

Как пройти кризис

Советы кризисного психолога

© Михаил Хасьминский

Книга приобретена в магазине цифровых товаров www.nichego.ru

ПРЕДИСЛОВИЕ

ЦЕННОСТЬ РЕАЛИЗМА

Трясина виртуальности

Что плохого в розовых очках?

В ПОИСКАХ ТВЕРДОЙ ПОЧВЫ

Что такое сознание?

Смысл жизни. Выбираем вместе

ОТ «ОТНОШЕНИЙ» — К ЛЮБВИ

Как завоевать любовь?

Любовная зависимость

Почему мы ревнуем

Причины и разрешение конфликтов

ИЗМЕНА, РАЗВОД

Нужна ли семье иерархия?

Измена затмевает рассудок

Айсберг, о который разбиваются семьи

МЫСЛИ О САМОУБИЙСТВЕ

Логика самоубийцы

Эстетический аспект суицида

Они желали вам добра

ПЕРЕЖИВАНИЕ СМЕРТИ БЛИЗКОГО

Как выразить соболезнование

Самоубийство — выход в никуда

Чувство вины без приставки "бы". В чем наша вина перед умершими

За что мне это?

[Как избавиться от рабства прошлого и перестать страдать от черной скорби](#)

[Как не "сгореть" рядом с горящим или о технике безопасности помощи ближнему](#)

НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ

[Болезнь как возможность духовного роста](#)

[Если вы пережили насилие](#)

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСОВ

[Тупики жизни: взгляд сверху](#)

[Преодоление навязчивых мыслей](#)

[Кому помочь, чтобы помочь себе?](#)

[Где лечить душевную боль?](#)

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

[В чем настоящая свобода?](#)

[Стоит ли подчиняться пьяному командиру](#)

[Почему нужно прощать](#)

[Анатомия страха](#)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Горе, или, говоря научно, кризисная ситуация — это, с одной стороны, большая боль. С другой стороны – это испытание. Испытание нашей подлинности.

Почему мало кризисных психологов? Потому что кризис у пациента – это и испытание психолога тоже. Испытание подлинности его знаний и его личности. Ведь пациента обмануть можно, а обмануть его кризис – нельзя. Кризис будет успешно разрешен только тогда, когда пациент и психолог вместе найдут честный и глубокий ответ на тот вопрос, который перед нами безжалостно ставит кризис.

В результате оказывается, что пациентов с кризисами – бесчисленное множество. А кризисных психологов – единицы...

Автор этой книги, руководитель Центра кризисной психологии Михаил Хасьминский, успешно прошел испытание огромным количеством различных кризисов, с которыми к нему обращались пациенты. Обычному человеку даже горе одного человека порой

кажется непосильным бременем. А тут буквально океан человеческого горя – измены, разводы, смерть близких, стремление к суициду – накатывает на психолога, а психолог остается стоять. И горя становится меньше. Пациент приходит на прием в слезах. А уходит с улыбкой и удивлением, как он мог так горевать. Хотя само событие, которое было поводом его отчаяния, никуда не ушло. Я видел это своими глазами.

Почему и как происходит это чудо, вы поймете, ощутите на себе, когда прочитаете эту книгу.

Обычно книги составляются психологами в слабой надежде, что, может быть, удастся кому-то помочь, как-то донести в текстовой форме свои знания и опыт до страдающего человека. Эта книга – другая. Ее материалы уже помогли десяткам тысяч человек. Каждая из статей, вошедших в книгу, уже получила множество благодарных отзывов. А поскольку эти статьи о кризисах, благодарный отзыв в том и заключается, что прочитавший с помощью статьи сделал большой шаг к преодолению своего кризиса, порой крайне тяжелого, поставившего человека на грань гибели или психического нездоровья.

Все эти статьи были опубликованы на сайтах группы «Пережить.ру». Данная группа сайтов охватывает наиболее тяжелые кризисные ситуации и помогает людям разрешать их. В их число входят:

perejit.ru — переживающим измену, расставание, развод

realove.ru — о любви и семье

robedish.ru – проблемы депрессии, суицида

memoriam.ru — переживание смерти близкого человека

vetkaivi.ru – преодоление проблем насилия

zagovor.ru – о последствиях гаданий и приворотов

realisti.ru – широкий круг проблем молодежи

boleem.com – сайт для тяжелобольных.

Каждый из этих сайтов лидирует в своей области как по посещаемости, так и по эффективности помощи. Собственно, успешностью помощи и объясняется их посещаемость. Михаил Хасьминский не только писал статьи для этих сайтов и давал интервью, но по многим из этих сайтов участвовал в выработке стратегии, организовывал работу на форумах. В настоящее время он является главным редактором двух из этих сайтов — memoriam.ru и boleem.com. Также он является главным редактором сайта «Русская православная психология» (dusha-orthodox.ru).

Помогать пациенту в очной беседе гораздо легче, чем в статье, которая адресована миллионкам. Умение достучаться до ума и сердца человека, которого не видишь, – это особый дар. Автор этой книги не просто владеет этим даром, он является первопроходцем, одним из авторов особого стиля духовно-психологической литературы. Искусство автора на психологическом или бытовом языке говорить о тончайших сферах человеческой жизни, и не просто говорить, а помогать человеку понять свою проблему и разрешить ее, делает материалы этой книги исключительно полезными для самой широкой и неподготовленной аудитории.

Если вы уже переживаете кризис, очень высока вероятность того, что с помощью книги вам удастся его разрешить. Если сейчас в вашей жизни все внешне благополучно, благодаря книге вы сможете стать если не неуязвимыми, то гораздо более устойчивыми к тем будущим кризисам, которые неизбежны в нашей жизни, и вы сможете гораздо легче их пережить. Вы сможете пройти этот трудный этап своей жизни не с потерями, а с приобретениями, для чего собственно и предназначен всякий кризис.

Дмитрий Семеник,
основатель группы сайтов «Пережить.ру»

ЦЕННОСТЬ РЕАЛИЗМА

Трясина виртуальности

— Всего несколько лет назад фраза «виртуальная реальность» обозначала что-то, что казалось всем безобидной игрушкой или даже приятным развлечением. Сейчас значительная доля населения Земли столь плотно вовлечена в эту иную реальность, что буквально не мыслит без нее ни труда, ни общения. Полезные качества виртуальной реальности всем

известны. Это, прежде всего, экономия времени на поиск информации, на установление и поддержание деловых и личных контактов. Но все мы, кто много времени проводит в интернете, ощущаем и определенное негативное влияние нашего вовлечения в виртуальную реальность. Чем обусловлено это негативное воздействие на нас?

— К сожалению, общий интеллект и нравственность наших современников падают на глазах, что приводит к огромному числу трагедий, вызванных отсутствием разумного подхода к использованию возможностей современных информационных технологий.

Сегодня наши личные данные собирают очень многие интернет-ресурсы, например, социальные сети, блоги. Все это сопряжено не только к появлению различных удобств для нас, но, это не для кого и не секрет, к огромному количеству случаев мошенничества, шантажа, морального насилия. Раньше, чтобы, выражаясь на жаргоне, «развести» человека, сделать его жертвой мошенничества, надо было увидеть этого человека вживую, познакомиться с ним лично, и использовать для обмана свое личное обаяние, актерские навыки. Сейчас то же самое делается через сеть. Человек не видит того, кто его «разводит», и поэтому гораздо реже, чем в «реале», может вовремя почувствовать опасность и эффективно противодействовать злоумышленникам, потому что они, как правило, остаются для него недостижимыми анонимами, прикрытыми масками вымышленных образов.

К сожалению, в интернете мы имеем дело не с реальным человеком, а с его образом. Образ человека, с которым вы общаетесь в интернете, всегда создается самим этим человеком, и презентуется им таким образом, чтобы добиться от вас той реакции, которая ему (а совсем не вам) нужна. Причем чем человек менее адекватен и порядочен, тем более он склонен рисовать образ, далекий от действительности. Проверка его реальности обычно невозможна, а не воспринимать этот образ в принципе невозможно, потому, что нечем его опровергнуть. И в этом есть тот самый психологический нюанс,

который позволяет причинить с помощью интернета огромный вред наивным и доверчивым людям.

При этом очень многие, находя себе в сети новых друзей, начинают верить в те образы, которые им предлагаются, и верят они потому, что хотят в них верить. То есть, если к девочке в интернете обратился очень красивый, судя по выложенным фотографиям, мальчик и сказал ей несколько комплиментов, то девочка очень хочет верить в то, что этот мальчик настоящий, что он действительно красив, и очень к ней расположен. И девочка поддается обаянию виртуального образа, начинает мечтать о счастливой встрече в «реале», и поэтому легко выбалтывает этому мальчику о себе все, что выбалтывать незнакомцу совсем не следовало бы.

Это, конечно, следствие самомнения и гордости человека, который хочет найти в глазах других людей подтверждение своей завышенной самооценке, и поэтому легко поддается влиянию самой примитивной лести. Доверяет тем надеждам на личное счастье или обогащение, которые без труда раздают в сети задрапированные под привлекательными образами аферисты.

Люди так легко ведутся на комплименты, что выбалтывают все, о чем их только не попросят, причем иногда не только о себе, но и о своих родственниках, друзьях, например, ведь виртуальный друг может же спросить: «А у тебя же есть подруги, расскажи пожалуйста, что они собой представляют!» Таким образом, он получит информацию еще и о ваших друзьях, о ваших с ними отношениях, да и вообще о чем угодно. Далее следует обмен фотографиями, причем высылаются, иногда далеко не самые целомудренные снимки, а ими ведь можно потом шантажировать отправителя также, как и сведениями, которые он дополнительно о себе сообщил.

Обман, получение каких-либо сведений ради развлечения могут длиться целыми годами. Если общение с виртуальными друзьями носит регулярный характер, человек привыкает к нему, становится от него зависимым, раскрывается, обсуждает все волнующие его темы, в какой-то момент начинает считать своих виртуальных друзей близкими себе людьми, возникают зависимые отношения. Если в

реальной жизни при расставании порой происходят тяжелые катастрофы, по тем же сценариям развиваются иногда конфликты между виртуальными друзьями и влюбленными. Разрыв виртуальных отношений происходит не менее болезненно. И даже отягчается тем, что у расстающихся людей из-за особенностей виртуального общения нет никакой возможности разобраться друг в друге, извлечь необходимые выводы из случившегося.

Я знаком со множеством случаев, когда молодые девушки влюбляются в образ, созданный их виртуальным другом, а потом оказывалось, что за ним стоял не красивый молодой мальчик, а старый дедушка. Который однажды сводит на нет все отношения, ввиду отсутствия перспектив в реале, а реальная молодая девушка, искренне влюбленная в созданный им образ, предпринимает из-за этого попытку суицида, будучи не способна справиться с бурей своих реальных переживаний и чувств. То же самое бывает и с юношами, которые влюбляются в несуществующих красавиц.

Не обязательно за этим обманом стоят старики, это может быть, конечно, вообще какой угодно человек, который решил просто развлечься. Ему было просто интересно, как отреагирует на его фантазии настоящая, юная симпатичная девушка. А она влюбилась в этот образ, разожглись настоящие чувства. Это не сложно, ведь не только в сети влюбляются в вымышленный образ, в жизни влюбляются сначала не в реального человека, а в свое представление о нем. Но в реальности, в отличие от интернета, мы со временем узнаем его недостатки и его настоящее отношение к нам.

Опасность еще заключена и в том, что под видом «красивого мальчика» в жизнь настоящей девочки может заглянуть ее сосед, одноклассник и вообще кто угодно, кому захотелось получить о ней какие-нибудь личные сведения. А девочка, думая, что это принц, которого она столько ждет, или что этот человек – ее хороший друг, с которым интересно общаться, выбалтывает ему о себе все, что он только ни попросит. Я уж не говорю о сексе по переписке. Люди открывают свои души, в которые потом могут наплевать.

Информация, выболтанная вами, может быть использована и с целью обычного хулиганства. Например, если у вас есть молодой человек, то его друг, узнав у вас под маской какого-нибудь вымышленного образа подробности вашей личной жизни, о которых не надо было бы знать вашему возлюбленному, может очень навредить вашей личной жизни.

К слову, виртуальным друзьям запросто сообщают и сведения, которые могут быть очень интересны обычным грабителям. Как бывший работник милиции, я очень хорошо представляю, как при помощи казалось бы невинных вопросов можно узнать сведения, необходимые для совершения некоторых видов преступлений.

Больше того, есть случаи, когда к таким виртуальным друзьям, которые постучались однажды в аську, еще и едут в другие города в гости, ни разу не видя их в лицо. И страшно представить, каким ужасом может все это закончиться, когда девушка, о которой ее другу известно все, оказывается в чужом для нее городе с человеком, о котором она знает лишь то, что он сам посчитал нужным о себе сообщить.

Любые данные о человеке, и это может сказать любой сотрудник милиции, это деньги. А сейчас эти деньги достаются злоумышленникам легко, поскольку все люди в сети уже связаны между собой, все и всем друг про друга известно. Известно, кто где живет, как проводит время, кем и где работает, вплоть до мелочей. Сами люди подробно описывают всю свою жизнь, облегчая работу любым преступникам и, скажем, спецслужбам. Спецслужбы-то еще ладно, но зачем облегчать работу преступникам, которые могут спланировать преступление против вас, познакомившись с вами на вашей страничке в социальной сети?

— *Неужели в сети столько нечестных и корыстных людей?*

— Людей вообще разных много, а в сети многие дают выход своим худшим наклонностям, которые боятся проявлять в «реале».

Так называемые «тролли» — это тоже известная категория вредоносных пользователей интернета, которые поглощают чужое внимание, различным образом провоцируя других пользователей. А надо ли делиться своим вниманием с совершенно непонятными людьми, которые несут какую-то чушь, требуют к себе жалости, придумывают про себя различные истории, выспрашивают у вас ваше мнение по какому-нибудь вопросу? Вам же надо учиться, работать, встречаться с друзьями, созидать свою жизнь, зачем же отвлекаться на этих «троллей», которым нет числа, они заполнили все форумы и блоги.

А сколько раз я встречал развитие событий по сценарию «Летучей мыши», когда герой гонялся за незнакомкой, признавался ей в любви, а это оказывалась его собственная жена! Это встречается сплошь и рядом в сети, где жены начинают общаться в интернете со своими мужьями под видом свободных девушек, или то же самое делают их подруги по их просьбе, таким образом проверяя вас. И если вы в виртуальной реальности договорились сейчас о встрече с незнакомкой, то подумайте, а не будет ли это свидание с вашей собственной женой или девушкой?

А если шикарная девушка, которую вы ждете ежедневно в аське и которая регулярно присылает вам свои фотографии в предельно откровенных и красивых нарядах на идеальной фигуре, на самом деле — скучающий гей, которого забавляют ваши признания, то пеняйте только на себя, что вы его развлекали таким образом.

Отдельно про социальные сети нужно сказать то, что их сегодня обширно используют для того, чтобы разузнать что-нибудь про «людей с бейджиками», то есть про тех людей, чье имя и фамилия вам известны. Когда вы заходите, например, в банк, то видите у каждого работника на груди бейджик, а значит можете, зная имя и внешность интересующего вас человека, разузнать о нем все, что угодно. И затем использовать эти сведения в своих интересах.

Словом, если вы носите на работе бейджик, нужно опасаться, что каждый, кто пытается с вами выйти на контакт через социальные

сети, может преследовать свои, порой, не совсем честные цели, связанные, например, с вашей работой или вашими деньгами.

— Как же защитить себя от всех этих опасностей? Ни с кем не общаться в интернете?

— Не надо верить никому, кого вы знаете только по интернету. Что бы он там ни говорил, какие бы чувства ни дарил. Если вы не знакомы с этим человеком очно и не имеете никаких объективных сведений, которые бы подтверждали его порядочность, искренность и адекватность, то надо предполагать в этом случае худшее, а именно что этот человек совсем не тот, кого он за себя выдает, и он может так или иначе вам навредить, если вы сообщите ему о себе лишнее.

Парадокс в том, что мы часто говорим о том, что нас обманывает правительство, нас обманывает пресса, нас обманывают производители и торговцы. И мы действительно ожидаем этого обмана, поэтому ведем себя осторожно, когда общаемся с чиновником, продавцом на рынке или милиционером. Но почему-то, когда дело касается интернета, никто и не думает о том, что его могут обмануть, и это просто удивительно.

Отдельное слово нужно сказать о сайтах знакомств, чуть ли не на треть состоящих из вымышленных персонажей, которые преследуют свои эгоистичные цели. Могу привести сравнение: если к вам подойдет неизвестный в маске, и, сделав вам комплимент, начнет расспрашивать о вашей жизни, планах на будущее, желаниях, предпочтениях, о знакомых и родственниках, то разве вы будете с ним разговаривать? Почему же тогда вы запросто разговариваете с аватарой в интернете на те же самые темы? Это та же маска, только здесь нельзя даже понять даже пол и возраст этого незнакомца.

И очень может быть так, что вас проверяет ваш молодой человек, а возможно, что это бандит, который собирает сведения о вас, а о других людях. Раньше был такой плакат «Не болтай», каждому было бы полезно повесить его у монитора, потому что этот призыв актуальности своей не потерял.

А возможна ситуация, когда вы разговариваете как будто бы со своим другом, которого знаете в реальной жизни, но за компьютером в этот раз сидит не он. Вдруг кто-нибудь взломал пароль, и общается теперь с вами под видом вашего друга, а вы как раз рассказываете что-нибудь очень личное и важное для вас? Или он просто отошел от компьютера, а кто-то сел на его место? Поэтому умные люди, как раньше делали разведчики, договариваются о пароле, то есть о некоем ключевом слове, которое используют в письме так, чтобы понять, что это точно тот самый человек, к которому они обращаются.

Сейчас есть возможность узнать, как выглядит ваш собеседник посредством веб-камеры, можно включить ее и посмотреть, тот это человек или не тот. Очень важна бдительность и понимание, что никогда нельзя давать никакой личной информации ни про себя, ни про других, тому, кого вы не знаете.

А некоторые безумцы еще и непрерывно указывают в соцсети свое местонахождение, порой даже с помощью GPS. Осталось только написать, сколько в ваших карманах денег, под каким ковриком лежат ключи от двери вашей квартиры, и где в ней вы прячете все ваши сбережения...

— Почему же общение в социальных сетях занимает у нас столько времени? Даже те люди, которые вроде бы совсем не являются маргиналами, все больше переходят на виртуальные отношения с другими людьми. Почему?

— Потому что общение в интернете проще. Оно не требует никаких расходов, в отличие, например, от разговора по мобильному телефону или вечера в ресторане с друзьями. Не нужно тратить ни денег, ни времени для того чтобы доехать до места встречи. При этом вы теперь можете обмениваться записями, фотографиями, отправлять музыкальные или видео файлы или ссылки. Виртуальное общение более примитивно, но и более доступно, как и все примитивное.

Более того, вовлечение массы людей в сети создают иллюзию абсолютной близости со всеми, кто вам дорог или интересен, иллюзию коллективного общения.

— *Насколько эта замена полноценна?*

— Конечно же, она не полноценна. При личном общении задействованы зрение, мимика, тактильные ощущения, слух, все другие чувства. Общение в интернете охватывает более узкий спектр чувств. Да и внимания виртуальному собеседнику мы уделяем гораздо меньше, так как можем в то же самое время заниматься еще десятком других дел. И улыбаться или плакать не нужно – для этого есть смайлики. Вообще люди скоро разучатся выражать эмоции, и при личной встрече, когда потребуется проявить какие-то сильные чувства, будут думать, как же продемонстрировать очередной смайлик.

Ценность виртуального общения в том, что оно позволяет быть на связи людям, живущим в различных регионах. Кроме того виртуальное общение облегчает выполнение работы и облегчает жизнь в отпуске, вдали от офиса или дома, в этом есть определенное удобство, но, конечно, это примитив.

— *Многим из нас знакомо чувство зависимости от виртуальной реальности. Бывает так, что человек перемещается по сайтам или социальным сетям, и не может оторваться от компьютера, даже когда ему необходимо выполнить какие-нибудь дела. Почему это происходит?*

— Потому что виртуальная реальность содержит в себе обман. И зависимость от нее построена на обмане, как любая другая зависимость. Все мы, люди, существа зависимые, мы должны от кого-то или от чего-то зависеть, и вот кто-то, к сожалению, зависит от алкоголя, наркотиков, кто-то зависит от социальной сети. В ходе любой зависимости идет замена нормальной жизни души тем или иным суррогатом. Когда нечто входит в нездоровую привычку, человек начинает ходить по кругу. По сути, катится вниз, занимаясь только тем, что для него проще и приятнее всего и отказавшись от всего остального.

Катиться всегда проще, чем идти вверх. Ведь если подумать, зачастую стоять в храме несколько часов подряд – это просто

мучение. А вот постоять на каком-нибудь футбольном матче — одно удовольствие. Также как и почитать какую-нибудь нужную книгу — это тяжело, а читать ерунду бульварную легко и приятно, такие книги можно проглатывать одну за другой. И так всегда и во всем.

— Из дневника писателя Михаила Пришвина, который был очень мудрым человеком, мы знаем, что он одним из первых в Советской России приобрел автомобиль, и первое время восхищался тем ощущением, когда ты едешь, а вокруг тебя все так быстро меняется, что кажется, будто жизнь стала насыщеннее. А потом, через какое-то время, через год или два он ее продал, потому что понял, что это иллюзия, на самом деле ты вообще не живешь в это время, потому что ничего с тобой не происходит. Так и здесь.

— Да, если ты много общаешься в социальной сети, то спроси себя, а что ты узнал из этих социальных сетей? По большому счету, какую-то ерунду, которую ты уже назавтра и не помнишь.

Я однажды читал современный любовный роман. Приехал на дачу, там не было вообще ничего из книг, но кто-то забыл эту книжку в машине. И за ночь, точнее часа за три, я все это прочитал, о том, кто кого любил, какие страсти происходили с героями. А с утра вышел завтракать — и не смог вспомнить ничего вообще из прочитанного: ни сюжета, ни имен, ничего. Это пустота. То же происходит и с виртуальным общением. Люди общаются, делятся друг с другом информацией, а что, умней или лучше стали от этого?

— Важно еще то, что пользователи интернета привыкли ориентироваться на некие дутые авторитеты других пользователей, ориентируясь на рейтинги сообщений, количества друзей, на время, которые другие пользователи ведут дневник или участвуют в работе форума. В «Живом журнале», например, есть рейтинги его авторов, и на многих страницах в ленту выводятся новые сообщения самых популярных из них. И, волей-неволей, люди доверяют этому рейтингу, думают, что видимо, это и есть наиболее полезные и интересные дневники, записываются в друзья к их владельцам, следят за их обновлениями. Так и я некоторое

время читал так называемые топовые блоги, а потом ловил их авторов, например, на совершенно неадекватном комментарии. Оказывается, что кто-то ведет свой блог за деньги, а кто-то просто «без царя в голове», и в итоге ты понимаешь, что по тем или иным причинам ни этот, ни другой блог воспринимать всерьез не стоило. Но ведь сколько сообщений уже прочитал, сколько уже в тебе отложилось этого мусора, сколько времени потерял!

— Все вокруг друг другом манипулируют. И доверять можно только Богу, но поскольку Богу мало кто доверяет, люди пытаются каким-то образом познавать истину, общаясь друг с другом. Естественно, всех ждет разочарование, потому что никакой истины друг от друга людям получить нельзя. Нет ни одного честного политика, честного журналиста, да, собственно говоря, если мы в зеркало посмотрим придирчиво, то увидим ли мы там честного человека? Мы привыкли смотреть на других, а лучше бы посмотреть на себя.

Но это не значит, что вообще ничего в интернете читать не надо. Надо просто ко всему, осторожно, разумно подходить.

— Это довольно сложная задача, потому что, во-первых, нужно иметь критический ум, а во-вторых, надо провести работу по анализу источников информации либо мотивации авторов блогов. Кто решится на это, у кого хватит сил заниматься подобными вещами?

— Кто захочет получить пользу от своего пребывания в интернете, тот и решится.

— Получается, что это будут очень не многие люди.

— А всегда таких людей было очень не много. Ведь, к сожалению, 80% людей удивительно примитивны. Их интересуют только еда, развлечения, секс, крыша над головой, то есть чисто животные вещи. Блоги тоже можно отнести к развлечениям. Это люди, которые не стремятся ни к чему высокому, они всегда были, есть и будут. И их всегда примерно одинаковое количество. Они

думают, что они самые-самые, они не воспринимают критики, именно они делают революции, когда им обещают побольше еды или каких-то развлечений. Чтобы не быть таким, надо много думать, надо ставить перед собой высокие цели. А высокие цели возможны, когда ты понимаешь, что эта жизнь не основная, что за этой жизнью также будет другая жизнь, вот тогда цели получаются высокими, и жизнь проживается на совершенно другом уровне.

— *Чем в психологическом отношении опасен уход от реальности, когда человек большую часть времени начинает думать в понятиях сети, информации в сети, игр в сети? Сейчас ведь очень многие в социальных сетях еще и играют, даже взрослые люди. Множество людей озабочены тем, чтобы вовремя полить виртуальную морковку, которую они никогда не попробуют.*

— Да, это феерическая глупость, на мой взгляд, тратить настоящие деньги, чтобы там, в игре, получить вместо них виртуальные деньги или какие-то виртуальные предметы. Это тоже своего рода мошенничество, только легальное.

Вообще человек очень уязвим. Наше воображение порой не разделяет фантазии от реальности, для нашего сознания это одно и то же. Иллюзия завлекает, и вот ты сидишь и выращиваешь эту виртуальную морковку. Это парадокс, но для них смывается граница между реальностью и вымыслом.

— *Мне кажется, что дело в том, что в человеке все-таки заложены какие-то здоровые вещи: стремление к творчеству, созиданию, потребность в заботе о ком-нибудь. А вот в нынешней жизни, когда мы все чем-то торгуем, и детей многие не имеют, нам не о ком заботиться, негде творить, а подобные игры становятся своего рода подменой реальности.*

— Действительно, наша лень приводит к тому, что мы тратим свою жизнь на игры. Все у тебя есть: свет есть, газ есть, предыдущие поколения постарались. Раньше люди могли что-то делать руками, а не только сидеть в белых рубашках в офисе. А сейчас мы живем в

эпоху иллюзии действия. Вся наша действительность приводит нас к потребности как-нибудь убить время.

Только никто и никогда не может убить время, но время постоянно убивает нас самих. С чем ты придешь под конец жизни? Вот ты убивал, и убивал свое время, и вот оно кончилось, а дальше что? А что ты успел сделать? Вырастить две тонны виртуальной морковки? Собрать тысячу виртуальных друзей?

Что плохого в розовых очках?

Очки — это костыли для глаз.

(С. Н. Федоров)

— Почему человек предпочитает носить розовые очки и не видеть мир в реальном свете?

— Начнем с того, что никто мир, как он есть, видеть не может. И что еще важнее, не может видеть и реально оценивать свое внутреннее состояние. Так что очки есть у всех людей. Только они разные: со стеклами разных цветов и оттенков, размеров, назначения и с разными диоптриями. Очки надеваются нами буквально с рождения. С того момента, когда мы начинаем этот мир каким-либо образом постигать и ощущать.

Первые наши отношения и чувства формируются к человеку, который нас принимает к себе. Причем заметим, что любой человек, который нас принимает в младенчестве, и который о нас заботится, вызывает ответное чувство на уровне инстинктов. И если спросить любого ребенка «Чья мама умнее, красивее, добрее?», каждый уверенно ответит «МОЯ!»

Но если мы начнем коллективное обсуждение этого вопроса объективно, выстроим всех мам, введем критерии красоты и доброты, то станет понятно, что все мамы не могут быть самыми-самыми.

Окажется, что одна мама менее добрая, другая менее красивая. Если попытаться изложить результаты исследования нашей коллегии ребенку и сообщить ему, что, дескать, твоя мама оказалась менее красивой, чем мама некоего Пети Пупкина, ребенок с этим не согласится. И в своем объективном мнении мы все равно не убедим ребенка. Происходит это потому, что внутренние субъективные ощущения ребенка пойдут вразрез с нашим мнением по этому поводу.

Ко всему своему у человека всегда другое отношение, нежели чем к чужому. Есть определенные психологические механизмы, которые это все формируют. Мы знаем, что свою игрушку гораздо неприятнее сломать, чем игрушку чужую. Мой дом, моя игрушка, мое любимое место, моя деревня... Все что связано с «моим» по-другому ощущается, воспринимается. Все мы рассматриваем мир субъективно.

Возвращаясь к моменту рождения, необходимо подчеркнуть, что в этот период мы вообще ничего не знаем о мире: ни о его устройстве, ни о взаимодействиях в нем, ни о себе. С самого начала мы всему этому учимся с нуля. Принципиально важным является то, КТО нас начинает учить. Немаловажным является и тот факт, чему и как нас учат. Например, если нам объясняют, что это желтый цвет, при этом показывая на желтый, то мы это запомним. Но если ребенка учить, что этот цвет — желтый, показывая при этом на красный, то он это также успешно выучит и будет убежден, что красный — это желтый.

Это произойдет потому, что ребенок не может ничего проверить. У него не хватает для этого опыта и знаний. Когда он подрастет и увидит это несоответствие, он поймет и свою ошибку. Но тогда это будет довольно болезненный процесс. Ведь любой человек опирается на приобретенные им знания. И ему достаточно тяжело переделывать или переосмысливать картину мира, вплоть до частностей, меняя точку зрения. Для этого приходится согласиться с тем, что ты чего-то не знаешь или знаешь неправильно. Это вызывает внутренний конфликт с собой, потому что при таком осознании разрушается твоя внутренняя целостность, тот набор представлений, который ты имеешь на данный момент. Ты, к примеру, знаешь, что и где у тебя в квартире лежит, и тебе при этом комфортно. Но если ты приходишь домой, все вещи лежат не на своих местах, и ты слабо понимаешь, где чего найти, то такой хаос, безусловно, вызывает дискомфорт. Даже в том случае, если теперь все расположено более удобно. Дискомфорт

прекратится, когда ты будешь опять знать, где что лежит, и тебе будет опять удобно.

Если мне объяснили, например, что мир — добрый, а я — замечательный, и тут мне приходится сталкиваться с реальностью, когда все оказывается не так, и выходит, что я совсем не замечательный и занимаю не то место в мире, да и сам мир не такой уж и добрый, это открытие вызывает сильнейший стресс. Изменение картины мира вызывает очень болезненные ощущения. В такой ситуации человек пытается удержаться за свои старые конструкты, но не может. Он с трудом принимает новые.

Мы все через это происходили, начиная с детства. У нас постоянно на протяжении жизни меняется представление о мире, хотя сам мир остается неизменным. В детстве мир — один, в подростковом возрасте он видится другим, в юности — третьим и так далее. Старик и младенец в один и тот же год, в одном и том же месте видят мир по-разному. Они понимают и описывают увиденное по-своему. У них разный опыт, разный уровень понимания мира и разное его описание и искажение. Кстати, именно по этой причине и происходит война родителей и детей.

— Получается, что розовые очки — это нечто врожденное, а не то, что общество тебе одевает?

— Одно другое не исключает. Сначала я мир начинаю воспринимать мир через себя. Я — глаза этого мира. Восприятие каждого человека уникально. Вы не найдете двух людей с идентичными взглядами.

Простой пример. Мы можем зайти в один и тот же магазин, и если нас спросят на выходе об увиденных товарах, каждый будет рассказывать о своем, описывать по-своему. И вообще, может сложиться впечатление, что мы были в разных магазинах. Просто потому, что каждый обратит внимание на интересующие именно его вещи. Это объясняется хотя бы тем, что мы не можем охватить своим вниманием ВСЁ. Мы воспринимаем только очень малую часть этого мира. У нас не получается увидеть все то, что происходит вокруг, а соответственно и видеть полную картину реальности. Из-за этого и начинается искажение, которое ведет к субъективному восприятию. Увидеть все невозможно, но чтобы видеть больше, объективнее, надо

этого желать и прикладывать много сил! А вот силы прикладывать хотят не многие. Гораздо легче жить, убедив себя в том, что ты видишь все реально, а другие нет.

Кроме того, все то, что мы видим, а также наши внутренние ощущения, наши отношения с другими людьми мы вынуждены пропускать через наше внутреннее «я». Это «я» является тем, что преломляет увиденное. Как хрусталик глаза преломляет свет на сетчатку, которая и воспринимает то, что мы видим. Если хрусталик преломляет не так, то у нас зрение становится хуже, хотя сама реальность при этом не меняется. Поскольку у всех нас этот хрусталик — «Я» сильно искажает, то и видим мы плохо. А раз мы не понимаем, что дело в «Я», а видеть хочется хорошо, то мы одеваем очки, вместо того чтобы обратить внимание на эти причину искажения — наше «Я». А потом мы себя убеждаем в том, что то, что мы видим в своих очках — это и есть самая реальная реальность. Вместо того, чтобы определять где эти искажения у себя, изменять свое зрение, постигать объективную реальность этого мира, мы, убежденные в том, что наше понимание правильно, начинаем другим указывать на их искажения, навязывать им свою картину мира.

Я думаю, что не случайно Христос говорит: *«Вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего»* (Мф. 7:5).

Возвращаясь к вашему вопросу можно сказать, что мало того что мы искажаем реальность через свое несовершенное «Я», так еще есть люди и организации, которые хотят заставить нас увидеть мир так, как им выгодно. Для этого есть вполне определенные методы манипулирования личностями. Изначально в своих корыстных интересах нам что-то неправильно объясняют, подкрепляя слова лживыми доводами, которые невозможно проверить. И мы вынуждены в это верить. Потому что мы не хотим или не можем анализировать того, что нам предлагают. Для этого у нас не хватает времени, желания, знаний, опыта.

Чтобы успешно манипулировать в своих интересах человеком, надо изменить у него систему ценностей. Успешность этих изменений напрямую зависит от степени интеллектуального развития личности, степени осмысления реальности того, кем манипулируют. Именно поэтому в переходные периоды времени (подобные нашему)

манипуляторам необходимо снизить интеллектуальный уровень и степень образованности людей, которыми они собираются управлять. Умными и образованными людьми очень сложно манипулировать. Но, снизив интеллектуальный и образовательный уровень развития человека до примитивного, до животного — становится легко исказить реальность, а соответственно становится и легко управлять. Особенно успешной будет манипуляция, если еще и удастся навязать человеку нужные манипулятору примитивные ценности, одновременно уничтожив духовные, которые делают человека человеком.

Если мы захотим манипулировать массой людей, нам, как я говорил, будет необходимо навязать им какую-либо ценность. К примеру, представим, что у нас есть артель по производству веников. Как мы можем взять в рабство людей и искажая их представления манипулировать ими? Понятно, что это практически невозможно. Но если мы внушим людям, что веники — это их главная-преглавная ценность жизни, навязав это мнение через СМИ, у нас все получится. Мы скажем, что не доллары, а веники имеют непреходящую ценность! Мы будем внедрять в головы людей мысль о том, чтобы они складировали, сохраняли на черный день веники, сдували с них пыль, предавали друг друга ради веников. Мы будем убеждать их, что именно веники — залог благосостояния, мера нашего престижа, убедим людей в том, что не имеющий веников — не личность! Если у нас получится внушить эти установки людям, то мы будем властвовать над ними. А, казалось бы, не так мы много сделали — просто сменили им систему ценностей.

Мы с вами понимаем, что истинные ценности — это любовь, счастье, доверие, здоровье, гармония с собой и окружающим миром. И мы понимаем, что это нельзя купить за деньги. Но если мы считаем деньги самой большой ценностью, находясь в этой животно-долларовой лихорадке, мы чаще всего как раз все это теряем. Из-за этого мы не видим жизни, страдаем. Что же такое с нами происходит?

Ничего особенного. Просто нам одели очки, исказив реальность. Знаете, с нами сделали то же самое, что делают с ослами, которым привязывают морковку перед мордой, но до которой они не могут достать. Осел пытается догнать свою ценность, а тот кто хочет ехать на осле, едет с комфортом. Морковку этот осел, правда, не получает.

К сожалению, мы тоже не получаем счастья, здоровья, понимания и любви, пока гонимся за деньгами.

Убеждение в огромной ценности денег нам навязали. Посмотрите, за разноцветные резанные куски бумаги люди убивают друг друга, предают, бросают детей и родителей. Разве это нормально? Мне это еще очень напоминает дрессировку собак.

А если учитывать, что все в той или иной степени пытаются манипулировать другими (сознательно и подсознательно), искажая реальность, то проблема встает глобально. И реальное видение начинается с того, что ты понимаешь то, что ты не можешь видеть реальность из-за искажений твоего «Я» и искажений мировоззрения, вносимых в тебя извне. А если ты этого не хочешь признавать, то одеваешь очки, которые помогают создать иллюзию, что у тебя хорошее, пусть и субъективное зрение.

— Получается, очки носят для того, чтобы чувствовать себя комфортно в этом мире. Есть еще какая-то выгода в них?

— Когда человек носит очки, ему понятен окружающий мир. Очки сглаживают эти искажения реальности, позволяют не думать о них. Выгода ношения очков в том, что, надев их, человек может не задумываться об исправлении собственного взгляда на мир, потому что, если реально смотреть на вещи, то придется понять собственное несовершенство, принять несовершенство мира, искать возможность измениться, многое переосмыслить.

Нам всегда тяжело признавать свои ошибки. Всегда проще настаивать на своем, пусть даже ошибочном, мнении, чем изменять себя. Изменения всегда даются с большим трудом. Они предполагают тяжелую внутреннюю работу над собой, которая неизвестно чем завершится. Не все хотят искать в себе силы для такой работы. В этом случае мы действуем по принципу «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше мир прогнется под нас».

Только реальность под нас не прогибается и прогибаться не будет. В один момент она просто нам разобьет очередные очки. И мы начнем стонать о том, какой мир плохой. Только винить надо собственные искажения, а не мир. И чем раньше мы это поймем, тем меньше боли нам доставит очередной кризис.

— *Можно ли привести конкретные примеры?*

— Можно. Возьмем, например, группы, базирующиеся на определенной идеологии: скинхеды, готы, эмо и пр. Понятно, что каждый представитель такого объединения преломляет реальность по-своему. Разбираться в собственных мотивах поведения для тех же скинхедов не надо, исправлять свои внутренние искажения тоже не надо. Это тяжело. Не надо думать о том, кто стоит за их организацией, какие цели у тех, кто руководит процессом. Все и так понятно — надо бить «черных»! Почему нам надо бить «черных» непонятно, но правильно. Просто есть цель, к которой надо идти. Это очень выгодно тем, кто управляет этим процессом в своих интересах.

Тоже можно отнести и к эмо, готам, сторонникам политических партий, разного рода фанатикам, сектантам. В итоге скажу, что если ты сам не пытаешься контролировать ситуацию, то отдаешь этот контроль другим. Если сам не хочешь видеть реальность, то будешь видеть реальность, которую тебе дадут другие. Но искажена она будет уже в их интересах.

— *Влияют ли на искажения реальности наши чувства?*

— Люди состоят из рационального и иррационального. Разум — это рациональное, а чувства — это как раз то, что невозможно рационализировать. Область чувств — это субъективная область. Этот факт очень просто доказывается: вам, к примеру, нравится какое-то блюдо, а мне оно не нравится. Если мы начнем его обсуждать, то к согласию не придем. Морепродукты могут нравиться мне и будут противны вам. То есть, вкус их мы не сможем обсудить. Это область иррационального.

Наши чувства ничем не подкрепляются. Они просто возникают. А человек сам уже начинает их подпитывать. А искажение картины мира вызывают в основном как раз эмоции, чувства. Это как раз то, что влияет на наш хрусталик — «Я». Чувства, являясь неотъемлемой частью нашего «Я», часто могут противоречить здравому смыслу и реальному положению дел. Потому что чувства являются плодами страстей.

— *Но ведь людям, у которых все хорошо, не нужно уходить от реальности. Разве нет?*

— Хорошо не бывает ни у кого. У всех нас есть определенные конструкты, ценности, чувства на которые мы опираемся. И мы пытаемся из своих представлений и убеждений (при этом не важно, насколько они близки к реальности) создать вокруг себя понятную и комфортную нам обстановку.

Если человек идет в неизвестный лес, который можно уподобить нашему миру, ему надо дать реальную, неискаженную карту. Если ему дать неправильную карту, он не сможет ориентироваться в мире. Правильную карту раньше давала культура, которая была основана на православии. (Вообще культура произошла от слова «культ»). Так вот, тогда базовые ориентиры давались нам при рождении. Нам давалась старая, опробованная сотнями поколений до нас надежная карта.

Теперь мы сами отказываемся от нее, считая, что мы умнее тех, кто ее составлял и проверял. Поэтому мы вынуждены изобретать эти ориентиры, ценности, смысл в течение всей нашей жизни. К сожалению, самому хорошо составить и проверить эту карту удастся далеко не всегда. Часто бывает непонятно, с какой помойки человек взял некие установки и ориентиры, но это ЕГО установки. Он на них опирается и считает их самыми правильными. Картина реальности благодаря этому искажается, на чем эти установки зиждутся — непонятно. Человек заблудился. Но признать, что его карта неправильна, для него очень трудно. И пока он не попадет в тяжелый кризис, он не будет их менять. Возможно, что после кризиса он возьмет и проверенную карту. Но только если признает ненадежность той, которая его завела в кризис.

Не каждый человек может критично воспринимать информацию, которая ему предлагается. Не каждый может отключить свои эмоции и сделать правильные выводы. Это крайне тяжелый труд. Это изменение самого себя. Гораздо проще сказать, что я во всем прав, что это — белое, а то — черное.

Вот откуда все начинается. Искажение представления о себе!

У тех, кто живет в депрессии, всегда искажено представление о мире, он предстает в мрачных тонах. Но человек никогда не задумывается над тем, что, если он сам несовершенен, если все вокруг такие несовершенные, то почему мир должен быть совершенным?

Почему ты удивляешься тому миру, в котором ты живешь? Если ты сам не соблюдаешь правила дорожного движения и видишь, что и другие люди их не соблюдают, то почему удивляешься количеству аварий, несчастных случаев? Они очень логичны и закономерны.

Искажения есть у всех. У людей разных возрастов, разного семейного и социального положения, материального благополучия. Если ты не хочешь быть обманутым, и быть у кого-то на побегушках, и чтобы тебя дергали за веревочки, то надо трудиться, надо пытаться что-то понять. А это подразумевает затраты времени, сил, энергии. Этого многие не хотят делать. Лень и гордость делают человека рабом вот этих искажений.

Еще раз скажу, что мы все являемся объектами манипуляции. Каждый человек хочет быть в чем-то уверенным, ради этого принимает извне какие-то нереальные установки, чтобы упростить себе жизнь, не думать самому. Единственный способ разрушить эти установки — это думать и анализировать соответствие этих внушаемых установок действительности. Необходимо также получать много знаний, учиться признавать неправильность полученных знаний и своего понимания реальности. Это же в первую очередь блокируется гордостью. Признать, что я был неправ, и мое мнение не соответствует действительности, чрезвычайно сложно. Это уязвляет наше «я», которое является центром всего мира.

— *Есть такое выражение «Нельзя смотреть на мир слишком трезво, иначе сопьешься». Вы никогда не пробовали, наоборот, помочь человеку надеть розовые очки, чтобы мир не казался очень страшным? Или заменить черные очки на розовые?*

— Люди боятся воспринимать мир трезво. И именно поэтому хотят укрыться в иллюзиях и искажениях, частным случаем которых являются такие зависимости как алкоголь, наркотики, игровые зависимости и пр. Игромания, алкоголизм очень хорошо позволяют исказить реальность, позволяют избежать столкновения с ней. Ненадолго, но тем не менее. Спрятавшись в иллюзиях, человек пытается уйти в свой нереальный мир, спрятаться в нем, чувствовать себя комфортнее.

Это очень похоже на то, когда маленький ребенок, закрыв свои глаза ладонями, думает, что его никто не видит. Логика простая: Если

я не вижу мир, то и мир меня не видит. Вот мы по такой логике и пытаемся жить. Но если нам и кажется что мы ушли от реальности, то реальность никогда не уходит от нас. Наши детские с ней игры только отсрочивают на время столкновение с ней.

И вот в момент такого столкновения (а это обычно происходит в кризисы) розовые очки разбиваются об реальность. Стекла летят во все стороны, кажется, что мир рушится. И вот именно в этот момент у нас появляется прекрасная возможность посмотреть на мир реально. Но мы настолько привыкли смотреть на мир через очки, что опять делаем глупость. И теперь меняем розовые очки на черные. И опять убеждаем себя в том, что реальность черная, ужасная, безвыходная. И опять не хотим видеть без очков. Теперь уже черных. Казалось бы, и не так все плохо. Если человеку комфортно иметь розовые очки с определенным количеством диоптрий и возможностями искажения, пусть он их носит. А кому-то удобно носить черные или фиолетовые. Зачем им мешать?

Но опять скажу, что беда в том, что реальность-то другая! И если ты нацепил очки, которые искажают расстояние, пространство, свет, то когда ты, например, переходишь дорогу, ты ничего не видишь или видишь неправильно, и тебя, скорее всего, собьет машина.

Мир не одевает очков. Вот в чем конфликт! Людей с искажениями можно сравнить с пьяными. Они находятся в своем видении, в своем мире, в своем цвете.

Именно поэтому я сторонник того, что на мир надо смотреть без очков. И менять одни очки на другие бессмысленно. Потому что реальность динамично меняется. Нам приходится к ней приспосабливаться, во многом что-то изменять внутри себя.

— А вы как-то помогаете людям избавиться от искажений, снять очки и открыть глаза?

— Я не стараюсь снять с людей очки и насильно открыть им глаза. Это этически неправильно. Если человек хочет во что-то верить, я не могу забирать у него эту веру.

Но я стараюсь заставить человека подумать о реальности. Для этого я задаю многие вопросы, которые разрушают его стереотипы. Чтобы ответить на них, он вынужден думать сам, должен начинать

сам сомневаться в том, что его видение мира было правильным. И часто это получается. А вот снимать очки или оставить — человек должен решить сам. Это его выбор. Это вопрос его ответственности перед собой за то, каким он решит видеть мир. Это вопрос его дальнейшей жизни.

Все люди сталкивались с нежеланием других людей снимать очки. Вот, вы подруге, к примеру, сообщаете нечто неприятное о ее молодом человеке, а она вам на это: «Зачем ты мне об этом сказала?! Ты сделала мне больно! Без тебя нормально было!» Нанесен удар по представлению, по «розовому» представлению человека. И этот человек начинает агрессивно реагировать на такие слова...

Тоже надо думать, делать это или нет. Однозначного ответа на вопрос о том, снимать с другого очки, или не снимать — нет. Но совершенно точно, что в любом случае надо снимать их со своих глаз! Если сам находишься в розовых очках, то с другого очки не снимешь. И исправить это искажение у себя гораздо труднее, чем снимать очки с других. Но это необходимая задача.

В ПОИСКАХ ТВЕРДОЙ ПОЧВЫ

Что такое сознание?

Мировоззрение лежит в основе всех проблем и достижений человека, в основе его счастья и несчастья. Важнейшей частью отношения человека к вещам является его отношение к себе. Но как можно говорить об отношении к себе, не выяснив в начале, что же такое «Я»? Что представляет собой мое сознание, которое в данный момент воспринимает этот текст, анализирует его переживает определенное эмоциональное отношение к нему? Ввиду важности вопроса, необходимо рассмотреть эту тему обстоятельно.

Что такое Сознание?

Сначала о том, что вообще такое Сознание. Над этим вопросом люди думали всю историю человечества, но до сих пор не могут придти к окончательному решению. Нам известны лишь некоторые свойства, возможности сознания. Сознание — это осознание себя,

своей личности, это великий анализатор всех наших чувств, эмоций, желаний, планов. Сознание — то, что нас выделяет, то, что заставляет нас ощущать себя не предметами, а личностями. Другими словами, Сознание чудесным образом обнаруживает наше принципиальное существование. Сознание — это осознание нами своего «Я», но в то же время Сознание есть великая тайна. У сознания нет измерений, формы, нет цвета и запаха, вкуса, его нельзя потрогать, повертеть в руках. Несмотря на то, что мы очень мало знаем о сознании, мы совершенно достоверно знаем, что оно у нас есть.

Одним из главных вопросов человечества является вопрос о природе этого самого Сознания (души, «Я», эго). Диаметрально противоположные взгляды по этому вопросу имеют материализм и идеализм.

С точки зрения материализма человеческое Сознание есть субстрат головного мозга, продукт материи, порождение биохимических процессов, особого слияния нервных клеток.

С точки зрения идеализма Сознание это — эго, «Я», дух, душа — нематериальная, невидимая одухотворяющая тело вечно существующая, неумирающая энергия. В актах сознания всегда участвует субъект, который собственно все и осознаёт.

А как же большинство людей, которые равно далеки от религии, от философии, да и от науки тоже, представляет себе это Сознание, душу, «Я»? Поскольку я часто задаю этот вопрос на консультациях, то могу сказать, как люди обычно на него отвечают.

Пол, имя, профессия и другие ролевые функции

Первое, что большинству приходит в голову: я — человек, я — женщина (мужчина), я — бизнесмен (токарь, пекарь), я — Таня (Катя, Алексей), я — жена (муж, дочь) и т.п. Это, конечно, забавные ответы. Свое индивидуальное, неповторимое «Я» нельзя определить общими понятиями. На свете огромное количество людей с такими же особенностями, но они же не ваше «Я». Половина из них женщин (мужчин), но они тоже не «Я», люди с такими же профессиями вроде имеют свое, а не ваше «Я», тоже самое можно сказать и про жен (мужей), людей разных профессий, социального положения, национальностей, вероисповедания и т.д. Никакая принадлежность к какой либо группе не объяснит вам, что представляет собой ваше индивидуальное «Я», потому что Сознание всегда лично. Я — не качества, качества только принадлежат нашему «Я», ведь качества

одного и того же человека могут изменяться, но его «Я» при этом останется неизменным.

Психические и физиологические особенности

Некоторые говорят о том, что их «Я» — это их рефлексy, их поведение, их индивидуальные представления и пристрастия, их психологические особенности и т.п.

На самом деле это не может быть ядром личности, которое называют «Я». Почему? Потому что на протяжении жизни меняется и поведение, и представления, и пристрастия, и уж тем более психологические особенности. Нельзя же сказать, что если раньше эти особенности были другими, то это было не мое «Я».

Понимая это, некоторые приводят следующий аргумент: «Я — это мое индивидуальное тело». Это уже интереснее. Разберем и это предположение.

