесла себе суровый приговор: для публичной лекции, для работы с аудиторией я пока недостаточно готова. И надо было с этим смириться, с этим осознанием, что хоть у тебя в дипломе одни пятерки, но этот вид деятельности для тебя новый, тебе нужно этому учиться, набираться опыта. И прежде всего, нужно научиться преодолевать самую себя, свой страх.

Мне, действительно, очень помогла эта ситуация. Попав в нее, я поняла, что должна привыкнуть к мысли, что мне придется изо дня в день готовиться к этим лекциям и учиться говорить, общаться с аудиторией. Еще я поняла, что если я буду говорить о чем-то новом, о том, что будет для людей интересно, это будет привлекать их внимание слушателей, то я могу меньше думать о внешнем. Таким образом, перестановка акцентов с формы на содержание меня некоторым образом раскрепостила. Я не могу сказать, что со второй попытки все прошло гладко, но, по крайней мере, я осознала обнаружила свой страх и приняла решение двигаться вперед, навстречу своему страху, преодолевая свою немощь. Я не могла

предполагать тогда, что работа преподавателем психологии впоследствии станет моим постоянным занятием.

Один из видов борьбы со страхом, это движение навстречу ему: когда человек не прячется, не уходит от ответственности, не сворачивает в сторону, не ищет каких-то отходных путей, не капитулирует, отказываясь от своих целей и задач. Самое опасное, когда что-то не получилось, вызвало комплекс неполноценности, сказать самому себе: «Ну все, лучше я этого вообще делать не буду; я не переживу этого позора». Очень важно уметь со своим страхом бороться, жить с ним, даже использовать его появление для того, чтобы он заряжал нас на работу, на поиск в своей душе новых ресурсов развития. Для этого нужно активизировать свою волю, надо побороться за себя.

У человека верующего, есть важное, спасительное средство для преодоления трудностей: когда мы чего-то боимся, не хотим, или не очень хорошо умеем, мы можем молиться и делать какое-то дело, которое нам поручено, — ради Христа. Когда ты начинаешь делать «ради Христа», понимаешь, что выполнение конкретной деятельности — твой христианский долг, твоя прямая обязанность. Мы, христиане, не должны бежать от ответственности, от этого жизненного Креста. Мы должны добровольно взять на себя ответственность за порученное дело, и терпеливо понести все полагающиеся для этого труды. Когда человек горд, он, как правило, страдает перфекционизмом, и рассуждает так: «Раз я не могу сразу сделать это дело с высокими показателями, значит, я вообще для этого дела не гожусь. Это — не мое!». Нет, так думать нельзя! Надо уметь смириться с состоянием ученичества: сегодня я могу так, завтра — сделаю чуть-чуть лучше, послезавтра — еще немножко лучше. Если я буду в упражняться, если я буду прилежно учиться новому делу, которое ранее я никогда не делал, то со временем обязательно его освою. Тогда незаметно и страх уйдет, а также появятся какие-то дополнительные личностные ресурсы, которые делают человека крепче, сильнее.

— *Получается, надо себя заставлять?*

— Да. Понуждение — очень важный личностный ресурс. Но понуждение должно быть подкреплено какими-то мотивами высшего порядка. Ради благополучия близких людей, ради Христа — здесь уже зарождается подвиг преодоления своей немощи. Что такое «подвиг»? Это значит, ты двигаешься вперед, преодолеваешь свои

естественные немощи и ограничения, становишься человеком, руководимым волей Божией и реализующим некий смысл.

Человеку свойственно страшиться, пугаться, тем более, когда он понимает, что ему поручено какое-то очень ответственное дело. Но вот тут мы и проверяемся, как мы действуем. Помните, в Евангелие есть эпизод, когда по Генисаретскому озеру плывут апостолы, а вместе с ними Христос. Спаситель спокойно спит на корме, а апостолы видят, что начинается буря. Они Его расталкивают и говорят: «Господи! Мы погибаем!» А Он говорит им в ответ: «Что вы так боязливы, малoverные?» Т.е. боязливость есть одновременно и недостаток нашей веры. Таким образом, боязливость рассматривается в Православии как грех. А корнем всякого греха является гордость, самолюбие. Мы ведь больше полагаемся на себя, нежели на помощь Божию, поэтому и испытываем различные страхи.

И наоборот, когда у человека появляется духовный опыт, умение предаваться на волю Божию, ему даются особое внутреннее спокойствие, мужество и сила.

— Это довольно трудно для человека, который сосредоточен на решении каких-то сиюминутных и зачастую довольно эгоистических задач.

— Заметно, что люди, которые страдают разными фобическими, невротическими расстройствами, не ориентированы в будущее. Для человека очень важно, чтобы он развивался, совершенствовался, чтобы всё время был устремлен в Царствие Небесное. Когда мы приходим в храм на службу, первый возглас, с которого начинается литургия: «Благословенно Царство Отца и Сына и Святаго Духа». Людям напоминают о той цели, ради которой мы живем и ходим по Земле. Устремленность в такое будущее — это... как свет в конце тоннеля. Желание войти в Царствие Небесное наполняет нас и нашу жизнь смыслом. Ради этого стоит потерпеть темноту и тесноту этого движения, какие-то свои жизненные тяготы, груз ответственности, который на нас возложен.

Люди, которые страдают фобическими расстройствами, чаще ориентированы в прошлое. Это одна из характерных черточек их образа жизни. Переживая состояния страха, человек боится будущего, он не хочет ничего менять. В какой-то момент он хочет сказать: «Остановись, мгновение!». Если у него были какие-то потери, человек пострадал, вот наконец-то наступило какое-то затишье. И человеку хочется, чтобы он в этом состоянии пребывал бесконечно, и не хочет

ни в коей мере двигаться вперед. Он цепляется за какие-то свои «костыли», за какие-то формы психологической защиты, которые он выработал. Любое изменение ситуации для него несет ощущение чего-то неприятного, что его опять выбивает из колеи. Такие люди останавливаются в развитии.

Кстати, в одной статье прочитала, что одна из характерных причин фобий — ригидность (консервативность) мышления. Человек стремится к какой-то константе, к неизменному состоянию своего бытия. Т.е. он не хочет расти, учиться, меняться. Где-то внутри себя он находит точки опоры, и за это держится. Для него предсказуемость лучше непредсказуемости.

Мы все отличаемся друг от друга в этом отношении. Например, когда человек отправляется в путешествие. Некоторые люди взяли и поехали. Они уверены, что если будет нужно что-то — они купят, найдут, сориентируются. Но есть люди, которые не хотят никуда ехать, и считают, что далеко от дома не надо отходить, потому что всё опасно, а дом рассматривается как бомбоубежище — «мой дом — моя крепость».