Всем еще из школьного курса анатомии известно, что клетки нашего организма постепенно в течение жизни обновляются. Старые умирают (апоптоз), а новые рождаются. Некоторые клетки (эпителий желудочно-кишечного тракта) полностью обновляются почти каждые сутки, но есть клетки, которые проходят свой жизненный цикл значительно дольше. В среднем же каждые 5 лет обновляется все клетки организма. Если считать «Я» простой совокупностью клеток человека, то получится абсурд. Получится, что если человек живет, например, 70 лет. За это время минимум 10 раз у человека поменяются все клетки в его теле (т.е. 10 поколений). Может ли это значить, что свою 70-летнюю жизнь прожил не один человек, а 10 разных людей? Не правда ли, это довольно глупо? Делаем вывод, что «Я» не может являться телом, потому что тело не постоянно, а «Я» постоянно.

Это означает, что «Я» не может являться ни качествами клеток, ни их совокупностью.

Но тут особо эрудированные приводят контраргумент: «Хорошо, с костями и мышцами понятно, это действительно не может быть «Я», но ведь существуют нервные клетки! А они же на всю жизнь одни. Может быть «Я» — это сумма нервных клеток?»

Поразмышляем над этим вопросом вместе...

Состоит ли сознание из нервных клеток?

Материализм привык раскладывать на механические составляющие весь многоаспектный мир, «гармонию проверять алгеброй». Самым наивным заблуждением воинствующего материализма в отношении личности является представление, что личность есть совокупность биологических качеств. Совмещение безличных предметов, будь они хоть атомами, хоть нейронами, не может породить личность и её ядро — «Я».

Как может быть этим сложнейшим «Я», чувствующим, способным на переживания, любовь, просто сумма специфических клеток организма вместе с протекающими биохимическим и биоэлектрическими процессами? Каким образом эти процессы могут формировать «Я»?

При условии, если бы нервные клетки составляли бы наше «Я», то мы бы ежедневно теряли часть своего «Я». С каждой умершей клеткой, с каждым нейроном, «Я» становилось бы меньше и меньше. С восстановлением клеток, оно бы возрастало в размерах.

Научные исследования, проведенные в разных странах мира, доказывают, что нервные клетки, как и все остальные клетки человеческого организма, способны к регенерации (восстановлению). Вот что пишет серьезнейший международный биологический журнал «Nature»: «Сотрудники калифорнийского Института биологических исследований им. Солка обнаружили, что в мозгу взрослых млекопитающих рождаются полностью работоспособные молодые клетки, которые функционируют наравне с уже существующими нейронами. Профессор Фредерик Гэйдж и его коллеги также пришли к выводу, что ткани мозга быстрее всего обновляются у физически активных животных» (1).

1. Nature 28.02.2003.

Это подтверждает публикация в еще одном биологическом журнале «Science»: «В течение двух последних лет исследователи установили, что нервные и мозговые клетки обновляются, как и остальные в человеческом организме. Организм способен сам восстанавливать нарушения, относящиеся к нервному тракту», — говорит ученая Хелен М. Блон. Таким образом, даже при полной смене всех (включая нервные) клеток организма, «Я» человека остаётся прежним, следовательно, оно не принадлежит постоянно меняющемуся материальному телу.

Почему-то в наше время необходимо настолько сложно доказывать то, что было очевидно и понятно еще древним. Ещё

живший в III веке римский философ-неоплатоник Плотин писал: «Нелепо предполагать, что, раз ни одно из частей жизнью не обладает, то жизнь можно создать их совокупностью... к тому же совершенно невозможно, чтобы жизнь производило нагромождение частей, и чтобы ум порождало то, что ума лишено. Если кто-нибудь возразит, что это не так, а на самом деле душу образуют сошедшиеся вместе атомы, то есть неделимые на части тельца, то он будет опровергнут тем, что атомы сами по себе только лежат один подле другого, не образуя живого целого, ибо не может получиться единства и совместного чувствования из нечувствительных и не способных к объединению тел; а душа-то — чувствует сама себя»¹.

«Я» — это неизменное ядро личности, которое включает в себя многие переменные, но само не является переменным.

Скептик может выдвинуть последний отчаянный аргумент: «А может быть «Я» — это мозг?»

Является ли Сознание продуктом деятельности мозга? Что говорит наука?

Сказку про то, что наше Сознание является деятельностью мозга, многие слышали еще в школе. Необычайно широко распространено представление, что мозг — и есть по сути человек с его «Я». Большинство думает, что именно мозг воспринимает информацию из окружающего мира, перерабатывает ее и решает, как действовать в каждом конкретном случае, думают, что именно мозг делает нас живыми, дает нам личность. А тело — не более чем скафандр, обеспечивающий деятельность центральной нервной системы.

Но эта сказка не имеет отношения к науке. Мозг в настоящее время глубоко изучен. Давно и хорошо изучены химический состав, отделы мозга, связи этих отделов с функциями человека. Изучены мозговая организация восприятия, внимания, памяти, речи. Изучены функциональные блоки мозга. Огромное количество клиник и научных центров изучают человеческий мозг больше сотни лет, для чего разработана дорогостоящая эффективная аппаратура. Но, открыв различные учебники, монографии, научные журналы по нейрофизиологии или нейропсихологии, вы не встретите научных данных о связи мозга с Сознанием.

Для людей, далеких от этой области знания, это кажется удивительным. На самом деле ничего удивительного в этом нет.

Просто никто и никогда не обнаружил связи мозга и самого центра нашей личности, нашего «Я». Конечно, ученые-материалисты этого всегда хотели. Проводились тысячи исследований и миллионы опытов, на это были затрачены многие миллиарды долларов. Усилия ученых не прошли даром. Благодаря этим исследованиям были открыты и изучены сами отделы мозга, установлена их связь с физиологическими процессами, очень многое удалось сделать для понимания нейрофизиологических процессов и феноменов, но самого главного сделать не удалось. Не удалось найти в мозге то место, которое и является нашим «Я». Не удалось даже, несмотря на крайне активную работу в этом направлении, сделать серьезного предположения, о том, как мозг может быть связан с нашим Сознанием.

Откуда же пошло предположение о том, что Сознание находится в мозге? Одним из первых, такое предположение выдвинул в середине XVIII века известный электрофизиолог Эмиль Г. Дюбуа-Реймон (1818–1896). По своему мировоззрению Дюбуа-Реймон был одним из ярких представителей механистического направления. В одном из писем своему другу он писал, что «в организме действуют исключительно физико-химические законы; если с их помощью не все можно объяснить, то необходимо, используя физико-математические методы, либо найти способ их действия, либо принять, что существуют новые силы материи, равные по ценности физико-химическим силам» (2).

2. Du Bois-Reymond, Emil. 1875. *Gesammelte Abhandlungen zur allgemeinen Muskel— und Nervenphysik*, Erster Band. Leipzig: Veit & Co.

Но с ним не соглашался живший в одно время с Реймоном другой выдающейся физиолог Карл Ф. В. Людвиг (1816–1895), возглавлявший в 1869–1895 годах новый Физиологический институт в Лейпциге, ставший крупнейшим мировым центром в области экспериментальной физиологии. Основатель научной школы, Людвиг писал, что ни одна из существующих теорий нервной деятельности, включая и электрическую теорию нервных токов Дюбуа-Реймона, не может ничего сказать о том, как вследствие деятельности нервов становятся возможны акты ощущения. Заметим, что тут речь идет даже не о сложнейших актах сознания, а о гораздо более простых ощущениях. Если нет сознания, то ничего чувствовать и ощущать мы не можем.

Еще один крупнейший физиолог XIX века — выдающийся английский нейрофизиолог сэр Чарльз С. Шеррингтон, лауреат Нобелевской премии, говорил, что если непонятно, как психика возникает из деятельности мозга, то, естественно, столь же мало понятно, как она может оказывать какое-либо влияние на поведение живого существа, управление которым осуществляется посредством нервной системы.

В итоге и сам Дюбуа-Реймон пришел к такому выводу: «Как мы сознаем — мы не знаем и никогда не узнаем. И как бы мы ни углублялись в дебри внутримозговой нейродинамики, моста в царство сознания мы не перебросим». Дюбуа-Реймон пришел к неутешительному для детерминизма выводу о невозможности объяснить Сознание материальными причинами. Он признал, «что здесь человеческий ум наталкивается на “мировую загадку”, разрешить которую он никогда не сможет» (3).

3. Du Bois-Reymond, Emil. 1875. Gesammelte Abhandlungen zur allgemeinen Muskel— und Nervenphysik, Erster Band. Leipzig: Veit & Co.

Профессор Московского университета, философ А.И. Введенский в 1914 году сформулировал закон «отсутствия объективных признаков одушевленности». Смысл этого закона в том, что роль психики в системе материальных процессов регуляции поведения абсолютно неуловима и не существует никакого мыслимого моста между деятельностью мозга и областью психических или душевных явлений, включая Сознание.

Смысл жизни. Выбираем вместе

(Совместно с Ольгой Покалюхиной)

*«Несчастье современного человека велико:
ему не хватает главного – смысла жизни»*

И.А. Ильин

Никто из нас не любит бессмысленную работу. Например, носить кирпичи туда, а потом обратно. Копать «отсюда и до обеда». Если нас просят сделать такую работу, это у нас неминуемо вызывает отвращение. За отвращением идет апатия, агрессия, обида и т.п.

Жизнь — это тоже работа. И тогда становится понятным, почему бессмысленная жизнь (жизнь без смысла) нас толкает на то, что мы готовы бросить всё самое ценное, лишь бы убежать от этого отсутствия смысла. Но, к счастью, смысл жизни есть...

1. Зачем человеку смысл жизни

Животными управляют инстинкты. Ни одно животное не нуждается в понимании смысла жизни.

Человек — высшее из живых существ, ему недостаточно только питаться и размножаться. Человек — единственное из живых существ, которому дан дар свободы. Чтобы воспользоваться этим даром, не промотать его впустую, ведя жизнь животного или даже растения, человеку нужен компас.

Компасом, который показывает нам направление нашей жизни, является смысл жизни. Смысл жизни — это мерило того, что важно, а что нет, что полезно, а что вредно для достижения нашей главной цели. Имея смысл жизни, мы получаем цель, к которой можем стремиться.

В сложном мире, в котором мы живем, без компаса обойтись очень трудно. Без него мы неминуемо сбиваемся с пути, попадаем в лабиринт, упираемся в тупики. Именно об этом говорил выдающийся философ древности Сенека: «Кто живет без цели впереди, тот всегда блуждает» (1).

1 Сенека. «Изречения и афоризмы» Издательство: Паритет, 2009 г.

Способность избирать цель своего прихода в этот мир и добиваться ее отличает человека от животных. И от того, насколько верно он определит смысл своей жизни, зависит вся его жизнь, его счастье.

2. Как оценить, насколько верен определенный смысл жизни

Мы видим человека, который что-то делает в механизме своей машины. Есть смысл в том, что он делает, или нет? Станный вопрос, скажете вы. Если он починит машину и отвезет на ней семью на дачу (или соседа в поликлинику), то, конечно, есть. А если он целый день копается в своей раздолбанной машине, вместо того чтобы уделить время своей семье, помочь жене, прочитать хорошую книгу, и никуда на ней не ездит, то, конечно, смысла нет.

Так и во всем. Смысл деятельности определяется по ее результату. Смысл человеческой жизни тоже нужно оценивать через итог. Итог для человека — момент смерти. Нет в жизни более честного, отрезвляющего момента, чем момент смерти. Если мы запутались в лабиринте жизни и не можем размотать этот клубок с начала, чтобы найти смысл жизни, давайте его размотаем с другого, очевидного и точно известного конца.

Именно о таком подходе и писал М.Ю. Лермонтов:

Мы пьем из чаши бытия
С закрытыми очами,
Златые омочив края
Своими же слезами;

Когда же перед смертью с глаз
Завязка упадает,
И все, что обольщало нас,
С завязкой исчезает;

Тогда мы видим, что пуста
Была золотая чаша,
Что в ней напиток был — мечта,
И что она — не наша! (4)

4. Михаил Лермонтов. Полное собрание сочинений в одном томе. Альфа-книга, 2009 г.

3. Иллюзорные смыслы жизни

Среди ответов на вопрос о смысле жизни есть три самых примитивных и глупых. Обычно такие ответы дают люди, которые серьезно не задумывались об этом вопросе. Они настолько примитивны и лишены логики, что подробно останавливаться на них нет смысла. Давайте коротко рассмотрим эти ответы, подлинная цель которых в том, чтобы оправдать свою лень и не трудиться над поисками смысла жизни.

а). «Все так живут, не задумываясь, и я проживу»

Во-первых, так живут не все. Во-вторых, уверены ли вы, что эти «все» счастливы? И счастливы ли вы, живя «как все», не задумываясь? В-третьих, что смотреть на всех, у каждого своя жизнь,

и каждый сам ее строит. И когда что-то не заладится, не «всех» винить придется, а себя... В-четвертых, рано или поздно большинство «всех», оказавшись в каком-либо серьезном кризисе, все-таки тоже задумается о смысле своего существования. Так что может быть не стоит ориентироваться на «всех»?

**б). «Смысл жизни в том, чтобы понять этот самый смысл»
(Смысл жизни в самой жизни)**

Несмотря на то, что эти фразы красивы, претензициозны, могут сработать в группе детей или низкоинтеллектуальных людей, но в них нет никакого смысла. Если подумать, то понятно, что процесс поиска смысла не может являться одновременно самим смыслом.

Любому человеку понятно, что смысл сна не в том, чтобы спать, а в восстановлении систем организма. Мы понимаем, что смысл дыхания не в том, чтобы дышать, а в том, чтобы могли происходить окислительные процессы в клетках, без которых жизнь невозможна. Мы понимаем, что смысл работы не в том, чтобы просто работать, а чтобы принести пользу себе и людям на этой работе. Так что разговоры о том, что смысл жизни в том, чтобы сам смысл искать — детские отговорки для тех, кто не хочет над этим думать серьезно.

А откладывать постижение смысла жизни на конец этой жизни — это все равно, что желать получить путевку на роскошный курорт на смертном одре. Какой смысл в том, чем ты уже не сможешь воспользоваться?

в). «Смысла в жизни нет».

Логика здесь такова: «Я не нашел смысла, значит его нет». «Не нашел» подразумевает, что человек искал. Однако, по правде говоря, многие ли из тех, кто утверждает, что смысла нет, действительно искали его? Не будет ли честнее сказать так: «Я и не пытался найти смысл жизни, но полагаю, что его нет».

Вам нравится это высказывание? Вряд ли оно выглядит разумным, скорее оно звучит просто по-детски. Дикому папуасу может показаться совершенно ненужным, бессмысленным предметом калькулятор, лыжи, прикуриватель в автомобиле. Он просто не знает, для чего нужен этот предмет! Чтобы уяснить пользу от этих предметов, необходимо изучить их со всех сторон, постараться понять, как ими правильно пользоваться.

Кто-то возразит: «Я действительно искал смысл». Тут возникает следующий вопрос: а там ли вы его искали?

г). Смысл жизни – сохранение красоты и здоровья Хотя древнегреческий философ Метродор и утверждал, что смысл жизни в крепости тела и в твердой надежде, что на него можно положиться, большинству людей все же понятно, что это не может быть смыслом.

Трудно найти что-то более бессмысленное, чем жизнь ради поддержания собственного здоровья и внешнего вида. Если человек заботится о своем здоровье (занимается спортом, физкультурой, своевременно проходит профилактические медицинские осмотры), то это можно только приветствовать. Мы же говорим о той ситуации, когда поддержание здоровья, красоты, долголетия становится смыслом жизни. Если человек, видя смысл только в этом, ввязывается в борьбу за сохранение и украшение своего тела, он приговаривает себя к неизбежному поражению. Смерть все равно выиграет это сражение. Вся эта красота, все это мнимое здоровье, все эти накаченные мышцы, все эти эксперименты по омоложению, солярии, липосакции, серебряные нити, подтяжки ничего после себя не оставят. Тело уйдет под землю и сгниет, как и положено белковым структурам.

Теперь вы – старая звезда эстрады, которая молодилась до последнего вздоха. В шоу-бизнесе много говорливых людей, которые всегда найдут, что сказать в любой ситуации, в том числе и на похоронах: «Ах, какая красавица умерла! Как жаль, что не смогла радовать нас еще 800 лет. Казалось, смерть уже не властна над N! Как же неожиданно эта смерть вырвала ее из наших рядов в возрасте 79 лет! Она всем показала, как можно победить старость!»

Очнись, мертвое тело! Повеселит ли тебя оценка того, как ты жила?

д). Потребление, удовольствия как смысл жизни

Приобретение вещей и их потребление не может придать нашей жизни смысл... Накопление материальных вещей не может заполнить пустоту жизни тех,

у кого нет уверенности и цели.

Савва Морозов

Философия потребления появилась не сегодня. Еще известный древнегреческий философ Эпикур (341–270 до н.э.) считал, что смысл жизни — в избегании неприятностей и страданий, получении удовольствий, достижении покоя и блаженства. Можно также назвать эту философию культом удовольствия.

Этот культ царит и в современном обществе. Но даже Эпикур оговаривал, что нельзя жить только ради получения удовольствия, при этом не согласуясь с этикой. Мы же сейчас дошли до царствования гедонизма (проще говоря, жизни только ради наслаждения), в котором и с этикой уже особо никто не считается. Нас настраивают на это реклама, статьи в журналах, телевизионные ток-шоу, бесконечные сериалы, реалити-шоу. Этим пронизана вся наша повседневность. Везде мы слышим, видим, читаем призывы жить в свое удовольствие, брать от жизни все, ловить момент удачи, «отрываться» по полной...

С культом удовольствия теснейшим образом связан культ потребления. Для того, чтобы получить удовольствие, мы должны что-то купить, выиграть, заказать. Потом потребить это, и всё заново: увидеть рекламу, купить, употребить по назначению, получить удовольствие. Нам начинает казаться, что смысл жизни в том и заключается, чтобы пользоваться тем, что повсеместно рекламируется, а именно: определенными товарами, услугами, чувственными удовольствиями («сексом»); впечатлениями, доставляющими удовольствие (путешествиями); недвижимостью; разнообразным «чтивом» (глянцевыми журналами, дешевыми детективами, дамскими романами, книгами по мотивам сериалов) и т.д.

Таким образом, мы (не без помощи СМИ, однако по своей воле) превращаем себя в обесмысленных полулюдей-полуживотных, чья задача — только есть, пить, спать, гулять, выпивать, удовлетворять половой инстинкт, наряжаться... Человек *сам* низводит себя до такого уровня, ограничивая цель своей жизни удовлетворением примитивных потребностей.

Тем не менее, испробовав к определенному возрасту все мыслимые удовольствия, человек пресыщается и чувствует, что, несмотря на разнообразные наслаждения, жизнь его пуста и в ней чего-то важного не хватает. Чего же? *Смысла*. Ведь в удовольствии смысла не найти.

Удовольствие не может быть смыслом существования хотя бы потому, что оно проходит и, следовательно, перестает быть наслаждением. Любая потребность удовлетворяется лишь на определенное время, а потом заявляет о себе снова и снова, причем с большей силой. Мы в своей погоне за наслаждением похожи на наркоманов: получаем некое удовольствие, оно скоро проходит, нам необходима следующая доза удовольствия, но оно тоже проходит... А нам это наслаждение необходимо, у нас вся жизнь на этом построена. Причем чем больше мы получаем удовольствия, тем больше нам опять хочется, так как **потребности всегда растут пропорционально степени их удовлетворения**. Все это похоже на жизнь наркомана, с той лишь разницей, что наркоман гонится за наркотиком, а мы за разными другими наслаждениями. Еще это напоминает ослика, бегущего за привязанной впереди морковкой: хотим поймать, а догнать не можем... Вряд ли кому-то из нас сознательно хочется быть похожим на такого осла.

Итак, если серьезно задуматься, то очевидно, что удовольствие не может быть смыслом жизни. Вполне естественно, что человек, считающий целью своей жизни получение удовольствий, рано или поздно приходит к серьезному душевному кризису. Например, в США около 45% людей пьют антидепрессанты, несмотря на высокий уровень жизни.

Мы потребляем, потребляем, потребляем... и живем так, будто будем потреблять вечно. Однако впереди у нас смерть — и это достоверно известно каждому.

Теперь над вашим гробом могут сказать так: «Какой насыщенной жизнью N жил! Мы, его близкие, не видели его месяцами. Сегодня он Париже, завтра — в Бомбее. Можно было только позавидовать такой жизни. Как много в его жизни было разных удовольствий! Он был поистине счастливым, баловнем судьбы! Сколько N поменял машин и, извиняюсь, жен! Дом его был и остаётся полной чашей»...

Откройте один глаз и взгляните на мир, который вы покинули. Как вы думаете, вы прожили жизнь, как надо?

е). Смысл жизни – достижение власти

Не секрет, что есть люди, которые живут ради увеличения своей власти над другими. Именно так и пытался объяснить смысл жизни Ницше. Он говорил, что смысл жизни человека в стремлении к власти. Правда, сама история его жизни (сумасшествие, тяжкая смерть, нищета) стала опровергать это утверждение еще при его жизни...

Властолюбивые люди смысл видят в том, чтобы доказать себе и окружающим, что могут возвыситься над другими, достичь того, чего другие не смогли. Ну и в чем же этот смысл? В том, что человек может иметь кабинет, назначать и увольнять, брать взятки, принимать важные решения? Это смысл? Ради того, чтобы получить и удержать власть, они зарабатывают деньги, ищут и поддерживают нужные деловые связи и делают многое другое, нередко переступают через свою совесть...

На наш взгляд, в такой ситуации власть — это тоже своего рода наркотик, от которого человек получает нездоровое наслаждение и без которого он уже не может, и которому требуется постоянное увеличение «дозы» власти.

Разумно ли видеть смысл своей жизни в реализации власти над людьми? На пороге жизни и смерти, оглянувшись назад, человек поймет, что всю жизнь он прожил зря, то ради чего он жил, уходит от него, и он остается ни с чем. Сотни тысяч имели огромную, а иногда даже невероятную власть (вспомним Александра Македонского, Чингисхана, Наполеона, Гитлера). Но в один момент они ее теряли. И что?

Никого еще власть не сделала бессмертным. Ведь то, что случилось с Лениным, далеко не бессмертие. Велика ли радость — стать после смерти чучелом и объектом любопытства толпы, как обезьянка в зоопарке?

На ваших похоронах много вооруженной охраны. Испытующие взгляды. Опасаются теракта. Да вы и сами умерли не своей смертью. Гости, одетые в черное с иголки, похожи друг на друга. Тот, кто «заказал» вас, тоже здесь, высказывает соболезнования вдове. Хорошо поставленным голосом кто-то читает по бумажке: «...Он жил всегда на виду, хоть был и постоянно окружен охраной. Очень многие завидовали ему, у него было немало врагов. Это неизбежно при том масштабе руководства, масштабе власти, которую имел N... Такого человека очень трудно будет заменить, но

мы надеемся, что NN, назначенный на этот пост будет продолжать все то, что начал N...»

Если бы вы услышали это, вы поняли бы, что жили не зря?

ж). Смысл жизни — приумножение материальных благ

Английский философ XIX века Джон Милль видел смысл человеческой жизни в достижении выгоды, пользы, успеха. Надо сказать, что философия Милля являлась мишенью для насмешек почти всех его современников. Вплоть до XX века представления Милля были экзотическими взглядами, которые не поддерживались практически никем. И вот в прошлом веке ситуация изменилась. Множество людей поверило в то, что в этой иллюзии можно найти смысл. Почему в иллюзии?

Сейчас очень многие думают, что человек живет для того, чтобы зарабатывать деньги. Именно в приумножении богатства (а не в удовольствии его тратить, о чем мы говорили выше) они видят смысл своей жизни.

Это очень странно. Если не является смыслом все то, что можно купить на деньги, — удовольствия, память, власть, то как могут быть смыслом сами деньги? Ведь ни одну копейку, ни миллиарды долларов нельзя будет использовать после смерти.

Богатые похороны будут слабым утешением. Мертвому телу не легче от мягкости обивки дорогого гроба. Мертвым глазам безразличен блеск дорогого катафалка.

И снова кладбище. Место рядом со знаменитыми. Могильный участок уже выложен плитками. На стоимость гроба можно было бы обучить бедного юношу в университете. Над группой родственников клубится облако взаимной ненависти: не все довольны разделом наследства. Даже в восхищенных речах проскальзывает скрываемое злорадство: «N был избранным человеком. Слав удаче, воли и упорство помог достичь ему такого успеха в бизнесе. Думаю, если бы он прожил бы еще 3 года, мы увидели бы его имя в списке крупнейших миллиардеров журнала «Форбс». Мы, знавшие его много лет, могли только с восхищением наблюдать, как высоко взлетел наш друг...»

Если на мгновение прервать молчание смерти, что вы сказали бы на это?

з). Самореализация как смысл жизни

Очень часто можно слышать о том, что смысл жизни — в самореализации. Самореализация — это реализация своих возможностей с целью достижения успехов. Реализовать себя можно в разных сферах жизни: семье, бизнесе, искусстве, политике и пр.

Этот взгляд не нов, так считал еще Аристотель. Он говорил о том, что смысл жизни — в доблестной жизни, успехах и достижениях. И именно в этом саморазвитии большинство и сейчас видит смысл жизни.

Человек, конечно, должен реализовать себя. Но делать самореализацию основным смыслом жизни — неправильно.

Почему? Давайте подумаем над этим, учитывая неизбежность смерти. Какая разница — самореализовался человек и умер, или не самореализовался, но тоже умер. Смерть сравнивает этих двух людей. Жизненные успехи не возьмешь на тот свет!

Можно сказать, что останутся на земле плоды этой самой самореализации. Но во-первых, эти плоды не всегда хорошего качества, а во вторых, даже если они самого лучшего качества, то толку самому человеку, который их оставил, — ноль. Он не может воспользоваться результатами своих успехов. Он мертв.

Представьте себе, что вам удалось самореализоваться — вы известный политик, великий художник, писатель, военачальник или журналист. И вот вы... на собственных похоронах. Кладбище. Осень, моросит дождь, на землю летят листья. А может, лето, птицы радуются солнцу. Над открытым гробом звучат слова восхищения вами: «Как я рад за покойного! Н очень хорошо удалось то и это. Все те способности, что были даны ему, он воплотил не то что на 100, а на все 150%!»...

Если вы на секунду оживете, утешат ли вас подобные речи?..

и). Память как смысл жизни

Еще один вариант ответа на вопрос о смысле жизни: «Чтобы оставить свой след, чтобы меня помнили». При этом бывает, что человеку неважно даже, хорошую ли память, или не очень хорошую он о себе оставит. Главное — «чтобы меня помнили!» Ради этого многие люди всеми возможными способами стремятся к известности, популярности, к славе, к тому, чтобы стать «знаменитым человеком».

Конечно, добрая память имеет некую ценность для вечности — это благодарная память наших потомков о нас, оставивших им сады, дома, книги. Но сколько продлится эта память? Имеете ли вы благодарную память о своих прадедах? А прапрадедах?.. Никого не будут помнить вечно.

А вообще внешние достижения человека (та самая реализация) и память других об этих успехах соотносятся как бутерброд и запах бутерброда. Если уж сам бутерброд бесполезен, то тем более — его запахом не напитаешься.

Какое дело до этой памяти будет нам тогда, когда мы умрем? Нас-то уже не будет. Так стоит ли тогда посвящать свою жизнь тому, чтобы «оставить след»? Никто не сможет воспользоваться своей славой, когда покинет этот мир. Никто не сможет оценить степень своей известности в могиле.

Снова представьте себя на собственных похоронах. То, кому поручена надгробная речь, напряжённо думает, что бы хорошего сказать о вас. «Мы хороним непростого человека! Вот сколько людей пришло сюда проводить его в последний путь. Немногие удостоиваются такого внимания. Но это лишь слабое отражение той славы, которую N имел при жизни. Многие завидовали ему. О нем писали в газетах. На доме, где N жил, будет закреплена мемориальная табличка...».

Покойный, очнитесь на секунду! Вслушайтесь! Вас сильно порадуют такие слова?..

к). Будет о чем вспомнить в старости

Некоторые говорят: «Да, конечно, когда ты лежишь на смертном одре, то все теряет смысл. Но ведь хотя бы было что вспомнить! Например, многие страны, веселые гулянки, хорошую и сытную

жизнь и т.п.». Давайте честно разберем этот вариант смысла жизни — жить только для того, чтобы было о чем вспомнить перед смертью.

Например, у нас была сытая, полная впечатлений, богатая и веселая жизнь. И вот у последней черты мы можем вспомнить все прошлое. Принесет ли это радость? Нет, не принесет. Не принесет потому, что это хорошее уже прошло, а время остановить нельзя. Радость можно получить только в настоящем от того, что было сделано действительно хорошего для других. Потому что в этом случае то, что ты сделал, живет. Мир остается жить, с тем хорошим, что ты для него сделал. Но ощутить радость от того, чем ты радовал себя — ездил на курорты, тратил деньги, имел власть, удовлетворял свое тщеславие и самолюбие — не получится. Не получится потому, что ты смертен, и скоро не будет и воспоминаний об этом. Все это умрет.

Что радостного для голодного в том, что он когда-то имел возможность обжираться? Никакой радости, а наоборот, боль. Ведь слишком хорошо виден контраст между хорошим «раньше» и ужасно плохим и голодным «сегодня» и совсем никаким «завтра».

Например, алкоголик не может порадоваться за то, что он вчера много выпил. Ему сегодня как раз от этого плохо. И он не может вспомнить вчерашнюю водку и таким образом похмелится. Она ему нужна сейчас. И реальная, а не в воспоминаниях.

В течение этой временной жизни у нас может много чего быть, по нашему мнению, хорошего. Но мы ничего не можем взять с собой из этой жизни, кроме души.

Например, мы пришли в банк. И нам дают возможность прийти в хранилище банка и взять любое количество денег. Мы можем держать сколько угодно денег в руках, набивать карманы, падать в кучи этих денег, кидаться ими, обсыпать себя ими, но... не можем выйти с ними за пределы хранилища банка. Таковы условия. Скажите, то, что вы держали в руках несметные суммы, но что это вам даст, когда вы выйдете из банка?

Отдельно хотелось бы привести аргумент для людей, которые хотят покончить с жизнью. Уж вам, как никому другому должна быть очевидна тщетность хороших воспоминаний. И у вас в жизни были хорошие моменты. Но сейчас, вспоминая их, вам не становится лучше.

4. Задача жизни, но не смысл

а). Забота о близких

Очень часто нам кажется, что жизнь ради близких как раз и является главным смыслом. Многие люди видят смысл своей жизни в **близком человеке**, в ребенке, супруге, реже родителе. Они нередко так и говорят: «Я живу ради него», живут не своей, а его жизнью.

Безусловно, любить своих близких, жертвовать чем-то ради них, помогать идти по жизни — это необходимо, естественно и правильно. Большинство людей на земле хочет жить, получая радость от семьи, воспитывать детей, заботиться о родителях и друзьях.

Но может ли это быть главным смыслом жизни?

Нет, боготворить близких, видеть только в них смысл *всей* жизни, всех своих дел — это тупиковый путь.

Понять это можно при помощи простой метафоры. *Человек, который весь смысл своей жизни видит в близком человеке, подобен футбольному (или иному спортивному) фанату. Фанат — это уже не просто болельщик, это человек, который живет спортом, живет удачами и неудачами той команды, приверженцем которой он является. Он так и говорит: «моя команда», «мы проиграли», «у нас есть перспективы»... Он отождествляет себя с игроками на поле: он будто сам гоняет футбольный мяч, он радуется их победе так, как если бы это была его победа. Нередко так и говорят: «Ваша победа — это моя победа!» И напротив, поражение своих любимцев он воспринимает крайне болезненно, как личную неудачу. А если он по какой-либо причине лишается возможности посмотреть матч с участием «своего» клуба, то чувствует себя так, будто его лишили кислорода, будто сама жизнь проходит мимо него... Со стороны этот фанат выглядит нелепо, его поведение и отношение к жизни представляется неадекватным и даже просто глупым. Но не аналогично ли выглядим мы, когда смысл всей своей жизни видим в другом человеке?*

Фанатом быть проще, чем самому заниматься спортом: проще смотреть матч по телевизору, сидя на диване с бутылкой пива, или на стадионе в окружении шумных друзей, чем самому бегать по полю за мячом. Вот ты поболел за «своих» — и вроде сам уже поиграл в футбол... Происходит отождествление человека с теми, за кого он болеет, и человека это устраивает: не надо тренироваться, тратить время и силы, можно занять пассивную позицию и при этом получать массу сильных эмоций, практически таких же, как если бы сам

занимался спортом. Зато никаких затрат, неизбежных для самого спортсмена.

Так же поступаем и мы, если смыслом нашей жизни является другой человек. Мы отождествляем себя с ним, проживаем не свою жизнь, а его. Мы радуемся не своим, а исключительно его радостям, иногда мы даже забываем о важнейших потребностях своей души ради мелких житейских потребностей близкого человека. И делаем мы это по той же причине: потому, что это проще. Проще строить чужую жизнь и исправлять чужие недостатки, чем заниматься своей душой, трудиться над ней. Проще занять позицию фаната, «болеть» за близкого, не работая над собой, попросту махнув рукой на свою духовную жизнь, на развитие своей души.

Тем не менее, любой человек смертен, и если он стал смыслом вашей жизни, то лишившись его, вы почти неизбежно потеряете желание жить дальше. Наступит серьезнейший кризис, выйти из которого можно, только найдя иной смысл. Можно, конечно, «переключиться» на другого человека, и жить теперь ради него. Нередко люди так и поступают, так как они привыкли к подобной симбиотической связи и жить по-другому просто не умеют. Таким образом, человек постоянно находится в нездоровой психологической зависимости от другого, и излечиться от нее он не может, потому что не понимает, что болен.

Перенося смысл жизни на другого человека, мы теряем самих себя, полностью растворяемся в нем, таком же смертном, как и мы. Мы жертвуем ради этого человека, которого тоже не обязательно когда-то не станет. Оказавшись у последней черты, не спросим ли мы себя: «Ради чего же мы жили?». Растрачивали всю свою душу на временное, на дела, которые без следа поглотит смерть, создали себе кумира, по сути дела, прожили не свою, а его жизнь... Стоит ли посвящать этому свою жизнь?

Некоторые проживают свою жизнь с надеждой, что могут оставить близким наследство, материальные ценности, статус и т.п. Только мы хорошо знаем, что это не всегда хорошо. Незаработанные ценности могут развратить, потомки могут остаться неблагодарными, с самими потомками может что-то случиться, и нить порвется. В этом случае получится, что, живя только для других, сам человек прожил свою жизнь без смысла.

б). Работа, творчество

Самое дорогое у человека — это жизнь.

И прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы, чтобы, умирая, смог сказать: вся жизнь и все силы были отданы самому прекрасному в мире — борьбе за освобождение человечества.

Николай Островский

Другой распространенный вариант ответа на вопрос о смысле жизни — работа, творчество, некое «дело жизни». Всем известна расхожая формула «удавшейся» жизни — родить ребенка, построить дом, посадить дерево. Что касается ребенка, это мы вкратце обсудили выше. А как насчет «дома и дерева»?

Если мы видим смысл своего существования в каком-либо занятии, пусть даже полезном для общества, в творчестве, в работе — то мы, будучи мыслящими людьми, рано или поздно задумаемся над вопросом: «А что будет со всем этим, когда я умру? И какая польза будет мне от всего этого, когда я буду лежать при смерти?» Ведь все мы прекрасно понимаем, что ни дом, ни дерево не вечны, они не простоят и нескольких сотен лет... И те занятия, которым мы посвящали все свое время, все свои силы, — если они не принесли пользы нашей душе, то имели ли они смысл? В могилу мы не возьмем с собой никаких плодов своего труда — ни произведений искусства, ни сады посаженных нами деревьев, ни наши самые гениальные научные разработки, ни любимые книги, ни власть, ни самых больших банковских счетов ...

Не о том ли говорил Соломон, оглядываясь на закате жизни на все свои великие свершения, которые были делами его жизни? *«Я, Екклесиаст, был царем над Израилем в Иерусалиме... Я предпринял большие дела: построил себе дома, посадил себе виноградники, устроил себе сады и рощи и насадил в них всякие плодовые деревья; сделал себе водоемы для орошения из них рощей, произрастающих деревьев; приобрел себе слуг и служанок, и домочадцы были у меня; также крупного и мелкого скота было у меня больше, нежели у всех, бывших прежде меня в Иерусалиме; собрал себе серебра и золота и драгоценностей от царей и областей; завел у себя певцов и певиц и услаждения сынов человеческих — разные музыкальные орудия. И сделался я великим и богатым больше всех, бывших прежде меня в Иерусалиме; и мудрость моя пребыла со мною. Чего бы глаза мои ни пожелали, я не отказывал им, не возбранял сердцу моему никакого*

веселья, потому что сердце мое радовалось во всех трудах моих, и это было моею долею от всех трудов моих. И оглянулся я на все дела мои, которые сделали руки мои, и на труд, которым трудился я, делая их: и вот, всё — суета и томление духа, и нет от них пользы под солнцем!» (Еккл. 1, 12; 2, 4-11).

«Дела жизни» бывают разными. Для одного дело жизни — это служение культуре, другого — служение народу, третьего — служение науке, а четвертого — служение ради «светлого будущего потомков», как он его понимает.

Автор эпиграфа, Николай Островский, самозабвенно служил «делу жизни», служил «красной» литературе, делу Ленина и мечтал о коммунизме. Мужественный человек, работоспособный и талантливый писатель, убежденный идейный воин, он жил «борьбой за освобождение человечества», отдал жизнь и все силы этой борьбе. Прошло совсем не много лет, и мы этого освобожденного человечества не видим. Опять его закабалили, собственность этого свободного человечества, поделили между собой олигархи. Самоотверженность и идейность, воспетая Островским, является нынче мишенью для насмешек хозяев жизни. Получается, что он жил ради светлого будущего, поднимал людей своим творчеством на подвиг, а теперь этими подвигами пользуются те, которым плевать и на Островского, и на народ. И ведь так может случиться с любым «делом жизни». Даже если оно и поможет поколениям других людей (многие ли из нас способны сделать так много для человечества?), то все равно это не может помочь самому человеку. После смерти это не будет утешением для него.

5. Жизнь – это поезд в никуда?

Приведем отрывок из замечательной книги Юлии Ивановой «Дремучие двери». В этой книге молодой человек, баловень судьбы, Ганя, живущий в безбожное время СССР, имеющий хорошее образование, успешных родителей, перспективы задумывается о смысле жизни: «Ганя с удивлением обнаружил, что современное человечество над этим не очень-то задумывается. Никто не хочет, естественно, глобальных катастроф, атомных или экологических, ну а вообще-то едем и едем... Некоторые еще верят в прогресс, хотя с развитием цивилизации вероятность полететь под атомный, экологический или прочий откос весьма возрастает. Другие с

удовольствием повернули бы паровоз назад и строят насчет этого всякие радужные планы, ну а большинство просто едет в неизвестном направлении, зная лишь одно — рано или поздно из поезда тебя выкинут. Навсегда. А он помчится себе дальше, поезд смертников. Над каждым тяготеет смертный приговор, уже сотни поколений сменили друг друга, и ни сбежать, ни спрятаться. Приговор окончательный, обжалованию не подлежит. А пассажиры стараются вести себя так, будто им ехать вечно. Поудобнее устраиваются в купе, меняют коврики, занавесочки, знакомятся, рожают детей — чтоб потомство заняло твое купе, когда выкинут тебя самого. Своеобразная иллюзия бессмертия! Детей, в свою очередь, заменят внуки, внуков — правнуки... Бедное человечество! Поезд жизни, ставший поездом смерти. Мертвых, уже сошедших, в сотни раз больше, чем живых. Да и они, живущие, приговорены. Вот шаги проводника — за кем-то пришли. Не за тобой ли? Пир во время чумы. Едят, пьют, веселятся, играют в карты, в шахматы, собирают спичечные этикетки, набивают чемоданы, хотя на выход здесь требуют «без вещичек». А иные строят трогательные планы переустройства купе, своего вагона или даже всего поезда. Или вагон идет войной на вагон, купе на купе, полка на полку во имя счастья будущих пассажиров. Досрочно летят под откос миллионы жизней, а поезд мчится себе дальше. И эти самые безумные пассажиры весело забивают козла на чемоданах прекраснодушных мечтателей» (8).

8. Юлия Иванова. «Дремучие двери». ПАЛЕЯ – Мишин, 2000.

Вот такая невеселая картина открылась юному Гане после долгих размышлений о смысле жизни. Получалось, что всякая жизненная цель оборачивается величайшей несправедливостью и бессмыслицей. Самоутвердись и исчезни.

Потратить жизнь, чтобы облагодетельствовать будущих пассажиров и освободить им место? Красиво! Но они-то тоже смертны, эти будущие пассажиры. Все человечество состоит из смертных, значит, жизнь твоя посвящена смерти. А если кто-то из людей и достигнет бессмертия — разве справедливо бессмертие на костях миллионов?

Ладно, возьмем общество потребления. Самый идеальный вариант — отдаю по способностям, получаю по потребностям. Могут быть, конечно, самые ужасные потребности, да и способности тоже... Жить, чтобы жить. Ешь, пей, веселись, рожай, ходи в театр или там на

бега... Оставь после себя гору пустых бутылок, стоптанных башмаков, грязных стаканов, прожженных сигаретой простыней...

Ну а если крайности отбросить... Заходи в поезд, садись на свое место, веди себя прилично, занимайся, чем хочешь, только не мешай другим пассажирам, уступай дамам и старикам нижние полки, не кури в вагоне. Перед тем, как уйти навсегда, сдай проводнику постельное белье и выключи свет.

Все в любом случае оканчивается нулем. Смысл жизни не находится. Поезд идет в никуда...

Как вы поняли, как только мы начинаем смотреть на смысл жизни с точки зрения ее конечности, то наши иллюзии начинают стремительно пропадать. Мы начинаем понимать, что то, что нам казалось смыслом на некоторых этапах жизни, не может стать смыслом существования всей жизни.

Но неужели смысла нет? Нет, он есть. И известен давно.

Давайте попробуем найти смысл жизни в другой плоскости. Постарайтесь понять то, о чем будет написано ниже. Мы не ставим целью навязать вам свою точку зрения, а только даем информацию, которая сможет ответить на очень многие ваши вопросы.

6. Смысл жизни: где он есть

Познавший свое значение усматривает и назначение свое.

Назначение человека — быть сосудом и орудием Божества.

Свт. Игнатий Брянчанинов

а). Был ли известен смысл жизни до нас?

Если искать смысл жизни среди вышеперечисленного, то найти его невозможно. И неудивительно, что, пытаясь найти его там, человек отчаивается и приходит к выводу, что смысла нет. А на самом деле он просто не там искал...

Метафорично поиски смысла можно изобразить следующим образом. Человек, ищущий смысл и его не находящий, подобен заблудившемуся путнику, оказавшемуся в овраге и ищущему нужную дорогу. Он бродит среди густых, колючих, высоких кустов, растущих в овраге, и пытается там найти выход к той дороге, с которой он сбился, к тому пути, который его приведет к его цели.

Но таким способом найти правильную дорогу невозможно. Необходимо сначала вылезти из оврага, подняться на гору — и оттуда, сверху, можно увидеть верный путь. Так же и нам, ищущим смысл жизни, нужно для начала поменять точку обзора, потому что из ямы гедонистического мировоззрения нам не увидеть ничего. Без приложения определенных усилий мы никогда не выберемся из этой ямы, и уж точно никогда не найдем верный путь к осмыслению жизни.

Итак, понять истинный, глубинный смысл жизни можно, только потрудившись, только приобретя некоторые необходимые **знания**. И эти знания, что самое удивительное, доступны каждому из нас. Просто мы не обращаем внимания на эти кладези знания, проходим мимо них, не замечая или презрительно отмахиваясь от них. А ведь вопрос смысла жизни поднимался человечеством во все времена. Все люди предыдущих поколений сталкивались с точно такими же проблемами, с которыми сталкиваемся и мы. Всегда были предательство, зависть, пустота души, отчаяние, обман, измена, беды, катастрофы и болезни. И люди умели переосмыслить и справиться с этим. И мы можем использовать тот колоссальный опыт, который накопили предшествующие поколения. Не обязательно изобретать велосипед. Нам осталось только научиться на нем ездить. Все равно ничего лучше и гениальнее мы не придумаем.

Почему же мы, когда дело касается научных разработок, достижений медицины, полезных изобретений, облегчающих наш быт, разнообразных практических знаний в той или иной профессиональной сфере и т.п., широко используем опыт и открытия наших предков, а в вопросах столь важных, как смысл жизни, существование и бессмертие души, мы считаем себя умнее всех предшествующих поколений, и с гордостью (нередко и с презрением) отвергаем их знания, их опыт, причем чаще всего отвергаем заранее, даже не изучая и не пытаясь понять? Разумно ли это?

Не более ли разумным представляется следующее: изучить опыт и достижения предков, или как минимум, ознакомиться с ними, поразмышлять, и только потом делать для себя вывод, правы ли были предшествующие поколения, или нет, может ли их опыт быть нам полезен, стоит ли нам учиться их мудрости? Почему мы отвергаем их знания, даже не пытаясь вникнуть? Не потому ли, что это проще всего?

Действительно, для того, чтобы сказать, что наши предки мыслили примитивно, а мы гораздо умнее и прогрессивнее их, большого ума не нужно. Голословно утверждать очень легко. А изучить мудрость предыдущих поколений без труда не получится. Нужно сначала ознакомиться с их опытом, их знаниями, пропустить через себя их философию жизни, попытаться для этого хоть несколько дней прожить в соответствии с ней, а потом оценить, что этот подход к жизни несет на самом деле — радость или тоску, надежду или отчаяние, душевное спокойствие или смятение, свет или мрак. И уж тогда человек сможет с полным правом судить, верен ли был тот смысл, который видели в своей жизни его предки.

б) Жизнь как школа

А в чем же, собственно, видели смысл жизни наши предки? Ведь этот вопрос поднимался человечеством на протяжении веков.

Ответ всегда находился в саморазвитии, в воспитании человеком самого себя, своей вечной души, и в приближении ее к Богу. Так мыслили и христиане, и буддисты, и мусульмане. Все признавали существование бессмертия души. И вполне логичным тогда представлялся вывод: если душа бессмертна, а тело смертно, то неразумно (и даже просто глупо) посвящать свою недолгую жизнь служению телу, его наслаждениям. Потому, что тело умрет, значит вкладывать все свои силы в удовлетворение его потребностей бессмысленно. (Что, собственно, и подтверждается в наши дни отчаявшимися материалистами, подошедшими к черте самоубийства.)

Итак, смысл жизни, считали наши предки, надо искать в благе не для тела, а для души. Ведь она бессмертна, и наслаждаться приобретенным благом сможет вечно. А кто не хотел бы вечного наслаждения?

Однако, чтобы душа смогла наслаждаться не только здесь, на земле, необходимо ее обучить, воспитать, возвысить, иначе она не сможет стать вместить в себя ту бескрайнюю радость, которая ей уготована.

Поэтому жизнь можно, в частности, представить себе как школу. Эта простая метафора помогает приблизиться к осмыслению жизни. **Жизнь — школа**, в которую человек приходит, чтобы обучать свою душу.

Как в средней школе, так и в школе жизни, учеба ради учебы была бы бессмысленной. Мы учимся, чтобы получить знания, умения

и получить аттестат, а потом пойти на работу и жить дальше. Если предположить, что после окончания школы не будет больше ничего, то посещать школу, разумеется, смысла нет. Но жизнь-то после школы продолжается. И от того, насколько ответственно мы относились к нашему обучению в школе, во многом зависит качество нашей последующей жизни. Человек, который бросает школу, считая, что ему вовсе не нужны преподаваемые в ней знания, так и останется неграмотным и необразованным, и это будет ему мешать на протяжении всей его дальнейшей жизни.

Так же глупо, во вред себе, поступает человек, который, придя в школу, сразу отвергает все накопленные до него знания, даже не ознакомившись с ними; утверждает, что не верит им, что все открытия, совершенные до него, — ерунда. Комичность и нелепость такого самоуверенного отвержения всех накопленных знаний очевидна каждому.

Но не каждому, к сожалению, очевидна еще большая нелепость аналогичного отвержения в ситуации, когда речь идет о нашей жизни, которая тоже является школой — **школой для души**. Она дана нам для того, чтобы образовывать свою душу, научить ее любить по-настоящему, научить ее видеть в окружающем мире добро, творить его.

На пути саморазвития и самовоспитания нам неизбежно встретятся трудности, так же как и обучение в школе не может всегда быть легким. Каждый из нас прекрасно понимает, что любое более или менее ответственное дело связано с разного рода трудностями, и было бы странно ожидать, что такое серьезное дело как образование и воспитание души, будет легким. Но все проблемы, испытания тоже для чего-то нужны – они сами по себе являются весьма важным фактором развития души. И если мы не научим свою душу любить, стремиться к свету и добру, пока мы еще живем на земле, то она не сможет получать бесконечное наслаждение в вечности, просто потому, что она **неспособна** будет воспринимать добро и любовь.

Замечательно сказал старец Паисий Святогорец: *«Этот век не для того, чтобы прожить его припеваючи, а для того, чтобы сдать экзамены и перейти в иную жизнь. Поэтому перед нами должна стоять следующая цель: приготовиться так, чтобы, когда Бог позовет нас, уйти со спокойной совестью, воспарить ко Христу и быть с Ним всегда».*

в) Жизнь как бизнес-проект

Представим, что добрый человек дал вам беспроцентный кредит на то, чтобы вы осуществили свой собственный бизнес-проект и при его помощи смогли заработать денег на будущую жизнь. Срок кредита равен сроку вашей земной жизни. Чем лучше вы инвестируете эти деньги, тем богаче и комфортнее будет ваша жизнь по окончании проекта.

Один вложит кредит в дело, а другой начнет эти деньги проедать, устраивать пьянки, гулянки, но только не работать над преумножением этой суммы. Чтобы не думать и не работать, будет находить кучу причин и оправданий — «никто меня не любит», «я слабый», «зачем зарабатывать на будущую жизнь, если неизвестно что там будет, лучше уж пожить сейчас, а там видно будет» и т.п. Естественно, тут же появляются дружки, которые хотят прокутить с человеком этот кредит (не им же отвечать потом). Они убеждают его, что долга возвращать не надо, что того, кто дал кредит, не существует (или что судьба должника ему безразлична). Они убеждают, что если кредит есть, то его надо тратить на хорошую и веселую настоящую жизнь, а не на будущую. Если человек с ними соглашается, то начинается гулянка. В итоге человек приходит к банкротству. Срок отдавать кредит приближается, а он растрочен, и ничего не заработано.

Так вот, Бог дает нам этот кредит. Сам кредит — это наши таланты, умственные и физические способности, душевные качества, здоровье, благоприятные обстоятельства, внешняя помощь.

Посмотрите, не похожи ли мы на игроманов, растрачивающих деньги на сиюминутную страсть? Не заигрались ли мы? Не причиняют ли нам наши «игры» страданий и страха? А кто же те «друзья», которые нас так активно толкают прогулять эту ссуду? А это наши враги — бесы. Сами они распорядились своими талантами, своими ангельскими качествами наихудшим образом. И того же желают нам. Самый для них желательный расклад, это если человек не просто прогуляет с ними эту ссуду, а потом будет за это страдать, а то, если человек просто отдаст им эту ссуду. Мы знаем много примеров, когда, манипулируя слабыми людьми, бандиты их лишали жилья, денег, наследства, оставляли бомжами. То же самое происходит и с теми, кто впустую проживает свою жизнь.

Стоит ли продолжать этот ужас? Не пора ли подумать о том, что мы заработали и сколько времени у нас осталось на осуществление нашего проекта.

Часто суициденты ругают Бога за то, что они не получают то что хотят, что трудно жить, что нет понимания и т.п.

А не кажется ли вам, что нельзя обвинять Бога в том, что мы просто не умеем зарабатывать, правильно вкладывать то, что Он дал, что мы не знаем законов, по которым надо жить, чтобы процветать?

Согласитесь, что довольно глупо продолжать прогуливать то, что дано, да еще и обвинять кредитора. Может лучше подумать о том, как исправить ситуацию? И наш кредитор всегда поможет нам в этом. Он не поступает как ростовщик, высасывая все соки из должника, а кредитует от любви к нам.

7. Вопрос о бессмертии души

а) Есть ли бессмертная душа?

Разумеется, все эти умозаключения актуальны только в том случае, если **душа есть и она бессмертна**. Как мы выяснили выше, если считать, что существование и бессмертие души — выдумки, то смысла в жизни, действительно, нет. И искать его бесполезно. (В частности, поэтому материалистическая философия, если быть ей верным до конца, приводит к пустоте и отчаянию, и нередко ставит человека на грань суицида.)

Но многие ли среди тех, кто считает, что души нет, могут, положив руку на сердце, сказать, что уверены в этом на 100%? Многие ли на 100% уверены, что жизнь человека кончается со смертью тела, и после смерти нет ничего?

Вряд ли многие. А если вы не уверены на 100%, а уверены, скажем, на 99%, то остается еще 1% вероятности, что вы ошибаетесь. Да, это мало. Но мало ли это в том случае, когда речь идет о **вашей жизни**? Когда на карту поставлена ваша судьба в вечности? Ведь если окажется, что реальность не такая, какой вы себе ее представляли с 99%-й уверенностью, а такая, какой вы оставляли всего однопроцентную вероятность — то участь ваша совершенно незавидна, если не сказать хуже.

В житейских вопросах, например, в вопросе вложения денежных средств, мы по несколько раз проверяем и перепроверяем, всё ли мы предусмотрели, не осталось ли хоть небольшой вероятности, что банк (или иной партнер) ненадежен, что он может обмануть и скрыться с

нашими деньгами. И так как малая вероятность проигрыша есть всегда, то, следуя советам опытных финансистов, мы не вкладываем все деньги в один банк, а также страхуем наши вклады, наши квартиры, дачи и т.п., потому, что мы не хотим остаться у разбитого корыта. И это представляется вполне разумным.

Но почему же, когда речь идет о самом дорогом, что у нас есть, о нашей жизни, мы совершенно беспечны?

Мы даже не пытаемся узнать что-либо о существовании или отсутствии души, о том, что будет с нами после смерти, а ведь на эту тему есть не только теории, но и факты, чисто научные данные, которые получены сотнями ученых и десятками научных центров. (Более подробно мы говорили об этом в статье «Смогу ли я убить свое «Я»».)

Но мы заранее отвергаем возможность существования и бессмертия души, не проверяя и не пытаясь понять. В отличие от чисто житейских ситуаций, мы ведем себя совершенно безрассудно, не подстраховывая себя ничем, мы **все**, что имеем, ставим на одну карту, и, что еще смешнее, мы абсолютно уверены, что выиграем.

Кроме того, крайне нелогично следующее: веря в отсутствие жизни после смерти, мы верим в такие вещи, которые мы даже не можем себе представить. Мы в таком случае верим в пустоту. Но кто из нас, даже при определенном усилии, мог бы представить себе абсолютную пустоту? Думается, что честный ответ — никто. Получается, мало того, что мы, как говорилось выше, ставим все самое дорогое на одну карту, так мы еще и выбор этой карты делаем на основе слепой веры в то, чего мы не можем ни проверить, ни даже просто представить...

Один из излюбленных аргументов атеистов таков: глупо верить в то, чего никто никогда не видел и что невозможно проверить, то есть в существование Бога, существование души и ее бессмертие. Но сама уверенность в том, что жизни после смерти нет, что смерть — это конец всего, и жизнь поэтому не имеет смысла, — не **вера** ли это? И разве она более рациональна и логична, чем вера в Бога и существование души? Скорее наоборот. Разве наличие пресловутой «пустоты» можно проверить?

Что легче представить: то, что в момент смерти существование человека прекращается полностью, и за порогом смерти нас ждет абсолютная пустота (которую мы и почувствовать-то не сможем, потому, что нас уже не будет, и потому, что чувствовать *ничего*), или

то, что некая часть человека продолжает существовать и после смерти тела, и переходит в другую жизнь (что в наше время не только утверждается религией, но и подтверждается наукой, беспристрастными фактами)?

Легко ли представить себе, что всё то, что мы видим вокруг себя, весь природный мир в его изначальной совершенной гармонии, с его идеальными до мельчайших деталей взаимосвязями, и сам человек, обладающий сознанием, чувствами, рассудком — что всё это возникло само по себе или в результате цепочки случайных событий? Или всё же легче (даже на уровне логики) представить, что без некоего высшего разума, Творца, всё это не возникло бы? И не абсурдна ли вера в невообразимое — в пустоту, и не нелепа ли жизнь в соответствии с этой верой? (Даже среди тех, кто утверждает, что смысла в жизни нет, многие ли на 100% уверены, что это так?) Разумеется, каждый отвечает себе на эти вопросы сам. Мы просто даем пищу для размышлений...

б) Пари Паскаля

Со школьный скамьи всем известен французский ученый Блез Паскаль, который вошел в историю физики, открыв основной закон гидростатики и подтвердив предположение о существовании атмосферного давления, кроме того, он был выдающимся математиком и литератором.

Паскаль написал несколько серьезных философских трудов. В одном из них он сформулировал так называемое «Пари Паскаля». Автор ведет разговор с воображаемым атеистом. Все мы, как считает Паскаль, вынуждены держать пари о том, есть ли Бог и есть ли жизнь после смерти. Мы все вовлечены в это пари, независимо от нашего желания, потому что мы стоим перед выбором: верить в Бога или верить в то, что Бога нет.

Если Бога нет, то человек не проигрывает ничего, веря в Его существование и живя по вере. Он просто достойно проживает свою жизнь и умирает — вот конец.

Если же Бог есть, а человек всю жизнь «держит пари», что Бога нет, то есть живет, исходя из утверждения об отсутствии Бога, и полагает, что после телесной смерти его ничего не ожидает — то он теряет **все**.

Воображаемый атеист, с которым Паскаль ведет спор в своем произведении, возражает, говоря: «Я не играю в ваши игры». Паскаль

отвечает просто: «Не в вашей воле играть или не играть», — тем самым напоминая нам о том, что каждый неизбежно выбирает — веру в Бога или в Его отсутствие.

По логике Паскаля, в любом случае более разумно поступает тот, кто верит в Бога и бессмертие души, кто живет, исходя из этого. Важно подчеркнуть, что Паскаль при этом имел в виду, разумеется, не просто слепую надежду человека, что он после смерти окажется в выигрыше, потому что угадал. Нет, он говорил о **совершенно осознанном** выборе в пользу веры, который в настоящем дает человеку спокойствие, радость и осмысленность жизни, и кроме того, позволяет позаботиться о будущем, в той или иной степени перестать бояться смерти. Думается, каждому есть над чем поразмышлять в этой связи.

8. Наш выбор. За кем пойдём?

а) Разве выхода нет?

Профессор Московской Духовной Академии А.И. Осипов в одной из своих лекций приводит следующую метафору.

Заблудился человек в лесу. Кругом тайга. Ориентиров нет. И тут видит человека. Обрадовался, подходит и спрашивает о том, как выйти из леса. Встреченный человек смотрит на него и говорит, что кроме этого леса ничего больше нет. Что куда бы он ни пошел, кругом будет только лес и никакого выхода. И предлагает ему поселиться рядом с ним в лесу. Человек заблудившейся приходит в отчаяние. Уже готов оттого, что происходит, на все. Выхода нет, смысла нет. И тут видит другого человека. Бросается к нему с просьбой помочь выйти из леса. И тот ему объясняет, как идти, дает направление и ориентиры.

Если бы вы были на месте этого заблудившегося, то кому бы вы поверили? Даже учитывая, что второй встреченный может вам неправильно объяснить, придется слушать второго, так как первый вообще ничего не предлагает.

Вот так и мы делаем выбор. Религия предлагает выход, реальный выход, но к которому необходимо приложить много сил и, возможно, долго идти. А первый, атеистический путь не предлагает ничего. Только смерть в конце, которая уничтожит все. И в первую очередь лишит смысла жизни.

б) Концепция бессмыслицы

Мысли об отсутствии смысла жизни, случается, не оставляют человека ни на минуту. При этом если он спросит себя о том, каковы трезвые аргументы в пользу отсутствия смысла, вряд ли он сможет сам себе что-либо внятное ответить. Будучи честным перед собой, он даже не сможет поручиться, что уверен на 100% в бессмысленности жизни. А ведь признать, что жизнь в принципе не имеет смысла — это значит признать, что жизнь всего мира не имеет смысла, что все окружающие нас люди живут впустую, что весь современный мир, не дошедший до черты суицида, заблуждается. То есть все те, кто не попадает в такое отчаяние, чтобы задуматься о суициде, кто находит смысл жизни — все они неправы... Не слишком ли смелое утверждение?

Важно понять, что эти мысли — об отсутствии смысла и о том, что смерть является абсолютным концом существования человека, и избавлением от всех проблем — это не наши мысли. Эти **навязчивые мысли** исходят от тех сущностей, которых православие называет бесами.

Эти мысли мучают нас, и мы должны с ними бороться, если хотим быть счастливыми. Иного пути нет. Если мы не будем с ними бороться, то велика вероятность, что они захватят наше сознание полностью, мы уже вообще не сможем видеть реальность, потеряем связь с ней, уйдем окончательно в свой иллюзорный нереальный мир... и тогда до суицида останется лишь шаг. Причем к этому придем не мы сами, нас к этому подведут навязчивые мысли, давящие наше сознание извне. Вряд ли такая перспектива представляется кому-либо привлекательной, и если есть хоть какой-то шанс избежать этого, то его, думается, стоит испробовать.

Однако, многие люди **просто не хотят искать смысл жизни**. Даже подойдя к черте отчаяния, человек скорее соглашается признать, что смысла нет и жить не стоит, чем приложить усилия к поиску. Он, зная об опыте предков, о той мудрости, с которой они жили, о том, что их жизнь была осмысленна и интересна, не хочет даже ознакомиться с их философией, с тем, что наполняло радость их существование.

Парадоксальность этого можно иллюстрировать метафорой. *Человек тонет, к нему идет спасатель, чтобы вытащить его из воды. Но утопающий кричит: «Нет, не подходите ко мне! Я не хочу быть спасенным именно вами! Мне все равно, что вы отличный спасатель и спасли сотни людей, но я не хочу, чтобы меня спасали вы*

— *лучше утонуть!* Нелепость такого поведения налицо. С одной стороны, человек бы рад понять смысл жизни, но с другой стороны, он не хочет приложить к этому никаких усилий, и отказывается от любой помощи, в частности, от опыта предыдущих поколений, от мудрости людей, живущих осмысленно и в наши дни.

И если человек внимательно заглянет в себя, то увидит **сопротивление обретению смысла**. Оно, прежде всего, выражается в сопротивлении всему, что связано с религией, всему что может говорить о Боге и о бессмертии. Причем человек чаще всего даже сам не понимает, почему он противится именно этому. Казалось бы, вот то, что может придать настоящий смысл твоей жизни — бери и пользуйся! Вот лекарство, способное дать нам духовное выздоровление. Но нет. Попробуем все, что угодно, но только не это. Хотя если рассуждать логически — почему бы не попробовать? Если понравится — хорошо, а не понравится — тоже не страшно, ты же ничего не потерял, спокойно вернешься к прежнему взгляду на мир.

Почему же возникает это сопротивление? Потому, что каждый живет до определенной степени в своем вымышленном мире, мире своих иллюзий. В этом мире человеку комфортно: спокойно, уютно, он все в нем понимает. Чаще всего этот мир основан не на трезвом взгляде на реальность и на себя, а на обманчивых и изменчивых чувствах, на слепом доверии им, поэтому действительность в нем предстает сильно искаженной.

Если же человек ищет и находит смысл, то приходится всю свою жизнь перестраивать в соответствии с ним. В результате привычный мир рушится, рушатся те опоры, на которых он стоял, рушится привычный образ жизни. Это значительный стресс для каждого, ведь мы все крайне привязаны к своему иллюзорному миру, и подсознательно стремимся избежать его разрушения... Но лучше сделать это самому — тогда, когда еще есть время построить новый мир, стоящий не на ложных, а на истинных опорах, — чем это сделает за каждого сама жизнь, когда мы окажемся у ее земного рубежа.

Кроме того, сопротивление поиску объясняется и еще одной существенной причиной: мы совершенно не хотим работать над собой. Ведь если мы найдем смысл, то придется к нему идти, прикладывать к этому немалые усилия, и уже нельзя будет найти **причину не идти...** А идти по этому пути нам лень, ведь мы привыкли во всем искать удовольствие. Лень трудиться над своей душой, переделывать себя; кроме того, мы крайне болезненно

воспринимаем необходимость открыть глаза на свои недостатки, ведь это сильно задевает нашу гордость.

Если вернуться к нашей метафоре о жизни как школе, то мы уподобляемся ученикам, требующим: пусть нас учат так, чтобы обучение не мешало нам развлекаться вместе с одноклассниками.

На самом деле, в глубине души большинство из нас понимает, что смысл **жизни где-то есть...** Но желания его искать нет, потому, что, как мы уже сказали, следующим шагом должно быть в таком случае прекращение себя и своей жизни, а это очень трудно, если человек уже заиклен на материальном, на потреблении и удовольствиях. Мы все ищем суррогаты, мы не интересуемся **истиной**, потому, что истина дорога, ради нее надо трудиться. Работать ради истины мы ленимся, поэтому легко соглашаемся на суррогаты, которые стоят копейки.

В то же время, если отчаяние и бессмысленность уже довели вас до мыслей о самоубийстве, то открыть глаза и перестать сопротивляться обретению смысла **жизненно** важно. Глупо упорствовать до конца в своем заблуждении. Не лучше ли потрудиться над собой, приложить усилия, пусть и немалые, разрушить свой иллюзорный мир, его мнимый комфорт поменять на истинное счастье, чем просто уничтожить себя?

в) Шаги к обретению смысла

Далее вполне логично возникает следующий, и наверное, главный вопрос: так каким же образом мы можем придти к истинному взгляду на действительность и **обрести смысл своего существования**?

Если мы вернемся к метафоре о путнике, попавшем в овраг и ищущем выход, то та вершина, на которую необходимо подняться, чтобы увидеть путь — это гора православия, а путь — это **путь воспитания и развития своей души**.

Именно в поиске добра и творении его, постепенном, но неуклонном возвращении в душе всей полноты любви, на которую она по своей природе способна, в поступательном продвижении души на пути к Богу обретается единственный истинный, непреходящий смысл существования человека.

Это тот фундамент, который никогда не даст трещину, на котором без опаски можно построить величественное здание человеческой жизни. И это величие будет не временным, фальшивым,

а вечным — величием внутренней духовной красоты, света образа Божия в человеке. И научив свою душу самому важному — настоящей Любви, научив ценить и творить ее, мы сделаем душу способной воспринять истинную Любовь в вечности, стать причастной неизреченному счастью.

Более того, став на этот путь, мы практически сразу ощутим его отличие от всех остальных путей, в изобилии предлагаемых нам миром. И отличие это весьма важно: этот путь не только обещает нам блаженство в будущем, он уже *сейчас* дает нам настоящее счастье, неповторимое спокойствие, душевные и физические силы для каждого благого дела, умение видеть хорошее в любой ситуации, умение по-настоящему, по-детски радоваться, умение в полной мере ценить то, что имеем. И научившись творить добро, мы научимся видеть его в любом человеке, мы сможем разглядеть в своих близких тот свет, который есть в каждом. Благодаря этому, нам станет теплее и радостнее жить: мы увидим людей не такими мрачными, черствыми и грубыми, какими они казались нам раньше, а искренними и по-своему светлыми, потому, что души их раскроются в ответ на наши радость и тепло.

9. О мире и нашем месте в нем

а) Несправедлив ли мир?

Нередко для человека, задумывающегося о смысле существования, о Боге, камнем преткновения, мешающим придти к искренней вере, является мысль о **несправедливости мира**. Мир несправедлив: люди, живущие по совести, страдают, страдают и дети, не успевшие сотворить никакого греха, а те, кто живет нечестно, благоденствуют.

Этот аргумент состоятелен, только если смотреть на жизнь с позиций этого, земного мира. Если верить, что все кончается смертью, то действительно, понять страдания праведных и процветание неправедных невозможно.

Однако если посмотреть на ситуацию с точки зрения вечности, то все встает на свои места. Во-первых, Бог исходит не из закона справедливости, а из закона Любви. Во-вторых, Он рассматривает всякое благо или зло не с точки зрения земной жизни человека, а с точки зрения духовной пользы для его души, которая вечна. И в силу этих двух причин, большим проявлением любви Божией к нам

является, как это ни парадоксально, то страдание, которое Он нам посылает, каждому по его силам. Потому, что именно страдание в значительной степени воспитывает нашу душу, учит ее не прилепляться к миру сему, а уже живя на земле, душой стремиться к непреходящим благам будущей жизни.

Именно страдания, которые в большей или меньшей степени посылаются каждому из нас, как ничто другое помогают нам понять, что все блага нашего мира призрачны и непрочны, и жить ради стяжания этих благ бесперспективно, так как никто из нас не сможет взять их с собой в мир иной; и более того, даже здесь, на земле, никто не может быть полностью уверен, что ждет его завтра, и рассчитывать, что эти блага пребудут с ним до самой смерти.

Святые, осознавая это в полной мере, считали скорби посещением Божиим, а если у них в течение продолжительного времени не было никаких бед и скорбей, то всей душой переживали и считали это плохим признаком, говоря: «Наверное, Бог меня оставил». Они понимали, что полное благоденствие, сытая и безмятежная жизнь — один из факторов угасания духовного начала в человеке. По словам Евгения Трубецкого: *«Одно из величайших препятствий, задерживающих духовный подъем, заключается в том призрачном наполнении жизни, которое дает житейское благополучие. Комфорт, удобство, сытость и весь обман исчезающей, смертной красоты — вот те элементы, из которых слагается пленительный мираж, усыпляющий и парализующий силы духовные. Чем больше человек удовлетворен здешним, тем меньше он ощущает влечение к запредельному. Вот почему для пробуждения бывают нужны те страдания и бедствия, которые разрушают иллюзию достигнутого смысла. Благополучие всего чаще приводит к грубому житейскому материализму. Наоборот, духовный и в особенности религиозный подъем обыкновенно зарождается среди тяжелых испытаний. Глубочайшие откровения мирового смысла связываются с теми величайшими страданиями, которыми пробуждается и закаляется сила духа»* (3).

3. Е. Н. Трубецкой. «Избранное». Канон, 1995 г.

Кроме того, попуская скорби и страдания, Господь тем самым хочет нас привести к пониманию важного факта: этот мир — мир поврежденный, и в нем невозможно достичь полного счастья. Мы страдаем именно потому, что мы отпали от источника всякого блага, сами лишили себя жизни божественной.

Обретение вечного смысла и вечного счастья, свободного от всякой тоски, возможно только через познание всей скорби жизни в отрыве от Бога. Только почувствовав «на своей шкуре» эту печаль мира сего, наша душа сможет восскорбеть о разрыве с источником настоящего счастья — с Богом.

Если говорить о страданиях детей, то можно сказать, что это, как и все остальное, попускается Богом по Любви: это сильнейший фактор переосмысления мира для их близких, фактор понимания того, что искать благополучия в этом мире, отпавшем от Бога, бесполезно; что не стоит прилепляться к благам этого мира, но, любя своих детей, стоит прежде всего желать им пользы духовной, воспитывать их не для призрачного успеха во временной жизни, а для непреходящего блаженства в вечности. И по отношению к детям Бог проявляет Любовь, если посмотреть опять же с позиции вечности. Давая им возможность пострадать, забирая их к себе, Бог дает им бесконечное благо, которое мы даже не можем оценить...

б) Какая ты клетка в организме человечества?

Возьмем **клетки человеческого организма**. Они постоянно рождаются, делятся, отмирают... Внешне клетки разных органов заметно отличаются: клетки печени выглядят иначе, чем клетки сердца или легких; внутреннее же строение у клеток примерно одинаковое, и каждая несет в своем ядре ДНК, в которой заложена генетическая информация об организме. И таким образом, в каждой клетке заложен образ всего человека. Смысл жизни клетки в том, чтобы поддерживать работу своего органа, и в итоге всего организма человека.

У каждой клетки своя роль, свои обязанности, каждая находится на своем строго определенном месте. И каждая клетка — это всего лишь один из множества элементов системы, она не может стать «главной», не может вырасти до целого организма. Она просто выполняет свои функции и в определенный момент умирает, уступив свое место другим, новым клеткам. При этом все клетки работают не хаотично, а **по единому плану**. Все клетки друг друга поддерживают, недостаток в работе одного органа восполняется усиленной работой других органов.

С точки зрения клетки, ее жизнь может показаться несправедливой. Ведь она вынуждена, подчиняясь строгому плану, долго и тяжело работать — а потом просто умереть — только для

того, чтобы поддерживалось какое-то неведомое ей высшее сознание. И вот в один момент в организме может появиться клетка, которая скажет: «Мне не нужен порядок, мне не нужен единый план, я не желаю подчиняться. Никакого высшего разума нет, есть мы, клетки, и каждая сама за себя. Я живу, чтобы есть, пить, расти, размножаться. Почему я должна что-то ради кого-то делать? Все, хватит, теперь я хочу пожить для себя. И как можно дольше».

И такие клетки действительно появляются в организме многих людей! Это раковые клетки. Такие клетки начинают очень много потреблять, перестают что-либо отдавать, при этом они боятся умирать и не подчиняются законам отмирания клеток, не уступают место молодым клеткам. При микроскопическом исследовании раковой ткани видно, что раковые клетки — бесформенные, изломанные, совершенно потерявшие свой первоначальный вид, и чем дальше зашло злокачественное изменение ткани, тем более уродливы клетки. Чем больше отдаляются раковые клетки от первоначального образа, тем меньше могут контактировать с нормальными. Они становятся неспособными к взаимодействию, и из-за отсутствия этого взаимодействия отрываются, и сеют в организме метастазы.

Раковые клетки строят конгломераты себе подобных клеток, не подчиняющихся общему плану функционирования организма, и так образуется опухоль. По мере роста опухоли, клетки научаются встраивать в себя кровеносные сосуды, и забирают себе все питание, которое идет по сосудам в ближайший орган (именно этим объясняется истощенность онкологических больных на поздней стадии). Так раковые клетки растут, пожирают все, что можно, ничего не оставляя другим. Когда объем опухоли уже большой, верхние клетки сильно давят на нижние, и те просто превращаются в зловонную жижу. Парадокс: именно нижние клетки были первыми раковыми клетками в организме, они запустили весь этот процесс и сами же оказались жертвой своей алчности. Самое страшное: безудержное потребление, выход из подчинения единому плану приводит к смерти и самих клеток, и всего организма...

Не напоминает ли это психологию современного человека? Мы ведем себя так же, как раковые клетки. Мир нам кажется несправедливым, мы потеряли нормальный образ, мы не можем взаимодействовать с другими, мы эгоистично хотим побольше отобрать у других, мы забыли законы, по которым развивается наш

мир, мы не понимаем плана, в условиях которого нам надо функционировать. Причем непонятен просто потому, что мы не потрудились получить хотя бы некоторые знания об устройстве мира, о нашей душе...

И мы отвергаем этот высший план, мы хотим жить только ради себя, ради удовольствия, заключающегося в бесконечном потреблении. Нам уже наплевать на природу, нас не интересует экология, мы готовы все загадить вокруг себя, лишь бы максимизировать потребление. Мы все готовы оправдать кажущейся несправедливостью мира, наш девиз: «Хочешь жить — умей вертеться».

А на самом деле мир устроен мудро, и в этой удивительной системе каждому отводятся своя роль, как в человеческом организме у каждой клетки своя функция. И каждый может, выполняя именно *свою* задачу, в полной мере самореализоваться, и в итоге найти истинный смысл своего существования. И каждого из нас Бог поставил именно на то место, на котором мы, трудясь и развиваясь, сможем принести больше пользы миру, и, что самое важное, сможем воспитать свою душу, развить ее, чтобы она была готова принять истинное, бесконечное блаженство после смерти тела.

10. И снова о смысле

а) Жизнь как война

Часто можно услышать подобное: «Почему у других есть деньги (квартира, машина, заботливая жена, роскошная дача... и т.д.), а у меня нет? Почему кто-то родился в богатой семье и его до 40 лет родители обеспечивают, а я с 16 лет вынужден курьером работать за копейки?»

Вопрос: а почему вы предполагаете, что условия должны быть изначально равны? На войне у разных подразделений разные задачи, в рамках подразделения у каждого бойца тоже своя задача: кто-то сражается на фронте, кто-то работает в тылу у станка, кто-то на оккупированной территории детей растит, перебиваясь с хлеба на воду. Кому легче? Скажете: что за постановка вопроса, разве на войне об этом думают? Действительно, на войне не до этого. Каждый знает свое дело, и стремится его на совесть выполнить, понимая при этом, что вносит свой, пусть и небольшой, вклад в общую победу. И только трусы и предатели задаются вопросами, подобными такому: «Почему я окопы на передовой рыть должен, а Васька, мой бывший

одноклассник, в далеком тылу в комендатуре отсиживается, тепленькое местечко нашел!»

Остальные, не трусы и не предатели, прекрасно понимают, что без дисциплины войну не выиграть, и кого на какое место поставить решать командиру. И не солдатское это дело — думать о том, справедлив или нет командующий армией. И нелепо сравнивать, кто внес в победу больший вклад: солдат на передовой или колхозница, выращивающая зерно на хлеб для этих же фронтовиков. Одно дополняет другое.

И в нашей жизни мы, как на войне, сражаемся против зла: каждому дается свое место, и на любом из них можно сражаться с врагом. Чем больше каждый из нас преображает свою душу, побеждая в ней зло, и облагораживает маленький мирок вокруг себя, тем прекраснее, добрее, светлее и радостнее становится наш мир. Это возвращение в душе любви, общее стремление к победе над злом в нашей жизни; и в этой борьбе каждому дана своя задача, именно такая задача, с которой мы в состоянии справиться. Непосильного нам не дается ничего.

б) Православное понимания смысла жизни

В православных молитвах Бог называется «Владыкой жизни моей» («Владыко живота моего»). Вдумаемся в эти слова. Этими словами мы признаем, что мы не просто служим Богу исполнением Его святых заповедей по любви к Нему и в надежде на райское блаженство, но всю нашу жизнь признаем принадлежащей не нам, а Ему, и признаем с радостью.

Не мы себя создали и родили, а Он нам дал жизнь, и она по-прежнему принадлежит Ему. И хотим ли мы этого или нет, но нам придется дать Ему отчет о том, как мы ее использовали, и в надлежащем ли состоянии мы ее в момент смерти возвращаем в руки Владыки... Совершив самоубийство, выбросив свою жизнь, отказавшись от нее, сможем ли мы отдать этот долг?

И не стоит сомневаться в благости Творца при словах о долге: именно по любви дал Он нам эту временную жизнь, чтобы мы могли ею пользоваться — свою душу взрастить для вечности, дабы мы получили истинное блаженство, которое мы просто не вместим, если не подготовим, не воспитаем свою душу.

Владыкой называем мы Бога также потому, что именно Он распоряжается обстоятельствами нашей жизни, и распоряжается по

праву. Это Его дело, это в Его компетенции. А наше дело — не возмущаться, не сомневаться в правильности Его «распоряжений», не впадать в депрессию оттого, что у нас «все плохо» и жить дальше незачем... а **доверять** Ему, принимая с любовью и с благодарностью то, что Он как Владыка нам решил послать. Мы принимаем все то, что кажется нам нестерпимым и бессмысленным, потому, что знаем, что Владыка никогда не дал бы нам того, чего мы были бы не в силах пережить, и не просто пережить, а пережить с духовной пользой.

О православном взгляде на смысл существования человека доступно писал святитель Феофан Затворник: *«Как есть загробная жизнь, то цель настоящей жизни, всей, без изъятия, должна быть там, а не здесь... Поставьте вы себе законом для жизни вашей всеми силами преследовать эту цель — сами увидите, какой свет разольется оттого на временное ваше на земле пребывание и на дела ваши. Первое, что откроется, будет убеждение, что, следовательно, все здесь есть только средства для другой жизни. Смотрите на небо и всякий шаг вашей жизни соразмеряйте, чтоб он был ступанием туда. Эту жизнь нам Бог дал, чтобы мы имели время приготовиться к той. Эта коротенькая, а та конца не имеет. Но хоть она коротенькая, но в продолжение ее можно заготовить провианту на целую вечность. Всякое доброе дело туда отходит, как вклад небольшой; из всех таких вкладов составится общий капитал, проценты с которого и будут определять содержание вкладчика во всю вечность. Кто больше пошлет туда вкладов, того и содержание будет богаче; кто меньше — того и содержание будет менее богато. Господь всякому воздает по делам его» (9).*

9. Свт. Феофан Затворник. «Письма о вере и жизни». М., Правило веры, 1999.

И не только в будущем, но и в настоящем жизнь по совести, жизнь ради воспитания своей души для вечности, как мы уже говорили выше, **дает человеку истинное счастье**, по словам святителя Феофана: *«Когда удовлетворяются духовные потребности, то они научают человека поставлять в согласие с ними удовлетворение и прочих потребностей... — и в человеке водворяется полная гармония всех движений и обнаружений его жизни: гармония мыслей, чувств, желаний, предприятий, отношений, наслаждений. И се — рай! Напротив, когда дух не удовлетворяется... тогда все другие потребности разбегаются в разные стороны и каждая требует своего, и как их куча, то голоса*

их, как на базаре, оглушают бедного человека, и он мечется... как угорелый за удовлетворением их. Но покоя никогда не имеет, потому что, когда одна удовлетворяется, другие не довольствуются тем... и настойчиво требует своего. Оттого внутри у такого шум, гам, разволока во все стороны и во всем беспорядочность» (10). Думается, каждому из нас это знакомо...

10. Святитель Феофан Затворник. «Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться?». М, Отчий дом, 2006 г.

Итак: либо продолжать жизнь ради удовольствий — и тяготиться отсутствием смысла и отсутствием прочного, настоящего счастья; либо выбрать путь совершенствования своей души, обучения ее истинной любви и добру, путь богоискательства — и наслаждаться непреходящим внутренним спокойствием, гармонией с собой и с миром, радостью, осмысленностью жизни.

Выбор за вами.

ОТ «ОТНОШЕНИЙ» — К ЛЮБВИ

Как завоевать любовь?

— *От чего зависит любовь или нелюбовь к нам окружающим?*

— Отношение окружающих полностью зависит от нашего внутреннего состояния. Каким же должно быть наше внутреннее состояние для того, чтобы нас любили?

Тысячи лет люди различных культур и мировоззренческих систем отмечали, что отношение к нам людей является зеркальным. Если мы улыбаемся зеркалу, отражение улыбнется нам в ответ. А если мы начнем, глядя в него, рожи корчить и язык показывать, то зеркало ответит тем же. Другими словами, как мы относимся к миру, так и он к нам. Как мы к людям, так и они к нам. А если мы сами практикуем потребительское отношение, то какой отдачи ждем от окружающих? В этом случае и они тоже будут стремиться от нас что-то получить... Хотя тогда мы начинаем недоумевать и злиться: как же это возможно? С чего это я должен делиться? Мне самому мало!

Напротив: если мы стремимся отдавать, то и мир отвечает нам щедростью. Опять-таки все идет от правила христианской мудрости: «Относись к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе». Это золотые слова, которые работают в 100% случаев.

— Но многие считают, что они относятся к другим лучше, чем другие к ним. То есть они считают, что это правило не работает.

— В большинстве случаев, такое ощущение складывается у людей, которые плохо видят себя, не могут воспринимать себя объективно. Вспомните свои игры в песочнице в далеком детстве. Не правда ли, в то время всегда казалось, что остальные дети нас несправедливо обижали, а мы вели себя практически безупречно?

А если разобраться и присмотреться, то и сейчас мы не видим своих несовершенств, обид, нанесенных другим. А видим только свои достоинства, чаще мнимые. Прямо как в известном анекдоте. Мама израильянина провожает сына, призванного в армию на войну с арабами. «Не рвись сильно, — внушает она ему. — Убей араба, и отдохни, убей другого и опять отдохни...» — «Но мама! — восклицает сын. — А что, если араб убьет меня?» — «Убьет тебя?! — восклицает мать. — Зачем? Что ты ему сделал?»

Так устроено наше восприятие: мы незаметно для себя становимся более гордыми, эгоистичными, безответственными и инфантильными, и нам все чаще кажется, что мы получаем от других непропорционально мало, что другие относятся к нам хуже, чем мы того заслуживаем, что нас не понимают, в то время как мы прилагаем столько усилий, чтобы с пониманием относиться к окружающим.

Так вот, это все обманчивое восприятие нашего эгоистичного, искаженного гордостью «Я». На самом деле мы почти не видим своих ошибок (а если видим, то тут же оправдываем их, заглушая чувство вины). Мы пытаемся обмануть себя, давая общие характеристики: я «хороший человек», а он «плохой».

Крайне редко бывают исключения, когда Господь Бог для нашего духовного роста и для пользы души позволяет нам пересмотреть свое отношение и по-новому взглянуть на ошибки, пережив для этого настоящую несправедливость, гонения и скорби. Однако чаще отношение людей к нам все же определяется нашим отношением к ним.

— Большие скорби, может быть, и редки в нашей жизни. Но зло и обиды от других людей мы встречаем часто. Можно ли при

этом сохранять состояние любви к людям? Все мы знаем, как сразу меняется наше настроение после того как нас обидели или оскорбили.

— Когда у человека правильный внутренний настрой, его никто не сможет нарушить. Если разбираться, то унижают нас не люди и даже не их отношение, а наше восприятие этих поступков и людей. До глубины души мы обижаемся, когда задевают нашу гордыню, наше самомнение. Ведь зачастую ничего страшного не произошло: получилось не совсем так, как мы хотели, нам сказали или сделали что-то не очень приятное, но незначительное по сути. Однако мы входим в состояние детской обидчивости, и потому нас крайне уязвляет, ранит и обижает высказанное слово или совершенный в отношении нас поступок.

— В чем причина наших обид?

— Корень наших обид таится в нашей же неуверенности. Попробуйте оскорбить человека, который уверен в себе. Ему все равно, чем и как вы будете пытаться его уязвить.

Повторюсь — вся проблема на самом деле заключается в нашем отношении к оскорблениям. В детском саду я в свое время страшно обижался на прозвище Мишка-Шалунишка. Но попробуйте меня сейчас так «оскорбить». Максимум: меня это позабавит, или же я вообще не обращу на эти слова никакого внимания.

Проблема заключалась исключительно в моем восприятии! В детском и подростковом возрасте люди особенно остро воспринимают выпады в свой адрес. А поскольку сейчас большая часть взрослых людей находится в состоянии крайней детской обидчивости и уязвимости, они легко оскорбляются. Что нам ни скажи, мы тут же начинаем переживать из-за высказанной критики — подобно детям, услышавшим обзывалку. При этом нам кажется, что мы терпим ужаснейшее, незаслуженное оскорбление. Но это просто искаженное восприятие реальности, не более того.

— То есть, при правильном настрое, нелюбовь окружающих не должна нас ранить?

— Что значит «нелюбовь окружающих»? Весь мир не может нас любить. И напротив, все окружающие не могут к нам испытывать неприязнь. Нас кто-то любит, кто-то нет. И это соотношение находится в некой пропорции. Заставить полюбить себя весь мир — это бессмысленная и бесперспективная задача.

— Давайте от темы общей любви перейдем к вечно актуальному вопросу отношений полов. Как известно, в любом деле мы ищем прежде всего легких путей, которые позволили бы нам изменить свою жизнь, не изменив себя. Может ли девушка с помощью ювелирных украшений и косметики привлечь к себе внимание мужчин, вызвать любовь к себе?

— Внимание привлечь — может. Современные женщины очень искушены в вопросах украшения: у них больше красок (для лица, волос, ногтей), чем у живописца, они украшают себя драгоценностями, как елку игрушками, делают пирсинг носа, глаз, бровей, пупка и т.д. Я уже не знаю, что можно еще придумать в этом направлении и куда больше еще можно «усовершенствоваться»?

Но, по-моему, у мужчин это вызывает только любопытство. Во все времена ценились чистота, опрятность, соблюдение гигиены, умение подчеркивать достоинства и скрывать недостатки с помощью одежды. А вся сегодняшняя атрибутика (яркая одежда, перекрашенные волосы, татуировки, обнаженные участки тела) привлекает внимание ровно настолько, насколько внимание ворон в птичьем мире привлекают блестящие вещи. Некоторые молодые люди молниеносно обращают внимание на эту фольгу, но дальше-то что? Ради чего весь маскарад? Ворона хватает блестящую вещь, но на этом все заканчивается.

Объясню это явление еще одной аналогией. Мы приходим в магазин и выбираем себе телевизор. В первую очередь может броситься в глаза оригинальный дизайн. Но мы ведь не будем покупать себе телевизор только потому, что он красивый. Нам, что вполне логично, захочется узнать его технические характеристики, ведь внешний фактор не является решающим. Так же и в отношении к женщинам: внешний фактор не может быть решающим в долгосрочной перспективе. Должно быть соответствующее внутреннее содержание!

— Но существует большое количество мужчин, для которых внешняя оболочка женщины очень важна, потому что она является показателем статусности. Таким представителям сильного пола нужно, чтобы рядом шла длинноногая блондинка, и не имеет значения, какие глупости она говорит.

— Глупые куклы нужны таким же мужчинам. Я не думаю, что настоящего мужчину сможет увлечь «барби» без какого бы то ни было внутреннего содержания (если увлечет, то точно не надолго).

Ведь все прекрасно понимают цену таким внешним атрибутам. Даже когда мужчина с гордостью представляет свою распрекрасную и бестолковую подругу друзьям, они, возможно, вслух не выскажутся, но про себя подумают об ущербности выбора и махнут рукой. Для умных, серьезных и ответственных мужчин подобные женщины не подходят...

Вообще каждый оценивает окружающих (в том числе и представителей противоположного пола) согласно тем критериям и ценностям, которые сам считает важными. Если окружающие оцениваются мужчиной лишь исходя из внешних достоинств, тогда вполне возможно, что и девушка будет «цениться» так же. И честно говоря, такой девушке вряд ли можно позавидовать. Сегодня внешние критерии девушки на высоком уровне, и мужчина считает ее лучшей. А завтра уровень его притязаний вырастет, и он найдет другую, у которой ноги длиннее и лицо смазливее.

Это как с телефонами. Мы привыкли менять один телефон на другой (потому что модели успевают устареть за несколько месяцев, и постоянно появляются более интересные варианты), так же некоторые меняют девушек.

Очевидно, что с мужчинами, которые ставят на первое место внешние данные, не следует пытаться строить отношения. Они привыкли регулярно осуществлять апгрейд гаджетов.

— Есть такое понятие, как харизма. Наверняка и вы знаете харизматичных людей, которые притягивают к себе окружающих. Харизма является внешним или внутренним качеством? Можно ли ее выработать?

— Да, мне попадались на моем жизненном пути подобные люди. И я могу сказать, что у харизматичных людей всегда есть потрясающее внутреннее содержание. Для них не обязательна внешняя красота, потому что они энергетически притягательны... Кстати, красивые люди редко являются харизматичными.

Харизма — это то внутреннее качество, которое исходит изнутри, от чувства юмора, от интеллекта, от особого отношения к людям, от некоей внутренней силы. Это всегда качество внутреннего наполнения! Харизма — в переводе с греческого «дар Божий». Привлекать к себе людей своими внутренними качествами — действительно дар...

Безусловно, самыми харизматичными людьми были святые. Все они привлекали людей своим внутренним светом и исходящей от них чудесной энергией.

А вот среди новых русских я ни разу не встречал по настоящему харизматичных людей... Казалось бы, мешки денег есть, знакомых и «друзей» навалом, а харизмы нет... Почему? Потому что много усилий направлено на то, чтобы сотворить внешнюю оболочку, чтобы «соответствовать». Такие люди огромное количество сил и здоровья кладут на приобретение и улучшение внешних атрибутов. И постоянно сравнивая себя с другими такими же «крутыми», они стремятся обогнать свое окружение: покупают навороченные машины и шикарные дачи, ходят на престижные тусовки, добиваются крутых связей.

И что имеют в итоге? А в итоге все тривиально — заболел и умер, или убили, или попал в катастрофу. Спрашивается: для чего жил? Для внешней оболочки, про которую все забудут через некоторое время. Но до этого его друзьями успеют посудачить: «Вот дурак, — скажут они — Понтовался всю жизнь и ушел в землю»... Хотя самих ждет та же участь.

— *Если харизма — это дар свыше, значит, ее нельзя выработать, развить?*

— Можно, при желании и старании. У каждого есть возможность принять такой дар от Бога, сохранить его, приумножить, а потом и распространять вокруг. Я уверен, что харизма вырабатывается, если действовать в правильном направлении и активно заниматься самосовершенствованием.

— *А можно ли влюбить в себя конкретного человека?*

— Можно манипулировать некоторое время объектом своего желания. И возможно даже в этом добиться некоторых успехов, то есть, привлечь внимание и дать разгореться страсти в отношении себя. Однако такими средствами невозможно удержать человека, потому что для этого необходимо все-таки иметь внутреннее содержание и менее эгоистичное отношение к человеку.

В семье люди общаются не только телами, но и душами. И родство душ удерживает людей вместе в стабильном состоянии долгое время... Конечно, если они объединились исключительно на базе физической близости, то некоторое время они и без связи душ просуществуют. Но в долгосрочной перспективе такие отношения

обречены. Именно потому, что в таких отношениях души не задействованы.

Чтобы привлечь человека надолго, нужно подстроить под него свою душу и сделать так, чтобы его душа захотела подстроиться под твою. Выражаясь языком физики, души в паре должны стать когерентными друг другу, быть в резонансе. А выражаясь языком музыки, души должны звучать в унисон. Проще говоря, для серьезных и долгих отношений необходимо изменять себя и свое внутреннее состояние ради другого человека.

А для того, чтобы просто привязать к себе человека на какое-то время, им можно поманипулировать. Современные пикап-технологии на этом основаны. Но даже если у такого «умника» каким-то чудом и получится привлечь девушку, удержать ее он все равно не сможет. Чем собственно он ее сможет «покорять» в дальнейшем? Примитивными техниками для идиоток или малолеток? Или техниками НЛП, подстраивая под нее свое дыхание? Да замучается он так дышать постоянно, а может, и задохнется!

Я уверен, что если у девушки с интеллектом все в порядке, и имеется внутренний духовный стержень, то на нее даже самые искусные пикаперы не произведут впечатления своими позорными техниками, которые рассчитаны на примитивных самок.

— *То есть, конкретного человека можно влюбить в себя такими манипуляциями только на уровне страсти, плотской любви?*

— Да, на уровне примитивного животного притяжения. Подобное притягивается подобным. Страсть, как правило, случается на плотском уровне. А любовь заключается в притяжении души к другой душе. Но мы, люди, часто путаем эти понятия: страстью называем любовь, любовь называем страстью.

Поэтому когда девушка слезно начинает причитать: «Я так хочу его видеть! Я не могу без него! Если мы не увидимся сегодня, я покончу с собой!», становится очевидно, что в данном случае имеет место страстное отношение, а не духовное и не душевное притяжение. Сильные неконтролируемые эмоции являются прямым показателем страстных отношений. То есть неглубоких и временных.

Для того, чтобы человек захотел соединить свою жизнь с твоею, нужно показать собственное внутреннее состояние. И здесь нельзя разбрасываться фразами «Да, вот я такая (такой)! Что выросло, то выросло!», которыми констатируется собственная лень и нежелание

меняться. (Кстати, подобные высказывания характерны по большей части для женщин. Они любят говорить «Другой я не стану. Принимай меня такой, какая я есть»).

Приведу показательный пример из недалеких советских времен, которые вы не застали. Тогда при желании приобрести какой-нибудь дефицитный товар, вам нужно было взять в нагрузку недефицитных товаров. Хочешь горбушу? Пожалуйста! Бери! Но к горбуше прилагается гречка, пшено или что-нибудь еще не столь дефицитное. Вот и складывается ситуация: либо вы все покупаете, либо ничего.

Так и с людьми: «Принимай меня такой!» говорит девушка и подразумевает под этим «Соглашайся взять этот «красивый пакет» с кучей недостатков и парой достоинств, или не получишь комплект».

— *То есть, если хочешь быть любимым, будь готов меняться ради другого?*

— Конечно! Это же очевидно. Гораздо интереснее человек, который изменяется внутренне и растет духовно. Такие люди всегда притягивают окружающих.

Редко, когда можно ради другого человека изменить свои базовые ценности. Поэтому очень важно, чтобы у вас с тем человеком, который вам интересен, основные ценности совпадали. Если цели радикально отличаются, то перспективы у пары совсем нехорошие.

Вот один из случаев. Женщина имеет сильное желание родить много детей и заниматься с мужем их воспитанием, а ее мужчина уверен в том, что его жена примет его занятие альпинизмом и будет с ним в горы бегать. Получается, что они не объединены общими целями, потому и семья у них не складывается. А все дело в том, что никто в паре не думает о фундаменте для семьи и о ценностях друг друга.

А зачем собственно об этом думать? — считает большинство из нас. Ведь он (она) примет МОИ интересы. Естественно! Я же «звезда», и моей второй половине должно быть интересно, чем я живу и чем дышу. Женщина говорит: «Ну, зачем мне эти глупости — машинки, мотоциклы? То ли дело мои хобби — дизайн интерьерера и выставки-музеи!» Вот и получается, что в создаваемых семьях нет общей ценностной базы, и огромное количество таких союзов заканчиваются разводами и расставаниями.

— *Давайте подведем итог. Что с вашей точки зрения важнейшее, если хочешь познакомиться для продолжительных, осмысленных, устойчивых отношений?*

— Самое главное «не казаться, а быть». То есть не играть в кого то, показывая свой вымышленный образ, а на самом деле быть тем, кем себя презентуешь. Важно не быть обманом. Ведь все равно он вскроется, а отношения тогда потерпят крах. Ведь значительно важнее внутреннее наполнение, чем самая красивая обертка.

Любовная зависимость

Начнем с того, что человек по своей природе — существо зависимое. Сама потребность зависеть от кого-то заложена в нас уже с рождения, и сопровождает нас на протяжении всей жизни. В определенной степени любой человек связан с другими людьми и с различными жизненными явлениями, а значит, в какой-то мере зависим от них, и это вполне естественно.

Итак, мы от природы зависимы. И вопрос не в том, как изменить эту природу, как перестать быть зависимым. Вопрос в следующем: раз уж мы все равно зависимы, и не можем стать полностью независимыми, то, может быть, у нас есть шанс хотя бы выбрать «объект» зависимости так, чтобы жить счастливо?

Посмотрим, что происходит, если мы впадаем в зависимость от людей, вещей, обстоятельств. Подобная психологическая зависимость аналогична наркотической. Пока человек не начал употреблять наркотик, он живет более или менее «хорошо». Употребляя наркотик первый, второй раз, он получает от него удовольствие, «кайф», впадает в эйфорию. Достаточно скоро человек начинает привыкать к наркотику, и для достижения того же состояния кайфа ему требуется все большая и большая доза... Спустя довольно непродолжительное время организм адаптируется к наркотику настолько, что перестает испытывать эйфорию даже при значительной дозе. Теперь человеку требуется наркотик не для кайфа, а просто для того, чтобы нормально себя чувствовать; организм уже не может функционировать на адекватном уровне без очередной дозы — без нее ему просто плохо, начинается ломка.

То же самое происходит и в случае психологической зависимости. До встречи с партнером человек живет вполне разнообразной жизнью, имеет определенный круг общения, ряд интересов, в общем-то всем доволен. И вот начинаются новые отношения. Первое время человек пребывает в почти непреходящем экстазе, парит в облаках от счастья. На данном этапе он слепо отдается своим чувствам — не видит ни недостатков партнера, ни реального к себе отношения с его стороны. Но постепенно человек прозревает: тот, кто казался ему идеальным, перестает быть таковым. Всплывают на поверхность все отрицательные качества, которые доселе не замечались, а все положительное становится привычным и даже надоедает...

Начинаются ссоры, конфликты. Эйфории нет уже и в помине, нередко люди даже не могут поговорить без взаимных упреков и обвинений. Никому эти отношения радости уже не приносят, а разорвать их человек не решается: он впал в зависимость от партнера, от своих чувств к нему. Если же разрыв по какой-либо причине все-таки происходит, то начинается настоящая «ломка»: человек впадает в депрессию, теряет все прежние интересы, теряет желание работать, общаться с друзьями и даже желание жить. Если же партнер вдруг возвращается, то и в этом случае счастья ждать не приходится: на недолгий срок может вернуться некий призрак прежней радости, иллюзия взаимной любви, которая быстро проходит. А далее повторяется все сначала — всплывают старые претензии, обиды, возобновляются конфликтные отношения, и чем дальше, тем сильнее человек увязает в зависимости...