— *Как быть с нашим страхом за близких людей?*

— Только молитва, понимание того, что всё в руках Божиих. По милости Божией, Господь хранит и нас, и наших близких людей. Когда есть ежедневная молитва, когда человек с ней встает и с нею ложится — с пожеланием милости Божией, с обращением к Богу за близких своих, — то, конечно, эти виды страха, если и не исчезают совсем, но все-таки отступают.

Кроме того, в молитве мы ощущаем близость человека, которого мы можем даже не видеться весьма долгое время. Когда есть молитва, то мы с этими людьми как бы живем общей духовной жизнью, и психологически мы с ними тоже соединены. Молитвенный опыт, понимание глубокой нерасторжимой духовной связи с нашими близкими людьми, дает нам совершенно новый ресурс преодоления этих страхов и тревог.

— *Как преодолеть острое состояние страха?*

— Если невротическое состояние, фобия уже сформировалась, уже отзываются во всем организме человека, в состоянии его психики, нарушается сон, человек теряет аппетит, у него повышается давление, учащается пульс, возникает одышка, может возникнуть расстройство пищеварения, так называемая «медвежья болезнь», — в

этих сложных случаях без помощи специалистов бывает уже не обойтись.

Конечно, есть общеукрепляющие процедуры, которые дают человеку возможность в какой-то степени хотя бы снизить остроту переживания тревоги, панической атаки. Например, многие специалисты рекомендуют приобретение навыков расслабления и управления дыханием. Там, где есть страх, всегда есть мышечная скованность. Умение успокаиваться, расслабляться помогает. Многие из нас живут в состоянии постоянных стрессов, с перегрузками. Поэтому счастливы те люди, которые умеют себя настраивать должным образом и по-настоящему отдыхать ночью.

Сейчас весьма много препаратов, которые ослабляют состояние страха и тревоги. Они в любой аптеке есть: персен, афобазол, глицин, валериана. В некоторых случаях помогает и это. Если у человека нарушен сон, очень важно, чтобы он восстановился, чтобы человек не вскакивал через каждые пятнадцать минут. Потому что нарушенный сон — это нарушение работоспособности человека, признак психической угнетенности, депрессии.

Некоторые люди практикуют для преодоления страхов аутотренинг. Потому что, когда у человека есть настрой на борьбу самим собой, на позитивный настрой, на победу, — человек должен уже встает с постели с ощущением бодрости, он тогда смело приступает к решению задач текущего дня.

Для верующего человека такие положительные функции выполняет молитва к Богу. Я уже об этом говорила раньше.

Но в тяжелых случаях часто рекомендуют использование таких методов, которые православные специалисты никогда не применяют: метод нейролингвистического программирования (НЛП) и гипноз. Это опасно, потому что это предполагает вмешательство в сознание и подсознание другого человека. Трудно предсказать последствия, как это отзовется на его духовной жизни потом. Хорошим решением проблем будет также обращение к психотерапевту, который занимается лечением страхов, фобий, или психиатру, который, в том числе может назначить медикаментозное лечение, позволяющее снять остроту психофизиологических проявлений. Проходя лечение, нужно обязательно снизить напряженность своей трудовой деятельности. Например, количество командировок с перелетами и переездами. Потому что некоторые фобии обостряются на фоне переездов, когда человек резко меняет обстановку. Даже есть такой «невроз

транспорта». Когда человек часто ездит, путешествует, он все время оказывается в ситуации (те же поезда, самолеты), когда вокруг находятся чужие люди, и это все требует постоянного напряжения, контроля. Поэтому, если ситуация ухудшается и есть какие-то болезненные симптомы, то лучше сменить область деятельности и характер работы, чтобы прийти в норму и не провоцировать развитие фобий...

— *Наверное, вы говорите сейчас о каком-то длительном процессе. А вот если страх охватил человека — нет рядом психиатра, нет рядом психолога. Как с этим справиться?*

— Если человек может молиться, идеальный вариант — чтобы он помолился. Хорошо дойти в этот момент до храма, или хотя бы со священником поговорить, исповедовать свое состояние. Фобия тем и тяжела, что ее просто так, усилием воли не подавишь. Происходит еще заикливание мыслей на одной и той же теме. Порочный круг: человек что-то вспомнил, какие-то неприятные ассоциации у него возникли, и он начинает раскручивать и вспоминать детали произошедших событий, а вместе с этим наваливается всё более серьезный страх. Чтобы переключиться мыслями на другую тему, иногда полезно несколько поменять обстановку: можно просто выйти из дома и дойти до магазина, позвонить кому-то из близких знакомых, пригласить к себе в гости, чтобы попить чайку, поговорить не спеша, поделиться своими мыслями и чувствами... Иметь какой-то дружеский разговор, получить совет хорошего знакомого, — тоже бывает весьма полезно.

Если человек занимается творческой деятельностью, то он может переключиться на свое любимое увлечение. Рисование, пение, музицирование или просто прослушивание спокойных мелодий может тоже дать целебный, психотерапевтический эффект. Существует ведь направление психотерапевтической работы, которое получило название «арт-терапия», т.е. терапия искусством. Важно прервать болезненное и неприятное течение мыслей, нужно осуществить переключение. Очень опасно находиться в замкнутом круге тяжелых проблем, из которых человек не может выйти. В этом случае он сам себя программирует на развитие болезненной мнительности и страха.

— *Зависит ли наша подверженность страхам от типа нашего темперамента?*

— Да, формы страха некоторым образом связаны с темпераментом. Наиболее подвержены хроническим страхам люди, которые принадлежат либо к темпераменту меланхолика, либо к темпераменту холерика. Сангвиники и флегматики более устойчивы.

— *Холерики же такие подвижные?*

— Холерики разные бывают. Мы, как правило, холериком называем человека, который внешним образом ведет себя беспокойно, непрерывно двигается, вскакивает, кричит, размахивает руками, который эмоционально импульсивен. Но есть холерики, которые отличаются повышенной возбудимостью, тревожностью, мнительностью, склонностью к самовнушению. Это тип людей, которые способны к самовнушению. Некоторые такие люди говорят, что «если я захочу — могу температуру себе повысить». Есть люди, которые могут произвольно вызывать у себя определенные болезненные симптомы. Но за счет чего? За счет внутренней лихорадочной активности, склонности к лабильно-истероидному варианту поведения. Эти люди имеют природный артистизм, у них очень развито воображение и эмоциональная сфера. Т.е. стоит человеку погрузиться в какие-то воспоминания, у него в сознании прокручиваются как в кинофильме все детали происшедших событий. Одно к другому присовокупляется, и всё разрастается в геометрической прогрессии.

Просто у каждого темперамента есть склонность к своим специфическим фобиям. Как раз холерики — боязливые, мнительные, часто ипохондрики. Если у них что-то меняется в состоянии здоровья, они могут за ним пристально следить и рассказать, как и что у них болит. Они очень болезненно реагируют на любые колебания давления, пульса, сердцебиения; они к себе прислушиваются, вглядываются в свои ощущения, копаются в них. Стоит чему-то нарушиться, человек сразу «скорую» вызывает, он требует каких-то незамедлительных действий от окружающих, может в обмороки падать.