Психологическая зависимость, к сожалению, очень часто принимается за любовь. Важно понять, что любовь и зависимость — это не просто разные, а практически противоположные по своей сути явления.

Во-первых, любовь приносит радость, а зависимость — либо страдания, либо мучительное, отравляющее кратковременное наслаждение, подобное наслаждению наркомана. Во-вторых, любовь жертвенна, а зависимость всегда замешана на эгоизме. Этот эгоизм проявляется во многом, хотя часто и завуалированно. Например: женщина делает все для своего мужа, отдает все свои силы, растворяется в нем, им одним живет. Потом происходит разрыв; брошенная жена, конечно, совершенно убита горем, ей кажется, что ее жизнь кончена, что все потеряло смысл... Типичная ситуация, не

так ли? В чем же эгоизм этой женщины? В том, что она на самом деле не просто так приносила определенные жертвы; отдавая свои силы, свою молодость, растворяясь в партнере, она стремилась получить что-то взамен — может быть, даже неосознанно. Получить в ответ полное понимание, безусловное принятие, такое же растворение супруга в ней, в ее жизни; вероятно, также благодарность и чувство вины со стороны супруга (за принесенные ради него жертвы), которое должно было привязать его к ней навсегда. То есть она отдавала всю себя, но не бескорыстно, не ради счастья мужа. Она делала не то, что на самом деле необходимо ее супругу, чего ему бы хотелось, а то, что лучше по ее мнению, ведь она всегда считала, что ей виднее (в этом, кстати, проявляется гордость). Говоря другими словами, она жила его жизнью, вместо того, чтобы оставить его жизнь ему, а самой проживать свою жизнь; она «внедрялась» в его душу, потому что в своей душе ей было некомфортно. Это можно уподобить тому, как если бы мы, захлавив свою квартиру, пришли бы к соседям — жить у них и захламлять так же их дом, и при этом искренне удивились бы, что нас выгоняют. Причем живя такой жизнью, растворяясь в партнере, человек на самом деле в глубине души понимает, что он не делает партнера счастливым, что он сам, находясь на месте партнера, тяготился бы такой «заботой».

Если же мы по-настоящему любим кого-то, то мы не станем лезть к нему в душу, куда нас никто не звал; мы не станем пичкать его тем, что нам кажется благом, а узнаем у него самого, что именно ему нужно; в случае отказа от нашей помощи, от нашего «блага» мы не обидимся и не расстроимся, а примем его спокойно, без тени обиды — ведь мы же не себе хотели как лучше, а любимому, и если он по каким-то причинам не принимает наш дар, то мы признаем, что это его право. И если мы по любви приносим в жертву свою жизнь, то мы никогда не ждем ничего в ответ, даже благодарности, мы делаем это ради счастья партнера — как мать в случае опасности готова, не задумываясь о себе, броситься на смерть ради своего дитя.

Разрыв отношений с тем, кого мы по-настоящему любим, переживается спокойнее и безболезненнее, чем разрыв зависимых отношений: ведь мы же желаем партнеру счастья, пусть даже и не с нами. Раз так сложилось, что ему со мной плохо, а с кем-то лучше, то я его отпускаю, хоть мне и тяжело без него; может, даже и с радостью отпускаю — лишь бы он был счастлив. И никакой нездоровой зависимости тут уже нет места.

Кроме того, зависимость часто проявляется в кумиротворении — это еще одно ее отличие от любви. Человек хочет испытывать определенные эмоции и творит себе кумира — объект, перенеся на который все свои чувства, он может нафантазировать практически любые чувства в ответ. Он хочет представлять себе, что любим, — и он выбирает себе человека, из которого делает кумира, строит целую паутину иллюзий об особенном отношении кумира к себе, о его исключительной любви... и сам начинает искренне в это верить, обманываться своими же фантазиями. Он многое для этого кумира готов сделать, но при этом ему необходимо растворяться в кумире, сливаться с ним в некоем душевном экстазе. Если же происходит разрыв отношений, то человек этих эмоций лишается, и вполне естественно, что пережить такой разрыв крайне трудно.

Таким образом, если посмотреть на содержание отношений, а не на их форму, становится ясно, что зависимость не имеет практически ничего общего с настоящей любовью.

Чтобы понять природу психологической зависимости, стоит задуматься: а от чего на самом деле мы зависим? От партнера — или от своих чувств по отношению к нему, от того нереального, искаженного мира, в котором мы живем, который построен нашими чувствами, и в первую очередь — нашими чувствами по отношению к этому партнеру, тем, что мы обычно называем любовью (и что вряд ли таковой является)? И не потому ли, что мы зависим от этого нереального мира, мы так цепляемся за свою «любовь», несмотря на то, что ничего, кроме страданий, она нам уже не приносит? Мы боимся, потеряв прежние чувства, разрушить этот мир. А он нам дорог, мы в нем привыкли жить, нимало не задумываясь.

Итак, мы живем в искаженном мире, мы зависим от него. Когда происходит разрыв любовных отношений, наш мир рушится. Что же нам делать? Стоило бы приложить все усилия, чтобы адекватно оценить ситуацию и себя в ней, проанализировать факты, поразмыслить логически, не давая воли эмоциям, и в итоге сформировать новый, более трезвый взгляд на партнера, на мир и на себя самого — и жить дальше, исходя из этого трезвого видения.

Но чтобы честно принять реальность, нужно обладать определенной силой, властью над собой. Это требует труда, и немалого. Нам же не хочется трудиться над собой, мы этого не умеем, у нас нет в этом никакого опыта. Поэтому мы поступаем проще: закрываем глаза на факты, даже не пытаемся анализировать события,

обманываем самих себя. Свое отношение к ситуации и к покинувшему нас партнеру мы строим на основе прежних к нему чувств — таким образом, мы, осознанно или неосознанно, стараемся предотвратить разрушение нашего ирреального мира. Мы цепляемся за эти прежние чувства, даже если они приносят нам страдания, так же, как алкогольно— и наркозависимые люди цепляются за наркотик, понимая, что губят себя.

Выйти из кризиса, в который мы таким образом попали, мы не можем, потому что, во-первых, как правило, не понимаем его причин. Нам причина кризисного состояния видится в том, что нас бросили. А на деле причина в ином: мы боимся, да и просто не умеем составить трезвый взгляд на партнера и на всю ситуацию, и поэтому не понимаем, что прежние отношения в том виде, в котором они существовали, нам просто не нужны.

Во-вторых, даже если на уровне логики мы и осознали, что не стоит пытаться вернуть партнера, что эти отношения счастья не приносят, этого недостаточно. Потому, что на уровне эмоций мы все еще хотим вернуться в прежние отношения, несмотря на то, что поведение партнера явно не говорит об уважении и любви к нам. Таким образом, происходит раздвоение человека: «умом все понимаю, а сделать с собой ничего не могу».

Почему же «не могу»? Потому, что не умею контролировать свои чувства, не умею держать себя в руках. Не раз мы слышали: «Верь сердцу, оно не обманет». А на самом деле чувства обманчивы. Кстати, психологическая зависимость тяжелее протекает у женщин в частности потому, что женщины более, чем мужчины, подвержены влиянию чувств, более склонны отдаваться им полностью.

Кроме того, прежние чувства к партнеру, нас покинувшему, значительно подкрепляются разного рода страхами. Точнее будет сказать, что страхи и захлестывающие нас чувства взаимно усиливают друг друга, это замкнутый круг. Страх будущего, страх перемен, боязнь одиночества, боязнь неизвестности и неопределенности... и все эти страхи базируются на одном основном — страхе реальности.

Как же образуется этот замкнутый круг? Мы боимся действительности — такой, какая она на самом деле. Мы не хотим ее принять — потому, что не умеем себя вести в ней, не ориентируемся в ней. Мы чувствуем себя неуютно, неуверенно в реальном мире, и поэтому всячески стараемся уйти от действительности, вместо того, чтобы принять ее, изучить законы ее функционирования и следовать

им. Мы хватаемся за свои иллюзии, за свое чувственное восприятие жизни, и в первую очередь за свои прежние чувства к ушедшему партнеру. Так страхи подкрепляют наши чувства.

Но и чувства, в свою очередь, тоже подкрепляют страхи следующим образом. Неконтролируемые чувства, в первую очередь гордость, властвуют нами. Под их влиянием мы живем в искаженном мире, они мешают нам сформировать трезвый взгляд на мир и на себя. Этот нереальный мир нам крайне дорог, мы чувствуем себя в нем, как рыба в воде, ведь чтобы жить в нем, нам не надо трудиться над собой, надо просто отдаться своим эмоциям и плыть по течению. В результате мы впадаем в зависимость от этого нереального мира, поэтому мы боимся его потерять, мы боимся реальности. Круг замкнулся.

Это аналогично тому, как алкоголик боится протрезветь. Причем он зависим не от какого-то конкретного алкогольного напитка, а от своего состояния опьянения — ему совершенно все равно, что пить, лишь бы напиться и не сталкиваться с действительностью. Поэтому часто человек, излечившись от алкогольной зависимости, впадает в какую-то другую зависимость, например, в игроманию.

Страхи, в том числе страх реальности, это разновидность навязчивых мыслей. Они мешают нам жить и быть счастливыми. Поэтому нам важно отделить себя от этих мыслей, осознать, что эти страхи, эти рассуждения — не мои. Они пришли извне, и нам вовсе не нужно принимать их. С ними, напротив, нужно бороться.

Итак, страхи и вышедшие из-под контроля неадекватные эмоции, существуя в симбиозе, пускают глубокие корни в нашей душе. Вместе они успешно питают разного рода нездоровые зависимости, такие как сексуальная зависимость, зависимость от неверных стереотипов поведения, сформировавшихся в течение нашей жизни, зависимость от общественного мнения, от собственного самолюбия, от денег, от престижности своего «статуса», от разного рода удовольствий и т.д. Думаю, не будет ошибкой сказать, что именно зависимости от всего земного, временного православие называет страстями. Они управляют нами, про них мы нередко говорим: «Это сильнее меня». О нашем рабстве страстям писал апостол Павел: «Желание добра есть во мне, но чтобы делать оное, того не нахожу. Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю» (Рим. 7, 18-19).

По словам великого знатока человеческой души, святителя Феофана Затворника, «больше всего тиранят сердце страсти. Не будь страстей, встречались бы, конечно, неприятности, но они никогда не мучили бы так сердца, как мучат страсти... Эти злые страсти, когда удовлетворяемы бывают, дают радость, но кратковременную, а когда не бывают удовлетворяемы, а, напротив, встречают противное, то причиняют скорбь продолжительную и несносную»¹.

1. Святитель Феофан Затворник. «Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться?». М, Отчий дом, 2006 г.

Чтобы избавиться от психологической зависимости, необходимо **бороться со страстями**. Только таким путем можно придти к истинной свободе, стать полноценным, сильным человеком, который сам управляет своей жизнью, а не сетует, что его же собственные чувства держат его в плену и не дают ему быть счастливым. Это путь духовного роста, воспитания и совершенствования своей души, начало и основа которого — трезвение, то есть формирование и поддержание трезвого, адекватного взгляда на мир и на себя. Чем более трезво мы смотрим на себя и на ситуацию, тем менее мы зависим от этой ситуации, от своих чувств, от партнера... и тем меньше вещей могут нас вывести из состояния душевного равновесия. И тем больше мы зависим от Бога.

Если мы вернемся к вопросу выбора — от кого зависеть? — поднятого нами в начале статьи, то ответ на него представляется таким: мы можем предпочесть либо зависимость от людей, вещей, обстоятельств... либо зависимость от Бога. Полной независимости нам не дано: либо зависимость от временного, преходящего, либо зависимость от вечного. Причем чем больше мы зависим от людей, тем меньше мы зависим от Бога, тем меньше нас интересует Бог и Его о нас мнение. И наоборот: чем больше мы зависим от Бога, чем больше мы живем ради Него, стремимся угодить именно Ему — тем меньше мы зависим от всего остального, тем меньше нашему счастью угрожают перипетии судьбы.

Зависимость от Бога можно сравнить с зависимостью младенца от матери. Если мы обратимся к этому примеру, мы поймем, каким именно образом зависимость от того, кто тебя по-настоящему любит, может быть источником радости, спокойствия, уверенности, мы поймем, что такая зависимость не тяготит, не мучает, а напротив — делает нас счастливыми. Почему? Потому, что она основана на истинной, подлинно жертвенной любви. Маленький ребенок

чувствует эту любовь и полностью доверяет матери, полагается на нее во всем. Он вверяет ей свою жизнь, свое будущее. И не тяготится этим! Наоборот, ему хочется почаще быть рядом с мамой, он бежит к ней за утешением при любом расстройстве, обращается за помощью в любой беде. Он знает — мама защитит, мама поймет, мама — это для него все. Потому, что мама *любит*. И это доверие маленького человека своей матери не знает границ. Он не проверяет, насколько мама компетентна в вопросах детского питания, в вопросах лечения, в вопросах развития, и даже в вопросах его личной безопасности. Он не проверяет — он доверяет. Во всем. И всегда. Он зависим от матери полностью — и он абсолютно счастлив этим.

И напротив, все знают, насколько несчастен малыш, лишенный матери, лишенный той самой зависимости, о которой мы сейчас говорили. Воспитываемый чужими, безразличными к нему людьми, он быстро перестает доверять кому-либо, он рано взрослеет, он нередко и сам не умеет любить. Потому что его никто по-настоящему не любил... Да, такой ребенок или подросток нередко «свободен» и в немалой степени независим — никто не говорит, во сколько ему приходиться с улицы, никто не запрещает курить и пить пиво, никто не заставляет поступать в вуз... Но счастлив ли он, будучи столь «независим»? Ответ очевиден...

Зависимость человека от Бога аналогична этой зависимости малыша от матери. Разница в том, что Бог любит нас больше, чем самая заботливая мать любит свое дитя. Потому, что Бог совершенен, и Его любовь совершенна. Она в высшей степени жертвенна — до смерти, смерти на кресте.

Не случайно сквозь всю христианскую философию красной нитью проходит образ человека как овцы и Христа как пастыря (пастуха), который «полагает жизнь свою за овец» (Ин. 10, 11). Овца может пастись на хозяйском пастбище, послушно идти за пастухом туда, куда он ее ведет, доверять ему и, разумеется, полностью зависеть от него. Однако, пользуясь своей свободой, овца может выбрать иной путь и сбежать из стада. Тогда она, разумеется, перестанет зависеть от пастуха, зато будет зависеть от всего остального, от чего ранее не зависела: от погоды, от диких животных, от наличия пропитания... Как эта овца, каждый из нас делает свой выбор сам.

Зависимость от Бога — это единственный вид зависимости, который не заставляет нас страдать, а напротив, приводит нас к

настоящей радости. И это единственное, чем мы можем вытеснить из своей души всевозможные патологические зависимости, ведь, как мы уже говорили вначале, не зависеть ни от кого человек не может. На первый взгляд парадоксально, но именно в зависимости от Бога человек обретает истинную свободу.

Пока человек находится в круге порочных зависимостей, он только лишь считает себя свободным, не замечая подчас, насколько он связан. По словам святителя Феофана, «страсти... быв изгнаны, оставляют человека настоящим человеком, тогда как присутствием своим портят его и делают из него лицо, во многих случаях худшее животных. Когда они владеют человеком и человек любит их, то они так сродняются с естеством человеческим, что, когда действует по ним человек, кажется, будто он действует от своего естества. Кажется так потому, что человек, подчинившись им, действует по ним самоохотно и даже убежден бывает, что иначе нельзя: природа»².

2. 1. Святитель Феофан Затворник. «Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться?». М, Отчий дом, 2006 г.

Не узнаем ли мы себя в этих словах? Именно так мы, гонясь за призрачной свободой «хотеть и иметь», повинуюсь, подчас слепо, гедонистическому подходу к жизни, впадаем на самом деле в зависимость, то есть достигаем противоположного результата: думая, что обрели свободу, связываем себя сильнейшей зависимостью. При этом чаще всего мы не осознаем своего рабского положения, подчинения своим же собственным потребностям и прихотям. Так, добровольно мы лишаемся самого ценного — свободы. Возможно, серьезный душевный и духовный кризис — подходящее время, чтобы задуматься: если я имею свободу, то есть то, чего я всегда хотел, то почему же мне так плохо?

Не потому ли, что истинная свобода заключается вовсе не в возможности удовлетворить подавляющую часть своих потребностей, а в свободе от диктатуры необузданных чувств, в возможности управлять своими поступками разумно, а не по велению прихоти, которая сегодня одна, завтра другая? Зависимость от Бога дает нам именно такую свободу, свободу непреходящую, не зависящую от обстоятельств. Если мы по-настоящему свободны, то нас уже не терзают страхи, о которых мы говорили выше. Встав на путь трезвения, воспитания своей души, мы постепенно искореняем страсти, мучающие нас, и возвращаем вместо них положительные качества, столь необходимые — не кому-то, а в первую очередь нам

самим. Не Богу, а нам нужны наши добродетели, ведь они украшают и оздоравливают нашу собственную душу, делают нас счастливее, спокойнее и радостнее. Упрощенно говоря, «механизм» таков:

- мы учимся трезвению и боремся со своими страстями
- мы видим мир адекватно, без искажений и без иллюзий
- мы принимаем обстоятельства нашей жизни (на которые не можем повлиять) такими, какие они есть, не впадая в депрессию
- мы избавляемся от страхов, т.к. у нас нет основного, порождающего другие, страха — страха реальности
- укrotив страсти и избавившись от страхов, мы подрубаем корни наших нездоровых зависимостей вместо нездоровых зависимостей, мы оказываемся в зависимости от Бога
- мы обретаем истинную свободу и, таким образом, становимся гораздо счастливее.

Думаю, именно этого и желает каждый из нас.

Примером людей, которые были по-настоящему независимы от всего преходящего, принимали действительность такой, какая она есть, не теряя спокойствия духа, которых ничто не могло расстроить и вывести из состояния истинной гармонии и покоя души — могут служить православные святые, в частности, преподобный Сергей Радонежский, благоверный князь Димитрий Донской, новомученики и исповедники Российские... У них стоит нам поучиться: добровольно предавая себя в волю Божию, находясь в полной от Него зависимости, они были совершенно свободны от нездоровых зависимостей, в болоте которых увязаем мы.

Задумаемся: а нужно ли нам заново изобретать велосипед — пытаться выработать некий новый способ избавления от зависимостей, если все уже придумано и опробовано, проверено опытом веков? Не проще ли обратиться к этому опыту, ведь даже если нам не понравится, мы ничего не потеряем. Хотя если мы всей душой примем этот бесценный опыт и добросовестно будем работать над собой, нам больше ничего не понадобится.

Итак, какие шаги необходимо предпринять для излечения от психологической зависимости?

1. Сосредоточиться на реальности: сместить акценты с собственных чувств на действительность, на фактическое положение дел. Рассуждая логически, составить трезвый взгляд на ситуацию и на себя в ней.

2. Отдельно выделим необходимость **формирования разумного, трезвого взгляда на бывшего партнера**. Это весьма существенно. Нужно анализировать поступки партнера, обращать внимание не на его слова, а на его дела, и на этой основе составлять о нем мнение. Стоит задуматься над словами Евангелия: «Нет доброго дерева, которое приносило бы худой плод; и нет худого дерева, которое приносило бы плод добрый. Ибо всякое дерево познается по плоду своему». (Лк. 6, 43-44)

Важно понять, что Евангелие этими словами не призывает нас осуждать человека, ставить на нем клеймо «Плохой!», а говорит о другом — о трезвом взгляде на человека, о четком признании его недостатков и достоинств. Видение отрицательных сторон человека вовсе не освобождает нас от заповеди о любви к нему, напротив, приводит нас к тому, чтобы наша любовь стала истинной, настоящей, а не слепым поклонением кумиру, которого сами возвели на трон.

Итак, крайне важно, трезво взглянув на бывшего партнера, не осуждать его и не впадать в ненависть — а именно такой соблазн подстерегает нас в ситуации зависимости. Отдаться ненависти с той же безоглядностью, как прежде «любви» (страсти) — проще всего, но делать так не стоит. Именно про эти страстные и нездоровые чувства говорят, что от одного до другого — всего шаг. Это действительно так — мы не умеем контролировать эмоции рассудком, поэтому нам проще всего поменять одну страсть-поводыря на другую, возненавидеть так же сильно, как прежде «любили» (то есть думали, что любим. Если бы любили по-настоящему, то конечно не возненавидели бы, ведь «Любовь никогда не перестает»). Отдаться новой страсти — ненависти — удобно, привычно, не надо думать... Но все же нужно всеми силами избегать ее, она разрушает нашу душу.

3. **Учиться постоянно контролировать чувства разумом**. Не позволять эмоциям вернуть себя к прежнему нездоровому и крайне необъективному отношению к ситуации, и при «атаке» эмоций рассудком возвращать себя к уже сформированному (см. пункты 1 и 2) трезвому взгляду на положение вещей. Для этого необходимо бороться с навязчивыми мыслями, и нередко придется буквально насильно переключать свое внимание на нечто более приятное и «правильное» (это индивидуально).

Очень хорошее средство контроля эмоций рассудком — это **«разговор» разумного человека с чувственным** (имеются в виду

два человека, живущие в каждом из нас). Разумный задает вопросы чувственному, тот пытается ответить. Неожиданностью для нас самих может стать то, что ответить, скорее всего, будет нечего — таким образом, эмоциональный человек сам будет вынужден признать свое поражение, то есть разум одержит верх над эмоциями, а этого мы и добиваемся.

Пример. Почему я думаю, что ушедший супруг ко мне вернется? Есть ли для этого какие-либо логические обоснования? Ответ: нет. Тогда зачем же я на это рассчитываю и думаю об этом 90% времени? Можно также вести подобный дневник, записывать в него свои мысли, навеянные эмоциями, и рассматривать их логическим взглядом.

4. Необходимо **простить** бывшего партнера. Ни в коем случае не надо впадать в ненависть. Если мы возненавидим человека, мы не сможем избавиться от зависимости от него, просто зависимость примет новые формы. Пока мы не прощаем партнера, мы продолжаем быть с ним связаны — нашими обидами. А любая более или менее серьезная связь — это опять же зависимость.

Нужно стремиться к духовному отношению к покинувшему нас человеку, несмотря на то страдание, которое он нам причинил. Хорошо бы молиться за него, по мере сил.

Важно проанализировать все, что произошло, и найти свои собственные ошибки, и попросить прощения у партнера за них, а также провести «работу над ошибками» — чтобы не повторять их больше.

Кроме того, постараемся понять того, кто нас бросил. Да, он в чем-то (может быть, очень во многом) неправ, но будем относиться к нему не враждебно и со злобой, а как к одержимому страстями, больному душой.

Но это не значит, что мы должны потакать его порокам, унижаться перед ним. Важно понять человека и простить его, при этом избавиться от страстного отношения к нему (будь то ненависть или то, что мы считаем любовью). Наше отношение к нему должно быть, как мы говорили, трезвым, не искаженным ни в сторону ненависти, ни в сторону рабской привязанности.

Вот путь выздоровления от психологической зависимости — путь духовного развития, воспитания своей души. Идти по нему, безусловно, нелегко; но на нем нас ожидают не только трудности, но

и радости, причем радости настоящие, по сравнению с которыми все прежние удовольствия — не более чем фальшивка в сравнении с золотой монетой... Радости, ради которых действительно **стоит жить**.

Почему мы ревнуем

— *Что такое «ревность» и откуда она берется?*

— Ревность — это иррациональное, крайне мучительное, доставляющее беспокойство и явно нездоровое чувство, присущее в разной степени всем без исключения людям. Наверное, каждый знает хотя бы одну печальную историю, где муж ревновал жену (либо наоборот), предъявляя претензии своей второй половине, а затем эта семья рассыпалась. Ведь ревность мужа или жены часто приводит к разрушению семьи.

Иногда это чувство доходит до совершенно безумных форм, когда человек начинает что-то додумывать, фантазируя, где, с кем и как изменяет его вторая половинка. Нередко, партнеру такого человека, вовлеченного в подобные «игры разума», приходится оправдываться, давая детальный отчет о своем поведении, что, естественно, не способствует укреплению взаимоотношений.

Ревность уходит своими корнями в гордость. Ревность — это свойство гордого человека и чем более он горд, тем сильнее одержим этим чувством. Но ревность берет свое начало не только у гордыни. Существуют люди, постоянно чувствующие себя недостойными, обделенными, крайне нуждающимися в близком человеке, то есть находящиеся в зависимости от конкретной личности. Они до смерти боятся разрушения этих зависимых отношений, которые, кстати, в конце концов, приводят к появлению ревности.

Наверное, вы не раз замечали, что дети очень ревнивы. По сравнению с нормальными взрослыми людьми ревности у них гораздо больше. Чтобы понять причины детской ревности, достаточно проследить, как развивается ребенок. Начиная с самого рождения, ребенок все время находится рядом с мамой, от которой зависит его выживание. Так же он зависит и от других членов семьи, которые его

кормят, поят, в общем, обеспечивают всем необходимым. Ребенок, полностью растворяется в определенном социуме, не чувствуя себя выделенным из окружающей обстановки. Но он, например, совершенно не переносит, если мама долгое время разговаривает с соседкой и не обращает на него внимания. Иными словами, ребенок лишается для себя чего-то крайне важного, поскольку в это время он еще не самостоятельный и не может сказать маме, что сам пойдет играть к друзьям в соседний подъезд. Маленький ребенок воспринимает соседку как свою угрозу, будто она отбирает у него маму.

Когда человек вырастает, он становится более самостоятельным, перестает себя идентифицировать с членами своей семьи. Он может самостоятельно принимать решения. Ни один взрослый человек не запретит маме общаться с соседкой по причине того, что она не уделяет ему достаточно внимания, он просто найдет, чем в это время себя занять.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что ревность обусловлена таким полным состоянием интеграции одного человека в другого, что отвлечение внимания этого человека на другой предмет или объект, вызывает сначала уязвленность, а потом и протест, который и можно назвать «ревностью».

— *Давайте представим ситуацию: парень пришел со своей спутницей в гости, и вдруг начинает уделять больше внимания другой. Естественно ли в этой ситуации ревновать на месте женщины?*

— Ревность — это чувство, и уязвленность всегда присутствует в его составе. На мой взгляд, когда некий важный объект (человек) обращает большее внимание или делает какое-то движение к другому (постороннему) объекту, рождается скорее чувство уязвленности, которое вызывает за собой остальные цепные реакции.

Но даже если человек ревнив, он же не будет ревновать деревья, неодушевленные предметы, соседей, продавщиц, к их поведению по отношению к нему он совершенно равнодушен. Но его уязвляет, когда близкий человек, от которого хочется что-то получить, например, внимание, понимание или еще какие-то ресурсы, отдает их на сторону. Он же искренне убежден, что все должно принадлежать именно ему.

Я знаю мужчин, которые патологически ревнуют своих жен к детям. Почему ревнуют? Это происходит из-за того, что до беременности и рождения ребенка жена все свое свободное время уделяла мужу, а с появлением малыша у мужчины появились какие-то обязанности, и он уже не может просто посидеть перед телевизором с кружкой пива. Здесь опять-таки затрагивается гипертрофированная гордость — я был хорошим, все внимание уделялось мне, а теперь мало того, что мне достаются крохи этого внимания, так еще я должен заботиться о ком-то другом! Но я же тоже хочу внимания, я тоже ребенок, в конце концов?!

И дело не в том, что муж на самом деле не маленький, и даже не в том, что он своим поведением демонстрирует инфантильность. Дело в другом — он слишком гордый. Он считает себя самым главным на всей земле, и что все должно доставаться только ему. И чем больше внимания будет уделять ему супруга, тем больше он будет требовать. Таким не хватает внимания всегда.

— Я где-то слышала, что некоторым людям просто необходимо испытывать постоянное чувство ревности.

— Ревность — страсть, это задетая гордыня, это чувство собственности. Она никогда и никого ни к чему хорошему привести не может, как и любая другая страсть. Потому что обычно, за ревностью следует скандал с выяснением отношений. Если человек кого-то ревнует — не важно, к кому, значит, он себя очень высоко ставит. Чем больше в человеке развита гордыня, тем сильнее он ревнует. Он начинает обижаться, что его партнер не уделяет достаточно внимание ему любимому. К тому же он не знает, чем занята его вторая половина в то время, когда она находится не с ним, и от этого становится обидно, потому что он чувствует себя самым важным в мире. Мы все очень большого мнения о себе и если бы это было не так, мы бы не ревновали, вообще никто из нас не ревновал бы.

— То есть по сути дела ревность ненасытна?

— По сути да. Кстати, тут же рядом с ней идет и зависть. Это просто две стороны одной медали. Тот же пример с ревностью мужа к детям: муж в какой-то степени просто завидует своему ребенку, когда жена больше внимания уделяет чаду. Хочется человеку получить внимание, а супруга его отдает «не ему».

— И поэтому мужчины уходят к другим, оставляя детей, в поисках этого внимания, а потом говорят, что «там» им лучше...

— Сначала «там» будет «лучше», но потом «там» тоже устанут от его эгоизма. Оставил детей, ну, что ж, плоды будешь пожинать позже...

Но мы сейчас говорим не об этом. Смотрите, как интересно перекликается зависть и ревность, и всему виной наша страстность, а венцом этого является наш эгоизм.

— Получается, чтобы удержать мужа, жена должна позволить тому приводить в дом одну, вторую, третью, и при этом как-то не ревновать? То есть если бы у нее не было гордости, она могла бы спокойно смотреть, как ее муж крутит романы на стороне?

— Не путайте чувство ревности с чувством откровенной брезгливости. Существует определенный этический момент. Например, человек не будет доедать кашу после другого, незнакомого человека, или есть той же ложкой, предварительно не вымыв ее и т.д. К ревности это не имеет никакого отношения, это просто нарушение санитарных, морально-нравственных и этических норм, которое другой человек не приемлет. Поэтому смотреть на то, как крутятся романы, нельзя.

— А разве нельзя сказать, что ревность — это нормальный страх потерять любимого человека?

— Если честно, я, например, тоже боюсь потерять любого близкого мне человека, но ревностью это нельзя назвать. Ревность — это если заберут «мое». Человек боится, что у него заберут то, что принадлежит ему по праву. Иными словами, ревность непременно связана с чувством собственности. Причем, чем больше будет чувство собственности, тем больше будет чувство ревности.

Например, человек вполне может считать, что никто не вправе пользоваться его зубной щеткой, одевать его нижнее белье и трогать его жену. Но если человек распространяет понятие «его», например, на улицу, город, страну, мир, тогда ему будет неприятно все, что бы ни происходило. В таком случае, если кто-то ему не оказал должного количества внимания, у него тут же возникает ревность. Ревновать

можно бесконечно, все зависит от того, где человек проводит границу «своего».

Более того, у ревности есть разные степени интенсивности. Одно дело, когда, например, женщине просто неприятно, что ее мужчина посмотрел на другую. И совсем другое дело, когда эта дама начинает накручивать себя, фантазировать, что ее кавалер может когда-нибудь вновь встретиться с этой «другой». Дальше все зависит от степени развития воображения. Самое интересное здесь то, что эти фантазии позже могут восприниматься как реальность, и тогда будет крайне сложно предугадать реакцию этой женщины на любое событие. И ведь это настолько обыденный случай!

— *Получается, на почве ревности так же может вырасти и недоверие к людям?*

— Увы, недоверие к окружающим тоже очень свойственно ревности.

— *А если человек ревновал партнера, подозревал его в измене и не раз ему об этом говорил. И в итоге выяснилось, что, действительно, измена имела место?*

— Если вкратце, то нужно понимать, что никто не является собственностью кого-то, и человек не может удержать кого-то силой, он всего лишь может попытаться приложить определенные усилия, чтобы его партнер не изменял.

Если рассматривать факт измены более подробно, нужно отметить, что при наличии факта совершенной измены ни о какой ревности речи уже не идет. Если есть определенные факты, это уже не чувство ревности, не ощущения и не фантазии, это уже факт — человек совершает конкретные действия, которые разрушают отношения. В таком случае ревновать бессмысленно, нужно уже просто разбираться в ситуации.

Хотя я знаю женщин, материально зависящих от мужа, которые смотрят на факт измены и ревнуют мужа, при этом не принимают никаких решений. Например, у одной женщины муж занимает серьезное положение, она знает про все его интриги, но предпочитает в них не вмешиваться, потому что понимает, что это будет угрожать ее материальному состоянию, материальному состоянию ее детей и пр. Но вы согласитесь, здесь женской ревности как таковой нет, но есть имущественный вопрос, который она решает так, как она видит.

Многие, например, не выясняют отношения из-за детей, боясь, что они пострадают во время «боевых действий», ведь для них дети дороже всех материальных благ. И здесь уже нет места для чувств, которые все равно ничего не решат. Разве изменит что-то разговор, в котором женщина откровенно скажет мужу о своих переживаниях по поводу его интрижки? Нет. Здесь уже надо садиться за стол и решать, как быть дальше, насколько поведение партнера влияет на состояние семьи. И если человек не может жить с осознанием фактов измен, лучше разойтись. Если может — смириться. Но каждодневное переживание этих разрушающих чувств ничего не решит, это только разрушает, и, кстати, приводит к болезням не только соматическим, но и психическим. Причем, если есть реальные факты измены, нужно либо сразу разбираться, либо сделать для себя вывод, что разбираться не надо. И то и другое имеет вполне законное место — быть или не быть, но это решает уже пострадавшая сторона. Если одному нравится плавать в грязи, а другому не хочется находиться с таким человеком рядом, то естественно решать «чистому», а не тому, кого все устраивает и кто изменяет. Есть же все-таки определенный нравственный критерий — кто прав, а кто виноват, и он записан в Заповедях, с которым опять же спорить невозможно.

— Но в жизни получается совсем другое, ведь вряд ли кто-то в состоянии обеспечить удовлетворение потребностей партнера на все сто процентов.

— В жизни можно разобрать любую ситуацию, зная ряд нюансов, хотя, естественно, бывают и какие-то исключения. И скажите, есть ли смысл устраивать скандалы человеку, который еще ничего не сделал? Нет.

Если ему, например, постоянно говорить: «Не думай о белой обезьяне», он будет о ней как раз думать. То же самое и с изменой. Когда человеку без конца говорят, чтобы он не вздумал изменять, он об этом обязательно задумается.

Некоторые утверждают, что человек своими мыслями создает реальность событий, и они отчасти правы. Хотя люди не мыслями, а скорее языком создают какую-то другую реальность.

Разрушение начинается тогда, когда пострадавшая сторона знает факты, но оттягивает по какой-то причине решение этого вопроса. Длительно оттягивание в итоге приводит к тому, что внутри все копится и требует выхода. И даже страшно подумать, чем это может закончиться.

— Но в таком состоянии тем более нельзя принимать решение.

— Мы уже говорили, какие нужно принимать решения. Их не надо принимать на чувствах, на эмоциях, потому что это глупо. Если есть определенные факты, то либо можно и нужно кому-то решать этот вопрос, либо не нужно. Некоторые говорят: меньше знаешь — крепче спишь. Ко мне приходили женщины, которые сначала старательно просматривали телефон у мужа, потом там что-то находили и начинали жутко страдать, потому что не могли об этом поговорить с источником, зная, что это приведет к разрыву. Либо начинали говорить, и это приводило к разрыву, тогда они страдали, спрашивая себя «зачем я смотрела его телефон? Зачем мне это было нужно?» А что именно они хотели получить? Доказательства. Они их и получили.

— Доказательства того, что он не изменяет...

— Чтобы получить доказательства того, что муж не изменяет, не нужно без его ведома смотреть его телефон, нужно спросить: «Милый, ты не изменяешь мне?» — «Нет!» — «Точно?» — «Точно!»

На самом деле все очень сложно. Я понимаю, насколько тонкую тему сейчас обсуждаем, но я в большинстве случаев не вижу разумного смысла в том, когда ищут, ищут подтверждения своей ревности, а когда находят — страдают.

— А что делать, если человек начинает бояться повторения ситуации, т.е. того, что ему вновь кто-нибудь изменит?

— Страх — это производная неизвестности. Рассмотрим ситуацию: у жены и мужа были прекрасные отношения, жили, как говорится, душа в душу. Но вдруг этот оазис рушится, когда муж признается в своей измене, и супруги расстаются. Тогда женщина вдруг понимает, что мир не настолько безопасен и совсем не такой, каким она его себе представляла. Она начинает перестраховываться, потому что еще не знает, как реагировать на изменившиеся обстоятельства. Тогда и появляется страх, как защитный механизм, смягчающий удар.

Посмотрите, как ведет себя человек, который боится, в лесу: он идет медленно, осторожно ступает по кочкам, ему кажется, что повсюду опасность. Почему это происходит? Человек должен

защищать себя, в том числе и как личность, от реальной или воображаемой опасности. Он начинает обращать гораздо больше внимания на разные вещи, потому что должен эту угрозу как-то предвидеть. Простой пример: человек, который никогда не дрался, не боится драки, потому что не знает что это такое, но когда его один раз побьют, он впоследствии этого боится.

Но чаще всего мы сами себе придумываем страхи, устраивая из-за своей ревности совершенно невыносимые условия существования для себя и для близкого человека. И даже если нет абсолютно никаких предпосылок к измене, наша фантазия все равно будет работать в этом направлении. Здесь можно привести пример с диким лесом, в котором нас пугает каждая кочка.

— *Выходит, если ищешь способ, как избавиться от ревности, надо контролировать свои страхи и чувство ревности. Но как?*

— Как и любые другие чувства.

— *Но когда приходят чувства, разум уходит на второй план, будто и его и нет, остаются одни эмоции.*

— Любые чувства — это эмоции. Когда приходят эти чувства, можно все-таки попытаться включить разум, для этого нужно задать вопрос: «Чего я боюсь?». И найти на него разумный ответ.

— ***Скажите, почему человек, который сам изменяет, страшно ревнует свою вторую половину и требует от нее верности?***

— Анатомия данного требования очень проста — «Quod licet Jovi, non licet bovi», в переводе — «Что не положено быку, положено Юпитеру». Если человек считает себя «Юпитером», он полагает, что может делать что угодно и изменять кому и с кем угодно, но при этом ему изменять никак нельзя, ведь партнер должен быть счастлив, что рядом находится «Юпитер». Например, Цезарь имел право изменять, но его жене это категорически запрещалось.

В данной ситуации, человек относится требовательно ко всем вокруг, но только не к самому себе, а такое отношение бывает исключительно у гордого человека. Ведь если он смиренен, и относится требовательно не к другим, а к себе, такого не будет.

— ***А если человек относится требовательно и к себе и к другим?***

— Такого равновесия практически никогда не бывает. Либо человек более требователен к себе, либо к другим, третьего не дано.

— *Значит, чтобы перестать ревновать и чтобы не изменять, нужно просто не допускать подобные мысли?*

— На самом деле, мысли могут появляться, но я уже говорил, что ревность, как и любую другую страсть, нужно держать в узде. Как избавиться от ревности? Для этого надо просто подходить к этому вопросу с логичной точки зрения. Нужно задать себе следующие вопросы: «Так ли страшно, что он изменяет? Имею ли я право устроить ему по этому поводу скандал? К чему это приведет?». Могу вам сказать, что выяснение отношений ни к чему не приведет, а лишь ухудшит ситуацию. Вряд ли кому-то понравится, если, допустим, при выходе из ванной комнаты, человека встретит его вторая половинка с его телефоном в руке и начнет выяснять отношения. Даже если у этого человека была какая-то интрижка, и его таким грубым образом выводят на чистую воду, это очень унизит его. Кому будет приятно, если кто-то будет проверять его телефон или почту? Это проявление недоверия.

— *Просто иногда складывается впечатление, что все кругом изменяют направо и налево, поэтому человек начинает ревновать и подозревать свою вторую половину...*

— В наше время СМИ играют огромную роль в жизни человека. И хочется здесь отметить, что, в принципе, часть измен совершается именно под воздействием средств массовой информации, которые манипулируют человеком, играя на его самых низменных животных инстинктах. Человек — существо социальное, постоянно находящееся в ситуации социального подтверждения. Например, если девушка Юля не причесалась и у нее в носу серьга как у быка — это странно, но до тех пор, пока она одна так ходит. Но когда все вокруг начинают так ходить или несколько таких Юль, Кать и Лен показывают в сериалах, человек невольно думает: «Странно, что у меня нет серьги, надо ее одеть, чтобы не отличаться». Это закон социального подтверждения, распространяющийся на всех.

Поэтому для того, чтобы возвести измену в норму, нужно просто создать у человека ощущение того, что измена — очень распространенное явление.

— *Существует одна расхожая фраза: «Если не ревнует, значит не любит».*

— Как же можно все опошлить и вывести настолько извращенную, глупую формулу! Сначала партнера ревнуют «от

большой любви», пытаюсь поймать на измене, что, естественно, не может не вызвать ответной реакции. В итоге все это превращается в ненависть. Только когда «любовь» переходит в ненависть — люди начинают друг друга ненавидеть и бороться за некий пьедестал — кто прав. Причем ревность принимает такие формы плавно, сразу даже и не заметишь...

К тому же меня всегда удивляет, что многие женщины хотят увидеть какие-то внешние признаки ревности мужа. Хочу повториться, ревность — это страсть, вытекающая из кумиротворения. Ведь человек, создав себе идола, крайне боится его потерять, потому что для него он очень значим. Но быть идолом не значит быть любимым.

Причины и разрешение конфликтов

— *Давайте начнём разговор с причин конфликтов, какие толкают людей вступить в «миниатюрную войну»?*

— Основа любого конфликта — обострение и столкновение каких-либо противоречий. В психологии конфликт определяется как отсутствие согласия между двумя или более сторонами — лицами или группами.

Причины конфликтов многочисленны и разнообразны. Они могут быть вызваны различием во мнениях, интересах, взглядах, притязаниях и еще множеством других социальных, моральных и прочих аспектов. Почти всегда психологические конфликты вызывают у конфликтующих людей очень сильные эмоциональные переживания и, даже, стрессы. Не зря в разговорах о конфликтах употребляют слово «разгорелся». Ведь любой конфликт, как и огонь, быстро разрастается и такой конфликт уже очень трудно «потушить». Поэтому причину создаваемого конфликта можно метафорически уподобить зажигалке.

Все видели это нехитрое устройство и представляют, как оно работает. Неаккуратное обращение с кремнием и газом может привести к пожару в квартире. Если подробнее развить созданную

метафору конфликта, то кремний зажигалки можно уподобить гордости, а эмоции – газу.

Столкновение гордости одного человека с гордостью другого, одного самолюбия с другим, бьющих через край эмоций одной стороны с таким же потоком эмоций с другой, неизбежно приводит к возгоранию конфликта. Очень часто мы в собственном доме разжигаем костер конфликта, который питаем эмоциями, и тем самым вредим нашей семье, близким отношениям – наносим существенный урон или сжигаем все дотла.

Если бы не выпячивалась гордость, не возникала бы первая искорка. Обычно же оба спорящих уверены в том, что уж они-то разбираются в ситуации лучше и могут доказать другому свое мнение. Однако они наталкиваются на такую же решительность с противоположной стороны. Не совпали мнения, оценки, цели, не устраивают результаты или еще что-то — и вот появляется искра конфликта. Когда к несовпавшему мнению и доводам сторон добавляются эмоции, которые мы сравнили с газом, пламя конфликта начинается разгораться. Чем больше эмоций, тем сильнее разгорается пламя. Если бы в спор не добавлялась эмоциональная составляющая, то причин для возникновения конфликта не было бы. Но она присутствует почти всегда, потому что стороны начинают предъявлять друг другу новые претензии и старые обиды.

— Давайте поподробнее остановимся на первой искре, от которой разгорается конфликт. Вы сказали, что главной причиной любого психологического конфликта является гордость. Поясните, пожалуйста, как гордость приводит к конфликтной ситуации?

— Непоколебимая уверенность в правильности именно своего мнения, основанного на собственном опыте, вселяет в нас **чувство** интеллектуального, морального или какого-либо еще превосходства над собеседником. Нас часто подводят неспособность или нежелание преодолевать свое эго. Защищая и отстаивая свою позицию мы одновременно стремимся к тому, чтобы спорящий с нами человек ее непременно принял, «одумавшись» и отказавшись от своей собственной. Но те же самые умозрения движут и нашим оппонентом. Никто не хочет уступать своих позиций, потому что в конфликтующих людях спорит, доказывает и кричит их самоуверенная гордость.

Чувствуя свое превосходство и начиная конфликт (возможно даже неосознанно), человек считает, что имеет право навязывать собственное «правильное» мнение. Если бы спорящий не был уверен, что другой знаком с предметом спора лучше, он бы не вступал в спор. Ведь логично: если я мало что смыслю в какой-то сфере знаний, я не буду спорить с ученым, который превосходно в ней разбирается. Я просто не захочу выглядеть глупо и не пойду на спор, заранее предвидя свое поражение. Но когда я считаю, что нахожусь с оппонентом на одном уровне, или даже выше его, я начинаю развивать дискуссию, и буду настаивать на своей точке зрения, несмотря на то, что спор постепенно будет переходить в конфликт. Так же и мы, из-за отсутствия смирения и непонимания нашей природы, лезем в спор. Мы кажемся себе гораздо лучше, гораздо умнее, опытнее и осведомленнее своего собеседника. Поэтому мы хотим, чтобы было по-нашему! Но ведь другой человек тоже уверен в том, что его точка зрения является единственно правильной. И вот начало конфликта неизбежно: обе стороны пытаются доказать друг другу правильность своих суждений. В результате имеем спор, из неё ссору и конфликт.

Иногда случается так, что мы настолько увлекаемся собственной обличительной речью, что не слышим и не видим человека, к которому обращены наши слова. Мы стремимся любым способом доказать свою правоту, отстоять свою позицию, и достичь своей цели порой даже не желая слышать аргументов собеседника. Зачем слушать и слышать, если заранее на сто процентов уверен, что он заблуждается, абсолютно неправ и твой прямой долг его в этом убедить? Вы наверняка хоть однажды сталкивались с монологами, которые произносятся одновременно обеими сторонами, но при этом ни одна из них не слушает другую. Спорщики напоминают два приемника, которые вещают на своей волне, мало заботясь о том, что в это время «передают» по другой радиостанции.

Поэтому важно отметить, что для разрешения конфликта необходим диалог! Жена может произнести тираду мужу и заставить его, к примеру, пойти вымыть посуду. Но в их разговоре не было места для диалога и выработки совместного выхода из ситуации. Вместо этого произошло обычное давление, которое привело к некоторому **краткосрочному** результату. С уверенностью можно сказать, что дальше ситуация повторится, и жене придется снова заниматься решением этой проблемы.

В конфликте очень важно слушать собеседника. А это возможно только тогда, когда эмоциональный фон не выходит за рамки умеренного. Непомерная гордость, неумение уважать чужое мнение, слушать и, возможно, менять свои убеждения, приводит к длительным и трудноразрешимым конфликтам.

— *Некоторые психологи считают, что выплеск эмоций, даже приводя к конфликту, все равно благоприятно сказывается на отношениях и даже приносит в итоге пользу... Как вы полагаете?*

— Действительно, некоторые психологи советуют обращаться к «теории управляемых конфликтов» и говорят о том, что конфликты позволяют людям «выплеснуть эмоции», выяснить отношения и разобраться в чувствах. На этом основании они утверждают, что конфликт имеет определенную практическую значимость.

На мой взгляд, выбор метода, преследующего такую цель, выглядит слишком уж экстремально. Проверить свои и чужие чувства и разобраться в них с помощью конфликта – это все равно, что развести в квартире огонь, чтобы проверить линолеум на жаропрочность. А пойти на конфликт, чтобы таким способом выплеснуть собственные накопившиеся отрицательные эмоции, значит просто не любить и не уважать своего партнера или собеседника. Это негуманно и эгоистично. И те психологи, которые пишут о необходимости конфликтов в нашей жизни, глубоко ошибаются.

Дело в том, что конфликт никогда не может привести к положительному долгосрочному результату. Вспомните конфликты, свидетелями которых вы были или те, в которых сами участвовали. Была ли участникам конфликта от них какая-то ощутимая, меняющая жизнь к лучшему польза? Приводил ли хоть один из этих конфликтов к позитивному долгосрочному результату? Едва ли. К временному результату конфликт, несомненно, может привести. Но он не может иметь своим последствием долговременный положительный результат. А все потому, что любой, даже небольшой, конфликт порождает недоверие, злость, обиду и другие негативные чувства.

Конфликты, в своем большинстве, не только не способны разрешить и улучшить ситуацию, но и значительно ее ухудшают. Они портят отношения, отнимают здоровье, пожирают массу времени, а иногда и доводят людей до суицида. Взаимные упреки и оскорбления между супругами, коллегами, одноклассниками или в родительской

семье – эти такие распространенные в обществе распри и раздоры – калечат людей и на моральном, и физическом уровне. Рассеянность, угнетенное состояние, депрессия – вот далеко не полный перечень последствий затянувшегося конфликта.

— *Есть ли какие-то способы, помогающие предотвратить конфликт или добиться разрешения конфликта, если он уже начал?*

— Есть одно простое и хорошее средство для подавления конфликта на начальной стадии – добрая улыбка, которую иногда называют «обезоруживающей». В отличие от крика, добрая, открытая улыбка лишает второго участника спора возможности дальнейшего наступления. Действительно, когда человек открыт к общению и относится к тебе доброжелательно, очень сложно испытывать к нему агрессию.

Другой важный элемент – учиться уступать. Одним из самых отрицательных качеств, которые часто демонстрируют спорящие стороны, психологи называют «ригидность», т.е. негибкость позиции. Ригидность всегда приводит к плохим последствиям и не только в области взаимоотношений. Можно провести аналогию с гибкостью в природе. Как известно, сильный порывистый ветер ломает старые толстые деревья, а тонкую рябину, например, которая не так велика и сильна, сломать не может. А все потому, что это дерево склоняется до самой земли благодаря своей гибкости.

Этим примером можно пояснить способ, помогающий разрешению конфликта, который уже разгорелся: необходимо выработать гибкую позицию в отношении друг друга. Если ты не хочешь разжигать войну конфликта, то не нужно спорить и настаивать на своей правоте, чтобы непременно переубедить своего собеседника. Лучше пойти на компромисс, поискать пути для сближения и выработать общее мнение.

Кроме того, можно с уверенностью сказать следующее – попытка понять противоположную сторону, даже если это почти невозможно, способствует разрешению конфликта. Умение уступать и искать варианты примирения – это не сдача позиций и не слабость, а мудрая стратегия доброй воли. Здесь уместно привести цитату из «Писем к молодым читателям», написанных русским учёным и мыслителем Д. Лихачевым:

«Если вы с самого начала ведёте спор вежливо и спокойно, без заносчивости, то тем самым вы обеспечиваете себе спокойное отступление с достоинством.

Помните: нет ничего красивее в споре, как спокойно, в случае необходимости признать полную или частичную правоту противника. Этим вы завоевываете уважение окружающих. Этим вы как бы призываете к уступчивости и своего противника, заставляете его смягчить крайности своей позиции.

Конечно, признавать правоту противника можно только тогда, когда дело касается не ваших общих убеждений, не ваших нравственных принципов (они всегда должны быть самыми высокими).

Человек не должен быть флюгером, не должен уступать оппоненту только для того, чтобы ему понравиться, или, Боже сохрани, из трусости, из карьерных соображений и т.д.

Но уступать с достоинством в вопросе, который не заставляет вас отказаться от своих общих убеждений (надеюсь, высоких), или с достоинством принять свою победу, не злорадствуя над побеждённым в споре, не торжествуя, не оскорбляя самолюбия оппонента, — как это красиво!»

— О чём ещё нужно помнить, находясь в конфликтной ситуации?

— По сути, почва для конфликта – это наши накопившиеся или спонтанные негативные чувства и эмоции, которым мы даем волю. Надо ли говорить о том, что человеку разумному и воспитанному свои эмоции следует контролировать? Ведь когда негативные эмоции вырываются на волю, они начинают разрушать наши отношения. Такие чувства стоит научиться отключать и в спорах руководствоваться исключительно своим разумом. Как я уже говорил, чувства в споре – это газ, который питает его пламя. И если уж спор завязался, то доказывать свою позицию необходимо посредством здравого рассудка.

Порой ситуация загоняет спорящих людей в такие «эмоциональные углы», когда для них уже перестаёт быть ценным и важным сам предмет спора – он отходит на второй план, а на первом плане становится страстно желанным и необходимым только сам факт одержания победы над своим противником.

По форме и методам такой спор уже больше напоминает побоище, в котором каждая из сторон готова «стоять до последнего и

сражаться до конца». Можно заранее сказать, что при такой ситуации в конечном итоге никаких конкретных результатов достигнуто не будет. Каждый из спорящих независимо от того, победил он или проиграл, останется при своем мнении. Никакого консенсуса, только испорченные отношения.

— *Обычно конфликты начинаются спонтанно. Но порой люди провоцируют их намеренно, чтобы добиться таким способом своих целей. Как вы думаете, возможно ли «разыграть конфликт по сценарию» для достижения того или иного результата?*

— Все дело в том, что конфликт, в отличие от цивилизованного, спокойного и разумного спора, представляет собой войну страстей, а не разумов. И ни о какой результативности в этой ситуации говорить не приходится.

Когда конфликт «запланирован», обеим сторонам необходимо понимать, какую цель они преследуют посредством его эскалации. Что в конечном итоге они хотят получить?

Если вы хотите признательных показаний, определитесь, что вы будете с ними делать. Действительно ли вы готовы узнать правду, и уверены ли вы, что сможете ее принять? Если вы хотите, чтобы человек изменил свое поведение – это другой вопрос. Если вы всего лишь хотите продемонстрировать свое доминантное положение и доказать, кто в доме хозяин – это уже третий вопрос.

Но в любой ситуации необходимо правильно оценивать и рассчитывать собственные ресурсы. Можно ли достичь разжиганием конфликта тех результатов, которые вы надеетесь получить? В большинстве случаев, хорошенько поразмыслив, человек, скорее всего, придет к выводу, что затеваемый им конфликт не поможет достичь нужного результата.

— *Но ведь иногда бывает просто крайне необходимо разобраться в отношениях, выплеснуть все свои обиды и претензии, чтобы освободиться от их гнета. Как тут обойтись без выяснения, «кто виноват»?*

— Если вы считаете, что правы и хотите достичь какого-либо результата, вы можете обсудить беспокоящую вас ситуацию «на холодную голову и трезвый ум». Именно обсудить, а не обрушивать с криком на собеседника горы своих обличений и претензий. Никакого мирного диалога не получится, если в споре преобладают эмоции. Эмоциональное поведение, характеризующееся криками, угрозами,

выражением претензий, топаньем ногами и размахиванием руками, представляют собой силовое воздействие, к которому прибегают, исчерпав все доводы. Подобное поведение выдает слабость человека и, по сути, ничего не решает. Обычно тот, кто знает, чего хочет и уверен, что может аргументировано доказать свою правоту, угрожать расправой не станет и в драку не полезет.

Никто никогда не видел, чтобы шахматисты выявляли сильнейшего, шарахая друг другу по голове досками. Если цель – определить чемпиона по шахматам, то необходимо играть по правилам. А если цель – выявить физическую подготовку и право называться чемпионом по боксу, то не нужно для этого садиться за шахматную доску.

Так же и в конфликте: если вы хотите разрешить ситуацию, не нужно применять силовые методы и использовать приемы другой игры. Не следует придумывать ложные цели. Если вы хотите просто понять, кто главный в доме, выявляйте «лидера» другими способами.

Чем больше эмоций человек демонстрирует в качестве доводов, тем очевиднее становится его неправота. Тот, кто идет на уступки, показывает силу.

У Крылова есть замечательная история о слоне и моське. Со школьной скамьи мы помним заливающуюся лаем моську и спокойного слона. Кто из них был сильнее? Ведь слон продолжал свой путь и отказывался вступать в перепалку с моськой отнюдь не потому, что был слабее.

Оставаясь спокойным, такой человек показывает не слабость, а свою силу, превосходство над соперником. Он дает понять окружающим, что владеет ситуацией. Если бы подвергнутый подобной атаке человек вел себя иначе и бросался бы на обидчика с кулаками или орал матом, он бы доказал собственную слабость и выставил себя посмешищем...

Что происходит обычно в наших повседневных спорах? Как правило, здесь дело обстоит иначе: нам говорят слово, мы в ответ – два, нам два – мы три. И вот происходит эскалация конфликта: два человека пытаются выяснить, кто из них сильнее. И никто из них не догадывается о том, что сила за тем, кто уступает. Моська, например, первой никогда не заткнется и не перестанет лаять. Что же теперь делать – охрипнуть, но постараться ее перевизжать?

Если вы понимаете, что человек разозлен и кипит эмоциями, не стоит начинать с ним разборки. Вы только усугубите его состояние и

подстегнете его злость. Драка на сковородках и половниках, с громкими криками и взаимными оскорблениями, с извлечением из прошлого давно забытых, потерявших свою актуальность обид, отнюдь не является разумным способом выяснения отношений. И повторюсь: не прав тот, кто считает, что посредством конфликта мы решаем проблему. Мы не можем одной рукой созидать, а другой разрушать. И отчего-то своими врагами порой считаем самых дорогих людей.

Но конфликт может развиваться именно так, как вы того хотите. И большую роль играет ваше отношение к другой стороне. Если вы воспринимаете собеседника, как врага, то можно не сомневаться в том, что и он будет вести себя враждебно по отношению к вам. А если не престаает видеть в противоположной стороне конфликта своего друга или любимого человека, то и он, скорее всего, будет вести себя именно согласно этому – желаемому вами сценарию. Рисуя в своей голове образ партнера по спаррингу, мы делаем реальным его поведение. Не стоит забывать об этом!

— *Могли бы вы дать читателям какой-то практический совет для разрешения конфликтных ситуаций?*

— В своей практике я предлагаю конфликтующим людям излагать все свои претензии друг к другу на бумаге и таким же образом на них отвечать. Необходимым условием такого общения является соблюдение конкретности и понятности выдвигаемой вами претензии. Переведение обсуждаемой проблемы на уровень «сам дурак» не является конструктивной критикой, и, естественно, ни к каким хорошим результатам привести не может. Фон должен быть как можно менее эмоциональным. Ваши сообщения должны напоминать формальные сухие отчеты, в которых беспристрастно изложена суть вопроса.

Подобная методика позволяет супругам выразить свои мысли, не примешивая эмоции — ведь их довольно сложно адекватно выразить на бумаге. И поэтому на листе остаются, в основном, только веские обоснования и разумные доводы. Причем пишущему становится лучше видна и суть его собственной претензии, и суть всей проблемы, которая во время горячего спора искажается нахлынувшими эмоциями и воспринимается через призму собственных чувств.

Подобный формализм письменного решения спорного вопроса, возможно, не украшает семью, однако, позволяет сохранить

отношения и разобраться в ситуации. Я много раз видел подтверждение эффективности этой методики.

— ***Какие же более общие положения можно определить для выхода из горячей конфликтной ситуации?***

— Иногда, перед тем как заводить себя и предъявлять партнеру какие-то счета и претензии, достаточно вспомнить свои собственные грехи и недостатки. Поставьте себя на место вашего оппонента, которого вы пытаетесь изобличить. Неужели вы никогда не бывали в подобной ситуации, не демонстрировали схожие качества или чувства, не совершали похожие поступки?

Если вы научитесь трезво и объективно оценивать самого себя и, как в зеркале, научитесь находить и видеть в поведении конфликтующего с вами человека свое отражение, то наверняка начнете относиться к этому человеку с большим пониманием. Есть такая поговорка: «Больной больного понимает лучше». Это выражение психологически обосновано и имеет под собой почву, потому что каждый из нас «находится в своей системе измерения». Здоровый человек по ряду причин человека больного плохо понимает и чувствует, в то время как болеющий сам в большей мере способен понять и проявить сочувствие.

Часто мы из-за своей гордости и необъективности отказываемся принять собственное несовершенство. Если, вступая в конфликт, я осознаю, что когда-то и сам совершал подобные ошибки, также был не на высоте, проявляя слабость или глупость, то я смогу занять в этом конфликте более правильную позицию. В нашем споре я и мой оппонент будем понимать, что мы оба несовершенны и чувствовать себя на равных.

ИЗМЕНА, РАЗВОД

Нужна ли семье иерархия?

— ***По поводу иерархии в семье есть два мнения. Одно мнение, традиционное, заключается в том, что иерархия должна быть, другое, что иерархия не нужна. Какое мнение правильное?***

— Давайте рассмотрим вот такую ситуацию: вы пришли на речную станцию, где пришвартован речной трамвайчик или

прогулочный катер. Вы поднимаетесь на борт и первым делом спрашиваете: «кому платить деньги?». На это вам отвечают: «Мы не знаем». Тогда вы интересуетесь: «кто на судне капитан?» — «Мы все тут капитаны» — «А кто за что тогда отвечает?» — «В разных случаях по-разному...» Любой нормальный человек в данном случае развернется и быстро покинет это судно, потому что ничего хорошего от прогулки ждать не приходится.

Или если подобная ситуация сложится на круизном лайнере — матросы не хотят признавать капитана, боцман сам себе нашел какое-то занятие, старший помощник делает то, что хочет и т.д. Как вы думаете, кто-нибудь в здравом уме сел бы на такое судно или самолет?

— *Значит, в семье, как и на судне, иерархия необходима.*

— В современном мире сложилось так, что каждый человек старается быть сам по себе, поймать «свою волну», но ни одна организация не может существовать без руководителя. Если нет хорошего «хозяина» (это касается любой организации), возникает анархия, структура перестает функционировать, и начинается простая пробуксовка. В конце концов, структура просто перестает существовать. И если это не происходит сразу, то уверяю вас, через некоторое время это обязательно случится. Наглядным примером такой организации является СССР. Посмотрите, насколько серьезная и четкая система была во времена Сталина. Она позволила выиграть войну, государственная структура была полностью управляема, т.е. то, что собирались сделать на более высоком уровне иерархии, тут же передавалось на более низкий уровень и исполнялось в точности.

Семья — точно такая же структура. Всего тридцать-сорок лет назад практически все семьи были построены в определенной четкой иерархической модели: мужчина — хозяин, женщина — хранительница очага. Еще раньше это разделение было абсолютным: мужчина всегда был во главе семьи; у него был советник, которого тот всегда слушал — самый старший в семье — например, дед. Дед всегда был советником, к его голосу прислушивались абсолютно все. Он принимал самые важные решения. Сейчас это можно видеть, например, у кавказских народов, где старейшины рода, как более опытные, ответственные люди, которые много повидали, принимают главнейшие решения, связанные с функционированием рода, отдельной семьи. Первым за стол садился мужчина, и если кто-то подбегал раньше и хватал ложку, например, ребенок, то он сразу

получал этой ложкой по лбу. Жена находилась в подчиненном состоянии к мужчине, при этом выполняла определенные необходимые функции, важность которых всеми признавалась. На Кавказе до сих пор всё «крутится» вокруг мужчины, он является центром и главным объектом семьи.

В наше время в семьях развит так называемый педоцентризм, т.е. «всё лучшее — детям». Этот педоцентризм заканчивается тем, что мы растим как в инкубаторе эгоистов, которые считают, что весь мир им должен.

В итоге мы имеем сейчас то, к чему мы шли так долго и упорно. Во многом именно по этой причине сложилась ситуация с наличием такого большого количества интернатов для престарелых, где дождаются очередного пожара никому не нужные старики. Хотя все абсолютно логично: родители воспитали эгоистов, которые выросли и поняли, что старики мешают им хорошо жить. Но, поскольку убить их нельзя, потому что существует уголовная ответственность, а там как знать, может быть, они на это и пошли бы, то нужно поступить по принципу «с глаз долой», дав денег, чтобы государство заботилось об их престарелых родителях. Дальше можно больше ни о чем не думать и жить в свое удовольствие. К тому же после стариков остаются квартиры и т.д. — есть за что побороться.

Заметьте, на Кавказе практически нет ни одного интерната, так же как до сих пор сохранилась иерархия в традиционном обществе. Хотя и она в городах уже начинает постепенно размываться либерализмом и демократией.

А что сейчас творится внутри практически каждой семьи? Супруги не могут поделить власть, жена говорит на своего мужа «он у меня идиот, поэтому власти не получит» и т.д. Все это напоминает междоусобные склоки, и обычно даже не понятно, зачем и кому эта власть нужна, кто и чем будет распоряжаться, чье слово будет первым, чье — последним. Происходят постоянные пикировки, выяснение отношений по поводу тех или иных полномочий и т.д.

— *Какой же должна быть правильная иерархия в семье и почему?*

— Давайте продолжим аналогию с судом. Есть, например, морское право, где четко регламентированы функции капитана корабля. Капитан корабля является абсолютным руководителем на судне, т.е. никаких бунтов на корабле не допускается, даже если капитан делает заведомые глупости. К тому же именно капитан

единолично принимает решения по вопросам судоходства, управления и навигации и т.д. Другими словами, на корабле царит единоначалие, и только это единоначалие позволяет сохранить судно.

А что произойдет, если, например, боцман будет претендовать на часть полномочий капитана, или капитан передаст часть своих полномочий первому механику? На судне будет полный бардак, и оно станет неуправляемым.

Семья — как большой корабль. Безусловно, на судне должен быть свой капитан — отец семейства, если есть дети — они как члены экипажа должны выполнять свои функции и должностные обязанности. Отдельные полномочия есть так же и у супруги.

Кстати, по Морскому праву, капитан корабля имеет право осудить человека, привести приговор в исполнение, оформить завещание и т.д. Капитан наделен огромным количеством полномочий, он олицетворяет в единственном лице всю государственную власть той страны, под флагом которой идет. На корабле он единоличный царь и хозяин маленького государства.

Но, заметьте, помимо полномочий, на капитане лежит колоссальная ответственность за судно, за всех людей, которые находятся на борту, за груз, за навигацию. Он отвечает буквально за всё, что происходит на борту: если произошел какой-то несчастный случай, например, кто-то пьяный вывалился за борт, или произошла ошибка в навигации, или корабль сел на мель — за всё несет ответственность единолично капитан. Никто потом не будет спрашивать «а почему штурман что-то не правильно рассчитал?» — во всем виноват капитан — он не проверил штурмана.

— *Да, картина мало похожа на современную семью.*

— Попробуйте сказать молодым девчонкам, что иерархия должна центрироваться вокруг мужа. Они вам на это скажут: «Вы что, с ума сошли? На дворе XXI век! Мы же современные люди». У нас же уже мальчики ходят как девочки, а девочки ходят как мальчики — везде и всюду унисекс.

Кстати то, что я сейчас говорил про капитанов, можно связать с темой гомосексуализма. Настоящий мужчина, вокруг которого центрирована семья и который возглавляет эту структуру, несет колоссальную ответственность. Я подчеркиваю — настоящий мужчина — не физиологически, т.е. обладатель первичных половых признаков, а настоящий мужчина, несущий ответственность за всё, что он беретя и что возглавляет. А гомосексуализм часто — это удобная попытка уйти от ответственности, заявив что-то вроде: «Я девочка — что с меня спрашивать?». Одна из основных причин гомосексуализма — отсутствие нормальной модели поведения из-за отсутствия в семье нормальной иерархии (многие исследователи говорят о том, что обычно у будущих гомосексуалистов неполные семьи, или семьи с нарушенными социальными и нравственными ролями родителей) Это не врожденное — это

приобретенное. Мужчина при этом не считает себя мужчиной, он считает себя девочкой, ведь тогда он не может быть ответственным за свою семью, быть ее главой.

Но любая власть никогда не бывает без ответственности. Не может ни один командующий армией обладать властью, не неся при этом никакой ответственности. Он не может свалить всю вину за промахи на начальника штаба или командира полка. Человек, наделенный властью, не может ни за что не отвечать. Ведь получается, что он просто хочет покрасоваться, походить по палубе, поносить белую фуражку, отдавать приказы, но в то же время ни за что не нести ответственности. А для чего тогда такой капитан нужен? Для красоты?

Заметьте, капитана просто так никогда не назначали. Представьте себе ситуацию: на улице к случайному прохожему подошли и предложили стать капитаном круизного лайнера, отдав в подчинение три тысячи человек и восемьсот человек персонала.

Для того, чтобы управлять судном, коллективом или семьей, надо обладать определенными знаниями, т.е. иметь хотя бы представление о том, в какую сторону «рулить». Ведь если человек не знает основ навигации и устройства своего судна, то он, конечно же, не может становиться на капитанский мостик. Он просто подвергнет опасности всех пассажиров.

Но до осознания того, что для «судоходства» требуются определенные знания, нужно созреть. Любой ребенок, например, считает, что если он сядет в самолет, то легко сможет справиться с системой управления — он ведь летал на самолете в компьютерной игре. Люди порой думают, что можно чем-то управлять, не обладая достаточными знаниями в определенной области. И весь ужас состоит в том, что они берутся рулить, ведь власти-то хочется, только они забывают об одном маленьком важном пункте — об ответственности. Они стараются навязать свою точку зрения, показать «кто на корабле главный», а если требуется, можно свою власть еще и силой подкрепить — это тоже сейчас совсем не редкий случай. Разве мало сейчас женщин, которых бьет муж? Увы, таковых предостаточно. А встречаются семьи, где все происходит с точностью наоборот — жена бьет мужа.

Я, например, наблюдал нечто подобное в одном селе на Украине — там женщины «потрясающе» относятся к мужчинам — они их чуть ли не с вилами гоняют. Я смотрел на эти отношения и думал: «Нет ничего удивительного в том, что эти мужчины пьют. Если женщина

на себя столько взвалила, она в семье главная и считает, что может при ребенке втапывать мужа в грязь — что ему-то остается делать?» Конечно, мужчина в этом в какой-то степени виноват, он как непутевый капитан без знаний, который пьет с горя в трюме. Но с другой стороны, кто-то тогда должен ответственность в семье брать и вести корабль, чтобы он совсем не утонул, а кто управляет, тот, по сути, за все и отвечает.

Но заметьте, сейчас изначально никто не подходит к мужчине как к капитану, нам навязано общество равных возможностей, где «все равны». Это примерно то же самое, что сказать на судне: «Конечно, я признаю, что на корабле может быть капитан... но, с другой стороны, мы же все равны, мы ведь все люди — две руки, две ноги. Так что, будем все вместе управлять этим судном»...

Почему раньше семьи были крепкие? Ведь большей частью население было неграмотным, в то же время в деревне с детства объясняли мальчику, что он мальчик, а не девочка, что он должен носить мальчишескую одежду, что он защитник, должен будет отвечать за семью, что у него будут детишки, за которых он тоже будет в ответе. Т.е. мальчику закладывались в сознание правильные понятия и модели поведения с раннего детства. Кроме того, семьи жили не по отдельности, а общинно, т.е. перед детьми всегда был наглядный пример правильной иерархии. Представьте, сколько было мужчин в одном селе, и все показывали один и тот же пример мужского поведения. Женщины показывали пример женского поведения. Мальчики играли в мальчишеские ролевые игры — и они поощрялись, девочки — в женские, но не наоборот. Случалось даже так, что совсем юные мальчики, будучи неграмотными, брали на себя полную ответственность за близких и знали, как руководить семьей, им эти знания закладывались, да и девочки были подготовлены к жизни.

— *А почему сейчас большинство мужчин ведут себя безответственно?*

— Потому что женщины сами забрали у них, слабых мужчин, ответственность. Если взять на себя много, то вам с радостью слабый человек эту ответственность и передаст.

В Вологодской области, например, я пьяниц в деревнях не видел. Почему? Там, если дрова не наготовишь, то замерзнешь, потому что морозы до 47 градусов, и мужики понимают, что если они дрова не наготовят, баню не растопят, дорожки не расчистят, то плохо

будет всей семье. Т.е. у них есть эта ответственность. А если есть ответственность, то нет безалаберности и алкоголизма.

А что делают современные женщины? Они говорят: «Не хочешь этим заниматься? Не хочешь сейчас работать? Ладно, поищи хорошую работу, я за тебя пока поработаю». А мужчина потом думает: «Зачем мне вообще что-то искать, если она за меня всё делает?». Это самый распространенный случай.

Всё это началось с того, когда Паша Ангелина села за трактор, и стала зарабатывать больше денег, чем мужчина. К тому же у нас после революции установилось равноправие. А если есть равноправие — значит нужно делить ответственность поровну. Это и стало отправной точкой всего — появилась анархия, причем, узаконенная анархия.

— А бывает так, что мужчина проявляет себя на работе очень ответственно, и дела у него идут хорошо, его ценят, а в семье почему-то ответственности этой нет. Из-за чего это?

— На работе он берет ответственность за то, что там происходит, а дома он ее просто не берет.

— А если человек ответственный?

— Человек не бывает вообще за всё ответственный, он может там, где удобно взять ответственность, а там, где неудобно, не брать.

— Получается, достижение успехов на работе — это не показатель того, что человек будет ответственным в семье?

— Да, это совсем не показатель. Вот, например, муж — офицер. Естественно, команду подразделением во время боевых действий, он принимает решения, берет на себя ответственность — ведь кто кроме него возьмет ответственность за его подразделение? Он не сбежит с передовой, не бросит свое подразделение, как он сделал это в семье.

В данном случае, в человеке есть определенная черта, позволяющая ему и принимать решения и брать ответственность, но он не хочет этого делать, если не считает это необходимым. Для него ценностью является то, что происходит на работе, это для него важнейшее. Там ему вбили в голову, что он ответственен и отвечает за личный состав подразделения и за те операции, которые проводятся этим составом, и он это принял. Иными словами он согласился с этой ответственностью. А в семье он с этим не соглашается. Это два разных подхода.

И чтобы привить мужчине эту ответственность, женщина должна перестать брать ее на себя. Надо четко обсудить, кто за что

отвечает в семье, и не брать на себя, как женщины это делают очень часто, лишнего. Кстати, этот совет относится и к мужчинам. Я знал одного человека, он любил мыть посуду, а потом у него жена вообще перестала мыть посуду — зачем мыть посуду, если муж моет? Более того, когда он не мыл посуду, она была этим крайне недовольна и высказывала это ему.

— *А если, допустим, оба супруга работают, приходят домой в одно и то же время, уставшие, и жена еще обязана готовить, стирать, посуду мыть, в то время как муж будет сидеть на диване и говорить «это не мои обязанности»?*

— Есть мужские дела, есть женские дела.

— *Значит, жена должна меньше работать.*

— Меньше работать, больше заниматься детьми, но, самое главное, чтобы между супругами были четко определены зоны ответственности. На любом судне у каждого есть должностные обязанности, с которыми все знакомятся и за которые расписываются. Нельзя сказать: «Штурман, ты, что там без дела сидишь?! Пойдем палубу мыть. Я, матрос, значит тут палубу мою, а ты там без дела сидишь. У нас все равны». Вы представляете эту абсурдную ситуацию? Какое может быть равенство? Откуда оно вообще могло взяться?

Каждый должен придерживаться своей зоны ответственности, вот и всё.

— *А если муж не может выполнять какие-то мужские обязанности, а у жены они получаются лучше?*

— Если штурман не может высчитать курс корабля, его высаживают на берег.

— *Ну почему?*

— Вам его жалко? Рулите сами тогда.

— *Дело не в том, что жалко. Если мужчина просто не умеет, а женщине это легче дается?*

— Нет, он не умеет. Женщине просто нужно перестать делать это за него, тогда мужчине придется научиться...

— **Или он просто плюнет на все и «покинет корабль»...**

— Это опять-таки вопрос об ответственности и власти капитана на корабле. Вы представляете себе настоящего капитана, преданного своему делу, настоящего мужчину, который выходит одним ранним

утром на палубу и говорит: «Что-то мне этот корабль не нравится, мне нравится другой. Может быть, там нет капитана, сейчас я туда сплаваю. А команда пусть управляет, как хочет». Это же сам по себе абсурдный пример. Капитан так никогда не сделает, потому что он по всем уставам последний сходит с корабля.

Понимаете, если команда забрала всё у капитана, сняв с него ответственность, он естественно будет размышлять над поиском другого корабля, втайне надеясь там стать капитаном. И вполне возможно, что он вольется в другие отношения и, заняв определенную ролевую позицию, действительно станет авторитетным человеком, а не каким-то поваром.

Кстати, у некоторых женщин есть такая черта: они позволяют мужчине «рулить», но каждый его промах подвергают жесточайшей критике. И не каждый мужчина выдержит, когда на него давит женщина. Он уже и не хочет брать ответственность, а просто хочет передать управление жене.

И это нередкий случай. Думаю, что все узнают его на примере подруг, родителей, возможно, даже на собственном примере.

— *Мне вспомнилась народная поговорка «мужчина — голова, а женщина — шея, куда хочет, туда и вертит». На мой взгляд, в настоящее время это довольно распространенный стереотип, культивируемый в женском сознании. Но разве мужчины не чувствуют, что ими манипулируют?*

— Любой человек чувствует манипуляцию, особенно если она систематическая. К сожалению, эти манипуляции уже возвели в какую-то норму, причем никто даже не задумывается, почему мужчина обязательно должен быть пустой головой, хлопающей глазами, а женщины — супер-умной шейей, которая может крутить во все стороны. Откуда это вообще пошло? Что это за глупость? Я, во всяком случае, не слышал никаких анализов на эту тему от действительно умных людей. Просто нам выгодна такая точка зрения, и мы ее с радостью берем.

— *На мой взгляд, в нашем разговоре нельзя не сказать о довольно распространенной проблеме «маменькиных сыночков».*

— Да, к сожалению, есть такие «сосунки».

Хочу привести один пример: взрослый мужчина, был преподавателем в университете, у него было все — высшее

образование, квартира — всё как у людей, но вдруг у него умирает мама. Три года он находится в депрессии, все время помышляя о самоубийстве. Он говорит: «Я не хочу жить без мамы. Мне не нужны никакие отношения, мне никто не нужен. Мама меня защищала, мама меня оберегала, мама меня воспитывала, мама мне столько дала»... Мама, мама, мама... Мама его к себе привязала. У нее был несчастливый брак, и она ему сказала: «Сынок, я сейчас в тебя всё вкладываю, ты — мой и только мой». Вот и результаты этого «мы мой». Он вовремя не «оторвался от маминой юбки» и сейчас себя терзает за то, что за два года до смерти мамы встречался с какой-то девушкой, тратя все время на нее, а не на маму.

Это симбиоз. И подобные симбиотические связи не позволяют нормально функционировать семье. Для таких людей все что угодно может стать причиной колоссальной травмы, потому что они несамостоятельные, у них нет ответственности перед собственной жизнью. Человек не отвечает даже за свою жизнь — не говоря уже о том, чтобы взять ответственность за кого-нибудь еще. Ведь именно мама брала за него ответственность, и он с этим радостно соглашался.

Это прототип человека, у которого мы отбираем ответственность. У ребенка будем так отбирать — то же самое будет с ребенком, у мужа — то же самое будет с мужем.

— Мне кажется, что, если женщина будет долго общаться с таким мужчиной, может получиться так, что она перекинет роль его матери на себя.

— Да, и он будет этому только рад. «Маменькин сынок» всегда ищет женщину, которой хочет вручить ответственность за себя, чтобы не принимать решений никаких и ни за что не нести ответственности.

Такие люди обычно попадают в секты тоталитарные, в тренинги с харизматичными лидерами, и стремятся в группы людей, где, по их мнению, все заодно принимают решения. В них доминирует стадное чувство. Человек, который не хочет нести ответственность за свой выбор, за свое положение, за свои желания, за свои грехи постоянно пытается это кому-то спихнуть. Таких примеров можно привести много.

Я это всё говорил к тому, что не надо брать ответственность на себя, снимая ее с другого человека, если, конечно, вы не хотите иметь рядом с собой безответственного человека.

— *Скажите, а «маменькин сынок» — это лечится?*

— Безусловно, лечится. Но для этого должны сложиться условия. Когда больше некому принимать решения, этому человеку приходится принимать решения самостоятельно. Я видел метаморфозы, происходящие с человеком в экстремальных ситуациях, в которых необходимо принимать четкие и быстрые решения. И человек начинает принимать сам какие-то решения. Включается инстинкт самосохранения. Есть такая категория мужчин, которые собираются только в экстремальных ситуациях, но как только экстремальная ситуация миновала, он опять начинает искать, на кого бы переложить всю ответственность.

Состояние «маменькин сынок» не имеет злокачественного течения, это хроническое состояние, которое поддается терапии, в некоторых случаях наблюдается стойкая ремиссия.

Измена затмевает рассудок

— *В начале нашей беседы хочется привести некоторые статистические данные, выведенные на основе исследования, проводившегося в одном институте: в настоящее время изменяют около 80 % мужчин и около 65 % женщин. Я никоим образом не хочу оправдывать мужчин, но об их склонности к изменам было известно всегда. Но для меня остается загадкой, что же происходит с женщинами? Женская измена в наше время стала весьма распространенным явлением... Начать беседу хотелось бы с вопроса о том, что же все-таки такое «измена»?*

— Приведенные цифры вызывают шок, отражая реальное количество физических измен, но ведь существуют еще измены в мыслях, а вот их-то в той или иной форме можно встретить у 100 % мужчин и женщин. Если кто-то бросится доказывать, что никогда в жизни ни разу не помыслил об измене с какой-нибудь женщиной или мужчиной, можно сказать с уверенностью, что этот человек лжет.

В миру остаться праведником практически невозможно, ведь даже если человек не был никогда женат, у него в мыслях могут твориться постыдные желания. Причем внешне каждый старается выглядеть приличным человеком, чуть ли не праведником, у которого никогда не бывает эротических снов, который за всю свою жизнь не

видел ни одного эротического фильма и т. д. Но если заглянуть в душу каждого человека, там можно раскопать много «интересного».

К слову, многие святые отказывались от дара прозорливости, молясь, чтобы Господь забрал у них этот дар, потому что видеть людей такими, какими они есть со всей их внутренней «грязью», и не осудить очень тяжело, а от смрада, исходящего от этих душ, можно просто сойти с ума.

Каждый из нас, как бы он ни рядился в одежды праведника, если покопается в своих мыслях и в их направлениях, увидит, что дурного в его душе предостаточно.

— *Измены существовали всегда?*

— Первым человеком, который изменил, была Ева. В Библии говорится, что дьявол в образе змея искусил Еву, и та съела запретный плод. Хотя понятно, что змей, листья, дерево — все это метафора, здесь важно другое — произошла измена Богу-Творцу, и это для нас является ключевым моментом.

После того как человек изменил Богу, он стал изменять Родине, идеям, жене, друзьям, единомышленникам, вкусам и т.д. Иными словами, началась череда измен, которая заложила в изменчивости человеческой природы. Я не думаю, что погрешу против истины, сказав, что все мы изменяли, и речь здесь, как вы понимаете, идет уже не только о супружеской измене. Я уже не говорю о том, что люди каждый день изменяют Богу, распиная Его и продолжая «славное» дело Евы и Адама. Но этот факт быстро забывается, и человек продолжает жить, будто ничего не случилось.

Кстати, следует заметить, что люди, которые чаще изменяют, как правило, яро требуют верности от своего партнера. Этому есть объяснение: сама анатомия данного требования очень проста — «*Quod licet Jovi, non licet bovi*», в переводе — «Что дозволено Юпитеру, не дозволено быку». Если человек считает себя Юпитером, он полагает, что может делать что угодно и изменять кому и с кем угодно, но при этом ему изменять никак нельзя, ведь партнер должен быть счастлив, что рядом находится «Юпитер». Например, Цезарь имел право изменять, но его жене это категорически запрещалось.

Ко мне на прием много раз приходили такие люди. Например, как-то одна женщина гордо заявила, что изменяет мужу с любовником. Тогда я спросил ее: «Скажите, а каково было бы вам, если ваш муж вам так изменял?» Она нахмурилась и ответила: «Вы

знаете, я очень ревнивая и готова за это убить». Мой следующий вопрос — почему она тогда позволяет себе изменять? — ввел женщину в ступор, она не смогла на него ответить. Заметьте, женщина не скрывала, что она — ревнивая собственница и не потерпит измены, но для себя подобное поведение она считала вполне приемлемым. И если бы это был единичный случай! Увы, я видел много таких женщин. А про мужчин я уже и не говорю.

Однажды ко мне пришла клиентка, муж которой был бизнесменом. Он даже не пытался скрывать, что изменяет ей, более того, он прямо говорил: «Милая, сегодня я ночую у любовницы». Женщина много раз просила своего мужа определиться, с кем он хочет все-таки остаться — с ней или любовницей, потому что терпеть его измены она больше не могла. Ответ ее мужа мне очень «понравился»: «Что ты хочешь? Я тебе приношу деньги, у тебя все есть. К тому же все нормальные люди имеют любовниц, любовников». К сожалению, аналогичный ответ не редкость.

Получается, для людей это вполне естественно, ведь они видят подобное каждый день и воспринимают это как совершенно нормальное явление. Человек ведет себя как животное отчасти потому, что видит, как живут окружающие его, он стремится им подражать. Это называется «закон социального подтверждения».

— Мало того, что люди изменяют своим законным супругам, они и тех, с кем изменяют, быстро меняют на других.

— Что происходит, когда человек добивается своего? Ему надоедает этот партнер, происходит пресыщение, и он вновь начинает поиски. Человек не может остановиться на определенных чувствах, ему всегда хочется чего-то поновее и посвежее, иными словами, ему постоянно нужны более сильные чувства, ведь все старое, в конце концов, надоедает.

Здесь можно привести яркий пример — игру детей в игрушки. Ни один ребенок не может все время играть с одной и той же игрушкой, ему постоянно хочется, чтобы мама купила новую. Заметьте, сначала игрушка ребенку нравится, он даже питает от удовольствия, но по мере того, как игрушка постепенно надоедает, интерес к ней ослабевает.

Стремясь к духовному единению и гармонии, супруги могут постоянно находить друг в друге все новые и новые грани, переходя на действительно высшие уровни отношений. А можно просто

скатываться до животного состояния, постоянно находясь в поиске каких-то новых ощущений.

Альпинисты, когда идут вверх, получают невероятный уровень удовольствия, удовольствие покорителя — «мы смогли, мы с трудом поднимались вверх, но покорили вершину». Это ни с чем несравнимое чувство, спросите у любого альпиниста. А можно, наоборот, напиться водки и катиться с горы вниз.

У изменяющего человека всегда обострено стремление к чувственности, сравнимой с наркотической зависимостью. То есть, получая ощущение драйва от каких-то особых чувств или извращений, очень трудно остановиться. Человек становится наркоманом, которому постоянно нужно увеличивать «дозу», потому что, перейдя на новый уровень ощущений, которые острее предыдущих, он уже не может вернуться назад к старым отношениям, они ему кажутся пресными.

При этом человек не понимает, что с ним происходит на самом деле. Ему кажется, что он хочет попробовать что-нибудь новое, но он не понимает, что это просто бесовская схема, примитивный ментальный вирус. Чужую мысль он принимает за свою.

— *При супружеских изменах встает вопрос: «Если произошла измена, стоит ли разводиться?»*

— Здесь опять-таки важно, что считается изменой. Как я уже говорил ранее, критерии измены не ясны: одни считают, что измена — если супруг плохо на кого-то посмотрел, другие — физический контакт. В любом случае человек упал, но нужно для начала разобраться, по какой причине это произошло. Если в тот момент он был в невменяемом, пьяном состоянии, значит, человек самостоятельно не делал выбора. В человеке действовали бесы, управляя им как марионеткой. Хотя опять-таки, это не оправдание. В суде, например, не оправдывают правонарушителей, которые совершили преступление в пьяном состоянии.

Но тому, кто сознательно, в совершенно трезвом состоянии, понимая, что может потерять, совершил измену, следует задать вопрос: «Зачем тебе это было нужно?» — и подождать честного ответа. И если человек даже не пытается оправдываться, переводя разговор на другую тему, либо просто отмалчиваясь, это свидетельствует о том, что в нем нет ни сожаления о свершенном поступке, ни тем более покаяния.

При этом обычно женщина не настаивает на продолжении разговора, так как понимает, что если идти до конца, она вполне может потерять супруга. Да и супруг не заинтересован в обсуждении этой темы, потому что она для него болезненна, и он не хочет ее развивать. И что в итоге получается? Человек упал в грязь, его спрашивают: «Может, ты хочешь встать? Как ты вообще туда упал?», на что он отвечает: «Давай не будем говорить на эту тему, мне еще тут поваляться немного хочется, мне нравится сам процесс...». Что можно сделать с таким человеком, если ему нравится валяться в грязи?

— *Что же делать?*

— Путь диалога — самый оптимальный выход из сложившейся ситуации. Но бывает так, что человек не понимает или, скорее, не хочет понимать своего партнера. Такой человек — эгоист, его интересует только он сам. Если есть дети, то надо так же рассматривать степень их интереса в данной ситуации, ведь ради детей можно примириться или же наоборот разойтись.

Некоторые женщины, например, патологически боятся разводиться с мужем, даже не смотря на то, что он ее бьет. Я лично считаю это преступлением, потому что в данной ситуации страдает не только сама женщина, но еще и ее дети. К тому же когда-нибудь это может закончиться весьма и весьма плачевно. Получается, жена выступает в роли самоубийцы, ведь она сознательно продолжает жить с человеком, который представляет явную угрозу. Подобное поведение нельзя оправдать никаким христианским смирением, потому что оно таковым не является. Смирение может быть перед Богом, а не перед агрессивным мужем, склонным к рукоприкладству.

Точно так же не может быть смирения перед изменяющим мужем или женой. Повторюсь, каждый может ошибиться и упасть. Это можно допускать для каждого человека, и с этим можно мириться, но необходимо видеть, куда стремится человек, хочет ли он подняться. Если он говорит: «Я упал, дай мне руку, я хочу подняться. Может быть, я упаду через шаг, но я не хочу валяться, я постараюсь удержаться. Помоги мне, пожалуйста». В такой ситуации необходимо помочь и простить, протянув руку, это наш долг. А если человек говорит: «Не мешай мне, где хочу там и валяюсь. Грязь — моя естественная среда, мой ареал обитания, и не надо на нее посягать», с ним лучше расстаться.

— А если человек утверждает, что не хочет больше валяться в грязи, но каждый раз, находя отговорки, продолжает в ней валяться? Он говорит, что это — дурман, и он больше не будет так себя вести, но поступки его говорят обратное, а именно — он не пытается бороться.

— Это обычная ситуация, в которой страсть руководит человеком. Ни один алкоголик вам не скажет, что он любит водку, считает ее хорошей, вкусной и питательной. То же самое можно сказать и про табакокурильщика. Поначалу подросток курит, чтобы быть как все его товарищи, но потом у него наступает никотиновая зависимость.

Точно так же люди не хотят бросать измену. Страсть, которая их поглощает, затмевает рассудок, отключая систему распознавания «чужеродных» чувств. Чему учит православие? Оно учит тому, как увидеть эту страсть, начать с ней бороться, т.е. сделать хотя бы попытку с помощью Церкви, церковных таинств, с помощью добрых дел избавиться от этой губительной страсти. Существует достаточно большой арсенал вооружений для борьбы, но пока враг не опознан, стрелять не в кого. И люди, которые занимаются самооправданием, не считая измену чем-то плохим, просто не видят, что это грех.

— Некоторые люди на измену отвечают изменой. Иными словами, если муж изменил жене, жена решает изменить мужу назло ему.

— Отвечать изменой на измену — это, конечно, не выход. Если один человек упал, то совсем не обязательно падать рядом с ним в грязь.

— Тогда ответьте вот на какой вопрос: если человек все-таки «упал», куда в этот момент «пострадавшая сторона» должна девать свои эмоции?

— Их нужно направить в другое русло, т. е. сублимировать, например, в работу.

— А если внезапно узнаешь об измене, например, найдя в компьютере переписку? Что делать с появившейся ревностью или агрессией?

— Нужно глубоко дышать и медленно выдыхать. Либо нужно делать быстрый вдох и медленный выдох. Эта техника нацелена на пресечение любого стресса, она заставляет человека трезво мыслить,

так как подобные физиологические тренировки приводят к стабилизации эмоционального состояния. Так надо делать, когда наступает взрывной момент. Этому, кстати, учат разведчиков в академии ФСБ, ведь они не могут выходить из себя ни при каких обстоятельствах.

Если агрессия не проходит, можно сублимировать эмоции в труд — начать убираться или мыть полы.

— ***Как быть, когда изменник начинает давить на жалость?***

— Рекомендация здесь очень простая — когда начинают давить на жалость, надо трезво оценивать реальность. Если скатиться до жалости и начать рыдать, сложно будет оценить ситуацию. Нужно смотреть объективно, почему человек давит на жалость. Может быть, он, изменив, хочет таким способом реабилитироваться. Мотивации здесь бывают разные. Если, допустим, человек дома постоянно плачет, требуя внимания, ему это нельзя давать ни при каких условиях. Ведь если он достигнет желаемого подобным ненормальным образом, в его подсознании закрепится подобная модель поведения, и в другой раз он будет поступать аналогично. Это называется манипуляция.

Многие инфантильные мальчики, которым сейчас нет числа, и с которыми встречаются все девочки, как раз представляют собой тип мужчины, не привыкшего брать на себя ответственность, но привыкшего получать внимание. Например, мальчик разбил коленку, на его плач прибежала мама, погладила по головке, и с тех пор у него в голове закрепилось, что каждый раз, когда он плачет, на его «зов» кто-нибудь прибежит и утешит. После того, как место мамы заняла жена, «мальчик» продолжает устраивать такие же концерты, но уже своей супруге.

— ***Можно как-то помочь человеку исправиться?***

— Когда человек понимает, что он болен, он идет лечиться, и первый шаг, который он делает, — исповедь. Можно помочь ему сделать этот шаг.

Попробуйте сказать человеку, который изменил: «Хорошо, я тебя прощаю. Все-таки я тоже много раз изменяла Богу, и тебя я не могу не простить, ибо я христианка. Но поскольку ты согрешил не только предо мной, но и перед Богом, я тебя прошу, покайся, сохрани свою душу. Давай пойдем вместе?». И если он откажется и начнет говорить: «Я не могу. Я не готов. Сходи сама. Я в Бога не верю»,

зачем цепляться за такие отношения, если ты для него — пустое место?

— *А если он согласится и пойдет для видимости?*

— Такой вариант вполне возможен, но может быть, эта «видимость» пойдет ему на пользу, особенно если он будет понимать, что делает. Я не раз видел, как люди раскаивались перед самым аналогом, и какие изменения происходили с ними. То, что делает Господь, нам в любом случае пойдет на пользу, хуже не будет. Я не знаю людей, которые могут пойти причащаться для видимости.

— *Бывает, что человек это делает не для себя, а для другого, только, чтобы тот, другой, от него отстал.*

— Значит, его время еще не пришло. Когда захочет, тогда и пойдет. Зачем кого-то насильно заставлять?

Айсберг, о который разбиваются семьи

— **Михаил Игоревич, как вы думаете, почему сегодня распадается такое количество семей?**

— Почему разрушаются плохо построенные здания, сооружения, дома? Потому что их плохо строили. Давайте зададимся вопросом: что надо, чтобы построить хороший, надежный дом? Правильно, одного желания и фантазий о том, какой он будет прекрасный, мало. Нужно сначала нарисовать эскиз, потом проект, который включит в себя все расчеты, просчитать качество и количество материалов, прочность конструкций. Потом мы начнем делать прочный фундамент, подводить коммуникации, возводить несущие конструкции и т.д. В самую последнюю очередь мы будем расставлять удобно мебель, создавать себе комфортные условия.

А что получается при создании современных семей? Встретились два человека, понравились друг другу, помечтали и решили создать хороший и красивый дом. Расчеты, эскизы делать не стали, фундамента нет, а есть только стремление пожить красиво. Кроме того, строители опьянены чувствами. Вы видели пьяных строителей? Не стоит удивляться, что они в итоге построят ужасный дом. При этом они, может быть, даже купят красивую обстановку в

соответствии со своими фантазиями. Но дом не стоит на фундаменте. И в итоге он, конечно, падает...

У семьи есть свои законы. Свои правила есть даже у столяров, которые делают деревянные табуретки. А законы создания семьи гораздо сложнее...

Посмотрите: нас кругом окружают суррогаты. Мы едим колбасу, в которой нет ни капли мяса, смотрим фильм, в котором нет ни капли смысла, слушаем музыку, в которой нет ни капли гармонии. А потом удивляемся, что чувства у нас тоже такие. Мы уже и не знаем, какие они должны быть!

При этом думаем, что настоящая любовь сама должна свалиться нам с неба. Нет, это невозможно. Истинное — дорогое. Для того чтобы его иметь, надо прикладывать огромное количество усилий. И мы гораздо больше озабочены тем, чтобы КАЗАТЬСЯ чем-то, а не БЫТЬ кем-то. Все мы похожи на колбасу, в которой есть всякие заменители, усилители, окислители, красители, но нет мяса. Зато у этой колбасы прекрасная внешняя упаковка.

— А как отличить истинные чувства от ложных?

— Истинные чувства приносят истинную радость. А не как у наркоманов — радость только, когда принял наркотик, а потом ломка. А потом опять принял — и снова «радость».

Истинная любовь — это жертва. Мать спасает ребенка и жертвует своей жизнью, солдат идет на смерть ради спасения Родины, Христос распинается ради всех людей! Посмотрите, вот это и есть настоящая Любовь. Вот она — добровольная жертва ради другого! Жертва — синоним любви.

Если я жертвую ради другого своим временем, силами, желаниями, возможностями, при этом не требуя ничего взамен, не из-под палки, совершенно не имея своего интереса — то я люблю. Я просто хочу сделать для этого человека все, что в моих силах. Вот это Любовь! А если и он также относится ко мне — то это обоюдная Любовь! И эта любовь милосердствует, не ищет своего (по Евангелию) (см. 1 Кор. 13, 5).

Все остальное — суррогат, внешняя видимость любви, а по внутреннему содержанию — обычная страсть. Все эти охи-вздохи, экзальтация, зависимости — это не Любовь. Это — антилюбовь и страсти.

Многие скажут, что настоящей Любви в наше время достичь нельзя, что это идеальная, несбыточная мечта. Это не так. Настоящую

любовь можно вырастить в себе, можно встретить, можно до нее дорасти. Но для этого надо убить в себе эгоизм, который делает нас слепыми, ведь эгоисты видят только себя.

— Многим непросто признаться в собственном эгоизме. Одни считают себя хорошими, другие не имеют правильного представления, что это такое. Можно ли понять «стадию заболевания»?

— В каждом из нас предостаточно эгоизма. Для того чтобы это понять, надо быть честным с собой. Показатель эгоизма — степень нашей жертвенности. Чем больше мы делаем для других людей, чем больше мы стараемся им помочь, чем больше чувствуем потребность отдать от себя что-то другому, тем меньше в нас эгоизма. Только надо учитывать, что все это мы должны делать для людей безвозмездно, от чистого сердца, не надеясь на признание или обязательства другого за сделанное нами. Мы должны просто отдавать, отдавать другому.

А теперь каждый может посмотреть в себя и увидеть, что ничем жертвовать не может. Все могут работать, но за зарплату, все могут подарить, но будут ждать ответный подарок, все могут дать милостыню, но такой мизер, который просто не будет значим для нас (мелочь, чтобы карманы не рвались), все жертвуют временем и силами ради другого, но рассчитывают получить не меньше. А если нас чего-то лишат, мы расстроимся и обидимся. От чистого сердца мы не можем сделать ничего, потому что чистого сердца у нас нет. Сердце наше загрязнено гордостью.

Еще можно определить степень эгоизма по количеству наших требований к окружающим.

Требования противоположны жертвенности. Чем больше мы предъявляем требований к людям, тем меньше в нас Любви, но больше эгоизма.

Нам же все кругом должны. Врач — лечить, официант — быть внимательным, дети — быть послушными, родители — сдержанными, начальник — добрым и понимающим, политики — мудрыми, судьи — справедливыми... Только мы никому ничего не должны. Если и делаем, что обязаны делать, то ропщем о том, насколько это тяжело, как много отнимает времени, неприятно, мало оплачивается и т.д.

— Есть распространенное мнение, что если ты будешь много жертвовать другим, то сам останешься ни с чем. Кому-то, может

быть, просто непонятно, как же так: отдавать, не ожидая ничего взамен? А вдруг потом самому понадобится, а уже этого не будет!

— Такой подход лишает нас настоящей Любви. Скажите: жадных людей многие любят?

— **Нет, конечно! Любят щедрых.**

— Вот именно. Жадный человек берет, копит для себя, но не может делиться, жертвовать. К нему могут подлизываться, ему могут оказывать почести, его могут терпеть, могут лицемерно говорить ему комплименты. Но его не будут любить, потому что он сам никого не любит.

— **То есть мы ничего не можем получить, пока не научимся жертвовать?**

— Да. Представьте, что коробка, в которой вы храните все самое важное, забита под завязку ненужной вам дребеденью. Вам, правда, кажется, что это нужные и необходимые вещи. Но вот вы увидели действительно необходимую, красивую вещь. Например, большой слиток золота. Вы хотите его взять, но вам его некуда положить. Место занято. Класть некуда. Надо сначала освободить место, пожертвовать этими «сокровищами», которые могут быть полезны другим. Но этого сделать не можете. Эгоизм мешает. Так и останетесь при своем.