Меланхолики подвержены социофобии: боязнь осуждения, критики, боязнь что-то сделать не так, боязнь выйти на широкую публику, боязнь ошибиться, потерять расположение окружающих людей. Они гораздо более терпеливо относятся к возникающим ситуациям. Чтобы не показать свою слабость другим людям, молчат, замыкаются, плачут наедине, «в подушку».

Сангвиники в этом плане более защищенный народ. Они, как правило, люди атлетического телосложения, энергичные, сильные, волевые, прирожденные лидеры. Они идут навстречу опасности, могут сознательно рисковать, могут даже вызывать эпатаж, шок у окружающих людей, демонстрируя свою храбрость.

А флегматики выглядят очень спокойными, уравновешенными, если сигнал тревоги непосредственно не вторгается в их распорядок жизни, за который они держатся. У них есть определенные ритуалы, график жизни, где всё размеренно, заранее продуманно, организовано. Они ненавидят ситуации непредсказуемости. У них чаще всего страхи связаны с тем, что их заставляют резко что-то менять: страх новизны и непредвиденных изменений.

Людям шизоидного плана свойственно, защищаясь от состояния тревоги и страха, уходить в какое-то другое пространство, в мир своих фантазий, иллюзий или в виртуальную реальность. Они отстраняется от жизни, до поры до времени делают попытку не замечать то, что его тревожит. Пока эта угроза не подойдет совсем близко. Часто бывает, что люди шизоидного типа спасаются бегством. Если у них что-то не ладится в отношениях, с близкими людьми, в семье, они пускаются путешествия, начинают странствовать, бродяжничать. Если у них с родителями что-то не ладится, они часто уходят из дома. Спасаются они тем, что они меняют обстановку, оказываясь в какой-то новой действительности. Может быть, даже воображают себя какими-то героями, искателями приключений.

— *Какие есть продуктивные методы преодоления хронического страха? Не уходи от него, а именно помощи самому себе.*

— Самый конструктивный метод — это приобретение таких качеств как смелость, мужество, отвага. На чем зиждутся эти качества? На мой взгляд, это духовная сила и преданность какой-то по-настоящему высокой идее.

Вспомним Великую Отечественную войну. Что люди пережили — это даже представить невозможно! Какие там сражения были жестокие: та же блокада Ленинграда, Курск, Сталинград... Это уму непостижимо. С одной стороны, понятно, что им тоже было очень страшно. Но патриотизм, любовь к Родине укрепляли их силы. В этот момент люди проявляли чудеса мужества и героизм. Оказывается,

есть в человеке такой ресурс мужества и отваги, который позволяет ему первым подниматься в атаку.

Много фильмов на эту тему снято, и действительно, часто бывает, что у человека был изначально совсем не боевой характер, не такой физически закаленный организм... Но если он был движим какой-то высокой идеей, большой целью или он хотел отомстить за своих убитых родственников, такой человек обретал дополнительные силы. Война показала, что когда человек горит духом, когда он хочет осуществить справедливое возмездие, его духовная мощь может победить страх смерти, который свойственен всем людям.

Я не так давно читала дневники отца Иоанна Крестьянкина. Он был человеком, который очень плохо видел, носил толстенные линзы. Как его по ложному доносу схватили сотрудники НКВД, у него в первый же день эти очки разбились. Он остался в состоянии почти слепого человека. Причем, он был человеком глубоко верующим, молящимся, который вообще даже понятия не имел, как нужно физически за себя постоять. Наверное, ему было очень страшно в этих условиях сталинских лагерей, в условиях полной неопределенности и непредсказуемости. Он описывает один случай из своей жизни: их, репрессированных, гнали в место заключения. И на пути был момент, когда нужно было преодолевать речку. По узкому бревну надо было пройти с одного берега на другой; а иначе человек падал в пропасть и разбивался. Отец Иоанн Крестьянкин пишет в своих воспоминаниях: «Я помню, что я долго молился, чтобы Господь, помог мне преодолеть препятствие, но как я в действительности прошел по узкому бревну без очков, — совсем не помню. Это чудо и милость Божия. Пришел я в себя уже на другом берегу. Помочь мне никто не мог, потому что там очень узко было. Как я прошел — одному Богу ведомо».

Когда человек действительно уповаet на милость Божию в экстремальных, критических ситуациях, то находятся удивительные силы и возможности превозмочь то, чего невозможно вообще даже себе представить.

Конечно, все упирается в духовную зрелость личности. Мужество — это качество духовное, оно может быть свойственно и женщинам, и мужчинам. И у женщин бывают такие судьбы! Через что только женщины не проходили: и чужих детей брали на воспитание, и сами разведчицами были, и с поля боя раненых выносили, и в плену побывали... Вообще, это представить

невозможно: как женщина может в такой обстановке от страха не умереть?! Ведь любой человек мог и унижить, и оскорбить, и уничтожить физически. Но люди всё-таки выживали, как-то преодолевали эти невероятные трудности. Есть тут совершенно необъяснимые ресурсы, очень высокие, святые переживания, благодаря которым человек становится героем.

С одной стороны, мы обречены жить в этом мире, который лежит во зле. А с другой стороны — мы можем быть неподвластными злу этого мира; и можем даже на этот мир влиять, освещать его своей верой, своим присутствием. Когда человек преисполнен пониманием такой высоты своей задачи, он может внутренне собраться и стоять до последнего, претерпевать то, что, кажется, вообще вытерпеть невозможно.

Однажды у меня был непростой период в жизни. Помню, я пришла к священнику, говорю: «Батюшка, нет у меня сил ни душевных, ни физических, унываю я сильно». И страх тогда был, и какая-то подавленность... У меня муж тогда очень тяжело болел. Священник мне тогда сказал: «Преодоление страха — это как хождение по водам. Пока ты видишь Христа, пока ты идешь, доверься Ему, — все преодолеешь. А как помотришь себе под ноги, начинаешь себя жалеть, видишь, что ты идешь по воде, по какой-то зыбкой поверхности, — так и тонуть начинаешь!».

И оглядываясь назад, понимаешь, как все правильно и вовремя было сказано. Потому что когда возникает задача со многими неизвестными, очень важно человеку «за деревьями видеть лес». Виктор Франкл — известный психолог и философ — создал целое направление психотерапевтической работы, которую назвал «логотерапией», терапией смыслом. Он тоже побывал в лагерях, оказался в тех условиях жизни, когда над ним издевались, унижали, когда ему приходилось жить с ощущением постоянного страха смерти... Единственная возможность со всем этим совладать — это приобрести понимание того, что во всех испытаниях есть свой смысл. Для того, чтобы человек что-то в себе преодолел, выстоял, чтобы он реализовал свое предназначение, у него должна быть настоящая, осмысленная, большая цель.