Подумайте, кто будет давать человеку ценности, которые он просто спрячет у себя? Ценности дают тем, кто умеет ими распоряжаться, а не хранить под семью замками. Если человек научится отдавать любовь, таланты, деньги, добро, то Бог ему будет давать это еще и еще. Если будет скрягой — мир к нему будет относиться так же.

— **Но всем кажется, что они отдают, сколько могут, или что им просто нечего отдавать.**

— Давайте посмотрим. Сколько людей нуждаются в нашем внимании, заботе? Это обездоленные больные, старики, дети. И нет у нас времени на них! Зато на шопинги, на гулянки, клубы, аську, глупое видео, телевизор у нас времени находится вагон. Вот и признайтесь честно, что не времени нет, а желания у нас нет пожертвовать временем.

Денег, как известно, у нас тоже нет. Нуждающимся, на добрые дела мы найти их не можем. Если можем, то сущую мелочь. А вот на одежду, престижный отпуск, кафе, рестораны, клубы, современные последние модели телефонов, на машины, квартиры и дачи находим.

Если нас кто-то попросит отдать десять процентов на дела помощи ближнему, милосердия и милостыни, то мы с ума сойдем, жалеть будем, а может, и плакать! Кто из нас готов эти десять процентов отдать? А ведь это Бог в Библии просит делать! Мы Ему не даем, но у Него просим, хотим, чтобы Он нам настоящую любовь дал! Наивные. Пока не начнем отдавать — не получим.

— Отдавать порой тяжело. Как будто последним жертвуешь. Как научиться этому? Как излечиться от эгоизма и вообще возможно ли это?

— Надо начать замечать тех, кому нужна помощь. И помогать в меру сил. Только честно смотреть, сколько у тебя их есть, не обманывать себя. Ничего нельзя требовать взамен, не ожидать награды. Иначе это будет не жертва. В семье перестать считать, кто, кому и что должен делать... Еще можно участвовать в работе волонтерских организаций, которые помогают обездоленным. Если давать деньги, то не мизер, а действительно сумму, которая тебя самого чего-то излишнего лишает (но не необходимого).

При этом нельзя гордиться тем, что ты сделал доброе дело. Больше поддерживать тех, кто живет с нами рядом, по соседству. Обязательно надо прощать обиды — это тоже жертва. Да много чего еще. Все не перечислишь.

— Это, наверное, многим трудно делать.

— Придется учиться, если хочешь настоящей Любви.

— Михаил Игоревич, скажите, в чем истинный смысл семьи?

— Вот скажите, почему в горы альпинисты идут не поодиночке, а в парах?

— В одиночку слишком трудно. Если что-то случится, то никто не поможет.

— Точно. В одиночку нет поддержки, помощи, тебя никто не страхует. Одному в горах очень опасно, ненадежно. Если человек идет в горы один, то очень мала вероятность успешного восхождения, а велика вероятность беды. Вот жизнь — это и есть восхождение к цели. Оно трудно, опасно, требует много сил. Его легче совершать в паре.

Именно так рассматривает христианство смысл брака. Христианство утверждает, что брак — это созидание. Два человека созидают друг друга, то есть поддерживают на этом сложном пути к единой цели, помогают всемерно, оказывают друг другу разную

помощь в этом восхождении. А потом рождаются дети, которые тоже должны совершать это восхождение. И тогда родители поддерживают на этом пути детей. И вот вся семья штурмует эту гору, помогая друг другу. А потом родители становятся старыми, немощными, и дети их поддерживают так же, как они в свое время поддерживали малышей. Вот такой смысл: все вместе, на пути к единой цели, через трудности по пути к вершине.

— Должны ли быть у супругов общие взгляды на основные вопросы?

— Люди ошибаются, когда считают, что семью можно создать просто потому, что им человек нравится внешне или еще чем-то, интересно с ним, хорошо в близких отношениях, хотят детей от него, партнер богат и т.п. Внешняя красота может пройти, физическая привлекательность исчезнуть, он может стать неинтересным, чувства станут менее острыми, секс будет не такой яркий, дети могут вырасти и уйти, а могут и умереть — и что после этого?

В семьях, созданных на таком слабом основании, постепенно будет расти раздражение друг к другу, жена может начать пилить мужа, что в итоге приведет к расставанию. Поэтому так много разводов. Почему раньше, до революции, разводов почти не было? Потому что была цель. И она была настоящей. И семья строилась на очень крепком фундаменте.

Единственный фундамент для создания крепкой семьи — прийти вместе в конце жизни к Богу, соединиться, стать одной плотью, дойти вместе до старости. Семья — это совместное духовное взросление, которое не может быть возможным без каких-то трудностей.

Это надо осознавать. Когда человек осознает необходимость этого взросления — в зрелом, престарелом возрасте он пожинает великолепные плоды. Это понимание должно быть у обоих супругов. У супругов должна быть общая цель, к которой оба должны идти вместе, рука об руку. Если цели нет — брак обречен.

В любом деле должна быть цель: на войне — одна цель, на работе — вторая, в семье — третья... Жизнь — это в каком-то смысле война, а не сплошное удовольствие, развлечение. А ведь сегодня для многих брак — это развлечение. Но при таком подходе недостатки партнера постепенно гипертрофируются, становятся «бревном в глазу». И вот уже оба сходятся во мнении, что друг другу не

подходят, что слишком разные. Люди не понимают, что должны работать прежде всего над собой, а не над другим человеком.

Семья — это труд, но очень благодарный труд. Жизнь в браке — это взаимное терпение, прощение, любовь, работа над собой и отношениями. Часто слышу: «Ах, у нас прошла любовь, все рухнуло». Но если у вас нет общей цели, то это конец, потому что у вас нет цели и нет желания все восстанавливать, вы пресытились друг другом. А нужно осознать, сделать переоценку ценностей, переходить на новый уровень отношений.

Это кажется странным, что до революции часто женились даже не по любви. Но финал был совсем другим! Отношения укреплялись и улучшались, любовь возрастала, постепенно приходила терпимость к недостаткам друг друга, люди вместе доживали до старости, проживали старость. Поскольку была общая цель, то не было одиноких стариков, поэтому не было и домов для престарелых.

— Сегодня немногие решаются вступать в брак. Зато многие хотят пожить для себя. Популярен гражданский брак. Что вы думаете на эту тему?

— Сегодня действительно многие хотят пожить для себя. Взять от жизни все, чтобы потом было что вспомнить. При этом, по их мнению, надо брать больше, а отдать меньше. Семья — это ответственность. Ответственность — необходимость отрываться от себя и вкладывать в семью, как в общий котел. А вот этого делать не хочется. Мешает эгоизм, страхи, непонимание смысла создания семьи. В этом, конечно, никто не признается, а придумываются оправдания по типу «надо сначала встать на ноги», «надо убедиться, что мы подходим друг другу, притереться» и т.п. Этим людям нужно пожалеть. Они ищут просто приятных ощущений, ложного чувства комфорта, отсутствия ответственности, но не получают, таким образом, действительно глубоких и истинных чувств и любви. Боязнь брака — это также отсутствие желания, боязнь, оттягивание духовного взросления.

Что касается гражданского брака — это скорее следствие собственной безответственности и недоверия к партнеру. Мы поселились вместе, но я оставил дверь приоткрытой, чтобы в случае возникновения трудностей мне можно было бы в нее выскользнуть с наименьшими потерями для себя, любимого.

— Часто людям кажется, что они извлекли уроки из предыдущего брака и в новый брак вступают уже более опытными...

— Повторный брак может еще больше разочаровать в жизни. Я как психолог, пообщавшийся с очень большим количеством семей, могу с уверенностью сказать, что если какой угодно по счету брак построен не на том основании, он рано или поздно рухнет.

— Но если раньше были такие крепкие браки, то получается, что сегодня тоже можно выходить замуж, жениться без любви?

— Мои слова вовсе не значат, что можно или нужно выходить замуж, жениться без любви. Раньше зачастую не было выбора. Нередко ставили девушку перед фактом: вот твой будущий муж... Сегодня есть возможность выбора... Но как вообще вы представляете себе любовь? Что это такое, в вашем понимании? И что такое страсть? Люди часто путают оба эти понятия.

— Мне кажется, что страсть — это мгновенная вспышка, которая как вспыхнула, так и погасла.

— Страсть может длиться годами, но страсть проходит. Настоящая любовь никогда и никуда не уйдет. Она будет с человеком до конца его дней. Существуют периоды некоторого охлаждения, которые сменяются подъемом. Это надо понимать и принимать как данность и не впадать преждевременно в панику.

Любовь от страсти можно отличить по той жертвенности, на которую вы готовы пойти ради любимого человека, когда вам приятнее давать, чем брать, любовь — это чувство нежности к партнеру, бережное отношение друг к другу. Любовь — это не ежечасная экзальтация, охи-вздохи. Многие супруги считают, что когда проходит романтическая пора, то с ней проходит и любовь. Это неправильная точка зрения. Настоящая любовь требует осознания ответственности за другого человека (если действительно любишь и здраво, по-взрослому оцениваешь жизнь, то это не в тягость, в этом нет ничего страшного). Настоящая любовь требует определенных жертв, в здоровом смысле этого слова. В чем-то можно сравнить с материнской любовью, когда любишь не за что-то, а просто любишь, не пытаешься в корне изменить человека.

Некоторые к пониманию целей брака приходят постепенно, кто-то после развода, кто-то после кризиса. Если это осознание, переоценка происходит у обоих супругов, тогда у брака открывается

второе дыхание, возможность построить счастливую семью. Отношения выходят на новый качественный уровень.

— А желание иметь детей от любимого человека — это тоже не цель?

— Надо понимать, что дети тоже смертны. Дети тоже когда-нибудь заведут свои семьи, покинут вашу семью, дети когда-нибудь состарятся и умрут. Дети — это не цель брака. На жизненном пути люди должны совершенствоваться душой, да, делая ошибки, но осознавая их и делая выводы, преодолевать трудности, должны помогать своим детям совершенствоваться, поддерживать их. Я бы сказал, что дети — это средство, очень нужное средство, но не самая главная цель. Если бы это было целью, то семьи без детей не имели бы никакого смысла. К счастью, это не так.

— Я разговаривала с разными людьми. 100 процентов людей мне сказали, что все хотели один брак и на всю жизнь, однако жизнь распорядилась иначе. «Что же ты хотела? — спрашивают они меня. — Так у всех?». Разве это не цель: один брак и на всю жизнь?

— Нет, это не цель. Например, у вас цель — попить чай. Вилкой вы его будете пить или ложкой, или из чашки — это не цель, а средства достижения. Как я уже говорил, цель одна — прийти к Богу, вырасти духовно, научиться любить. Конечно, лучше если брак один.

— Если развод произошел, то это глубочайшая травма. Разве может эта ситуация нести положительное?

— Самое страшное, что современный человек понимает любовь, брак только как наслаждение. Он не принимает страданий и хочет жить только в удовольствиях. Есть большой смысл в преодолении страданий, потому что человек, преодолевая их сознательно, закаляется и совершенствуется. Пройти через страдание, сделать выводы, научиться жертвенности — это значит преодолеть собственный эгоизм и возвыситься от эгоистического до духовного.

— Вы говорили, что не надо бежать на поводу собственных чувств. Но не вредно ли это? Не вредно ли сдерживать собственные эмоции?

— Эмоции сдерживать вредно. Но эмоции появляются после того, как вы позволили чувствам захватить вас. Объясню это на механизме зажигалки. Посмотрите, если просто ею чиркать кремень о кремень — ничего страшного нет, высекаются только искры. Но если начинает поступать газ, то вы видите, что происходит — вот оно

пламя, открытый огонь. Любые трения без эмоций — безопасные искры. Но как только мы даем эмоциям власть — начинается пожар. В этом опасность.

Вы наверняка не раз видели пьяного человека. Знаете, чем он отличается от трезвого? У пьяного отключается логика, он плывет на поводу эмоций и чувств. Вот скажите, вы будете прислушиваться к мнению пьяного, воспринимать его всерьез?

— **Конечно, нет!**

— А почему же тогда вы воспринимаете всерьез человека, находящегося во власти эмоций? Это же практически одно и то же состояние. В обоих случаях отключается логика. Человек не владеет собой... И вот задача каждого человека научиться этого не допускать. Нужно учиться контролировать собственные чувства. Начинать надо с понимания: где враг, а где друг, где можно дать чувствам волю, а где категорически нельзя. Вы же не разводите костер в квартире, потому что логически понимаете, чем это закончится. Вот и в семье так. Не стоит устраивать пожар из эмоций в доме. Сначала стоит подумать, к чему это может привести.

Обычно такие сильные огнеопасные чувства с обеих сторон вызывает наша гордость, эгоизм, самолюбие и т.п.

— **В некоторых ситуациях все же очень трудно сдерживать себя. Такое ощущение порой, что невозможно управлять этими чувствами.**

— Да, это большая проблема. Мы на самом деле можем, но не умеем ими управлять. А чаще всего мы даже не понимаем, что это необходимо. Очень хороший метод дает для этого православие. Чтобы его использовать, надо понимать, что чувства часто бывают от бесов. А бесы гораздо сильнее человека. Как говорил свт. Феофан, «именно через чувства бесы господствуют над человеком, мечтающим, однако ж, что он сам себе господин». А человеку невозможно справиться с бесами. И чаще всего человек идет на поводу собственных чувств и не может их контролировать, даже если понимает, что это необходимо сделать.

— **Но как с ними справляться, если они сильнее?**

— Приведу такой пример. Вы оказались ночью на проселочной дороге. Темень, фонари все перебиты. Вдруг подъезжают три машины с тонированными стеклами, из них вылезают двенадцать пьяных мужиков. Что вы будете делать?

— Я побегу... Хотя понимаю, что это глупо. Никуда я от них убежать не смогу... Еще я буду кричать. Хотя тоже понимаю, что это бесполезно...

— Ну, да. Они сделают с вами все, что хотят... А теперь представьте себя в той же ситуации, но за вами идут двадцать ваших друзей-омоновцев. Подъезжают три тонированных машины... Мужики выходят, но ваших друзей не видят. Что вы будете делать?

— Я побегу к омовцам или позову их на помощь.

— Правильно. В этой метафоре омовцы — это другие силы, ангелы, которые могут помочь вам победить нападения бандитов-бесов, тех мыслей, что бесы посылают, тех чувств. Надо отфильтровывать чувства и мысли. Понять, где враг, где друг. Когда вы опознали врага, надо молиться, призывать на помощь другие силы, которые могут мощно противостоять этим чувствам, мыслям, защитить вас, спасти вас. Таким образом, можно не дать захватить себя этим эмоциям, не разжечь в себе пламя, не дойти до эмоционального всплеска.

— Говорят, что крепкие браки — те, что по расчету. Что вы думаете по этому поводу?

— Поверьте, навидался я таких браков! Женщина выходит замуж за богатство мужчины. Нет ничего вечного, вы же знаете. Сегодня мужчина на коне, завтра, извините, под конем. Здоровье, несчастный случай, гонения, банкротства всякое бывает. И что? Женщина, вышедшая за деньги, в случае их отсутствия уйдет, поскольку ей нужны от мужа деньги, это ее цель — жить на потребление. Также и богатый мужчина: ну, купил он себе любовь модели. Завтра появится новая «мисс», более красивая, более длинноногая. Он бросит свою жену. Купит себе новую... А может быть такое, что не бросит, но заведет себе любовницу или любовниц. И жена будет мириться с этим, потому что она вышла замуж не за человека, а за деньги. И что? К чему они придут? Вы думаете, они будут счастливы в браке?.. Или же кто-то женится из-за квартиры и прописки. Но квартира может вдруг кому-то из родственников понадобиться. Что, кстати, чаще всего и случается. И вот, брак на грани распада...

Я приводил метафору о том, что можно уподобить смысл жизни и брака тому, чтобы достичь вершину горы. Впереди всякое может быть — и сход лавин, и метель. В одиночку, как мы уже говорили, вы вряд ли сможете достичь цели. Вам нужно кого-то взять с собой. Но

кого вы с собой возьмете: красивого, длинноногого, веселого, богатого? Наверное, вы хотите, чтобы с вами был человек в первую очередь надежный, которому можно доверять, который вас не оставит в сложную минуту, протянет вам руку помощи, будет всегда рядом с вами... Однако люди почему-то часто выбирают партнера по другому принципу. Или же идут, но куда-то совершенно бесцельно.

То есть расчет нужен, но не такой. Обычно все думают о материальном расчете, а нужно думать о расчете духовном при создании семьи.

— На ваш взгляд, ревность — это проявление любви? Если нет ревности, значит, и любви нет?

— Ревность — это как раз отсутствие любви и проявление неуверенности в себе.

— Нужно ли контролировать супруга? И существует ли здоровый контроль?

— Контролировать надо детей, инвалидов, тех, кто не может сам себя контролировать, постоять сам за себя и взять ответственность за собственные поступки. Если супруг хочет себя ощущать ребенком, да, может быть, надо контролировать, если это нравится супруге. Но что это за брак, если один инфантилен и боится сам за себя брать ответственность? А вообще контроль — это недоверие. Если есть любовь, то вопрос о контроле отпадает сам по себе. Каждый из партнеров ответственно контролирует только СЕБЯ.

Вам надо понять, что только вы ответственны именно за свою жизнь, за свое духовное и физическое состояние. И нельзя перекладывать ответственность на другого человека, давать поводы, вынуждать партнера тебя контролировать. Или, перекладывая ответственность, давать контролировать себя. Так же вы не можете брать ответственности за другого, присваивая себе право контроля над ним.

И не надо слушать других, которые в большинстве своем сами ничего в жизни не понимают, сами не могут устроить собственную жизнь. Вы много видели у таких контролирующих по-настоящему счастливых браков?

Проявление истинной любви — предоставление человеку свободного выбора. Супруг или супруга вправе выбирать и вправе нести самостоятельно ответственность за свою жизнь и за семью. Семья — это обоюдное желание быть вместе, обоюдное желание вкладывать в семью. Контроль в любом виде, ревность — это

проявление эгоизма и нездоровой зависимости. Однажды во время очередного кризиса контроль надоеет, и партнер просто сбежит... И кстати, крайне редко встретишь человека, который может отпустить супруга или супругу без упреков, обвинений, скандалов, но с пожеланием добра, прощением. Просто отпустить. Это — проявление истинной любви.

— Почему бывает такое, что вначале партнер влюбляется в тебя за какие-то качества, а потом эти качества начинают раздражать?

— Такое бывает, знаете, в каких случаях? Он долго выбирал в магазине какую-нибудь вещь, примеривал, советовался с друзьями, даже родителей пригласил посмотреть. И потом нате. Разонравился костюмчик, пошел, обругал продавщицу (жизнь, супругу и т.п.): «Ах, ты такая рассякая, что ты мне подсунула? Меня это не устраивает, когда я покупал — мне подходило, а потом оказалось, что это вообще не мое, не мой размер, не мой фасон, перекроить нельзя, перешить нельзя». Изменились у него требования. Человеку свойственно хотеть большего. А к старому привыкаешь, оно не кажется ему уже таким хорошим. Если он относится к жене не как к личности, а как к вещи, если он не строитель семьи, а потребитель, то тогда его это начинает раздражать. Вполне естественно для его отношения.

— Что значит «вкладывать в семью»?

— Это значит вкладываться эмоционально, финансово, временем своим. Любое дело во благо семьи идет ей на пользу. Проводить вместе время, развлекаться вместе — это, наверное, самая маленькая часть «вклада» в общее дело.

— Что такое гордыня?

— Гордыня — самая злая страсть. Практически любой грех в корне своем имеет гордыню. Убийство происходит из-за гордыни, потому что кто-то посчитал другого ниже и ничтожнее себя, вознесся над другим человеком, раздражение — вследствие гордыни, попытки переделать другого под себя, непощение — вследствие гордыни, ругань, эгоизм, потребительское отношение, осуждение других, предательство и т.п. Этот список можно продолжать долго. Чтобы убить в себе гордыню, надо меньше «Я»-кать и больше думать о других. Верующим людям дается много других способов для преодоления этого духовного недуга.

Гордость — следствие подчинения чувствам, искаженное представление о себе, ощущение себя таким, каким не являешься на

самом деле. Человек фантазирует о себе что-то, начинает сам в это верить, чувствовать себя особенным, «самым-самым». Он уже не проверяет выводы о собственной исключительности, ни логическим рассуждением, ни сравнением себя с другими людьми, ни практикой. Он доверяет своим чувствам. Естественным образом у него возникает мысль, что его близкие его не уважают, мало заботятся, появляется желание «все бросить и уйти». Это может, в частности, стать причиной распада семьи. Если бы человек рассудил логически, подумал, проанализировал свои поступки — он бы увидел, что он вовсе не «самый-самый». Но он живет своим чувством, а не разумом, в своем придуманном мире, ему невозможно объяснить, что он в чем-либо неправ, он просто не будет слушать.

К тому же гордость — прямая причина эгоцентризма и эгоизма. Человек себе внушил, что вся вселенная вращается вокруг него, что он — самодостаточный мир. Подтверждения своей значимости он при желании найдет. Как мы видим, слепое доверие своим чувствам вовсе не так безобидно, как кажется на первый взгляд. Это разрушает как собственную жизнь, так и жизнь близких людей.

— Отстаивание собственной точки зрения — это упрямство или нет?

— Отстаивание собственной точки зрения — это хорошо, это правильно, если вы уверены в своей правоте. Если этому имеются объективные доказательства, а не субъективные представления... Но при этом надо сторониться появления такого чувства, как гордыня, чтобы не превознести над супругом или супругой в доказательстве собственной правоты.

— Может ли рутина убить любовь? Ощущение скучных, однообразных будней — показатель того, что мужчина разлюбил свою супругу?

— Да, конечно, рутина может убить любовь. Вы когда-нибудь видели такую вакансию: «Приглашаем на работу, где вас ждут праздники, фейерверки, конкурсы и подарки, танцы и веселье до упаду»? Или, допустим, даже есть такая вакансия. И вдруг праздники закончились. И чего? Появилось ощущение рутины, скукоты и однообразия. «А мне обещали другое, мне обещали постоянные праздники... Ну, нет, так дело не пойдет», — говорят работодателю... и уходят от него. В случае ожидания от брака постоянной эйфории, нежелания трудиться над поддержанием любви — да, вероятность того, что рутина убьет влюбленность, велика. Любовь — это не

постоянная эйфория. Да, это эйфория в какие-то моменты, но чтобы она была хотя бы иногда, над этим надо работать... Но вы представляете, как было бы невыносимо и тошно, если бы эйфория длилась день, два, неделю, месяц, год? Да всех тошнить начало бы от такой эйфории. Перестали бы ее чувствовать и ценить.

И кто вообще вам сказал, кроме телевизионной пропаганды удовольствий, что все должно быть приятно в этой жизни? Все религии мира считают, что этот мир создан не для безоблачного счастья, а как арена борьбы сил добра и зла. Это надо хорошо представлять, а не искать веселья. Тогда и ощущения рутины не будет.

— Ощущение рутины можно отнести к навязчивым мыслям?

— Конечно. Если человек задумается над тем, что должно ощущаться на самом деле? Вечный праздник, вечное блаженство? А с чего бы это? «Хочу все время чего-то нового, драйва и праздника». — «А почему?» — «А не знаю. Просто хочу и все». Или ситуация с чувствами. «Прошли чувства». А с чего ты взял, что чувства — это экзальтация нон-стоп?

— У меня немного примеров счастливых браков, поэтому я очень хочу знать, как правильно строить отношения в семье?

— Здесь все очень просто: человек должен понимать, зачем ему нужна семья. Это принципиальный вопрос. Если цели четко поставлены, то и ресурсы в дальнейшем обязательно найдутся. Есть и определенные принципы, конечно. Есть такая книга «Домострой» (Название пусть не пугает. Там не о социальной организации семьи на принципах доминирования мужчин), ее написал поп Сильвестр, духовник Ивана Грозного. Там описаны семейные отношения в идеале, но переложить их на современный лад, можно взять оттуда что-то полезное...

В идеале мужчина должен быть капитаном, он несет главную ответственность за семью, и соответственно ему — уважение и почет как капитану корабля по имени «Семья»...

Иерархия выстраивается в семье отсюда. Если ты хочешь что-то изменить в муже, то важно спокойно, без упреков и усмешек, без истерик и скандалов, как часто это делают, сказать об этом. Начиная с самой малюсенькой проблемы и заканчивая сексуальной сферой. Необходим диалог. Когда партнер сам что-то накручивает в своей голове, то получается совершенно бредовое состояние. «Та-ак, он

один поехал отдыхать. А я-то что? А он вот меня в прошлый раз к подруге не отпустил. А вот я ему рога наставлю, чтобы он знал, гадюка такая, как со мной обращаться надо». Таких ситуаций — море. Причем об этом только она одна знает, он даже не догадывается зачастую. Ради чего она это делает? К чему это ведет? Только к горю.

То есть если делаешь какое-то дело, то нужно делать его не просто так, а чтобы оно к чему-то привело. Нужно видеть цель. Просто делать действие глупо. Он рога наставил, она в отместку рога наставила, оба друг друга в итоге понять не могут и выносить тоже не могут. Какая это семья? Семья — это диалог и общее направление, общие цели, общий фундамент, как мы уже с вами говорили.

Это еще детям говорили, но почему-то никто это нормально не воспринимает... И поменьше эмоций. Эмоции хороши в постели, на отдыхе, в спорте. Прежде чем выразить какие-то негативные эмоции — сто раз надо подумать.

— **Но вы говорили, что вредно сдерживать эмоции...**

— Я не говорю, что эмоции надо сдерживать. Безусловно, это вредно. Когда пожар разгорелся, кастрюля закипела — надо снимать крышку, иначе взорвется. Но не надо включать рубильник, чтобы кастрюлька нагревалась, надо предотвращать дурные эмоции еще на стадии чувств. Ты сама уже будешь решать: допускать эти эмоции или не допускать.

— **Вы знаете, для меня было большим открытием, что я могу контролировать собственные чувства! Дожила до таких лет и не знала об этом!**

— Я вам скажу, что об этом почти вообще никто не знает. Или знает, но ленится над собой работать. Потому что это труд. А эмоции, что эмоции? Труда не требует следовать за ними, тут все просто: включил и понеслось... При том что не так сложно научиться контролировать чувства. Однако людям нравится копать, вариться в чувствах. Но чувства непостоянны — они приходят и уходят. А последствия порой от того, что идешь у них на поводу, серьезные.

— **Михаил Игоревич, вспыльчивость — это черта характера или что-то другое? Часто вспыльчивые люди какие-то свои поступки объясняют вспыльчивым характером.**

— Вспыльчивость — это не характер. Это распушенность, неумение контролировать свои эмоции. И на самом деле это все самооправдания. Человек может контролировать свои эмоции, но не хочет этого делать. Когда он вспылит на жену — это нормально

почему-то считается. Но вот если бы рядом с этим человеком оказался президент России, то он вряд ли бы вспылит, он очень даже бы себя сдерживал. Почему-то дома он вспыльчивый на жену, детей, то есть на тех, кто не может дать отпор, а на работе, при начальстве, никакой вспыльчивости скорее всего не наблюдается, все очень даже хорошие, умеют себя держать в руках. То есть вспыльчивость — это нежелание сдерживать себя, нежелание держать себя в определенных поведенческих рамках.

— Супруг жаловался на некомфортное ощущение у нас дома. Я очень переживала из-за этого...

— Сомневаюсь, что ему с первых же дней пришло такое, заметьте, ЧУВСТВО. Это вполне тоже могут быть навязчивые мысли, которые, сами понимаете, от кого нам посылаются. На Земле идет борьба — борьба добра со злом, борьба за души, борьба за семьи... Когда человек просто не хочет строить отношения, он всегда найдет объяснения, которыми будет оправдывать нежелание их построения: квартира не та, теща, свекровь, твои друзья, твои хобби, плохие соседи, ты перестала удивлять новизной... Не стоит особо обращать внимания на те ОЩУЩЕНИЯ, о которых говорит партнер. Лучше вовремя обсудить и логически понять, что именно приводит к таким ощущениям. Такие вещи должны решаться не чувствами, а рационально.

— Должен ли мужчина помогать женщине по хозяйству? Или это женская прерогатива?

— Во времена каменного века было четкое разделение — мужчины охотились, женщины сидели дома и вели хозяйство. Но если мужчина не может семью обеспечить так, чтобы женщина имела возможность хорошо справляться по хозяйству, работать по минимуму, а может быть, вообще не работать, то как вообще он может быть чем-то недовольным? С тобой работу делят? Делят. Тогда будь любезен полы иногда помыть, подмести, ужин приготовить, помогать... Те, кто принципиально не помогает жене, имеют позицию эгоиста, когда я сам никому ничего не должен, только мне все должны кругом. Семьи часто разбиваются об эгоизм одного из членов семьи.

Эгоист ничего не может. В принципе ничего не может. Он не может создать счастливую крепкую семью, семью на всю жизнь. Любой его брак обречен. Если он, конечно, не пересмотрит своих взглядов на жизнь.

— А если человек так прямо тебе и признается: «Да, я эгоист».

— Так сейчас модно быть эгоистами! Вот именно поэтому столько несчастных браков. Ну, и флаг в руки этим эгоистам! Не хотят меняться — не надо. Только цыплят по осени считают. Будешь ли ты гордиться собственным эгоизмом, когда окажешься в полном одиночестве или в трудный период жизни без работы, без денег, без близких? Много «друзей», таких же эгоистов, с тобой останется? А если даже останутся, то надолго ли их хватит? Мне очень смешно всегда, когда люди этим гордятся.

— Вы говорите, что в семье должен быть диалог. Но у меня есть два примера семей, где пары вроде говорили-говорили друг с другом, но так ни до чего не договорились. В итоге — на грани развода. И обе пары пришли к выводу: а кому вообще этот диалог нужен, если мы не понимаем друг друга?

— Если нет общего фундамента, общих ценностей — о чем разговаривать, где точки соприкосновения, в чем смысл диалога? Происходит уже не диалог, а монологи!.. Если оба неверующие, до поры до времени можно продержаться на каких-то псевдоценностях: на капитале, на воспитании детей, например. Но все равно эта лодка очень шатка. Дети вырастают, и оба супруга вдруг осознают, что их больше ничего не соединяет! Лодка дает течь, и все идет ко дну. Разводы в этот период очень часты. Естественно, что диалог эффективен только тогда, когда люди имеют общие цели, понимают необходимость разрешения конфликтов, необходимость взаимных уступок.

— Как правильно женщине себя вести, чтобы мужчина почувствовал себя мужчиной в семейной жизни? Некоторые психологи советуют женщине не брать ответственности на себя и порой отказываться от всякой инициативы, просто ничего не делать в определенных ситуациях: мужчина будет вынужден сам учиться ответственности и самостоятельности...

— Смотря, чем это будет продиктовано. Если ответственность делите на двоих, то и власть поровну. Но если мужчина хочет власти, власти в семье — будь любезен и ответственность брать на себя. Власть без ответственности невозможна. Это как в армии. С генерала будут спрашивать, как с генерала, а не как с рядового. Вы можете представить себе генерала, который бы имел власть, но не нес никакой ответственности за собственные решения? А то в семьях бывает как: женщина тащит на себе воз ответственности, а мужчина пытается присвоить себе всю власть, при этом сам ничего не делая. Мужчины сегодня часто хотят иметь власть просто потому, что они — мужчины, но не хотят нести никакой ответственности. И именно на этой почве начинаются конфликты. Возвращаясь к вопросу, можно сказать, что нельзя отдавать всю ответственность тому, кто не хочет и не может ее взять. Это не решит проблемы. Мужчина, не желающий

брать ответственность, не станет ответственным. Просто начнется анархия в семье. Тотальная безответственность. Это еще хуже.

— **Часто мужья пытаются переделать своих жен. В том смысле, что не устраивает стиль одежды, пытаются «переодеть» под себя... Но девушки чувствуют себя очень некомфортно в этом. Стоит ли «прогибаться» под мужчину?**

— Как человек может выразить себя? Сделать что-то достойное, доброе, нужное, стать духовнее, лучше! А можно же вообще ничего не делать, приобрести красивую жену, чтобы все шеи сворачивали. Сами не могут быть яркими, так стараются привлечь внимание к себе яркостью того, кто рядом. Чем менее уверен в себе человек, тем больше он предъявляет требований к партнеру, тем больше зациклен на внешних проявлениях успеха, в границы которого, конечно же, входит и партнер, и его внешний вид. Это все от пустоты, поймите...

Люди просто сходят с ума от скуки, кажущейся рутины и однообразных будней. От внутренней пустоты они пытаются чем-то себя заполнить: шмотками, новыми впечатлениями, женщинами, выпивкой, извращениями, яркими ощущениями, наркотиками. Но, как известно, все это счастья не приносит. Потому что счастье — это духовное состояние. А все вышеперечисленное не насыщает, оно может принести лишь временное возбуждение, которое быстро проходит... Любые ощущения приедаются. Поэтому человек идет дальше, потом еще дальше. Это может быть без конца и края. Двигаясь от одного извращения к другому, накручивают, накручивают, пока не дойдут до какого-нибудь трупоядения...

— **Да, но немногие сегодня торопятся заполнить себя духовно, не торопятся приходить к Богу. Есть два таких примера: одна моя подруга боится приходить к Богу, потому что боится испытаний, которые тотчас же придут вместе с этим. Молодой человек считает возможным нагуляться в молодости и зрелости, а к Богу планирует прийти в старости. Многие сегодня, кстати, рассчитывают к Богу прийти именно в старости, а пока брать от жизни все.**

— Идея остроумная, конечно. Но откуда тот человек знает, что доживет до старости? Откуда он знает, что вообще будет завтра? Ты дерзаешь планировать всю свою жизнь? Ты же не знаешь, какой тебе срок на Земле отпущен! Если бы точно кто-то сказал: «Ты доживешь до 76 лет, в 75 примешь крещение, и все свои грехи исповедуешь. И все — пойдешь праведником на Небо». Но до 75 можно и не дожить,

завтра же может все закончиться. И вот тогда он будет совершенно не готов к этому.

А кроме того, в старости ты просто не сможешь прийти к Богу: те дурные привычки, пороки, которые ты развивал в себе всю жизнь, будут тянуть тебя вниз, у тебя просто не хватит сил преодолеть. Это все равно что, находясь на середине колоссально высокой горы и имея много молодых сил, решить катиться вниз, чтобы в старости, оказавшись в самом низу, забраться на вершину.

А девушке, которая говорит, что испытания начнутся... Да, они начнутся. И они уже начались. Просто она их сейчас игнорирует, живет, плывя по течению. Понятно: зачем бесам атаковать человека, который и так их?! Что толку пытаться удерживать пленного, если он и так в плену и никуда не пытается вырваться? Но только дело в том, что плен-то бесовский. И по-любому приходится делать какие-то шаги, чтобы из этого плена вырваться, потому что остаться в нем — хуже всего. Конечно, эти шаги сопряжены с определенными страданиями и лишениями. Это естественно...

Давайте опять представим себе группу альпинистов. Для чего они ходят в горы? Они ходят для того, чтобы покорить вершину. Когда вершина покорена, они получают компенсацию за все свои труды. Лезть ободраным и грязным в гору, рисковать собственной жизнью — тяжело, очень тяжело. Причем чем выше лезешь, тем труднее становится! Но желание покорить вершину — это одновременно желание затрачивать определенные силы для покорения, чтобы это все потом компенсировалось победой. Сидеть у подножия горы и рассуждать, как ты там появишься на вершине с флагом и помашешь всем ручкой — это все твои фантазии. Да, при этом ты не прикладываешь никаких сил, да, при этом ты не страдаешь, да, можешь сидеть у подножия горы и готовить шашлык. Но ты не достигнешь вершины, ты не получишь той самой радости от ее преодоления, от своей работы. Ведь не процесс всегда важен, а результат. Именно результат приносит всегда ощущение свободы, радости и удовлетворения.

А все боятся этого! Это ж надо делать что-то! Да, надо. Да, духовная жизнь сложна, это труд и постоянное движение вперед. Здесь нельзя останавливаться. Кто не достигнет вершины, тот не увидит Бога... Но у святых отцов сказано также, что даже те, кто карабкается, пусть и падает, но искренне пытается изо всех сил все-таки покорить вершину, пусть и не получается — все равно они будут

там, где надо. Ну, по разным причинам человек не может покорить эту вершину, не хватает сил, может быть: взберется и падает, взберется и падает. И так может быть всю жизнь. Но Бог смотрит на желание достичь вершины, на желание что-то делать... Как маленькие дети: что-то пытаются сделать, но у них это не получается. Но они искренне пытаются, они прикладывают к этому силы. Извините, с лентяя будет другой спрос, с лоботряса, который, собственно, ничего не делал и не хотел, а потому и не падал...

— **Он, может быть, хотел бы на фуникулере до вершины добраться...**

— Да, только, к сожалению, в Царство Небесное фуникулеры не ходят. Придется карабкаться. Причем можно вообще недалеко продвинуться. Но за прилагаемые усилия, за то, что жертвует собой — может быть, он больше всех поломался и покалечился, но он стремился к этой вершине, — поэтому он получит награду. В данном случае главное — не победа, а участие.

— **Мужчины заводят любовниц из-за неустроенной семейной жизни или ради развлечений и новых ощущений?**

— Бывает и так, и так. Да, в гармонично развивающихся отношениях серьезное решение о том, чтобы завести себе кого-то на стороне, конечно, не возникает. Однако бывает и от внутренней пустоты, случается и по пьяни, когда отключается разум... Часто человеку в новых отношениях кажется, что другой человек тебя лучше понимает, у вас с ним больше общего, поначалу он может казаться исключительным и замечательным. Но проходит время, и ты понимаешь, что это совсем не так... И вот если ты побежал за своим чувством, оттолкнув действительно родного человека, то потом, потеряв его, может быть ой как больно!.. Когда совершенствоваться, брать власть над чувствами не хотим, остается только бежать у них на поводу и зачастую ломать свою жизнь...

— **Стоит ли женщине смириться с изменой мужчины?**

— Все опять упирается в ценности. Надо понимать, что любой человек может упасть, надо стараться партнеру помочь подняться, если он сам этого хочет, конечно. Если он понял ошибку, хочет ее исправить, готов прикладывать к этому силы, а не только трепать языком, хочет измениться и все восстановить, то стоит. Но если ты протягиваешь человеку руку, а он тебе плюет на нее, посылает тебя куда подальше, то какие могут быть разговоры? Нельзя насильно никого спасать!

Но в любом случае надо его простить. Даже если отношений больше не будет. Если жена действительно хочет добра и созидания, а не страдает от уязвленного самолюбия, то это сделать она сможет. Простить — наш долг. Если ты хочешь, чтобы тебя Бог простил, ты обязан простить. Иначе ты будешь с этим грузом ходить, а не другой! Вот, например, кто-то бы тебя обидел, ты бы пошла, набрала в сумки и рюкзаки кирпичей и стала бы ходить с ними. Постоянно носить эти груды кирпичей с собой. Все ходишь себе, бродишь. И думаешь: погоди, встречу тебя, обидчика, закидаю кирпичами. А если не встретишь его, их? Так и будешь всю жизнь с кирпичами ходить. Тебе это надо?

Все наши непрощенные обиды — кирпичи, с которыми мы постоянно ходим. Это мучительно для нас, тяжело и невыносимо. Но многие их бросить не хотят. А зря!

— **А стоит ли возвращаться к старым отношениям?**

— Если оба сделали выводы, то почему нет? Это будут отношения, перешедшие совсем на другой уровень взаимопонимания. Да, так бывает: два молодых человека встретились, ветер в голове у обоих, никаких представлений о семье. Пожили годок. Развелись. Прошло время. Подумали, поработали над ошибками, своим характером. Опять встретились. Уже у обоих цели, оба зрелые, сделавшие выводы. Что им мешает соединиться? Да ничего не мешает... А если оба остались на своем прежнем уровне развития, или хотя бы один из них остался в той же трясине, то чего тут ждать-то? Опять мимо.

— **Часто матери сыновей упрекают невесток в том, что жены мало вкладывают в семью.**

— Ну, да. Они хотят, чтобы невестки вкладывали-вкладывали и вкладывали в их сыночка. Вот я, мать, вкладывала, теперь пусть жена вкладывает. И все только тем и занимаются, что вкладывают, пока сын однажды не лопнет. От самовлюбленности и эгоизма. У такого человека, в которого все вкладывают, часто появляются претензии ко всему миру: почему Центробанк мало вложил ему в карман, почему он не получил должность премьер-министра, почему все уроды кругом. Самомнению такого товарища не будет конца. Не надо никого ни в чем упрекать. Надо вырастить зрелого сына или дочь. И они сами будут самостоятельно разбираться: куда отдавать, а где получать. Причем второе их будет интересоваться в последнюю очередь.

МЫСЛИ О САМОУБИЙСТВЕ

Логика самоубийцы

Если человеку уже ничего не надо,
значит, у него чего-то не хватает.

Народная мудрость

Самоубийство. Страшное слово... Убийца самого себя...

А почему вы решили, что имеете право убить самого себя? Вы сами дали себе жизнь? Вы знаете высший смысл своей жизни? Вы считаете, что она случайно возникла и случайно идет в страданиях? А вы в этом уверены? А если не так?

Ах, вы не верите в Бога? Очень жаль, но это ваше право.

Но прежде чем даже допустить мысль об этом шаге, надо бы очень хорошо подумать о том, что цена ошибки огромна. И чтобы принять безошибочное решение, надо многое прочитать и обдумать.

Мысль закончить жизнь самоубийством появляется тогда, когда человеку кажется, что ему очень плохо, а путей улучшить ситуацию он не видит. Причем он думает только о земных радостях. Вот беда — мало радостей, а много скорбей!

А что, у других нет скорбей? Почему тогда не все думают о суициде? У ваших предков во многих поколениях было мало скорбей? Почему они этого не сделали и подарили жизнь вам? Или эгоизм уже настолько силен, что о других и думать не хочется? Вспомните о тех, кому еще хуже, чем вам. Помогите им!

Скажите, а кто вам сказал, кроме разнузданной телевизионной пропаганды удовольствий, что все должно быть приятно? Все религии мира считают, что этот мир создан не для безоблачного счастья, а как арена борьбы сил. Это не рай, вы ошиблись. Рай — не тут. Изгнаны мы были из рая, а теперь многими трудами надлежит нам войти в Царствие Небесное.

Здесь распяли 33-летнего Христа. Он был Бог, но легко ли Ему было в этом мире? Он пришел не царем, а плотником, родился не на постели, а в яслях для скота. И страданий хлебнул сполна. И это рай? Вот как встретил этот мир даже Сына Божия!

Вы верите, что в раю может быть столько злобы, жестокости, брошенных детей, болезней, несправедливостей? Это похоже на рай? А если все-таки здесь не рай, то почему Вы должны тут жить безоблачно счастливо? Но здесь мы можем общаться с Богом. Поэтому здесь и не ад. И, как я думаю, вам не стоит в него так стремиться. Там гораздо хуже...

Мы живем в трудном, падшем мире. Всю жизнь проводим на войне с обстоятельствами, со своими слабостями, с какими-то неблагоприятными факторами. Войне всегда сопутствуют тяжелые обстоятельства, лишения, страдания, болезни...

Это реальные военные действия, в которых есть противоборствующие стороны, и ставка очень высока. Как на всякой войне, тут свист снарядов, грохот орудий, пот и кровь, потери, слезы, атаки и отступления, окопы, вши...

Безусловно, было бы гораздо приятнее находиться не в окопах, а где-нибудь на морском берегу. Вдыхать аромат соснового леса, наполняться силой от грандиозного вида моря, кушать шашлык, запивая его терпким красным вином, загорать, играть в волейбол, влюбиться...

Но всё же мы находимся на войне, а война — это далеко не курорт. Сначала нужно победить в этой войне, а потом, с орденами, полученными за подвиги, можно и на курорт. И тогда всё будет: ласковое солнце, любовь, счастье, море, дети, шашлык и паруса. Надо только потерпеть, добить врага, покормить вшей, пострелять, напрячься. Потом будет мир...

Так нам говорит христианство.

В обратном порядке — сначала курорт, а потом сразу победа — не получится. Где вы видели, чтобы сначала вручали кубок и только потом играли в хоккей? Где вы видели, чтобы сначала был выпускной бал, а потом институтский курс? Где вы слышали, чтобы сначала пенсия, а потом работа? Везде нужно сначала потрудиться и потерпеть, чтобы потом был результат, и его можно было отпраздновать.

Кто вам сказал, что вы можете нарушить порядок вещей?

На войне как на войне. Враги тоже есть. Они пытаются нам внушить, что как раз воевать против них не нужно. Они внушают нам, что и война — не война. Внушают, что раз мы уж все-таки попали в окопы, то жить нужно и тут хорошо. И начинается обработка: «Возьмите от жизни всё! Что вы сидите в окопах? Вы достойны лучшего! Вы созданы для счастья».

И многие сидящие в окопах поддаются этой агитации. Действительно, они уходят с передовой, бросают поле боя и пытаются отсидеться в тылу за спинами тех, кто воюет, и получить всё то, что можно получить только в мирное время. Это, конечно, не то курортное счастье, а лишь жалкие крохи: помягче постель, потеплее землянка, потише грохот канонады.

Одни уходят дальше от фронта, другие — ближе. Но некоторые люди особенно сильно обижаются на командование за то, что фронтовая жизнь так непохожа на курорт. И от этой обиды они через фронт убегают к врагу... Это дезертиры... Они от своей трусости предают и уходят прямо к врагу. Идут в плен. Они надеются на то, что им там будет лучше или хотя бы не так страшно. Откуда у них эта уверенность? Ох, как же они ошибаются!

Когда война закончится, те, кто был особенно смелым и терпеливым, вытерпел все трудности до конца, возвращаются домой героями, с орденами. Кто-то — без орденов, но с медалями. Кто-то и без медалей. Но всё равно — все возвращаются с победой. Домой, на долгий и счастливый отдых... Теперь настает время курортов...

А что же дезертиры? Они никогда не вернуться на родину, не встретят своих родных и близких. О них и дома вспоминают редко, ведь они предатели. Никого особо не интересует их судьба, они сами оторвали себя от своих. Поступили как крысы, теперь и общаются с крысами. Они остаются в грязных и темных подвалах, являясь рабами у своих новых хозяев. Отношение к ним соответствующее: они предатели.

Кому можно уподобить человека, который кончает жизнь самоубийством, кроме дезертира?

Человек пошел в лес за грибами и увидел волка. Он хотел насладиться общением с природой, а тут такая неприятная неожиданность, он забыл, что в лесу иногда встречаются и хищные звери.

Вместо того чтобы попытаться спастись бегством или вступить в схватку с этим волком, человек достает из корзинки веревочку,

закидывает ее на веточку, набрасывает петельку на голову и «подвисает» на этой веревочке.

Ну, какое может быть отношение к такому грибнику? Это же так страшно и глупо! Трус!

* * *

Пришел человек на тренировку сборной команды страны по тяжелой атлетике. Видит, все поднимают огромные штанги. Красиво! И чемпион страны поднимает, и чемпион Европы поднимает... Ух ты! Ну и этот человек тоже решил, что он не хуже них. Ну, думает, я им покажу сейчас! Да я их сейчас переплуну даже! Подходит к штанге, пытается поднять, но... не по силам. Пыжится, пыжится, краснеет, грыва уже вылезает, а поднять не может. Жуткая обида у него на всех проснулась. И на сборную страны, и на тяжелую атлетику, и на штангу, и на весь мир. Подходит к нему тренер сборной и объясняет:

— Дорогой, а с чего ты решил, что сможешь эту штангу поднять? Чтобы это сделать, нужны годы труда, пота, тренировок! Это же не так всё просто. Да и вообще, а зачем тебе это?

— Я хочу!!! Вы всё можете, а я не хуже вас!!! Я подниму!! Я — лучший!!

Опять на помост. Опять попытки неудачны. Нанесен последний удар по самолюбию. Выясняется, что он не такой сильный, как хочет сам себя видеть!

Что же делает этот человек потом? Он отходит от помоста, и... выпрыгивает из окна!

Вот, раз он не может поднять эту злосчастную штангу и утолить свою гордыню, так и жить незачем. Самый простой способ. И тренироваться не надо, чтобы это желание исполнить. А ведь мог бы когда-нибудь поднять! Точно бы смог!

* * *

Представьте себе еще такую ситуацию.

Знакомый вам очень хороший человек заплатил за ваше обучение в одном очень дорогом учебном заведении.

Вы думали, там будет легко, что будет непрекращающаяся радость, пиво, девушки, фильмы, дискотеки и клубы, ну, а потом и торжественное вручение диплома. А оказалось, там нужно еще и учиться. Ах, какие страдания!!! Ах, разрушенные мечты! Как только вы это поняли, вы возвращаетесь к своему благодетелю и бросаете ему зачетку в лицо: «Да ну тебя с твоей учебой, не нужно мне это всё!» Еще и плюнем в его сторону! Надо же, как же он «подставил»!!!

О чем можно говорить с таким неблагодарным человеком?

А кто же Благодетель, заплативший за ваше обучение? Бог! Не бросайте Богу свою жизнь и не плюйте на Него. Да и подумайте, какое после этого может быть отношение у Благодетеля к вам? Потом ничего нельзя будет вернуть назад.

Часто люди в гордыне своей произносят что-то подобное: «А зачем мне этот подарок — жизнь? Я её не просил!» Да, действительно не просил. Подарки вообще делаются не по просьбе, а от чистого сердца. Другое дело, как мы воспринимаем этот подарок!

Вот человек, который приходит к ребёнку и от чистого сердца приносит подарок:

— Возьми, играй, развивайся, пусть тебе будет хорошо.

Разворачивается подарок... Там игрушечный, но дорогой экскаватор.

Мальчик надувает губы... и начинается:

— Не нужен мне этот синий экскаватор! Я хотел желтый! Да и вообще не игрушечный, а настоящий! И не просто желтый, а золотой! Да и не экскаватор, а ракету! Да чтобы у ракеты была начинка из свежего арбуза! Я такую по телевизору видел!

Убеждения в том, что таких экскаваторов с арбузной начинкой не бывает, не принимаются. Подаренный экскаватор летит в окно. Праздник не получился. С подарком не угодили. Ребенок был слишком капризный (может, не выспался, а может, болел, а может, не воспитан).

На следующий день:

— А где мой экскаватор?

— Нет. Ты его вчера в окно сам выкинул.

Слезы, жалость, раскаяние:

— Он был такой хороший!

Но его уже нет... Улетел... Вряд ли тот, чей подарок улетел в окно, придет еще раз дарить. Экскаватор-то был эксклюзивный! И очень дорогой!

Не бросайтесь дорогими подарками из-за того, что на данный момент ваши ожидания не соответствуют реальности. Не выбрасывайте подарок, ведь наступит следующий день!

Эстетический аспект суицида

(Совместно с судмедэкспертом Петром Розумным)

С тем, что человек единое целое, не согласны патологоанатомы.

(Валентин Домиль)

Часто самоубийце смерть представляется как невеста в белом платье и прекрасная избавительница от тяжелых страданий. Некоторые думают, что суицид — это по-своему героический и красивый поступок. Человек представляет себе, как те, кто знали его, будут вспоминать его хорошие поступки и горевать: «Почему человек ушел из жизни? В чем наша вина?..». Вокруг красивого гроба друзья, родственники, враги, все рвут на себе волосы от того, что не уберегли и не сохранили, а само тело благоухает, и только гламурная струйка крови из уголков губ течет по бледному, прекрасному лицу.

Очень жаль таких людей. Вот уж воистину «не ведают что творят». Вот что на самом деле происходит с людьми при использовании различных способов самоубийства.

Отравление

В 1944 году известная голливудская актриса Лупе Велес, которой было тогда 36 лет, решила покончить жизнь самоубийством. Человек творческой профессии, она придумала такой сценарий, чтобы красиво умереть в расцвете своей красоты и славы. Она окружила свою постель цветами, помылась, надела свое любимое голубое negligé. Запила дорогим коньяком кучку таблеток и легла на роскошное ложе. Дальше всё пошло не по сценарию.

Через несколько минут произошла нормальная реакция организма на таблетки: началась безудержная рвота. Её прекрасное платье и всё вокруг оказалось в содержимом желудка. Опрокидывая цветы, она побежала в ванную. Там она поскользнулась на содержимом своего желудка и ударилась головой об унитаз из

египетского оникса. Потеряв сознание, она в итоге задохнулась в собственных рвотных массах. После чего в Голливуде осознали, что отравление как способ самоубийства слишком неэстетичен.

Этот случай имеет очень характерную картину для отравлений. Рвотный рефлекс, несмотря на любые меры его подавления, никто не сможет контролировать.

А рассчитать все нюансы воздействия определенного яда на уникальный организм конкретного человека так, так, чтобы достичь желаемого результата, не смогут и специалисты-врачи. Даже тщательно рассчитанная доза может дать непредсказуемый результат. Возможно, что, как эта актриса, вы задохнетесь в агонии собственной рвотой, а гораздо вероятнее, останетесь на всю жизнь инвалидом.

Если Вас доставят в стационар, то будут фиксировать полотенцами, предварительно раздев догола. Зрелище напоминает кадры из отделения психбольницы для буйных. Дополняют картину трубки, торчащие изо рта (после интубации трахеи и заведения зонда в кишечник), шеи (после проведенной трахеостомии — разрезания трахеи).

Человек может умирать несколько долгих и крайне мучительных дней. Ему делают промывания, но яд продолжает усваиваться организмом и совершать в нем свое действие. Все это время человек тяжело мучается. Рвотный рефлекс продолжается, и он лежит, связанный, на испачканной постели.

Если самоубийца не дождался спасателей, то его близким предстает труп с блевотиной в волосах, в поносе, в трупных пятнах, с характерным зловонным запахом и признаками разной степени разложения...

В общем, красота необыкновенная. Драматический эффект, на который рассчитывает самоубийца, явно будет смазан. Думать, что у того человека, который это найдет, будет вызывать «скорую», потом куда-то тащить этот труп, помогать укладывать его в пакет, останутся какие-то хорошие воспоминания о вас, очень наивно.

Повешение

Сначала происходит довольно продолжительная агония. Во время этой агонии имеют место судороги, при которых висельник ударяется о близлежащие предметы, отчего на трупе остаются кровоподтеки, ссадины, переломы, синяки. Дальше разжимаются сфинктеры заднего прохода и мочеиспускательного канала. Всё, что было в кишечнике и мочевом пузыре, вытекает, и человек в буквальном смысле оказывается весь в дерьме. Под трупом — лужа. На трупе — трупные пятна, особенно на ногах, куда оттекает кровь, и странгуляционная борозда на шее. А еще видны кровоизлияния в подкожную клетчатку, ножки грудных мышц и мышцы шеи. Шея деформирована из-за перелома позвонка, на лице трупа — гримаса.

Сильные гематомы (синяки, трупные пятна) по всему телу. Когда кровь оттекает от головы, после того как до этого она во время агонии создавала там повышенное давление, глаза часто вылезают из глазниц. Такое пучеглазие трупа никак нельзя назвать симпатичным.

Ну, и конечно, самая характерная подробность этого способа самоубийства — синий язык, торчащий набок, который в морге просто отрежут, а потом запихают в живот. Кроме того, если посмотреть в рот, то можно увидеть что цвет слизистых оболочек полости рта самоубийцы имеет довольно жуткий оттенок.

Прыжок из окна

Часто человек превращается в фарш. Кости, которые ломает удар, вылезают наружу на всеобщее обозрение. Внутренние органы и их содержимое вываливается в пыль и грязь. При ударе могут ломаться зубы и тоже разлетаться по земле или даже оставаться на балконах, о которые ударялся в полете суицидент. Кстати, если тело задевало препятствия при падении, то оставить на балконах можно не только зубы и части одежды, но и части тела. При приземлении

совсем некрасив беззубый рот, наполненный кровью. Особенно впечатляют зевак деформации черепа. Ударился головой, а потом и не разобрать где нос, где глаза, где уши. Мухи на лужах крови и органах.

Собирается толпа народу — пообсуждать и поосуждать. Восхищаться вашим «подвигом» никто не будет. На площадке детки гуляют. Вид лужи крови, лимфы, содержимого желудка, прямой кишки, мочевого пузыря совсем не помогают нормальному формированию детской психики. А еще мозги далеко разлетаются. Кстати, мозги, как наиболее насыщенная водой (90%) часть организма сначала разлетаются, а потом растекаются, что не придает окружающему пейзажу романтичности.

Очень трудно потом в морге придать телу правдоподобные очертания. Реконструкция человеческого тела в состоянии, в котором на него можно будет смотреть без ужаса, очень и очень дорогое мероприятие. Если нет денег, соответствующего уровня профессионала или его желания, то предпочтительнее уложить труп в пакетик, а сам пакетик в закрытый гроб, чтобы не травмировать присутствующих на похоронах. Бывают случаи, что целлофан, который в такой ситуации кладут в гроб, протекает, и из гроба капает.

Тот, кто это увидит, явно не преисполнится к мертвецу симпатией.

Перерезание вен

Прежде чем человек потеряет сознание, начинается агония. Судороги сводят лицо, а кровь отекает. Сопли и слюни на трупе тоже не добавляют картине красоты. Также расслабляются сфинктеры заднего прохода. Абсолютно белый труп плавает, если дело было в ванне, в своих испражнениях и крови. На всем этом сидит куча мух, если дело происходит летом, и мухи имеют доступ в помещение. А если он еще и долго пролежал в воде, то имеются все изменения, которые бывают у утопленников (гигантизм трупа, мацерация и др.).

Для тех, кто заходит, зрелище настолько шокирующее, что все остальные способы самоубийства просто меркнут перед этой картиной! Бледная мерзость, вонь, красная вода со плавающими сгустками крови и кала.

Хорошо, что таким способом убить себя не просто.

Утопление

Через некоторое время труп всплывет. Это обусловлено процессами гниения с высвобождением газов, например, сероводорода. Но он уже будет совсем не похож на вас при жизни. Тело будет значительно больше по объему (гигантский труп). Сам труп тоже не красавец: на нем трупные пятна темно-фиолетового цвета, наличие вокруг отверстий рта и носа стойкой белой или светло-розовой мелкопузырчатой пены, в дыхательных путях частицы ила, водорослей, Венозная система заполнена жидкой кровью с небольшим количеством темно-красных свертков.

При утоплении вместе с водой в кровяное русло поступает большое количество находящегося в ней планктона (планктон — простейшие, некоторые кишечнополостные, моллюски, ракообразные, яйца и личинки рыб, личинки различных беспозвоночных животных), проникающего практически во все ткани и органы. Его потом можно обнаружить даже в почках и костном мозге. Виды обнаруженных внутри трупа одноклеточных, рачков, и других представителей богатой водной фауны, и их относительное количественное содержание могут свидетельствовать не только о факте утопления, но и о конкретном водоеме, в котором оно произошло.

Удивительно неприятная вещь, которая происходит с утопленником — это мацерация, т.е. набухание, сморщивание и последующее отторжение от тела кожи («банная кожа», «кожа прачки», «перчатка смерти», «холеная рука»). Сроки появления и развития мацерации зависят от температуры воды. Например, при

температуре 14-16 °С она начинается через 8 часов. То есть сначала от пальцев, а потом и от рук, а потом и от всего остального, начинают отслаиваться и отделяться от тела куски кожи. Спустя 10-20 суток начинают выпадать волосы.

При пребывании в воде труп обрастает водорослями. Этот процесс циклический: водоросли на трупе полностью обновляются через каждые 3-4 недели. Важно отметить, что даже после утопления тело утонувшего человека может подвергаться дальнейшей травматизации. Причины, приводящие к возникновению посмертных повреждений в воде, отличаются большим разнообразием: удары о грунт, детали водных сооружений и находящиеся в водоеме случайные предметы, удары винтами, подводными крыльями и другими частями судов, травмы баграми и различными подручными средствами, применяемыми при поисках и извлечении трупа из воды. Но самые большие повреждения могут доставлять представители водной фауны: рыбы, раки, водные насекомые, пиявки и пр.).

Сказать, что труп утопленника не замечательно выглядит — это не сказать ничего. Огромный труп с изменившимися пропорциями лица и тела, часто еще и вздутый от газов, сопутствующих разложению, погрызенный пиявками, рыбами и раками, весь в тине и водорослях — это ужасно. Не всегда удобно перемещать такой труп, а тем более грузить на носилки. Труп на них часто просто не помещается.

Вытаскивание и оформление такого трупа на месте может понравиться и даже принести удовольствие только любопытным зевакам — некрофилам, которые еще и умудряются давать свои комментарии. Созерцание такого трупа нормальным людям очень неприятно. А уж тем, кто будет хоронить, тем более.

Самострел

Входящая дырочка маленькая, выходящая — большая. Мозги где-нибудь на стенке растекаются. Части черепа, жировых и других

тканей тоже. Могут отсутствовать на месте зубы. Огнестрельное ранение в области головы приводит к практически полному обезображиванию лица, особенно глазничных областей — за счет действия пороховых газов, практически разрывающих голову изнутри.

Бывает что домашние животные (собаки, кошки и др.) не могут признать хозяина в таком изуродованном виде, и начинают пробовать его на вкус. Один из авторов статьи видел кошку, которая залезла попробовать содержимое черепной коробки хозяина, который закончил жизнь самострелом. Перемазанный кровью рот кошки после дегустации мозгов хозяина — зрелище не для слабонервных. Естественно, что насекомые (тараканы) и грызуны (крысы, мыши) тоже не откажутся от такого подарка.

После самострела в голову редко представляется возможность похоронить тело, не приводя в смятение и жуть присутствующих на церемонии. Если череп раскололся, а порой полчерепа вообще относит в сторону, то нужно заплатить приличную сумму патологоанатому, чтобы он этот кусок черепа прикрепил обратно. Но даже после этого человек в гробу лежит не слишком обаятельный.

Стреляющий в себя создает еще и кучу проблем другим, потому что в любом случае будет проводиться серьезное расследование того, откуда взялось оружие. Да и просто собирать по кускам части головы в целлофановый пакет, а потом убирать и замывать кровь, слизь, лимфу совсем не приятно.

Но есть и ещё одна особенность. Во-первых, люди не знают, куда стрелять, во-вторых, череп — штука довольно крепкая, и пуля может изменить своё направление. Человек может остаться просто дебилом. Хотя, возможно, он и был дебилом, раз решился на такое.

Реакция окружающих на труп

Теперь о том, как окружающие относятся к зрелищу насильственной смерти. Кроме любопытных любителей посмотреть на трупы, у всех остальных вид мертвого тела самоубийцы не вызывает приятных ощущений. Многие травмируют таким образом свою психику. Бывает, что это травмирует и детей, которые случайно могут увидеть такое отвратительное зрелище. Ну и конечно, сочувствия к самоубийце это не вызывает. А вот пересудов соседей, осуждения, морализаторства вызовет много. Особенно это видно, когда милиция оформляет происшествие.

Поэтому запомните, что если вы при жизни страдали от несправедливого к себе отношения, от того, что вас не признавали, то уж после такой дурацкой кончины вряд ли к вам будут относиться лучше. Скорее всего, как раз найдут подтверждение своему отношению.

Особенно неприятно тем, кто вынужден убирать последствия самоубийства. Это может быть дворник, а может быть и родственник. Убирать рвоту, мочу и кал, собирать куски и части тела, замывать кровь и слизь. Застирывать испорченные вещи и делать ремонт тоже совсем не много желающих.

Оформление происшествия тоже происходит не так как в кино. Чтобы установить давность смерти, прямо на месте в прямую кишку трупа заправляют градусник. Измерять температуру требуется не менее 2-3 раз с интервалом в 1 ч. Все это время труп будет лежать на всеобщем обозрении без нижней одежды с градусником в заднице. Оголяют и другие места, описывая повреждения. Многим зевакам это доставляет наслаждение, чего нельзя сказать о понятых, других нормальных людях, а особенно родственниках суицидента.

Отдельное слово о носилках, на которые кладут труп. Такое впечатление, что чистыми они никогда не были. Засохшая кровь на брезенте, грязные разводы на них дополняют это печальное зрелище.

Часто бывает так, что даже выдавшим всякое милиционерам совсем не хочется марать руки, занимаясь искалеченным и несвежим трупом. Тогда для того чтобы погрузить и увести с места происшествия

тело, милиционеры ищут гастарбайтеров, у которых отсутствует регистрация, или местных алкашей, всегда виноватых перед участковым. Нельзя сказать, что эта работа приходится им по вкусу. Тем более, что они не имеют должной подготовки, и у них часто из-за этого случаются казусы. Один из авторов настоящей статьи не раз видел естественные физиологические реакции у таких «добровольцев поневоле» в непосредственной близости от самого трупа.

Но даже профессиональные санитары не будут бережно и со скорбным видом носить и возить на каталке то, что раньше было организмом человека, который сам отказался от жизни. Они не будут обливаться слезами, а будут относиться к телу, как к ткани, из которой раньше состоял тот человек, который дал им лишнюю работу.

Согласитесь, что это будет вполне справедливо. Если вы к своему собственному телу, пока еще в нем была душа, сами так пренебрежительно отнеслись, то почему люди, которых вы загрузили этой не легкой работой, должны относиться к нему с большим уважением, чем вы сами?

Они желали вам добра

Давайте обсудим еще одну сопутствующую проблему, связанную с этим шагом. Задумаемся вместе над тем, сколько людей окажутся связанными с этим шагом, сколько бед, горя, разочарований и слез принесет ваш суицид тем, кто желал вам добра. Только не говорите, что таких людей не было...

Всех нас объединяют определенные вехи жизни. Все мы когда-то были в животе у мамы, которая нас носила, которая плохо себя чувствовала. Ее наблюдали врачи, желающие помочь ей и нам благополучно родиться. А потом мы родились в этот мир. Мы родились совсем беззащитными и маленькими человечками, которые очень нуждались в любви и защите. С первой минуты множество людей начали дарить нам внимание, любовь и заботу. Без их помощи мы не смогли бы дожить до этого момента, получить образование,

ощутить множество хороших моментов в нашей жизни. Первый закат, детский утренник, первый урок и выпускной в школе, радость первого снега и Нового года, подарок на день рождения, радость друзей.

Это наши родители, дедушки, бабушки, братья и сестры, тети и дяди. Конечно это и другие родственники, врачи, воспитатели, учителя, знакомые, соседи, просто добрый прохожий.

Вспомним о том, что были люди, которые радовались нашим первым шагам, которые нас лечили, которые нас кормили, которые нас воспитывали, радовались нашим удачам и огорчались из-за наших неудач. Вспомните этих людей. Сколько их было? Сколько было людей, которые дарили вам большие и совсем маленькие радости, добро, поддержку, сочувствие? Сколько людей в течение вашей жизни просто желали вам добра, сколько людей пытались вам помочь, сколько людей вас жалели, когда вам было плохо? Вспомнили? Удивились? Их были сотни! Сколько книг и учебников было написано для вас? Сколько людей погибли за то, чтобы вы жили сейчас? Теперь счет людей, живших для вас, уже идет на тысячи...

Все эти люди, даже не зная вас, жили для вас, думали о вас, отдавали вам тепло своей души! Для того чтобы вам было чуточку легче, чтобы вам было лучше и комфортнее жить. Для того чтобы вы больше знали и получили больше радости, чтобы вы совершенствовались тут, в этой земной жизни, свою душу. Делая добро человеку, мы отдаем от себя для него кусочек своей души, что-то хорошее, нужное ему...

И вот его нет. Он сам убил себя и унес часть нашей души. Навсегда!

Чем вы отплатили этим живым, а может быть, уже неживым людям? Что переживут люди, когда им сообщат о вашем самоубийстве? Понятно, смотря кто.

Люди, которые вас любили, уважали, ценили, переживут сильнейший шок. Это будут близкие вам люди — родственники, друзья, хорошие знакомые, коллеги, товарищи по учебе. Именно эти люди сразу станут «слабым звеном» после вашего самоубийства. Эти люди будут страдать больше всех, мучаясь бесконечными вопросами: «Почему?», «В чем моя вина?», «Зачем он так?». Эти вопросы будут рвать сознание, приходя снова и снова, эти вопросы не будут давать им спать, есть, да и жить тоже. Каждый раз, вспоминая то хорошее, что было с вами связано, люди будут искать ответы на эти вопросы и не находить их.

Такое горе, связанное с суицидами, не лечит время, это горе может только ослабевать, когда его загоняют поглубже внутрь. Но потом, когда создадутся опять травмирующие условия и кризисы, это горе опять вылезет, и будет дальше душить и жечь тех людей, которым вы были дороги и близки. И так будет тянуться годами, до самой их смерти.

Что будет чувствовать близкий человек, когда его позовут на опознание? Как увидит мертвое, изуродованное смертью тело, которое он знал давно и которое было так же дорого, как и ваша душа? Вы можете представить состояние этого человека? Эта травма тоже останется на всю жизнь.

Близкие, дорогие вам люди попытаются найти утешение в Церкви, но не найдут его. Священник, глядя на них с огромным сочувствием и с болью в глазах, будет говорить им о том, что если человек сам отверг Бога и Церковь, то сделать уже ничего нельзя. Даже поминать в Церкви нельзя. Нельзя идти против свободного выбора того, кто покончил с собой. Священник скажет, что, к величайшему сожалению, их близкий и родной человек умер не только для них, но и для Бога. Скажет он и о том, что Церковь категорически запрещает поминать самоубийц и не молится за них. Они сами приговорили себя к аду и отказались от помилования.

Представляете, с какими глазами, каким помноженным горем, какой внутренней, иступленной, сжигающей болью выйдут из храма люди?

Подумайте о том, как эти люди будут выдавливать из себя, краснея, заикаясь и тщательно подбирая слова, чтобы ответить знакомым, коллегам, своим друзьям и родственникам на простой вопрос: «А отчего он умер?»

Как сложно будет им говорить правду, как нестерпимо больно будет произносить страшное, зловещее, перечеркивающее любовь слово «самоубийство». Подумайте, как им будет рассказывать о суициде близкого и любимого человека (сына, дочери, друга, мужа, жены, отца, матери и др.)!

Но этим беды ваших близких не закончатся. Большинство людей слабы, им трудно соприкоснуться с горем. Поэтому после выражения сочувствия, пережитого шока от этого известия люди начинают отходить и дистанцироваться. Утешить они не могут (в этом случае, в отличие от других смертей, никто не может утешить), сами получать постоянную психологическую травму не хотят. Поэтому стараются об

этом забыть. Но забыть об этом невозможно, когда постоянно сталкиваешься с человеком, который от этого страдает. Именно поэтому знакомые и родственники близких вам людей будут реже и реже звонить, интересоваться их делами, чаще шарахаться от них в сторону, отменять встречи. Они потеряют многих людей, которых они считали за друзей и знакомых. Многие их родственники начнут жить своей жизнью, забывая о них. Довольно часто те люди, которые были близки, а потом из-за этого отвернулись, начинают сплетничать на эту тему, злорадствовать, обвинять в происшедшем самого самоубийцу или близких ему людей («Сами виноваты!»).

И вот тут начинается одиночество. И непонимание. И постоянные вопросы к себе: «Почему? За что?» И чувство вины, которое невозможно с себя снять. И потери друзей, и потеря смысла жизни, и отсутствие интереса к происходящему. И отсутствие утешения. И нет выхода. Одна сплошная боль... Это то наказание, которым наказал самоубийца после своей смерти. Но от этого не легче. А еще тяжелее.

Это состояние почти всегда в течение нескольких лет приводит к болезням (так называемым психосоматическим заболеваниям — язва, гипертония, ишемическая болезнь сердца, диабет и пр.) и очень часто к психическим расстройствам (шизофрения, психозы, астения и многие др.). За время работы в онкологическом центре я видел невероятно большое количество людей, заболевших раком после суицидов близких людей.

Часто после суицида близкого человека происходят очень странные вещи: дорогие и близкие самоубийце люди вдруг неожиданно погибают в катастрофах или их убивают. Как будто рок начинает преследовать близких самоубийц: катастрофы, болезни, пожары, сильнейшие разлады в семье, необъяснимые утраты имущества и здоровья, потеря работы, неудачи, поражения.

Но даже если ничего этого и не произойдет, то ваши родители, все друзья, знакомые, родственники, которым вы были безразличны, подойдут к воротам старости.

А в старости, как известно, обостряются все болезни, которые нажиты были за всю жизнь. То же происходит и со всеми психологическими травмами. Старость или тяжелая смертельная болезнь — время подведения итогов, осень жизни, когда оживают все вопросы, все переживания. Раз за разом человек старается успеть найти ответы на вопросы, которые мучили его при жизни, разрешить

противоречия в душе, найти гармонию в сердце. А ее нет... Нет уже давно близкого и дорогого человека, который так расстался с жизнью, от него никогда не будет так необходимой сейчас помощи, ничего нельзя исправить, невозможно это понять. Надежды не сбылись. Встреча и после смерти не состоится. Потерян навсегда...

Болят тело. Не меньше болят и душа. Скоро отправляться в путь...

Сейчас очень много одиноких стариков заканчивают жизнь в интернатах (а в дальнейшем, судя по всему, положение с этим будет только ухудшаться). У них нет детей, родственников, друзей и знакомых кто бы о них позаботился. Они влачат жалкую, трудную жизнь. Часто в нечеловеческих условиях. Они страдают.

Так что прежде, чем сделать роковой шаг, подумайте: а не обрекаете ли вы на такую старость или болезни тех, кто много для вас сделал и любил вас? Возможно, сейчас, кроме вас, многие могут поддержать их. Но всё ведь может измениться. И многое изменится. Могут уйти из жизни те, кто окружает их сейчас, переедут, разругаются и забудут их. У тех, кто сейчас с ними, могут появиться новые дела, они могут сами заболеть и не смогут ухаживать за другими. И те, кто любил вас, останутся одни... Одинокое умирание, страдание за то, что мечты разбиты, и невозможно ничего исправить, Недосказанность. Недопонятость. Край жизни... Это очень тяжело и страшно...

До сих пор я писал только о тех, кому вы дороги и кто делал вам добро. А что же враги? Или недавно еще близкий человек, который обидел? Тот, кому в некоторых случаях и адресуется сам суицид?

С ними всё очень просто. Человек, даже если он виноват, всегда пытается оправдать себя.

А с этим, при желании, проблем нет. Больше того, чтобы оправдать себя, люди начинают осуждать и обвинять жертву. Этот феномен еще заметил великий знаток душ Лев Толстой. Кроме того, все мы знаем, что лучшая защита — нападение. Люди, которые обидели или несправедливо относились, начинают успокаивать себя, находя в свою пользу убедительные аргументы. Да и вообще врагов этим наказывать нельзя, чувство вины у них вызвать практически невозможно. Если они смогли так обидеть, то значит, были эгоистами, а человек, влюбленный в себя, боли за другого уже почувствовать не может. Те, которым мы хотим сделать больно, этого почти не почувствуют, а продолжат свою обычную жизнь изредка, возможно,

вспоминая об этом, осуждая вас, а иногда даже и хвастаясь тем, что из-за них (таких значительных!) кто-то (слабак) покончил с жизнью. Это весьма может поднять их самооценку перед другими.

Эта боль вонзается в сердце только самых близких, любящих нас, и часто совершенно невинных людей.

Приведу несколько иллюстраций к сказанному. Всем этим случаям я был свидетелем.

История 1

Интернат для престарелых. Женщина 77 лет, лежачий, тяжело больной человек, который мучается некупируемыми болями. Старшая дочь в семье. Родители умерли. Имела двух братьев и одну сестру. Сестра умерла в младенческом возрасте. Брат, военнослужащий, погиб, выполняя воинский долг в Афганистане. Младший, любимый брат, который был младше ее на 18 лет, совершил суицид во время прохождения срочной военной службы из-за того, что его бросила девушка.

У этой женщины была еще дочь — алкоголичка, которая и отдала ее в интернат.

Когда говорит о брате (через 30 лет после суицида), глаза полны слез, всхлипывает и плачет. Говорит, что самое страшное то, что и на том свете не увидится, рассказывает о нем, рыдая навзрыд. Жестоко обвиняет себя в том, что не смогла предотвратить этого самоубийства (хотя никаких возможностей у нее для этого не было). Это была очень тяжелая беседа с человеком, который 30 лет оплакивает брата-самоубийцу.

И она ничего не сказала о том, что если бы он не совершил этого поступка, то может быть, она бы и не оказалась в таком положении в интернате...

История 2

Шестнадцать лет назад эта русская женщина приехала из Таджикистана с трехлетней дочерью. Там шла война, русские подвергались опасности, и она была вынуждена уехать.

Муж-таджик с ней ехать отказался. Пришлось обосновываться одной в дальнем Подмоскowie. Работала много, трудно, бралась за любую работу, чтобы накопить на жилье и одеть-накормить дочь. Она работала на двух работах. Времени свободного не было. Личной

жизни, конечно, тоже. Весь смысл ее жизни свелся к тому, чтобы они с дочерью имели крышу над головой и еду. Прошло 14 лет...

Дочь хорошо закончила школу и поступила в колледж. Женщине удалось накопить на свое жилье и перестать слоняться по съемным квартирам. Она купила небольшой, но кирпичный дом недалеко от райцентра. Отношения с дочерью у нее были хорошие.

Через некоторое время она стала замечать в поведении дочери странности. Та стала странно одеваться, как-то нестандартно краситься, проколола нос в нескольких местах и вставила туда блестящие клипсы.

Изменилось и ее поведение. Все чаще она оставалась у подруг, ездила в Москву на концерты групп, о которых женщина раньше не слышала. Когда она видела подруг дочери, то тоже удивлялась их одежде. Когда она спросила дочь, что это за странная одежда, та ответила ей тремя буквами: «Эмо». Все равно мать этого понять не смогла. Потом дочь стала иногда философствовать об отсутствии смысла жизни, о несправедливости мира, о жестокости людей. Мать ничего возразить не могла, потому что сама этого смысла не знала. Но точно знала, что живет ради дочери. Дальше — хуже. Дочь стала часто в разговоре богохульствовать, на замечания матери по этому поводу раздражалась еще больше. Мать же думала, что ладно, ребенок перебесится! Вот он и перебесился...

А дальше было самоубийство. Причем произошло оно в Москве, у каких-то друзей дочери. Труп дочери обнаружил милицейский патруль. Было следствие, похороны, море материнских слез, крушение несбывшиеся надежд.

Как ей сказал следователь, ее дочь сначала принадлежала к молодежной субкультуре «эмо» («Дегенераты!» — дал характеристику следователь), а потом в поисках смысла жизни ее потянуло и к сатанистам (точнее, к малолетним придуркам, которые себя ими считают). Что было дальше, выяснить точно не удалось, но известно, что ее дочь в состоянии наркотического опьянения сама залезла на крышу и прыгнула вниз, ветром ее снесло к стене здания, и, ударяясь о балконы и выступающие козырьки на здании, она упала вниз.

На похоронах было несколько ее друзей (как бы), они обещали поддержку матери, говорили, что никогда не забудут ее и всегда помогут.

Мать не могла ни спать, ни есть. Ей было сложно поверить в то, что случилось. И день и ночь ее мучили вопросы «Зачем же я так выбивалась из сил? Кому это теперь нужно?», «Зачем она это сделала?», «В чем моя вина?».

Через пять дней после похорон у нее случился инфаркт, и ее увезли в больницу.

Ровно на девятый день после смерти дочери загорелся дом. Самой женщины дома не было. Электричество в доме было отключено соседкой, когда ее увозили в больницу. Причину пожара установить не удалось. Для пожарного инспектора это осталось большой загадкой. Он долго с недоумением пытался установить причину, но так как разумных объяснений не нашлось, то написали просто: «Причина не установлена». Дом сгорел дотла. Восстанавливать его не на что. Все деньги ушли на похороны, а все ценные вещи сгорели.

После выхода из больницы ей негде было жить, а ведь предстоял долгий процесс восстановления! Никто не предложил ей кров. Знакомые шарахались от нее, а друзья дочери больше не появлялись. Она жила в шалаше у реки, пока один незнакомец не предложил ей деньги за участок. Этих денег могло вполне хватить на то, чтобы купить в соседней области маленькое жилье, но получилось все по-другому. Покупку оформили, а на деньги он ее «кинул». Сейчас уже почти год она бомжует на Курском вокзале, спит в коллекторе, часто лазит по свалке твердых бытовых отходов, чтобы найти себе еду. Свое нынешнее положение напрямую связывает с самоубийством дочери.

История 3

Этот мужчина умер в прошлом году. Он лежал в онкологическом центре с последней стадией рака. Раньше у него была хорошая семья и трое детей (старшая дочь и два сына). Мужчина хорошо зарабатывал, а его жена сидела дома. Всё шло прекрасно. Дочь вышла замуж, старший сын учился в институте, а младший тоже готовился поступать в мединститут. Он всю жизнь хотел быть врачом, помогать и лечить людей. Но по какой-то причине он не смог поступить в том году. Сильнейшие переживания захлестнули его. Вся семья говорила ему, что не случилось ничего страшного, что он поступит в следующем году, но он всё больше замыкался в себе и переживал. И тут случилась еще одна катастрофа: его предал лучший друг. Этот друг (если можно так сказать) стал тайно встречаться с его девушкой,

а он об этом узнал... После попытки суицида юноша умирал почти два месяца, находясь в сознании и очень мучительно. За эти два месяца, понимая, что умрет, он попросил у всех прощения, раскаивался в своем поступке, умолял врачей его спасти. Врачи сделали всё, что можно, но этого оказалось недостаточно...

Когда он умер, а он был общим любимцем, все члены семьи находились в глубочайшем горе. Его мать состарилась за несколько дней на десяток лет, отец постоянно рыдал, брат, насколько я знаю, запил, сестра пыталась помочь всем, но сама была в глубочайшей депрессии.

На девятый день мать с сестрой и ее мужем поехали на кладбище. Сзади, на второй машине ехали отец с сыном. И вдруг первую машину, которая шла близко к разделительной полосе, зацепил «КамАЗ», шедший по встречной. Их машину вынесло на встречную полосу, где в нее врезался «МАЗ»-плитовоз. Удар был сильнейший, машина всмятку, и в заключение всего на нее упала железобетонная плита с машины.

Можно себе представить, что творилось с отцом и сыном, на глазах которых это случилось...

После похорон матери и сестры, пришло следующее несчастье: оставшегося сына за прогулы выгнали из университета. Он стал часто пропадать у своих друзей и пить водку, так как трезвым оставаться не мог — не справлялся. Больше того, он после всех постигших семью трагедий стал очень агрессивным, особенно в пьяном виде. Дня не проходило, чтобы он не начинал пьяную драку. И в один из дней отцу сообщают о том, что погиб старший его сын — в пьяной драке.

Отец, похоронив последнего сына, остался один. Через пять месяцев у него нашли рак. Несмотря на относительно хороший прогноз и проведение лечения в полном объеме, опухоль продолжала прогрессировать. Никакие лечебные действия не давали эффекта. Онкологи очень этому удивлялись.

Я видел и говорил с ним за неделю до его смерти. О себе, несмотря на боли, он не думал. Ни на что не жаловался. Сожалел только о том, что так глупо была перечеркнута жизнь всех членов семьи. Он не сомневался в том, что самоубийство младшего сына запустило эту цепь несчастий и трагедий, которая привела к такому ужасному финалу всего за восемь месяцев. Он говорил о том, что сразу после смерти сына начали происходить в доме странные вещи: непонятные звуки, звон посуды, плач по ночам, чувство

необъяснимого ужаса у тех, кто был в квартире (даже у случайных людей), чувство безысходности, с которым встречали каждый день.

Несмотря на это, он не винил сына, а очень сокрушался о нем и его душе. Когда к нему в палату пришел священник, он исповедовался и причастился, а потом задал священнику вопрос о том, сможет ли он увидеться после смерти со своим младшим сыном. Получив отрицательный ответ, он долго плакал. Вечером того же дня он отказался от ужина, а наутро медсестра увидела, что он уже мертв.

ПЕРЕЖИВАНИЕ СМЕРТИ БЛИЗКОГО

Как выразить соболезнование

Жизнь не стоит на месте... Одни приходят в этот мир, а другие его покидают. Сталкиваясь с тем, что у близких или знакомых кто-то умер, мы чувствуем необходимость поддержать человека в горе, выразить свое соболезнование и сочувствие. Какие же слова подобрать, чтобы утешить, как себя вести, чтобы не обидеть, не ранить и не причинить еще больше страданий?

Слово «соболезнование» говорит само за себя. Это не столько ритуал или дань этикету, сколько совместная болезнь, разделение горя, попытка взять на себя часть чужой боли. А в более широком смысле — это не только слова, присутствие рядом, но и самоотдача и дела, которые направлены на утешение скорбящего.

В основном в наши дни соболезнование выражается в устной форме при личной встрече (чаще всего на похоронах, поминках) или по телефону, если человек по каким-то причинам не имеет возможности посетить траурную церемонию.

Самое главное условие для выражения устного соболезнования — оно не должно быть пустым, неискренним, для «галочки» или очистки совести. Если за словами утешения не стоит работа души и настоящее сочувствие, то они превращаются в формальность, пользы от которой никакой, а вот возможность причинить дополнительную боль вполне вероятна. К сожалению, это не редкость. Дело в том, что люди в горе тонко чувствуют ложь, которую в другое время даже бы и не заметили. Поэтому свое сочувствие важно высказывать максимально откровенно, от чистого сердца, избегая пустых и лживых слов, в которых нет тепла.

Как выразить устное соболезнование

При выражении соболезнования не стесняйтесь своих ощущений и эмоций. Не пытайтесь искусственно сдерживать себя в проявлении добрых чувств к горюющему и в высказывании нежных слов к умершему. Помните, что свою скорбь и сочувствие можно выражать не только словами. В некоторых случаях достаточно просто побыть рядом, прикоснуться к скорбящему. Если это уместно и этично, можно пожать или погладить его руку, обнять, поплакать вместе. Для тех, кто не состоял в близких отношениях с семьей покойного или мало знал его при жизни, достаточно в знак соболезнования пожать родственникам руки.

Очень важно не только подобрать искренние утешающие слова, но и подкрепить их предложением посильной помощи. Это очень важная русская традиция, так как главной задачей соболезнования являются не красивые речи и высказывания, а действия, труд на пользу горюющего, пособничество, благодеяние. Сочувствующие люди во все времена понимали, что их слова без дел могут оказаться мертвыми, пустыми.

Что вы можете сделать? Молиться за усопшего и горюющего, подавать записки в церкви, взять на себя груз обязанностей по хозяйству или принять участие в организации похорон, оказать материальную поддержку и многое другое. Благие дела не только подтвердят ваши намерения, но и облегчат жизнь человеку, переживающему утрату.

Найти правильные, искренние, точные слова сострадания, которые отражали бы ваше сочувствие, тоже не всегда просто. Как же их подобрать? Для этого есть свои правила.

Люди во все времена перед тем, как утешить скорбящего, молились. Молитва настраивает на духовный лад, успокаивает, обращает наше внимание к Богу, Которого мы просим об упокоении усопшего, о даровании терпения и сил пережить посланное испытание его родным и близким. В молитве мы находим определенные слова, которые потом можем сказать и в соболезновании.

Иногда ссоры, недосказанности, обиды как на горюющего, так и на самого усопшего мешают нам в выражении соболезнования. Избавление от этого тяжелого душевного груза также кроется в молитве: как только вы простите своих обидчиков, нужные слова

придут сами собой. Хорошо бы перед утешительной речью подумать о своем отношении к умершему, вспомнить его жизнь, то хорошее, что он для вас сделал, чему научил, радости, которые он вам принес.

Важно подумать и о том, что чувствуют сейчас те люди, с которыми вы желаете разделить боль. Подумайте об их переживаниях, о степени их утраты, об их внутреннем состоянии в данный момент, проникнитесь их горем, тогда легче будет оказать им поддержку.

Даже если у человека, к которому обращено соболезнование, были тяжелые взаимоотношения или конфликт с умершим, это никоим образом не должно влиять на ваше отношение к горюющему. Вы не можете знать степень его раскаяния (в настоящем и будущем) и переживаний, поэтому проявите чуткость и милосердие.

Выражение сострадания — это не только совместная скорбь, но и обязательное примирение. Вот почему во время соболезнования вполне уместно попросить прощения за то, в чем вы себя считаете виноватым перед умершим или тем, кому сочувствуете и кого утешаете.

Примеры устного соболезнования

Перед вами образцы соболезнования, от которых вы можете отталкиваться. Но не стоит использовать исключительно готовые штампы, так как скорбящему нужны не столько правильные слова, сколько искренность и честность. Театральность, пафосность и напыщенность в данном случае также не уместны.

- *Он много значил для меня и для вас, скорблю с вами.*
- *Пусть нам будет утешением, что он подарил столько любви и тепла. Будем молиться за него.*
- *Нет слов выразить скорбь. Она много значила в вашей и моей жизни. Никогда не забудем...*
- *Очень тяжело терять такого дорогого человека. Разделяю ваше горе и всегда готов вам помочь. Можете на меня рассчитывать.*
- *Очень жаль, примите мои соболезнования. Если я могу для вас что-то сделать, то буду очень рад. Хотелось бы предложить свою помощь. Я с радостью помог бы вам...*

Как выразить соболезнование

• К сожалению, в этом несовершенном мире такое приходится переживать. Он был светлым человеком, которого мы любили. Я не оставлю вас в горе. В любую минуту можете на меня рассчитывать.

• Эта трагедия затронула всех, кто ее знал. Вам, конечно, сейчас тяжелее всех. Хочу вас заверить, что никогда не оставлю вас, а ее не забуду. Пожалуйста, давайте будем проходить этот тяжелый путь вместе.

• К сожалению, я только теперь понял, какими недостойными были мои пререкания и ссоры с этим светлым и дорогим мне человеком. Простите меня! Скорблю вместе с вами.

• Это огромная утрата. И страшная трагедия. Я молюсь и буду всегда молиться и за вас, и за него.

• Трудно выразить словами, сколько он сделал мне добра. Все наши разногласия — ничто. Я молюсь за него и скорблю вместе с вами. С радостью помогу вам в любое время.

Что нельзя говорить при выражении соболезнования

Нередко слова утешения и поддержки в адрес скорбящего обращаются противоположной стороной, причиняя ему еще большие страдания и вызывая агрессию, обиду или разочарование. Почему так происходит? Какие ошибки мы совершаем при выражении соболезнования?

1. Отделяемся формальными, банальными и бессмысленными фразами.

2. Пытаемся «утешить» будущим. «Пройдет время, еще родите» (если умер ребенок), «Ты красивая, потом обязательно выйдешь замуж» (если умер муж) и подобные «утешения» — это совершенно бестактные заявления, говорить которые человеку в острой фазе горя противопоказано. Он еще не оплакал, не пережил настоящую потерю, будущее его не интересует и кажется призрачным, так как больно и плохо ему здесь и сейчас. Поэтому подобное «утешение» вместо того, чтобы дать надежду на счастливую жизнь, ранит со страшной силой и усугубляет скорбь.

Люди, которые говорят: «Не плачь, всё пройдет», сами того не подозревая, дают совершенно неверную установку горящему, лишая его возможности выразить свои эмоции, боль и слезы. Благодаря таким «рекомендациям» человек может запретить себе плакать, начнет сдерживать себя, а это рано или поздно способно

привести к нервным срывам, инфаркту, бессоннице, не говоря уже о затягивании периода горевания.

«Не волнуйся, всё будет хорошо» — еще одно довольно пустое выражение, которое соболезнующий представляет себе как оптимистичное. Но переживающий горе совсем по-другому воспринимает эти слова. Пока он не видит ничего хорошего и не стремится к нему. В данный момент ему не очень важно, что будет потом. Он еще не смирился с потерей и не в силах представить себе, как выстраивать дальнейшую жизнь без дорогого человека. Поэтому такой «позитив» будет его скорее раздражать, чем помогать.

«Ужасная трагедия, но время лечит» — общераспространенная фраза, смысл которой ни горящий, ни сам говорящий не понимают. Лечить душу могут Бог, молитва, дела милосердия и милостыни, но не время. Безусловно, через год-два человек адаптируется к новым обстоятельствам и привыкнет к утрате. Но в любом случае бессмысленно говорить скорбящему о целебной силе времени, когда жизнь для него остановилась, боль еще слишком остра и нет веры в то, что в будущем что-то изменится. Ведь ему кажется, что так плохо будет теперь всегда.

Нельзя при выражении соболезнования произносить пожелания, ориентированные в будущее. Например: «Желаю быстрее всё забыть и выйти на работу», «Надеюсь, что ты скоро восстановишь здоровье», «Поскорее приходи в себя» и т. п. Во-первых, подобные выражения совсем не утешают. Во-вторых, все они направлены на перспективу, которую в состоянии остро горя человек не видит. В лучшем случае эти слова уйдут в пустоту. Но, возможно, скорбящий воспримет их как призыв закончить горевание, к чему он никак не готов, что вызовет с его стороны негативные реакции.

3. Находим в трагедии позитив и обесцениваем утрату.

Когда мы пытаемся отыскать в смерти что-то хорошее, какую-то выгоду и внушаем эти мысли переживающему утрату, думая что тем самым облегчаем его боль, то глубоко заблуждаемся. Горечь от потери не становится меньше, и случившееся по-прежнему воспринимается как катастрофа.

«Ему так лучше. Столько болел. Наконец-то отмучился», — такие слова нередко вызывают неприятие и даже агрессию со стороны горящего, даже если он и признает правоту данного утверждения. В некоторых случаях это может спровоцировать обиду на ушедшего

(«Тебе сейчас хорошо, ты не страдаешь, а мне плохо») или стать источником чувства вины перед ним.

Часто при выражении соболезнования звучат и такие утверждения: «Хорошо хоть мать не пострадала», «Тяжело потерять ребенка, но ведь у вас еще есть дети». Их тоже стоит избегать. Какие бы аргументы вы не приводили, легче от этого не становится. Скорбящий, конечно, понимает, что могло быть хуже, что он потерял не всё. Но разве это утешение? Мать не заменит умершего отца, а второй ребенок не сможет заменить первого.

Каждый знает, что невозможно утешить погорельца тем, что у него дом сгорел, а машина осталась. А больного тем, что у него обнаружили диабет, а не раковую опухоль.

«Держись, ведь другим еще хуже», «Не ты одна такая, многие страдают. Вот у тебя муж, а у них дети погибли» и т. п. — тоже довольно распространенный случай, при котором соболезнующий пытается сравнивать горе разных людей. При этом он рассчитывает на то, что горюющий таким образом поймет, что его потеря не самая страшная, бывает еще тяжелее, и ему от этого полегчает. Но подобные сравнения недопустимы. Во-первых, для нормального человека, когда всем вокруг плохо, не может быть лучше. Во-вторых, переживающий утрату не может проводить параллель между собой с другими. Для него его горе — самое горькое.

4. Ищем «крайнего».

При выражении соболезнования нельзя говорить и упоминать о том, что смерть каким-либо образом можно было предотвратить. Например: «Если бы мы отправили его к врачу», «Почему мы не обратили внимания на симптомы», «Если бы ты не уехал, то, возможно, ничего не случилось», «Если бы ты тогда послушала», «Если бы мы его не отпустили» и т. п.

Такие утверждения вызывают в человеке, который и так сильно переживает, дополнительное чувство вины, что в будущем не может не сказаться на его психологическом состоянии. Это распространенная ошибка — результат нашего неистребимого желания найти «виноватого». В данном случае «крайними» мы делаем себя и того человека, которому приносим соболезнования.

Еще одной попыткой назначить ответственного за случившееся, а не выразить сочувствие, служат выражения: «Надеемся, что полиция найдет убийцу, и он будет наказан», «Этого водителя надо бы убить», «Этих ужасных врачей следует судить». Но как ни

возлагай вину на кого-то третьего, как ни осуждай и ни возмущайся, изменить уже ничего нельзя. Наказание преступника не может вернуть умершего к жизни и облегчить боль утраты. Более того, подобные утверждения провоцируют сильную агрессию, которую горящий может направить не только на виновника смерти, но и в любой момент повернуть сам на себя, чем только усугубит свое положение. Поэтому не стоит разжигать костер ненависти. Лучше говорить о переживаниях скорбящего или об отношении к усопшему.

«Бог дал — Бог взял» — еще одно «утешение», которое на самом деле ничем не помогает, а просто перекладывает «вину» за смерть человека на Бога. Надо понимать, что переживающего горе меньше всего волнует вопрос, кто забрал из его жизни близкого. Неужели от того, что это сделал Бог, а не кто-то другой, станет спокойнее и лучше? Пагубность подобных слов заключается в том, что, переложив вину на Бога, можно вызвать у человека ропот и ненависть к Господу. И что потом? Как быть? Когда спасение самого горящего и души умершего напрямую зависит от воссоединения с Богом, от общения с Ним через молитву. Вот почему штампы «Бог дал — Бог взял», «Всё в руках Божиих» лучше не использовать. Единственным исключением может стать соболезнование, обращенное к глубоко верующему человеку, живущему духовной жизнью, который понимает, что такое смирение и Божий Промысл. Для таких людей данные слова будут настоящим утешением.

Иногда соболезнующие пытаются переложить всю вину на усопшего, вспоминая его неприглядное поведение и образ жизни: «Это произошло за его грехи», «Ты же знаешь, он много пил», «К сожалению, он был наркоманом, а они всегда так кончают». Такое напоминание горящему о недостатках близкого, который умер, не только не утешает, но, наоборот, делает потерю еще более трагичной, развивая в нем чувство вины и причиняя дополнительную боль. Невоспитанным сострадальцам не лишним было бы знать, что все проступки и грехи, совершенные человеком в жизни, имеет право судить один лишь Бог. Поэтому брать на себя функции судьбы не то что не этично, а просто глупо.

Хотелось бы подчеркнуть, что **«утешение» осуждением категорически запрещено.** Чтобы не допустить такого бестактного «соболезнования», необходимо помнить широко известное правило: «Об усопших или хорошо, или ничего».

5. *Сравниваем боль горюющего со своими переживаниями и горем.*

Нередко можно услышать фразу: «Я знаю, как вам трудно, я вас понимаю». Так ли это? На самом деле, когда мы говорим, что знаем чувства другого, — это глубокое заблуждение. Даже если у нас похожие ситуации и нам кажется, что мы испытывали ту же скорбь. Каждое чувство индивидуально, и каждый человек переживает и ощущает по-своему. Никто не может понять физическую боль другого, кроме того, кто ее испытывает. И душа у всех болит по-особенному. Не говорите таких фраз о знании и понимании боли скорбящего, даже если вы переживали подобное. Не надо сравнивать чувства. Будьте тактичны. Уважайте другого человека. Лучше ограничиться словами: «Я могу только догадываться, как тебе плохо», «Я вижу, как ты скорбишь».

Бывает, что при соболезовании люди рассказывают о тяжести своего состояния в надежде, что эти слова помогут пережить горе: «Ты же знаешь, что мне тоже плохо», «Когда у меня умерла мать, я тоже чуть с ума не сошла», «Мне очень тяжело, у меня тоже погиб отец». Иногда это действительно работает, особенно если горюющий вам близок, слова искренни, а желание помочь велико. Но в большинстве случаев рассуждать о своем горе, чтобы показать собственную печаль, не стоит. Может произойти умножение скорби и боли, что только ухудшит состояние скорбящего.

6. *Проявляем любопытство.* Не рекомендуется при выражении сочувствия бестактно интересоваться подробностями: «А как это случилось?», «А где это произошло?», «А что он сказал перед смертью?». В данном случае такое любопытство совсем не уместно. Подобные вопросы можно задавать, если вы уверены, что горюющий не против говорить об этом и это не нанесет ему травму.

7. *Взываем к долгу* Часто соболезование выражают фразами, которые больше похожи на призывы: «Надо жить ради детей», «Ты должна выдержать», «Тебе необходимо сделать это». Такие апелляции к долгу не являются результатом сострадания и сочувствия, поэтому и эффект от них нулевой. Обычно у человека, находящегося в остром горе, они вызывают непонимание и раздражение: «Почему я что-то должен?», «Мне и так плохо, а меня еще к чему-то обязывают!». Это воспринимается как насилие и убеждает в том, что его не понимают.

Возможно, смысл у этих призывов правильный. Но не стоит говорить их в виде соболезнования. Лучше донести эту мысль до горющего, когда он будет в состоянии понять смысл сказанного.

И еще несколько рекомендаций

При общении с человеком, переживающим острое горе, НЕЛЬЗЯ:

1. *Расценивать отказ горющего от разговора или предлагаемой помощи как личный выпад против вас или ваших взаимоотношений с ним.*

Надо понимать, что человек в горе не всегда правильно и адекватно оценивает ситуацию и других людей, переживания мешают ему объективно посмотреть на происходящее вокруг. Поэтому не спешите делать выводы из отказа. Будьте милосердны к нему. Подождите, когда он придет в норму.

2. *Отстраняться от человека, игнорировать его, лишая своей поддержки.*

Скорбящий может воспринять это как нежелание общения, как отвержение или изменение отношения к нему.