Всё-таки человек чудесным образом устроен. С одной стороны, он ощущает свою брэнность, хрупкость, немощи; а с другой стороны — человек велик и силен: своим разумом, духом, и волей. Сильнее

этого нет ничего, оказывается. Сила духа и сила воли делает из немощного человека богатыря.

Важно вовремя заметить в себе малодушие, которое происходит от гордости, от желания себя обезопасить, соломки себе подстелить, отказаться от всяких волнений — «лучше я это делать не буду, лучше я от этого откажусь». Есть литературный персонаж — учитель Беликов, из повести А.П. Чехова «Человек в футляре». Можно сделать «футлярчик» из своей работы, из своей семьи, из своего дома. Пока он в этом «футлярчике» — ему кажется, что он силен. А чуть что изменится — может от страха умереть.

Помните, Христос говорит: «Всякий, кто хочет душу свою спасти — погубит ее, а кто погубит ее ради Меня и Евангелия — тот ее спасет». Это такое место в Евангелии, которое не так просто осознать. Если мы своими силами пытаемся себя от всех неприятностей оградить и уберечь, пытаемся везде соломки себе подстелить, — то душу свою человеческую губим, поскольку при этом мы не можем выполнить своего предназначения. А, если человек, с помощью Спасителя Христа, смиренно принимает все жизненные обстоятельства и скорби, воспринимая их как Богом данные испытания, человек обретает спасение души, он становится христианином и подтверждает свое призвание.

Личность человека не сводится к природе. Каждый человек должен определиться в вопросах: «Кто ты есть?», «Для чего ты живешь?», «Какие цели перед собой ставишь?». В зависимости от ответов, которые дает человек на эти вопросы, определяется его личностный ресурс и вся его последующая жизнь: сильным и мужественным будет человек, или слабым и трусливым. Это выбирать нам.

МЕРА В ТРЕВОГЕ ЗА БЛИЗКИХ

Дмитрий Семеник

Нередко в своей работе мы сталкиваемся с людьми, которых одна только возможность того, что с близкими людьми может случиться что-то плохое, заставляет сильно тревожиться. То есть

почти постоянно пребывать в состоянии тревоги. А уж если с кем-то из близких действительно происходит что-то неприятное, тогда беспокойству тревожного человека нет предела.

Особенность тревоги за близких в том, что она кажется оправданной. Ведь я не ради своих прихотей схожу с ума, а ради близких людей!

И не так просто разобраться, в чем наша любовь к близким. В том, чтобы отдаться на полную волю страданий, во имя своей человечности и любви к близкому, которому что-то угрожает? Или в том, чтобы сохранить мирное и позитивное душевное состояние, которым мы могли бы делиться с этим близким?

Давайте разберемся в этом вопросе обстоятельно, чтобы определить для себя разумную меру и форму допустимой тревоги. Потому что мы не бессильные щепки разбитых кораблей на волнах внешних событий, а люди: в значительной мере мы способны управлять своим внутренним состоянием.

Что обычно является причиной тревоги?

Сама по себе возможность того, что с близкими может что-то случиться, является не причиной тревоги, а именно поводом. Почему поводом? Потому что одни люди при этом испытывают сильную тревогу, другие слабую, третьи вообще не тревожатся. И это обусловлено вовсе не только тем, что одни любят своих близких больше, а вторые меньше, но и внутренними особенностями самого человека, его отношениями с самим собой.

Какие же наши особенности способствуют усилению нашей тревоги за близких?

Первое объяснение — на уровне *психологических механизмов*. Психологи выделили несколько распространенных механизмов, которые заставляют человека тревожиться сильнее.

Один из таких механизмов — *инфантильное поведение*. Инфантильный (то есть невзрослый) тип личности отличает то, что человек не берет на себя ответственности за свою жизнь, перекладывая ее на других людей и обстоятельства. Стало быть, все, что угрожает близким людям, угрожает мне, поскольку моя жизнь практически целиком зависит от близких (по ощущению инфантильного человека).

Попав в плен страха, инфантильный человек не спешит освободиться из него. Он склонен перекладывать на эту угрозу

близким (реальную или мнимую) ответственность за свое не очень-то счастливое состояние. Ведь такой человек вообще не хочет брать на себя ответственность за свою жизнь, и если можно найти оправдание своему бездействию, а угроза близким дает такую возможность: без большинства угроз мы не в силах предотвратить на физическом уровне.

Еще один механизм — *чувство вины*. Чувство вины развивается у человека в детстве, если его недостаточно любили, и часто несправедливо обвиняли родители. Людям с чувством вины свойственно видеть себя причиной даже таких событий, источником которых они на самом деле не являются. Так человек повышает свою значимость в собственных глазах. И вот, когда появляется реальная или мнимая угроза благополучию (здоровью, жизни) близкого человека, человек с чувством вины, даже когда еще ничего не случилось, уже казнит себя за свою мнимую вину за то, что он не сумел уберечь близкого от угрозы. И он боится, что если действительно что-то произойдет, вина обрушится на него всей своей тяжестью.

Второе объяснение, не противоречащее психологическим объяснениям, — на уровне **духовных механизмов**. Здесь главное качество человека, которое является причиной уныния, отчаяния и самоубийств, одно — *гордыня*. Гордыня тесно связана с тщеславием и самомнением. Гордый человек преувеличивает свое значение в жизни человечества и очень тяжело переживает все события, не одобренные его произволением. Все должно быть так, как он хочет, а иначе гордецу нет покоя. Соответственно, опасаясь какого-то события, которое может причинить боль его близким, естественно, не одобренного им, гордец не может смириться с тем, что существуют обстоятельства, которые могут нарушить его благополучие и жизненные планы через несчастья с близкими людьми.

Дает ли угроза близким право на саморазрушение?

Посягать на наше право тревожиться за близких многим кажется почти святотатством. Но подлинная любовь не только не чужда трезвости, но неразрывно связана с ней, поэтому мы позволим себе внести сюда долю рассудочности.

Любой человек тесно связан с другими людьми — любимыми, родственниками, друзьями, коллегами. Если одно звено этой сети ослабло, должны ли соседние звенья ослабевать и отмирать или

должны укрепляться, чтобы компенсировать потерю? Если человек, например, стал нетрудоспособным и лег в больницу, должны ли его близкие тоже бросать работу и ложиться в больницу (мы не рассматриваем случаи, когда это необходимо, чтобы помочь больному) или должны работать еще больше, за себя и за него?

Спустимся еще ниже и рассмотрим свои отношения с этим человеком, с которым случилось несчастье. Скорее всего, наша любовь не односторонняя, этот человек тоже любит или любил нас. Тогда какого выражения нашей любви он желает? Желает ли он, чтобы нам было плохо? Чтобы мы нервничали, мучались, разучились смеяться? Если да, то едва ли он любит нас. Поэтому, конечно, нет. Наша неумеренная тревога причиняет близким только страдание. Наши близкие предпочли бы видеть нас в светлом, мирном, сильном расположении духа. Тогда нам есть, чем с ними поделиться. А если мы поглощены тревогой, мы можем поделиться только какой-то внешней помощью, да и то если человек рядом.

Какое же может быть оправдание нашему добровольному саморазрушению?

Может быть, долг сострадания?

Надо правильно понимать это слово. Сострадание — это не «болеть вместе». Это «взять на себя часть чужой боли». Взять на себя часть боли другого — это не значит заразиться болью от него и тем самым удвоить боль; это значит уменьшить его боль. Если можете — сделайте обязательно. Скорее всего, для этого вам придется быть сильным человеком. Но не уничтожайте себя бессмысленно и беспощадно! Этому нет никаких оправданий.

Как правильно беспокоиться о близких?

Все, что заставляет нас страдать, является кризисом. Любой кризис следует рассматривать как возможность преодолеть определенные свои несовершенства, стать лучше. Все болезненное в жизни близкого человека, если наше сердце не камень, если мы ощущаем боль, не является исключением из этого общего правила: думая о том, как помочь ему, в то же время мы должны извлекать уроки и для себя.

Совсем без боли, легко и весело мы не можем пережить страдания близких. Но если мы видим, что нет продыха от этой боли, если тревога мучает нас с утра до вечера, изо дня в день, нужно рассматривать это не как норму, естественную реакцию, а как

проявление нашего психологического или душевного неблагополучия. С которым именно сейчас и нужно бороться, не откладывая на потом.

Принцип борьбы с душевными недугами очень прост: нужно делать противоположное тому, к чему они нас склоняют.

Инфантильность предлагает нам использовать эту ситуацию как подходящий предлог для того, чтобы быть несчастными и пассивными по отношению к своей жизни, своему состоянию. А мы вместо этого будем напоминать себе, что мы, ограничив свою тревогу разумными рамками, должны быть счастливыми, и это счастье полностью зависит от нас и только от нас.

Чувство вины возлагает на нас ответственность за то, что на самом деле не в нашей власти. А мы будем помнить, что хотя этот человек очень близкий, любимый, и возможно, самый родной, это все-таки отдельный человек. Он с момента своего (или нашего) рождения всегда был отдельным и вошел в нашу жизнь вовсе не для того, чтобы в итоге ее отравить. А для каких-то других, светлых целей. И, независимо ни от каких обстоятельств и угроз, нужно продолжать стремиться к достижению этих светлых и высоких целей, стирающихся в вечность.

Гордыня кричит нам, что все планы разрушены, и все теперь будет плохо. А мы ей не поверим. Мы вспомним, что в нашей власти лишь наша душа. И это самое драгоценное что у нас есть. И это самое драгоценное, что есть у наших близких. А все внешние обстоятельства, даже те, которые выглядят как несчастья, лишь способствуют очищению, украшению и спасению наших душ. Над нами всеми Бог. И потому нет причин бояться чего-либо что может произойти с нашими близкими. Как и с нами.

Опыт автора

Автору данной беседы понимание этих истин далось нелегко. Поделюсь сокровенным. В моей жизни был момент, когда очень близкий человек оказался в реанимации. Перспективы были неясны.

Кажется, на второй день я поймал себя на том, что отчаяние, тревога не отпускают. Это состояние было для меня непривычным, ненормальным. За годы работы над собой я привык, ощущая любой дискомфорт, анализировать его внутренние причины. Всегда, без единственного исключения, причиной тоски, уныния или «кошек на душе» был какой-то мой дурной поступок, проявление одной из моих

страстей. Всегда! Или позавидовал кому-то, или не смирился с какой-то мелочью, или кто-то задел мое тщеславие. Обнаружив причину и признав свою ошибку, уже нетрудно было избавиться от этого дискомфорта, вернуть себе обычное, мирное или радостное состояние.

Привычный самоанализ показал мне, что и здесь мучает меня вовсе не моя доброта или иные какие-то прекрасные качества. А скорее, чувство вины и нежелание смириться с тем, что уже произошло. Как же я поступил?

Кому-то мой поступок покажется ужасным.

Я стал молиться: «Слава Богу за все!»

К такому решению меня привело простое рассуждение. Мы должны благодарить Бога за все, что происходит в нашей жизни, в том числе именно неприятное. (Потому что все мы горды, а гордыня особенно проявляется в таких случаях, и нет лучшего оружия против нее, чем эта молитва.) А если мы считаем какого-то человека близким, значит, его жизнь — часть нашей жизни, и стало быть и за все, что происходит в жизни близких людей, мы должны благодарить. Почему, если мы считаем все болезненное в своей жизни полезным лекарством, болезненное в жизни другого человека мы должны считать смертельным ядом? Это было бы непоследовательно, не целено!

Душевное состояние человека всегда содержит оценку правильности его поступков. После дурных поступков мы страдаем, после хороших — радуемся. После этой молитвы черные тучи во мне рассеялись, камень с сердца упал, силы обновились. Я почувствовал, что это правильный образ мышления в подобных ситуациях.

Кому-то это покажется черствостью, жестокостью. Но такова хитрость врага рода человеческого — он часто старается представить зло добром и наоборот, чтобы погубить человека.

В конце концов, тот, кто сказал «Плачьте с плачущими», он же сказал «Непрестанно радуйтесь! За все благодарите!»...

Теперь я уверен, что из этого правила — всегда радоваться! — нет исключений. Как бы мы ни страдали, тревожились какой-то частью себя, пусть даже и за самого близкого человека, какой-то другой частью мы всегда должны радоваться, все принимать и благодарить Бога за все.

ДУХОВНЫЕ ОРУЖИЯ ПРОТИВ СТРАХА

Протоиерей Игорь Гагарин

— *Батюшка, как понять, что твой страх патологический, чрезмерный?*

— Человеку свойственно многого в жизни бояться, это естественно. А патологический страх — это, наверное, такой страх, который парализует волю и настолько овладевает человеком, что тот утрачивает способность действовать самостоятельно. Такой страх не предупреждает от опасности, а отравляет жизнь человека.

— *Почему один человек боится меньше, а другой человек в такой же ситуации — гораздо больше, доходя до этого самого патологического страха?*

— Это вопрос скорее не к священнику, а к психологу. Назову лишь одну причину, которая мне лично, как священнику, представляется тоже серьезной причиной, и которая лежит в основе очень многих страхов. Это маловерие.

В Священном Писании есть такой эпизод, когда Господь одному человеку, оказавшемуся в очень страшной ситуации, говорит: «Не бойся, только веруй». Эти слова для меня являются во многом ключевыми, когда я размышляю о том, что является причиной страха и каким путем нужно идти, чтобы страх преодолеть: не бойся, только веруй.

Страх и вера в этом высказывании противопоставляются, хотя на первый взгляд это может показаться непонятным. Если сделать опрос на тему, какое слово противоположно слову «вера», то в первую очередь, наверное, скажут «неверие» или «атеизм». А вот, судя по этим словам, — страх. «Не бойся, только веруй» — значит, чем больше будешь верить, тем меньше будешь бояться, и наоборот: чем меньше ты веришь, тем больше боишься.

Есть в Евангелии и другое место, когда апостолы переплывают море на лодке. Море разбушевалось, а Господь уснул и спит; и ученики, испугавшись, будят Его и говорят: «Учитель! неужели тебе нужды нет, что мы погибаем?» Господь запретил буре — она прекратилась, всё утихло. Он к ним обращается и говорит: «Что вы так боязливы? как у вас нет веры?»

Если дальше идти от Священного Писания, есть такие прекрасные стихи в Псалтири — 26 псалом, он начинается словами: «Господь просвещение мое и Спаситель мой, кого убоюся? Господь Защититель живота моего, от кого устрашуся?» Эти слова — они очень часто звучат в Церкви, — мне кажется, тоже ключевые. Они объясняют причину многих страхов, которые наполняют человека.

Когда совершается служба в храме, то священник неоднократно благословляет молящихся в храме людей словами: «Мир всем!» Что такое мир? Мир и есть, в общем-то, отсутствие тревог, страхов. Ведь ничто так не нарушает мир, как страхи и тревоги. Когда заканчивается наша Литургия, священник всегда возглашает: «С миром изыдем!» Предполагается, что у всех тех, кто был на службе, кто молился, кто причастился, кто исповедался, в душах должен воцариться мир. А когда этого нет, когда человек отделен от Бога, то любые бури могут бушевать у него в сердце.

Я не хотел бы упрощать и говорить о том, что все верующие люди смелые, они ничего не боятся, а неверующие, наоборот, трусливые. Это не так. Знаю, что среди людей, совершенно далеких от Церкви, неверующих, есть очень смелые и мужественные люди, и они всегда были; и наоборот. Отлично понимаю, что среди людей, которые ходят в храм и веруют, есть люди, исполненные страхами. Поэтому всё не так просто: верую — и ничего не боюсь. Но всё-таки, я считаю, основная закономерность именно эта. Насчет себя точно могу сказать (это опыт моей жизни): в той мере, в какой я пребываю в вере, из души уходят всякие страхи, становится легко и ничего не страшно, ничего не боишься. Вера, конечно, не покидает — я даже помыслить не могу, чтобы вера меня покинула, чтобы я был неверующим, но когда, по тем или иным причинам, вера не настолько сильна, как она должна быть, по грехам или по каким-то другим причинам, то и начинаешь чувствовать какую-то неуверенность, внутреннюю тревогу, и спешешь вернуть этот мир, эту уверенность, эту силу молитвой и обращенностью к Богу.

— *То есть первое духовное средство борьбы со страхом — молитва?*

— Конечно. И не только своя личная молитва, но и молитва церковная, участие в Таинствах: исповедь, причастие. В книге отца Павла Флоренского «Столп и утверждение истины» в предисловии есть слова, которые меня в свое время очень сильно поразили, когда я еще был невоцерковленным и только делал первые шаги:

«Церковность — вот имя тому пристанищу, где умиряется тревога сердца, где усаживаются притязания рассудка, где великий покой нисходит в разум».

Именно в Церкви, именно в церковности человек обретает мир, покой, уверенность. У всех по-разному, но про себя точно знаю, что до моего прихода в Церковь, до того, как стал сознательно верующим, я по характеру своему был склонен переживать, тревожиться, и состояние тревоги, ожидания перемен к худшему было очень мне присуще. Помню, часто никуда не мог от этого тревожного состояния деться. Но с моим воцерковлением, когда я сначала стал просто верующим, принял крещение, стал читать молитвы, ходить в храм, исповедоваться, это состояние ушло. Сказать, что сейчас, когда я уже священник, мне тревога совершенно не свойственна, было бы неправдой. Бывает, и переживаю, и тревожусь о том, о чем не надо бы тревожиться, но это уже совершенно всё по-другому, несоизмеримо с тем, как это было раньше.

Наверное, пока мы живем, мы все будем в той или иной степени о чем-то тревожиться, но дай Бог, чтобы это было в разумных рамках, чтобы это не мешало нам жить полноценной жизнью и делать то, что мы должны делать в жизни.

— *Какие еще известны духовные средства борьбы со страхом, тревогами?*

— Одной из серьезных человеческих проблем является заикленность на самом себе. Следствием этого тоже является страх. Христианская позиция как раз другая. В идеале человек должен забыть вообще о самом себе. Есть одна древняя молитва, в которой есть такие слова: «забывающий себя обретает себя». В той мере, в какой я забываю себя, в такой мере я не просто обретаю себя, но и освобождаюсь от страхов. Потому что самость, обращенность на себя — это такая почва, на которой растут всевозможные страхи и бязни. И наоборот, когда человек отдает себя другим, когда человек живет не по принципу «брать», а по принципу «давать», то страхи уходят. Поэтому чем больше будет эгоизма, эгоцентризма, обращенности на себя, тем боязливее, трусливее и неувереннее будет человек, и наоборот.

— *А от чего усиливается страх смерти? Как с ним бороться?*

— Во-первых, страх смерти — это нормальный страх. Когда мне от некоторых людей приходится слышать, что они не боятся смерти, я

даже не очень в это верю. Посмотрим, повторяют ли они эти слова, когда будут лицом к лицу перед смертью. Если для нас образец Иисус Христос и нет никого выше Него, то мы знаем, что Иисус Христос смерти боялся. В Гефсиманском саду Он молился до кровавого пота, просил Отца, чтобы его миновала чаша сия. Это уже говорит о том, что Он, как нормальный человек, не хотел смерти, боялся ее.

Бояться чего-то нормально. Потому что страх — это естественная реакция на то, чего мы не хотим, чтобы было в нашей жизни. Но дальше начинается и другое: кто кого побеждает — этот страх человека или человек страх? Говорят, что храбрый человек — это не тот, кто не боится, а тот, кто умеет преодолевать свой страх и поступать в жизни вопреки ему. Иисус Христос молился о том, чтобы эта чаша была пронесена мимо Него, но когда Он услышал от Отца, что нет, Он должен на это пойти — Он пошел, как ни было страшно и больно.

Дальше возникает вопрос: как сделать так, чтобы этот страх нас не парализовал, не мешал жить полноценной жизнью? Какая сила противоположна смерти? Что может победить смерть?

Только любовь. Вот сейчас мы празднуем Пасху. Смерть побеждена, она побеждена любовью. Любовь — единственная сила, которая сильнее смерти. Следовательно, и страха смерти. Поэтому, чем больше в человеке любви, тем меньше он зависит от страха смерти, тем меньше страх смерти им владеет.

Если говорить о людях неверующих, то для них смерть — это уничтожение, это гибель. С одной стороны — страшно, а с другой стороны, некоторые думают: что там страшного? Ну не будет и не будет...

Для верующего человека смерть — это начало новой, иной жизни. Но верующий человек тоже обычно боится смерти. Почему боится? Потому что все равно это тайна. Человек стоит перед неизвестностью. И хотя даже он верит, что есть жизнь вечная, но верить — это еще не значит знать. Вера всегда предполагает наличие какого-то элемента сомнения. И уже замечено, что в той мере, в какой человек примиряется со своими обидчиками, прощает тех, кто сделал ему какое-то зло, и, в свою очередь, старается исправить вину, искупить ее перед теми, перед кем он виноват (в этом и проявляется любовь), в той мере страх смерти уходит.

В проповедях владыки Антония Сурожского есть прекрасный пример про человека, который умирал от рака. Владыка Антоний

(тогда он еще был священником) предложил ему посвятить последние недели или месяцы жизни тому, чтобы примириться со всеми людьми, с которыми он в жизни вступил в конфликт, имел какие-то обиды. Владыка рассказывает, что достаточно долгое время они это делали: он привозил к нему этих людей, они писали письма, молились за тех, с кем не успел примириться при их жизни. Постепенно этот список сужался, люди примирались. В конце, когда этому человеку оставалось жить несколько дней, он уже был весь высохший, тем не менее, такая радость сияла на его лице! И он тогда сказал, что я телом уже почти мертв, а душой... — я когда был здоров, никогда не чувствовал себя настолько живым и живущим такой полноценной жизнью, которой живет моя душа сейчас; поэтому мне сейчас смешно даже подумать, что существует смерть. Я чувствую, что никакой смерти нет.

То состояние, которое стяжал этот человек своим примирением со всеми, оно внутреннее; не надо никаких доказательств того, что нет смерти — это доказательство внутри тебя. Думаю, и мы в той мере, в какой мы идем этим путем (а Церковь нас и ведет этим путем, мы должны каждый раз идти к Чаше причастия, примирившись со всеми), в той мере человек становится свободен, становится выше этого страха смерти.

Еще одна вещь важна для победы над страхом смерти. Это чистая совесть. Многие святые отцы пишут о том, что чем чище совесть человека, тем меньше он боится смерти. Поэтому работа со своей совестью, очищение своей совести, следование велениям своей совести — это могучее средство обрести мужество и ничего не бояться.

Любовь, чистая совесть, примирение, прощение — вот то, что первое приходит в голову, что должен делать человек, чтобы страх смерти не господствовал над ним.

— Как быть с тревогой за близких? Многим людям такой страх, даже в чрезмерной степени, кажется нормальным, благородным. Согласны ли вы с тем, что боязнь за близких вполне нормальна, даже если доходит до болезненного состояния? Как быть с этим страхом?

— Изначально страх, переживания за близких — это здоровое, нормальное состояние. Скорее, было бы удивительно, если бы мои близкие находились в опасности или был бы тяжело болен человек, а я спокойно к этому относился. Это говорило бы о моей черствости, о

том, что у меня каменное сердце. Почитаем святых отцов, даже в Евангелии Господь порой тревожится. И апостол Павел в некоторых посланиях прямо пишет, что он переживает, скорбит, тревожится о ком-то. Поэтому, тревожиться за близких нормально.

Но понятно, что состояние болезненного страха — это состояние ненормальное, а значит, и доходить до этого состояния не нормально. Здесь я опять возвращаюсь к вере. На Божественной службе очень часто звучат такие слова: «Пресвятую, Пречистую, Преблагословенную, Славную Владычицу Нашу Богородицу, и Приснодеву Марию со всеми святыми помянувши, сами себя и друг друга, и весь живот наш Христу Богу предадим». Смотрите: самих себя и друг друга, и всю свою жизнь Христу Богу предадим. Доверие воле Божией. Ввериться в волю Божию! Вот то, что от нас требуется.

Мы постоянно читаем молитву «Отче наш», в которой звучит «Да будет воля Твоя». Есть прекрасная молитва оптинских старцев: «Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить всё, что принесет мне наступающий день; дай мне всецело предаться воле Твоей святой...» Вот тот путь, которым человек преодолевает и тревогу за близких.

Тревога за близких, может быть, даже гораздо больше имеет место, чем за себя. Человек говорит: ну, будь со мной что будет, но я не могу за своего сына не переживать, который сейчас оказался в такой ситуации. Или еще за кого-то. Поэтому, переживания за близких — они правильные, а вот дальше что? Любые сильные переживания выплескиваются во что-то. И тут очень важно, чтобы они правильно выражались. Допустим, я могу ходить и трястись весь, каждому знакомому звонить и говорить: «Как страшно! Какая беда!», — всячески выражать свою тревогу и ничего при этом не делать.

Беспокойство за близких имеет свою энергию. И эту энергию надо во что-то реализовать. И вот она реализуется в то, что у человека трясутся руки, выступает пот, отказывают ноги или еще что-то... А надо эту энергию трансформировать в молитву. В той мере, в какой я боюсь — в такой мере я должен усердно молиться. И тогда этот страх принесет должные плоды.

Переживаешь о ком-то — правильно делаешь, переживай, если человек попал в трудную ситуацию; но пусть это переживание приведет тебя либо в Церковь, где ты напишешь записку, где ты помолишься, поставишь свечку, какую-то жертву принесешь, либо просто будешь сам молиться. Если трансформировать свой страх в

молитву, в заботу или в иное полезное русло, то этот страх принесет свою пользу.

В молитве очень важна сила и искренность. Если я вижу, что какой-то человек находится в опасности, но это чужой мне человек, малознакомый, и я чисто по долгу тоже за него помолюсь: «Господи, помоги этому человеку, он в опасности», но сам я за него не боюсь. Это будет одна молитва. А когда я переживаю за этого человека и с этим переживанием молюсь — это совершенно другая молитва. Такая молитва действительно может принести плоды.

Мне сейчас вспомнился эпизод, описанный у отца Софрония (Сахарова) Он рассказывал, как на Афоне они, монахи, наблюдали в окно за лодкой, которая должна была пристать к берегу. Был очень сильный шторм, лодку било. Люди, которые были на лодке, боролись всеми силами, но была опасность, что их сейчас выбросит на скалы, они разобьются и погибнут. Монахи смотрят в окно, молятся, конечно, чтобы им помочь. И молодой монах вдруг сказал неожиданно: «О, Господи! Как же болит у меня сердце за этих людей!» И тогда отец Силуан сказал ему: «Раз ты молишься за них с болью сердечной — значит, они спасутся». И действительно, скоро они всё-таки преодолели, спаслись и поспешили мокрые в храм служить благодарственный молебен.

Поэтому страх, боль в сердце за близких пусть не приводит нас к апатии, когда человек опускает руки, перестает что-либо делать, а пусть человек, наоборот, действует; и молитвой, и теми средствами, которыми, помимо молитвы, он может действовать сам.

— Что такое страх Божий, и имеет ли он что-то общее с обычным страхом?

— Конечно, имеет. Что значит бояться? Это значит, чего-то очень сильно не хотеть. До такой степени не хотеть, что если это все-таки произойдет, то это воспринимается как какая-то страшная катастрофа. В этом смысле страх Божий имеет нечто общее с любым другим страхом.

Но, может быть, этим всё общее и заканчивается. Страх Божий — это единственный страх, который возвышает человека, а не унижает. Любой страх мучителен. Как говорит апостол Иоанн Богослов: «В страхе есть мучение. Совершенная любовь прогоняет страх». А вот страх Божий не такой. В нем не то что нет никакого мучения, а наоборот, он приносит в душу мир, радость, даже более того — веселье. В одной из церковных молитв есть такие слова:

«Возвесели сердца наша, во еже бояться имене Твоего святого» («Возвесели сердца наши, чтобы бояться имени Твоего святого» — ред.). И в некоторых других молитвах встречается: «Господи, дай мне веселиться, пребывая в страхе Твоем» — примерно такой смысл.

На первый взгляд может показаться: как в страхе может быть веселье? А вот страх Божий именно такое имеет свойство.

Дело в том, что обычно не уживаются вместе разные страхи. И тот, кто боится чего-то одного, уже не боится другого. Как говорят, «клин клином вышибают», и один страх может вытеснить другой. Человеку все равно свойственно чего-то бояться. Но когда я боюсь чего-то большего — я перестаю бояться чего-то меньшего. У меня неприятность на работе, я знаю, что мне завтра могут объявить выговор, я этого очень сильно боюсь. И вдруг мне вечером сообщают, что анализы показали страшный диагноз, что мне нужна операция. Естественно, что я уже больше боюсь этой операции. Мне кто-то напоминает про работу — а мне сейчас уже не до выговора, у меня есть страх посерьезней. Т.е. один страх вытесняет другой.

Так вот, человек, который по-настоящему боится Бога, — он уже никого и ничего в жизни не боится. И это здорово. Это по-настоящему мужественный и смелый человек. Потому что если его начнет пугать что-то, то он говорит: «Я Бога боюсь! И я буду еще вас бояться, когда я Бога боюсь?!»

Это было хорошо заметно во времена сталинских гонений. В лагерях, в тюрьмах, в ссылках наиболее мужественно вели себя христиане, верующие люди. Они не боялись там, где боялись другие. Анастасия Цветаева (сестра писательницы Марины Цветаевой) рассказывала в своих воспоминаниях: когда ее арестовали, когда допрашивали, пугали, грозили, она смеялась: «Чего вы меня пугаете? Я Бога боюсь. Что бы вы мне ни сделали — всё это будет во славу Божию, если я буду с верой». И от нее отставали часто, потому что понимали, что таких не напугаешь.

Что же такое страх Божий? Часто думают, что страх Божий — это страх наказания Божия. Это не совсем так. Отчасти это и правильно, что страх наказания; только наказание Божие не надо воспринимать как кару, месть. Как с любимым человеком: я могу этого человека оскорбить, обидеть, и он повернется и уйдет. Он не будет меня никак наказывать, он просто уйдет. И я останусь без него. Человек, который уже имеет опыт пребывания в благодати Божией, который знает чувство близости Бога, пережил пребывание в любви

Божией, и который знает, что любой грех, любое недоброе слово, нехороший поступок ведет к тому, что благодать исчезает, тот человек боится ее потерять. Он боится соврать, оскорбить кого-то, боится осудить, потому что он знает, что как только он это сделает, сразу почувствует, что потерял, утратил ту гармонию, радость, тот мир в душе, которые даются только благодатью Божией. Одна из сторон страха Божия — это страх оскорбить Бога, оттолкнуть благодать Божию какими-то своими поступками, которые не совместимы с благодатью Божией. Потому что Бог не может в нечистоте пребывать.

Другая сторона страха Божия — это благоговение. Это ощущение предстояния пред Богом. Ведь мы все верим, что Бог есть. Но мы очень часто не чувствуем Его. Потому что мы ведем себя так, что человек со стороны, неверующий, может сказать: «Он тоже не верит». Да потому что, если бы ты верил, ты бы разве сказал такие слова? Ты же знаешь, что нельзя.

Вот все мы знаем, что нельзя никого осуждать, нельзя злословить. И, тем не менее, мы, верующие люди, с легкостью злословим, осуждаем. И когда говорят: «Слушай, ну вот ты же знаешь что нельзя?» — «Знаю...» — и продолжаешь. — «А вот представь, что здесь сейчас с нами, видимым образом был бы Иисус Христос. При Нем бы ты сказал эти слова?» — «Нет, конечно.» — «Так Он же присутствует здесь невидимо! Ты же в это веришь?» — «Верю. Верю, но не чувствую этого»...

А вот страх Божий — когда человек не просто верит в то, что всё, что происходит в его жизни, в присутствии Божиим происходит, а когда он каким-то непостижимым чувством реально ощущает присутствие Божие рядом с собою. И именно это ощущение не позволяет ему сделать многих вещей, которые он мог бы сделать по причине своих немощей.

Всегда страх представлялся чем-то недостойным. Сказать, например, «Я боюсь на войну идти» — было стыдно. А вот сказать «Я Бога боюсь» — это всегда считалось силой, достоинством человека. Помните, как на кресте, когда распинаются два разбойника рядом с Иисусом Христом, один поносит Иисуса Христа, а второй говорит: «Или ты не боишься Бога, когда и сам осужден на то же? и мы осуждены справедливо, потому что достойное по делам нашим приняли, а Он ничего худого не сделал». Как раз не бояться Бога в те времена, считалось чем-то постыдным.

Помню в детстве, когда о вере в Бога я еще ничего не знал, с недоумением читал слова Пушкина о ветре в любимой «Сказке о Царе Салтане»: «Ветер, ветер! Ты могуч, Ты гоняешь стаи туч, Ты волнуешь сине море, Всюду веешь на просторе. Не боишься никого, Кроме Бога одного». Теперь эти слова очень близки и понятны! Этого и хочу пожелать всем и себе: не бояться никого, кроме Бога одного.

Книга приобретена в магазине цифровых товаров www.nichego.ru

Надежный источник знаний в данной области –
проект дистанционного обучения «**Заочная школа Любви**» — shkola.realove.ru

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
|  |  |  |  |  |
| Развод? Расставание? Кажется катастрофой? Можно пережить быстро и с пользой для себя! | Уныние, депрессию можно победить! | Предотвратите развод Пройдите 40 шагов к семейному счастью | Страх? Тревога? Беспокойство? Можно избавиться без лекарств! | Семья не сорняк! Сама не вырастет. А ты знаешь, как растить? |
|  Заочная школа Любви | | | | |

Дарите радость: дружественный проект — www.slovomne.ru — футболки для неравнодушных.