3. *Пугаться интенсивных эмоций и уходить из ситуации.* Часто сочувствующих людей повергают в страх сильные эмоции горющих, а также атмосфера, которая складывается вокруг них. Постарайтесь не показывать, что вы напуганы, не отстраняйтесь от людей, видящих в вас помощь и поддержку.

4. *Говорить с переживающим боль утраты, не затрагивая его чувств.*

Горюющий находится во власти сильных эмоций, поэтому все попытки апеллировать к его логике в большинстве случаев не будут иметь результата.

5. *Применять силу: сжимать в объятиях, хватать за руки.* Соболезнующим (особенно тем, кто причастен к горю),

несмотря на сильные чувства и эмоции, необходимо сохранять контроль над собой в поведении со скорбящим.

При выражении соболезнования не следует обсуждать какие-либо вопросы, не связанные со смертью, бестактно говорить на отвлеченные темы, вспоминая веселые истории, или обсуждать служебные проблемы.

Если вам доведется вновь посетить горюющего, но уже по другому поводу, не превращайте ваш визит в повторное выражение соболезнования. Наоборот, если это уместно, в следующий раз постарайтесь своей беседой развлечь родственников, уведите их от печальных мыслей о перенесенном горе, и вы облегчите им возвращение в русло повседневной жизни.

ПИСЬМЕННОЕ ВЫРАЖЕНИЕ СОБОЛЕЗНОВАНИЯ

Все советы, приведенные выше, в равной степени справедливы и для письменных соболезнований. Поскольку это очень деликатная тема, то думать о том, что написать, следует ничуть не меньше, чем если бы вы хотели высказать свои мысли и чувства устно.

Перед тем как написать слова утешения, постарайтесь представить, будто вы лично говорите с адресатом.

Это обеспечит вам более тесный контакт с ним, а ваше сочувствие и участие будут выглядеть более искренними. Начать лучше всего с признания, что произошедшее действительно тяжелая утрата не только для близких умершего, но и для вас лично. Если вы хорошо знали усопшего, после этого вступления можно перейти к рассказу о том, какие его качества сблизили вас или помогли вам в жизни. Вполне уместно поделиться какими-то счастливыми воспоминаниями. В конце можно предложить помощь в организации похорон, в решении важных бытовых проблем. Можно пригласить погостить у вас дома, если вы достаточно близки с горюющим и убеждены, что он одобрит такое предложение. Если вы не вполне уверены в реакции человека, переживающего утрату, то лучше избегать рассуждений на духовные и философские темы. **Помните:** цель письма — утешить и поддержать, поэтому следите за словами и мыслями, чтобы они не причинили боль или неудобства.

К сожалению, в наши дни наблюдается отсутствие культуры выражения соболезнования. Неловкость, испытываемая в отношении самого факта смерти, проявления сочувствия, сострадания переводят тему кончины в разряд нежелательных, неудобных сторон повседневной жизни. Для многих соболезнование скорее элемент этикета, осознанная необходимость, чем искренняя потребность в сопереживании. По этой причине вместо внутреннего ощущения утраты, разделения боли с горюющим огромное количество людей отделяются формальными фразами или, еще хуже, используют соболезнования в стихах и в виде СМС-сообщений, что в данном

случае совершенно неприемлемо. Как бы ни были искусно зарифмованы строки и правильно составлены предложения, в них нет душевного тепла, участия, сожаления, горевания и настоящей скорби. Попробуйте прочитать такие стихи или СМС, они фальшивы, вычурны, неискренни и бездушны. Неужели от этих слов страждущему станет легче? Неужели его горе уменьшится? Или, может, он почувствует защиту и равнодушие окружающих? Прежде чем отсылать «соболезнующие» СМС и стихи ответьте на эти вопросы и подумайте, а что бы вы хотели услышать в трагический момент жизни, что для вас явилось бы утешением и поддержкой. Тогда всё станет на свои места, и дело не ограничится просто словами, за ними обязательно последуют благие действия и самопожертвование.

Самоубийство — выход в никуда

— Практически каждый день на форуме сайта www.memoriam.ru горюющие пишут о том, что вместе с уходом близкого исчез смысл собственной жизни. Это, в свою очередь, наводит их на мысли о самоубийстве. Особенно часто подобные сообщения встречаются у людей, чей близкий ушел из жизни через самоуничтожение. Почему появляется желание «уйти вслед за ним/ней»?

— Такие мысли обычно посещают человека, которого переполняют эмоции. Горюющий переживает серьезнейший кризис: его психика дестабилизируется, реальность для него искажается. Человек не знает, как жить дальше, и вместо того, чтобы, решать проблему, он пытается убежать от нее. А суицид как раз один из способов «побега».

Этот «выход» из ситуации нередко представляется переживающим горе людям наиболее подходящим, особенно если их мысли облекаются в эдакую романтическую форму: «Не могу оставаться здесь. Уйду за ним/ней!» При этом они стараются убедить себя и других в том, что хотят сделать нечто полезное для души близкого. На самом же деле, это попытка избавления от своих страданий, оправдание собственного малодушия.

Если человек, находящийся в таком состоянии, оставит свои эмоции, боль и страх и просто задаст себе вопрос, в чем смысл «ухода за ним», то он получит однозначный ответ: никакого смысла в этом нет.

— Почему нет? Ведь оставшийся в живых близкий таким образом хочет разделить душевные тяготы умершего.

— Давайте предположим, что дорогой нам человек попал в тюрьму и ему нужна помощь. Разве при таких обстоятельствах кто-нибудь скажет: «Я хочу за ним/ней в тюрьму!»? То же самое происходит тогда, когда близкий сам себя убивает и его душа попадает в «темницу». Какую пользу ты сможешь ей принести, если тоже окажешься в «тюрьме», совершив самоубийство? Почему ты думаешь, что там вы обязательно встретитесь? Даже в реальной жизни знакомых никогда не сажают в одну камеру! И если ты сам попадешь в тюрьму, то близкий лишится необходимой поддержки, которую ему мог бы оказать оставшийся на свободе родственник.

Все, безусловно, в курсе, что самоубийцы в рай не отправляются. Хочу заметить, святые отцы по этому поводу говорили следующее: только в раю можно находиться всем вместе, а в аду — каждый по отдельности. Поэтому заявление: «Пойду за ним!» — абсурдно.

— А если близкий умер самостоятельно, а при жизни был замечательным человеком, верующим, то можно предположить, что он не в аду, а наоборот, в раю?

— Это еще более глупо. Представьте, что человек уехал на море отдохнуть. Но тоскующий по нему близкий вместо того, чтобы спокойно ждать встречи или хорошо подготовиться к поездке к нему, берет и... совершает преступление, после чего его забирают в тюрьму на долгие годы. Разве можно назвать такие действия свидетельством истинной любви и доказательством теплых чувств?

В кабинете у одного чиновника я видел самодельную шуточную (а может, и нет) табличку, на которой было написано: «Прежде чем войти, подумай, нужен ли ты здесь». Я думаю, что любой ушедший близкий мог бы сказать это тому, кто думает о несвоевременном воссоединении.

— А почему женщин-самоубийц нельзя уподобить женам декабристов, которые следовали за своими любимыми, сосланными в Сибирь?

— Потому что жены декабристов шли за мужьями, зная, что те испытывают в них необходимость. В Сибири они помогали устроить быт и выжить в тяжелых условиях. То есть они стремились всячески разделить с мужьями все трудности жизни. К этому Церковь и призывает нас: разделить тяготы с умершим человеком своей любовью, самопожертвованием, богоугодными делами, молитвой. Но вместо этого человек предпочитает облегчать СВОИ страдания и отказывается что-то делать для того, кого считает любимым. Во главу угла он ставит свои проблемы, предпочитая избавиться от них самым эгоистичным способом.

— Но человек ведь страдает от своего бессилия изменить ситуацию. Согласитесь, что желание уйти вслед за близким — это не каприз, а решение, принятое в минуту сильного отчаяния...

— Даже в самой тяжелой ситуации необходимо отдавать себе отчет, что суицидальные мысли приходят не просто так. Мы прекрасно знаем, откуда они исходят. Советы убить себя дает не кто иной, как сущность, именуемая в Православии бесом.

Вряд ли мы последуем совету человека, который скажет: «Если твоего любимого забрали в больницу или тюрьму, давай и ты за ним». Услышав такое, мы ни на минуту не усомнимся в том, что перед нами сумасшедший или злоумышленник. Но в тяжелой кризисной ситуации мы не задумываемся, от кого исходит совет и насколько он разумен, и даже можем принять эту нелепицу за свою собственную мысль. Поэтому надо научиться отличать свои мысли от чужих, бесовских. И прежде чем соглашаться с ними, хорошенько все обдумать и не предпринимать каких-либо действий.

— Мысль о самоубийстве приходит к горящим после смерти близкого очень часто. Связано это с чувствами одиночества и несправедливого жестокого наказания Богом, Который совершенно неожиданно забрал самое дорогое, что было в этом мире.

— Это лишний раз подтверждает тот факт, что мы руководствуемся не любовью к умершему, а собственным эгоизмом, обидой и дерзостью. Мы не осознаем, что после того, как душа покинула тело, она пребывает в подвешенном состоянии и ей надо СРОЧНО помочь. Вместо этого мы погружаемся в мысли о своем дальнейшем существовании без дорогого человека, в воспоминания и переживания о нем: «А как же я буду без него/нее?!» И вот, на этом начальном этапе переживания горя голову наводняют лжегероические

мысли. Да, помогать себе и усопшему сложнее, чем убить себя. А кому хочется выполнять тяжелую и систематическую работу: вытаскивать из беды того, кто ушел в мир иной? Подобное поведение является логичным и естественным, но многие предпочитают задумываться над более простым способом решения проблемы исключительно из-за своего эгоизма, циничным образом маскируемого под любовь к умершему. От такого состояния есть только одно лекарство — искренняя, чистая любовь к душе близкого, а соответственно, и к Богу.

— Как часто люди заканчивают жизнь самоубийством после смерти близкого?

— К счастью, не так уж часто. Попытки совершаются значительно чаще. Но желающие свести с жизнью счёты суициденты редко учитывают, насколько подобный сценарий опасен. Известно, что самого себя убить очень нелегко, поэтому из 100 самоубийств лишь 3–4 случая заканчиваются смертью. А вот 30–40 % людей, которые предприняли подобную попытку, становятся инвалидами (дебилизация вследствие поражения мозга, травмы внутренних органов, ампутации и многое другое). На сайте www.pobedish.ru есть развернутые материалы на тему способов самоубийств и вероятности «успеха предприятия». Кроме того, есть большой шанс угодить в реанимацию, а потом стать, например, «растением», о котором придется заботиться близким.

— Но ведь человек так поступает, желая избавиться от боли?

— Но как же можно избавиться от душевной боли, уничтожив тело? После смерти с душой ничего не произойдет, она по-прежнему будет страдать. Когда человек это поймет, он уже ничего не сможет исправить. Он просто многократно усилит имеющуюся боль. Подчеркиваю — все духовные авторитеты говорили о том, что боль умножится МНОГОКРАТНО! Так что, ликвидацией тела ничего не решишь. Потому мысль о суициде как о способе избавления от душевной боли совершенно нелогична.

— А если, например, человек не верит в существование души?

— Ну, а как он тогда объяснит то, что она у него так болит, что он готов себя убить? Если болит не душа, то что же тогда? Мозг? Нейроны? Аксоны? Внутренние органы? Конечности? Дендриты? Клетки? Нелепо отрицать душу тогда, когда болит именно она.

Человек, который хочет избавиться от боли, сначала должен выяснить, что же у него болит. Для этого ему необходимо найти достоверную информацию о душе и сознании. Пусть сначала разберется с этим, и только потом принимает решение. В обратном случае боль только усилится.

— **Многих останавливает лишь мысль о том, что попытка суицида может оказаться неудачной**

— В случае незавершенного суицида люди обрекают своих близких на пожизненное ухаживание за собой. Потому что очень велика вероятность того, что попытка самоубийства сделает из них инвалидов, которые не будут в состоянии заботиться о себе. Но даже если они смогут этого избежать, то все равно могут появиться большие проблемы. Например, им трудно будет устроиться на госслужбу, на многие другие работы, получить водительские права, разрешение на хранение оружия и т. д. Это произойдет потому, что их поставят на учет в психоневрологический диспансер, и они будут ограничены во многих правах.

— **А как самоубийство может отразиться на родственниках суицидента?**

— Человеческий эгоизм может принимать такие гипертрофированные формы, что люди отказываются думать о родителях и детях и о том, какая тяжелейшая рана им наносится. Жутко слышать заявления о намерении совершить суицид от тех, у кого есть дети. Эти люди бывают настолько поглощены собственными переживаниями, что готовы бросить их на произвол судьбы, перекинуть на них свою боль. Причем страдание, от которого они пытаются избавиться с помощью суицида, несомненно, станет намного тяжелее после их ухода.

Прежде чем решиться на такой шаг, суициденту надо еще раз подумать, какую колоссальную боль будут испытывать родители, дети, близкие, друзья и все те, кто любит или дорожит отношениями с ним. Тот, кто задумывается о суициде, должен помнить о том, что, кроме ущерба, который он наносит себе, самоубийство влечет за собой цепочки других несчастий, в том числе распространение попыток суицида среди близких родственников, друзей, знакомых. На сайте www.pobedish.ru приведено множество таких историй. Поэтому, если Вы не думаете о своей жизни, то хотя бы позаботьтесь о жизнях дорогих Вам людей, которые ни в чем не виноваты. Ведь наличие в

семье одного самоубийцы автоматически переносит всю семью и ее окружение в группу риска.

Любой суицид — это предательство по отношению к людям, которые остаются.

— Вряд ли люди, планирующие совершить самоубийство, задумываются об описываемых Вами последствиях. Такие сценарии никто в своем воображении не развивает. Страдающий человек не делает прогнозы, он думает только о своей боли... Как пережить это острое состояние?

— На сайте www.memoriam.ru есть много материалов на тему переживания горя. Но если говорить о поведении, то, *во-первых*, следует выплескивать боль всеми возможными способами: орать, плакать, рыдать, говорить с друзьями и близкими, общаться с психологом, искать помощи. При этом нельзя допускать даже мысли о самоубийстве. Она должна быть табуирована! На нее должен стоять предохранитель. Ведь чем больше такую мысль принимаешь, тем больше она укореняется, расплзается и овладевает человеком. Потом уже не он собой управляет, а мысль им. И если у человека нет опыта контроля над подобного рода помыслами (а такой опыт, как правило, мало у кого есть), он в беде.

Во-вторых, нужно запретить себе разговоры о нежелании жить. Когда человек твердит: «Я не хочу жить!» — по несколько раз, эта установка начинает срабатывать, потому что повторение фразы является своего рода самовнушением. Вы же знаете поговорку о том, что если человеку говорить все время «свинья», он захрюкает. Так же и в данной ситуации. Можно внушить себе все что угодно путем частого повторения утверждений. Это на языке психологов называется аффирмацией. Самовнушение — довольно действенный механизм, поэтому он является одним из основных приемов психотерапии. По этой причине повторять фразы об отсутствии желания жить в разных вариациях очень опасно. Наоборот нужно твердить себе: «Я преодолею!», «Я справлюсь!», «Я выживу!». Даже если человек пока не видит перспектив и не верит в благополучный исход, то все равно он должен говорить себе, что справится!

В-третьих, надо учитывать и тот факт, что разрушительные мысли могут передаваться и травмировать других. Ведь когда человек начинает твердить о своей нелюбви к жизни, окружающие сначала хотят ему помочь, объяснить ошибочность его позиции, а потом устают от этого и начинают от него дистанцироваться, боясь

заразиться отрицательными эмоциями. А сам человек болезненно воспринимает такого рода «предательство» и не осознает, что люди от него отвернулись, чтобы сохранить свою психику. И основная вина не на окружающих, а на той программе самоуничтожения, которую запустил страдающий человек. Поэтому повторяюсь: нельзя программировать себя на смерть своими собственными высказываниями.

Тот же запрет необходимо наложить и на нанесение себе каких-либо повреждений, даже самых незначительных. Казалось бы, такие действия являются несущественными, но они открывают ворота в нехороший мир. И если человек допускает причинение себе вреда в малом, то и до серьезных действий недалеко. Другими словами, начиная с крупиц, можно дойти и до настоящих попыток суицида.

— Но люди наносят себе повреждения, чтобы заглушить боль души?

— Да, такая боль причиняет сильные страдания, но, в конце концов, ее можно вылечить. Ко мне на консультации приходили сотни разных людей в таком состоянии. И потому, исходя из опыта оказания помощи, я могу утверждать, что чтение Псалтири гораздо эффективнее успокаивает боль, чем нанесение себе повреждений. Зачем увечить себя, портить себе внешность, если существует гораздо более эффективное и действенное лекарство? Ведь когда у нас болит зуб, мы не наносим порезы на запястье, а идем его лечить! Так же и с душой. Если она болит, ее надо врачевать, а не пытаться «забить» другой болью.

Кроме того, повреждения, которые наносит себе человек, могут быть очень опасны. Даже после незначительного увечья можно лишиться всего поврежденного органа (порез может привести к заражению крови, а то, в свою очередь, — к гангрене с последующей ампутацией. Или другой пример: травмировав сухожилие, можно навсегда потерять работоспособность руки). Да и вообще, можно не рассчитать и убить себя, не ставя такой задачи. А зачем отправляться туда, где тебя совсем не ждут и где ты совсем не нужен? Потребность в тебе только здесь, и заключается она в помощи душе умершего близкого.

— Что делать человеку, который понимает нелепость добровольного ухода из жизни, но, несмотря на это, не может справиться с мыслями о суициде?

— Нежелание обращаться за помощью в критической ситуации может свидетельствовать о том, что человек болен гордыней. Если горюющий сам не справляется с душевной болью, он должен найти врача, который поможет решить ему проблему. Врач в данном случае — Бог. Если человек, ищущий помощи, никогда с Богом не встречался, значит, он должен обратиться за помощью к людям, которые знают о Боге чуть больше, чем он сам. По мере того как человек будет узнавать Бога, мысль о суициде будет отступать и, в конце концов, полностью исчезнет.

— Может ли горюющему помочь мысль о том, что, самоубийством он лишает умершего близкого помощи?

— Люди, которые планируют совершить суицид, обычно не задумываются об этом. Как я уже говорил, после смерти близкого их очень часто беспокоит лишь собственное состояние. Они не хотят думать о том, что усопшему необходима их действенная помощь: молитва, милостыня, дела милосердия. Ведь именно сейчас определяется его судьба в Вечности!

Смерть — это всегда ужасное для близких событие. Но мы должны понимать, что человека призвал Господь, Который, кстати, дал ему в свое время и жизнь. Мы же не знаем Божия замысла о нем. Возможно, Господь призвал его в этот момент, чтобы он попал в достойное место и пребывал в раю. А куда попадет человек, закончивший жизнь самоубийством? Все религии мира утверждают, что в этом случае он отправится в сторону, обратную той, где находится место встречи и воссоединения с дорогими душами. Стоит подумать об этом! Суицид подобен ситуации, когда человек отправляется в путешествие, чтобы встретиться с любимым, но едет в противоположном направлении.

Сотни лет человечеству известно, что самоубийцы — это люди, которые изолировали себя от Бога, отвергнув Его. За этих людей не молится Церковь (а раньше их было запрещено даже хоронить вместе со всеми на кладбище). Поэтому можно с уверенностью сказать, что, совершая суицид, человек движется не на встречу со своим близким, а наоборот, делает эту встречу невозможной не только в обозримом времени, но и в Вечности. Таким образом, самоубийца навсегда приговаривает себя к вечной разлуке с любимым.

— А что делать тому, кто не верит в Бога? Ведь неверующему еще сложнее терпеть боль, вызванную потерей близкого?

— Если человек не верит в Бога, он должен также не верить в существование души. Тогда, соответственно, у него ничего не должно болеть, и он сразу может начинать радоваться. Если он не верит в высшие силы, в Бога, в бессмертную душу, то как же он собирается «уйти за ним»? Очевидно, что если души нет, то и уйти за ней нельзя. Получается совершенно нелепое утверждение, в котором снова отсутствует логика.

Ну и, конечно, атеистам можно задать вопрос о том, почему умерший человек вызывает у них столько переживаний? Ведь если человек является атеистом, он должен понимать, что его близкий не имел души, а просто представлял собой организованные белки, которые на данном этапе стали, увы, неорганизованными. Тело близкого в этом случае — обычный разлагающийся белок, с которым этот атеист зачем-то проводит пафосные мероприятия, а потом еще ходит туда, где этот белок похоронили.

Нам это представление кажется диким, не правда ли? Однако именно так должны представлять себе смерть люди, отрицающие наличие души в человеке.

Любой здравомыслящий понимает, что наличие душевной боли доказывает существование души. И смерть любимого человека — это как раз тот момент, когда нужно задуматься на эту тему. Вы ведь не можете достоверно знать, что находится за рубежом жизни. И если Вы так любили покойного, что готовы за ним отправиться в каком угодно направлении, остановитесь на минуту и подумайте. У Вас благородные намерения? Вот и займитесь помощью своему близкому! А потом уже узнаете — помогло или нет. Вы же ничего не потеряете, если сделаете это.

Если существует шанс в одну сотую часть, что неизлечимый больной вылечится, вряд ли кто-то скажет: «Я не буду ничего делать и лечить дорогого человека. Вдруг не поможет». Все готовы биться за здоровье, отдавать любые деньги. А в данном случае вероятность эффективности оказываемой помощи глобальнее. Так к чему твердить: «Зачем мне жить? Уйду!» Лучше займитесь делом.

— Мы выяснили, что лучшие способы помощи умершему — это чтение Псалтири, молитва, дела милосердия, милостыня. Но для того чтобы иметь силы делать все это, горящий должен привести в порядок самого себя. Что еще можно сделать, чтобы справиться со своим состоянием?

— Эффективнейшие лекарства, которые Вы перечислили, — это потрясающая помощь не только ушедшему, но и израненной душе горящего. Кроме этого, существуют еще и лекарства, действие которых направлено не на врачевание души, а на то, чтобы снять определенные симптомы. Если человек думает себя убить, ему, помимо духовной, возможно, нужна и медицинская помощь, чтобы успокоиться, прийти в себя, восстановить

сон и питание. Для этого следует обратиться в диспансер, больницу, поликлинику или клинику неврозов, где работают квалифицированные специалисты, которые подберут правильное лечение.

О методах медикаментозной помощи на сайте www.memogiam.ru размещена замечательная статья врача Александра Владимировича Баранчикова. Советую ознакомиться с ней всем тем, кому нужна информация такого рода.

— Скажите, мысли «уйду за ним» — просто традиция? Как эта проблема решалась в прошлом?

— Надо сказать, что раньше в Российской империи проблема с суицидами не стояла остро... А уж про суициды, связанные с потерей близких, я вообще не говорю. В России такого явления не было в принципе еще полтора столетия назад. Наши предки даже представить себе не могли, чтобы близкие уходили на тот свет вслед за покойным, то есть убивали себя из «большой любви» к усопшему. Потому что все они прекрасно знали то, о чем мы сегодня говорим. Сейчас это воспринимается почти как откровение. А на самом деле — это прописные истины, которые были прекрасно всем известны. Кстати, еще 100 лет назад Российская империя занимала одно из самых последних мест по суициду в мире. И это потому, что у народов России была сильная вера, и христианские, мусульманские традиции были крепко укоренены в национальной культуре. Покончить жизнь самоубийством тогда могли только душевнобольные люди. Это были исключительные и редкие случаи.

— Есть еще такое понятие, как «пассивный суицид». В чем он заключается и какова его тяжесть?

— Это тоже самоубийство, потому что он представляет собой попытку заглушить боль непродуктивным способом, через нанесение себе вреда. Под этой разновидностью суицида обычно подразумевается алкоголизация и наркотизация.

Горющего, который заливает горе водкой, можно сравнить с человеком, у которого образовался нарыв на ноге, но он, вместо того чтобы идти с этой проблемой к врачу и как можно скорее начать курс антибиотиков, усиленно употребляет водку или наркотики. Понятно, что нога от этого здоровее не становится (человек просто уходит от реальности на некоторое время), и процесс выздоровления значительно затягивается.

Существуют и другие способы пассивного суицида. Например, человек может сознательно игнорировать тяжелое заболевание, которое надо срочно лечить. Или он может начать опасно водить машину, специально рисковать и нарушать правила дорожного движения. Подсознательно запрограммировав себя на смерть, горющий может погрузиться в ненормальные развлечения или заняться экстремальным видом спорта. Он может начать неправильно питаться, уйти в трудовоголизм или будет делать что-то другое, чтобы подорвать свое здоровье.

Такая заглушенная боль может в итоге вылиться в «отсроченное горе» — горе, которое вовремя не перестрадалось и не вылилось наружу через эмоции. Получилось, что эту боль заглушили и затолкали глубоко вовнутрь, и там образовался нарыв, который через какое-то время может прорваться. И тут возникает парадокс: если нарыв прорвался через большой промежуток времени, то очень часто по весьма понятным причинам окружение человека уже не понимает и не принимает его реакцию. Ведь непосредственно после смерти друзья, знакомые и родственники были готовы помогать и способствовать переживанию горя и решению эмоциональных проблем. Но через несколько месяцев или лет после случившегося люди не могут понять проявлений эмоций горевания. Они считают, что прошло слишком много времени и эта реакция ненормальна.

На самом деле проблема заключается в том, что человек, который уходил от скорби все это время, только сейчас по-настоящему столкнулся со своим горем и стал его переживать. До этого он просто находился вне реальности. Вот так часто выглядит эта ситуация. Надо еще сказать, что отсроченное горе переносится обычно гораздо тяжелее и длится дольше.

Так что пассивные формы самоуничтожения тоже ничем не оправданы. Это антилекарства, которые усиливают боль не только горющего, но и той души, которой надо активно помогать. Такой

уход из реальности усиливает боль всех окружающих, вовлеченных в эту проблему.

— **Получается, от боли невозможно скрыться. Значит, надо просто прожить этот период с наименьшим эгоизмом?**

— Лучше прожить этот период вообще без эгоизма. Он совсем не способствует переживанию горя.

Что касается невозможности уйти от боли, то это не совсем верное утверждение. Пример наших предков говорит о том, что уйти все-таки можно... Но уйти, конечно же, не из жизни...

— **А куда же?**

— Раньше горюющие уходили на некоторое время из мира в монастырь, где созданы все условия для того, чтобы, во-первых, молиться за ушедшего близкого, трудиться ради него во славу Божию. А во-вторых, исцелять собственную душу в этой спокойной, дружественной среде, где присутствие Бога способствует заживлению душевных ран. Таким образом одновременно достигали сразу двух целей: первая — помощь дорогой душе, вторая — себе.

Среди уходивших в монастырь встречались и те, кто желал принять монашество и отдать свою жизнь Богу. Но большинство оставались там не навсегда, а становились трудниками, например, до 40-го дня — то есть на тот важнейший период, когда душе близкого особенно нужна помощь. Обратите внимание, что это обычно самый болезненный и острый период после смерти близкого. Вот еще одно свидетельство, что жившие до нас люди были очень мудры и поступали правильно. Но, конечно, уйти, чтобы потрудиться, можно было и в любое другое время (ведь душе надо помогать не в какие-то определенные дни, а всегда). И сама среда Божией обители, и сосредоточенность на помощи душе усопшего (ежедневное чтение Псалтири, посещение утренней и вечерней служб, труд во славу Божию, пост) исцеляли человека, приводили его в нормальное рабочее состояние за несколько недель. А крайне тяжелое кризисное состояние у современных людей в горе может продолжаться и год, и два. Сравните!

Так вот, если говорить о том, что можно сделать тем, кто тяжело справляется с потерей близкого, то вариантов может быть несколько: современный (отправиться в клинику неврозов) и старый проверенный способ, который только что был описан.

В повседневной жизни мы доверяем проверенным веками методам лечения наших предков. Так почему бы не обратиться к их

опыту тогда, когда от дикой душевной боли не хочется жить? Если человек думает о самоубийстве, если он дошел до края и ему нечего терять, то пусть пристроит детей, возьмет отпуск (если не дают, то можно и уволиться, потому что лучше уйти с работы, чем из жизни) и на время уходит из мира в монастырь. За его старыми стенами идет совсем другая жизнь, исцеляются раны души, приходит осознание и понимание, становится виден смысл дальнейшей жизни.

И, конечно, можно с уверенностью сказать, что данный способ никому не причиняет вреда и боли (в отличие от суицида). Напротив, он приносит только пользу и способствует выходу из кризисной ситуации.

Я ни в коем случае не имею в виду, что все горюющие в обязательном порядке должны уходить в монастырь. Однако каждый должен получить информацию обо всех видах существующих лекарств от горя — от легких до самых сильных. Чтобы выбрать самый подходящий в зависимости от своего состояния.

Чувство вины без приставки "бы". В чем наша вина перед умершими

— У людей, переживающих горе, существует одна важная проблема — чувство вины. Как его преодолеть?

— После смерти человека в сознании близких возникает много «бы»: если бы я этого не делал, то он бы не погиб, если бы я ему не нагрубил, он бы не сделал этого шага. Вспоминаются далекие события, которые, как кажется, повлияли на итог. Люди думают, что если бы в прошлом повели себя другим образом, все было бы иначе. Многие жалеют о том, что недодали любви, несправедливо обижались, упрекали, ссорились, не сделали чего-то хорошего для того, кому теперь это сделать уже нельзя...

Недавно я консультировал женщину, которая сильно переживала и винила себя в смерти мужа. Она попросила мужа съездить к своей матери за картошкой в другую область. До этого в течение многих лет каждую осень он ездил к теще за картошкой, и никаких проблем не возникало. Но на этот раз случилась трагедия. Муж попал в ДТП и погиб.

Бедная женщина стала винить себя в случившемся. Она была уверена: трагедия произошла из-за того, что она попросила мужа поехать к матери. «А если бы я не настаивала на этой картошке, он был бы жив», — рассуждала она.

И таких примеров много. Практически любую смерть человека сопровождает чувство вины у тех, кто остался жив. Если человек умер от болезни, чувство вины представляется так: «Я виновата, что не увидела симптомов этой болезни раньше», «Я не настоял на том, чтобы жена пошла к врачу. А ведь если бы мы вовремя обратились к специалисту, возможно, она была бы сейчас рядом».

Вроде, на первый взгляд, эти умозаключения представляются логичными. Одно действие, казалось бы, вытекает из другого: просила поехать в деревню — муж погиб, не настоял на госпитализации — жена умерла. Но логично это только на первый взгляд. На самом деле вопрос о причинно-следственной связи поставлен таким образом быть не может. Конкретный поступок человека (например, та же просьба съездить за картошкой) — это всего лишь один из факторов формирования ситуации, которая оказалась роковой. И не более того. Это не определяющий фактор и не единственный, а всего лишь один из множества.

Чтобы реально оценивать свою вину, надо понять, что ни один человек не может предвидеть, рассчитать, оценить всё, предусмотреть все нюансы, которые могут спасти или, наоборот, привести к смерти другого человека. Люди не могут отвечать за всё. Потому что каждый человек — это всего лишь человек, он несовершенен и не имеет возможностей для расчетов подобного уровня.

В жизни мы со многими людьми поступаем плохо, не просим за это прощения и быстро забываем о случившемся. Обычно мы не виним себя за все сотни тысяч обид (осознанных и неосознанных), которые наносим людям в течение жизни. Но если человек умер, тут мы всё вспоминаем и нас «накрывает» чувство вины. Причем оно неадекватно реальности, гипертрофировано. Мы виним себя за то, что не смогли предвидеть чего-либо, не могли сказать хорошее, не могли простить раньше и т. п. Мы часто считаем, что наши действия могли бы спасти человека от смерти. Происходит это во многом потому, что мы искренне убеждены, хотя и не признаемся себе в этом, — нам под силу контролировать вопросы жизни и смерти окружающих. Это говорит в нас наша гордость.

Мы не понимаем или не хотим понимать, что вопрос смерти не в нашей, а в Божией компетенции. Мы же можем нести ответственность только за свой выбор, который делается исходя из имеющейся у нас на данный момент информации, а также существующих возможностей.

Представим себе, что мы с вами играем в футбол в одной команде. Один из игроков нашей команды, получив мяч, неверно передал пас, и мяч попал к противнику, который забил в наши ворота гол. Будем ли мы обвинять игрока нашей команды? Если бы он не тренировался до этого и намеренно отдал пас другой команде — ему можно было бы предъявить претензии. Но этот неточный пас был непреднамеренной ошибкой, а каждый из нас имеет право на ошибку. И никому не придет в голову ругаться с ним, выяснять, «как же он мог так поступить».

Или, например, наш вратарь. Он же тоже пропустил мяч в наши ворота! Может, и его обвинить? Нет, мы понимаем, что он сделал в тот момент то, что мог, он не может поймать все мячи, летящие в сторону наших ворот, потому что он не футбольное совершенство, а такой же человек, как и мы. Он не имеет сверхъестественной возможности влиять на исход всего матча. И если искать виновного, то не он один в этом голе виноват. Если вратарь пропустил гол, то можно сказать, что и команда плохо защищала ворота. Этот гол зависел от огромной массы факторов: сила и подготовленность команды противника, степень подготовленности нашей команды в целом, наша воля к победе, командный дух, состояние поля и т. п., а не только от игры конкретного футболиста.

А теперь представьте, что вы были этим вратарем. Стали бы вы в этой ситуации винить себя, считая, что несете персональную ответственность за этот гол? Нет, конечно. И нападающий, который забил гол в чужие ворота, не может полностью приписать этот гол только своей хорошей игре. Это заслуга всей его команды.

Но это футбол. А жизнь? Жизнь гораздо сложнее. И в ней тем более никто не может предусмотреть все нюансы. Любой случай — это задача со слишком многими неизвестными. И если жена попросила мужа съездить за картошкой, а по дороге произошла авария, то это совсем не значит, что в этом есть ее непосредственная вина. Потому что он мог и не поехать за картошкой, а выйти во двор, и случилось бы то же самое, но только в другом виде... Мы все

сильны задним умом в поисках собственной вины. И это нам мешает смотреть на вещи трезво.

— Часто люди начинают винить в смерти близких и других людей, а не только себя...

— Да, это бывает гораздо чаще, чем самообвинения. Мы можем обвинять в смерти людей, которые тоже не хотели того, что случилось, но их поступки, по нашему мнению, привели к смерти, прямо или косвенно. Обычно в категорию таких виновных попадают близкие родственники, друзья покойного, врачи, сослуживцы.

С такими обвинениями тоже надо быть крайне осторожными. А еще лучше их оставить вовсе (конечно, это не относится к случаю умышленного убийства).

Не стоит судить. Ведь в этом случае, по сравнению с ситуацией самообвинения, мы знаем еще меньше тех деталей, которые просто необходимо достоверно знать, чтобы выдвигать какие-то обвинения против людей. Или даже просто подозревать их причастность. Обвинять других — всё равно, что обвинять вратаря в том, что гол пропущен (факт налицо), но при этом не учитывать того многообразия факторов, благодаря которым он стал возможен. Даже когда связь между действиями другого человека и смертью близкого представляется нам вполне прямой и очевидной, мы не должны никого обвинять. Мы же не можем знать точно, насколько этот другой человек хотел того, что случилось, насколько он мог просчитать последствия своих шагов, которые, на наш взгляд, привели к печальному итогу.

— А что Вы можете сказать о ситуации, когда родственники видели, что их близкому плохо морально, но по собственному невежеству не предприняли никаких действий, не сводили к врачу, психологу, не привели в церковь? А потом уже, когда случилось непоправимое, стали винить себя в трагедии...

— Они допустили это потому, что не знали, как себя вести в данной ситуации, не до конца понимали, к чему могут привести их действия. А если точно знали и не помогли — это другой вопрос. Но когда человек не ведает, что делать, не знает, что может случиться, по каким именно причинам это произойдет, то неправомерно обвинять его в бездействии. Разумеется, когда потом всё вскрывается и становится ясна причина, то начинают думать: «Ах, как же я до этого не додумался. Это же элементарно!» А потому и не додумался, что ты

несовершенен. Возможно, Бог не дал тебе додуматься до этого в данном случае, потому что это был Его Промысл...

Человек не может отвечать за трагическое происшествие, оказавшееся последним в цепочке событий, только потому, что некий его поступок предшествовал трагедии. То, что он предшествовало, — не значит, что он был определяющим фактором.

— **А за что же мы тогда должны отвечать?**

— Бог каждому из нас дал право выбора. Прежде чем совершить любой поступок, мы делаем выбор: пойти или не пойти, решиться или отложить и т. п. И выбор, естественно, определяется нашими жизненными принципами и той информацией, которая доступна на момент принятия решения. Если мы знаем, что у человека большое сердце, — у нас есть выбор: вызывать «скорую» или нет. А если мы не знаем, что с ним такое, то можем растеряться, можем не придать этому необходимого значения и не позвонить. Конечно, потом всё выяснится. После чего, если человек останется жить, а мы вызывали ему врача, то мы будем приписывать заслугу спасения жизни себе; если же человек умрет, а мы врача не вызывали, потому что не знали, что делать, — то будем брать вину на себя. И то, и другое неправильно. Мы должны понимать, что несем ответственность только за наш сознательный выбор, с учетом имеющейся на момент принятия решения информации.

— **А в чем заключается этот выбор?**

— Например, мы знаем, что посылаем человека на верную смерть. У нас есть выбор: посылать или нет. Причем мы обладаем информацией, достаточной, чтобы сделать вывод о почти неизбежном смертельном исходе. Вот именно за этот выбор мы в ответе.

Если же на момент выбора у нас не было информации о том, что наше действие может привести к такому финалу, то мы не можем нести полную ответственность. Это не должно довлеть над нами непомерным грузом.

Мы же простим трехлетнего ребенка, который, заигравшись в огороде с собакой, случайно забежал на грядку и потоптал клубнику. Потому что понимаем, он маленький и не мог предвидеть последствий, да еще и заигрался. Но мы точно накажем сорванца, если после предупреждения о том, что ходить по грядкам нельзя, он осознанно потопчет клубнику. Кажется, результат одинаков: клубника потоптана ребенком. Но ситуации совершенно различны. Одна — пример непредвиденных последствий вполне допустимых

поступков. Другая — пример осознанного выбора, осознанного непослушания.

Возвращаясь к вышеупомянутому случаю с картошкой. Понятно, чего хотела жена — чтобы муж поехал за картошкой. И в этом нет ничего плохого. Просьба жены вполне понятна, и мы не можем дать ей негативную оценку. Всё, что случилось дальше, — Промысл Божий. Человек не может так далеко прогнозировать. Конечно, если бы она знала, что посылает мужа за картошкой, а по дороге в его машину въедет КАМАЗ, но при этом не отменила бы своей просьбы, тогда бы она была виновата. Но она не могла этого знать. Это выше человеческих сил.

Мы все крепки задним умом. И все виним себя за то, что не смогли чего-либо предвидеть. Но человек — не суперкомпьютер, который может настолько далеко всё просчитать. Да, надо делать выводы на будущее и надо знать, что в будущем такое может повториться. Это поможет в следующий раз не допустить ошибку. А возможно, и нет, как в ситуации с картошкой. Автокатастрофа может произойти еще раз, и мы опять будем бессильны что-либо изменить.

Четко сказать, что будет, никто не может, так как будущее неизвестно, и всё мироздание, сложнейшие взаимодействия людских судеб, цепочки событий, которые мы не в силах прогнозировать, понять невозможно. Всё — в руках Божиих. Есть такой принцип: «Делай, что должен, и будь, что будет». Первая часть этого высказывания («делай, что должен») говорит о том, что в наших силах принимать верные решения с учетом имеющейся информации и нести ответственность за них и их прямые последствия. Вторая часть («будь что будет») напоминает: то, что будет происходить дальше, то, как отреагируют другие люди на наши поступки и какая ситуация сложится в итоге, — результат сложного взаимодействия многих факторов, и это не в нашей власти. Поэтому нести полную ответственность за этот результат мы не можем. Нам остается принять его со смирением, как волю Божию.

— Часто приходится слышать про волю Божию, но как понять, в чем она проявляется и как действует?

— На эти вопросы есть подробные объяснения у Святых Отцов Церкви. Их нетрудно найти.

Мне же очень понравилось рассуждение на эту тему одного мудрого игумена — доктора физико-математических наук. Он привел такую метафору: «Мы толкаем по полу один шарик. При этом, зная

трение, силу толчка, инерцию, можем очень точно рассчитать, в каком месте он остановится. Это описывается довольно несложной формулой. Рядом с нами другой человек может взять еще один шарик и толкнуть его. И он тоже будет точно знать, где его шарик остановится. И вот мы толкаем каждый свой шар и ждем, когда они остановятся в рассчитанном нами месте. Но они столкнулись! Оказывается, мы не учли угол, под которым может произойти столкновение. До него мы могли точно прогнозировать результат. Но столкновение разбило в пух и прах все наши расчеты. Потому что углы, под которыми шарики наталкиваются или не наталкиваются друг на друга, не в нашей власти, а во власти случая.

Хотя говорить о власти случая не вполне правомерно. Ведь все так называемые случайности — не случайны, в них проявляется непостижимый для нас Промысл Божий. Именно от Бога зависят все “случайности”. Мы не можем рассчитать углы столкновения шаров; кто, когда и где внесет коррективы в наши планы в дальнейшем, мы не можем за это нести ответственность».

— **Получается, что всё зависит от Бога?**

— Безусловно. Все зависит от Него, кроме нашего выбора. Как писал святитель Феофан Затворник, наставляя свою духовную дочь: «Всесовершенно возложите себя на руки Божии, ни о чем не заботясь, а всякий случай принимая спокойно, как Богом нарочито для вас устрояемый, приятен ли он или неприятен. Забота ваша должна состоять только в том, чтобы, во всяком случае, поступать по заповеди Божией»*.

*См.: Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь, и как на нее настроиться?.

То есть те обстоятельства жизни, которые от нас не зависят, мы принимаем — с мудростью, без уныния; а все свои силы мы должны обратить на то, чтобы в этих обстоятельствах и с учетом имеющейся информации сделать верный выбор.

Можно сказать, что Бог, как заботливый и обучающий нас Отец, постоянно ставит нас перед выбором, постоянно дает нам решать эту задачу. А вот насколько правильно мы ее решаем, зависит от нас. И Он с уважением относится к нашему сознательному решению. Но и ответственность за него полностью передает нам.

— **Но бывает сознательно сделанный неправильный выбор?**

— Да, такое часто бывает. От злости, например. Вместо того чтобы простить, человек выплескивает свою злость на близкого...

Предположим, пришел муж домой сильно нетрезвым. По-человечески его надо бы простить, отношения не выяснять, пока он в таком состоянии, а наутро поговорить спокойно. Нет, жена говорит: «Езжай к своей матери, видеть тебя не хочу!» А по дороге его убивают...

Конечно, нельзя было предвидеть, что так всё обернется. Но поступок жены — не пустить мужа домой — сам по себе нехороший по отношению к мужу. А попросить прощения, чем-то загладить его уже нельзя, так как человек погиб. В таком случае начинается самоедство. Некоторые винят себя всю оставшуюся жизнь.

Но тут возникает принципиальный вопрос: верим ли мы в существование души и ее бессмертие? Предположим, не верим. А если души нет — значит, и винить себя нечего. Ну, нет человека и нет. Ему уже совершенно всё равно, ведь его нет. Не всё равно нам, так как мы в лице этого человека лишились, возможно, друга, помощника, какой-то поддержки в жизни. Нам одиноко, а ему-то уже никак. Поэтому чувства вины перед ним у нас и быть не должно.

Если же мы понимаем, что душа есть, то вместо самообвинений, самокопаний и бесконечных сожалений стоит пойти и покаяться, попросить прощения у Бога за свой проступок. Да, можно кидаться на крышку гроба, посыпать голову пеплом, говорить всем: «Как же подло я по ступил». Но это не принесет утешения. А есть путь, который действительно приносит утешение, — покаяние. Через покаяние мы станем ближе к Богу. Молитва об усопшем станет сильнее, и этим мы окажем ему реальную помощь, сможем хоть как-то исправить то зло, которое ему причинили. И душе усопшего, и нашей душе станет спокойнее.

Нужно не сожалеть бесконечно о том, что ситуация изменилась и прежнего не вернуть (человека не воскресить), а принять новую ситуацию и адаптироваться к ней, найти наилучший как для себя, так и для души усопшего вариант поведения.

— **А если человек желал близкому добра, а обернулось всё злом? И вот он поневоле начинает думать: «Не зря говорят люди: “Не делай добра — не получишь зла”»...**

— Например, я подарил другу ценную вещь, он меня просил об этом. Доброе дело? Доброе. Я своим благом пожертвовал, другу дал. А его за эту вещь убили. И я начинаю себя винить: если бы я не дал этой вещи, то он был бы жив. В данном случае, может, так всё и было бы...

Но возьмем другой пример: человек попросил у меня эту вещь, а я ему ее не дал. И по идее его должны были убить, но не убили, потому что вещи этой у него не было. А не было, потому что я ему НЕ дал.

Должен ли я в этом случае получить награду? Я же человека спас, я ему не дал той вещи, за которую его могли убить! А в первом случае я виню себя в том, что человека убил, потому что дал ему вещь, хотя мог не дать, пожадничать, и спасти его.

Это же совершенно дикий подход. Всё с ног на голову перевернуто. Мы виним себя за то, что сделали доброе дело, по любви к другу, и хвалим себя за то, что поступили плохо, не проявив любовь.

А почему мы рассуждали логично, а вывод получили абсолютно неверный, и даже противоположный верному? Потому что в наших рассуждениях мы делали акцент не на наш осознанный выбор, а на ту итоговую ситуацию, которая явилась результатом огромного количества факторов и зависела на самом деле не от нас.

И для нашей души в призме вечности имеет значение не итог в целом, а именно наш сознательный выбор в сторону добра или зла. Это и только это отражает способность нашей души любить. А Бог есть Любовь, и быть причастным Ему может только человек, умеющий любить. И на суде Божиим сами наши поступки будут свидетельствовать или за нас, или против нас, именно на наш выбор будет смотреть Бог...

Да, может казаться, что какой-то наш выбор привел в итоге к смерти человека. Но мы опять забываем, что все в руках Божиих. Мы хотели сделать добро? Конечно! И мы приложили все усилия, чтобы поступить с человеком по любви. А то, что произошло потом, зависело совершенно не от нас.

А если мы могли добро сделать, но не сделали, это, безусловно, негативный поступок, потому что именно мы не помогли этому человеку. Мы отвечаем только за свой выбор. Причем, как мы уже говорили, за выбор в условиях ограниченной информации (мы не можем знать всех обстоятельств). Вот зона той ответственности, которую мы несем.

Большой грех брать на себя ответственность за то, над чем мы не властны, поэтому не следует брать на себя функции Бога. Мы думаем, что могли бы что-то глобально изменить, предвидеть результат. Но

как мы это могли, ведь нам не дано такое видение и знание? Столько факторов влияют на конечный результат!

И вот эту нашу ограниченность, наше несовершенство надо понимать, чтобы не жить прошлым, не винить себя за то, над чем ты не властен, и не заниматься самоедством.

— А что делать той женщине, которая выгнала своего пьяного мужа, и потом он погиб? Как поступить в подобной ситуации?

— Ей нужно покаяться. Но она должна ясно понять: отвечает она не за то, что ее мужа убили (она же его не убивала!), а за то, что она поступила с ним немилосердно, жестоко, не по любви. Вот именно в этом нехристианском деянии и следует покаяться перед Богом.

Покаяние в первую очередь необходимо душе этой женщины, а не душе умершего. Ведь проступок очевиден, и тяжесть на душе — от этого греха. Ей важно получить прощение именно за этот жестокий шаг. И хотя муж уже не может простить ее, потому что он ушел в мир иной, прощения от Бога в данной ситуации вполне достаточно. Поэтому не стоит месяцами лить слезы и впадать в депрессию, нужно пойти к Богу и принести покаяние в тех поступках, совершая которые, мы сделали неверный выбор по отношению к умершему.

А душе мужа теперь важно не то, плачет жена или нет, а то, будет ли она за него молиться, будет ли творить дела милосердия ради спасения его души. Это самое главное, чем мы можем и должны помочь нашим умершим близким.

— А что людям мешает простить себя? Ведь многим очень сложно не винить себя за тот или иной поступок...

— Простить себя... это было бы слишком просто. Ни простить сам себя, ни оправдать человек не может. Мы часто пытаемся это делать, но облегчения не наступает. Мы сто раз в день можем сказать себе, что мы себя прощаем, но результата не достигнем. Почему? Потому что совесть, которая является голосом нашей души, продолжает нас обличать. Мы сами не можем простить себя потому, что душа наша не примет этого прощения и всё равно будет мучить и напоминать. Конечно, мы можем заглушить голос совести на некоторое время — вином, загулом, делами. Мы можем оттеснить этот голос в глубины подсознания, но потом он всё равно прорвется. По-настоящему простить и успокоить нашу душу может только Бог. Именно для этого и существует покаяние!

— А что такое совесть? Почему она может заставлять нас так страдать?

— Святые отцы говорили: совесть — голос Божий. Как пишет святитель Феофан Затворник: «У нас есть неусыпный страж — совесть. Что худо сделано, она никак не пропустит; и как вы ей не толкуйте, что то ничего, а это сойдет, она не перестанет твердить свое: что худо, то худо... Совесть всегда есть наш нравственный рычаг»*. (* См.: Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться?)

Поэтому она нас постоянно и будит, постоянно дает какие-то сигналы. Только мы ее чаще всего воспринимаем как нечто, мешающее нам. «Вот что-то душу гложет, мучает, никак не перестанет... Сколько можно!» — думаем мы. А в критические моменты совесть прямо говорит: «Иди, покайся, ты совершил грех». Каждый грешен перед другими: к кому-то мы потребительски отнеслись, с кем-то немилосердно поступили, кому-то слово грубое сказали, унизили, не поддержали в трудный момент. Это у всех бывает, к сожалению, в большей или меньшей степени, и с этим нужно бороться. Как? Покаянием, исправлением своей жизни.

Причем если человек умер, это не значит, что исправляться, становиться добрее, терпимее уже поздно. Ведь у нас есть и другие близкие люди. Мы можем извлечь урок из наших проступков, научиться проявлять больше любви к людям, а если виноваты перед ними — просить прощения, пока человек еще с нами, пока еще не ушел.

А что касается нашей вины перед умершим: если мы покаемся в своих неверных шагах, то будем прощены Богом, получим несказанное облегчение душевное, сможем жить дальше с очищенной совестью. Но покаяние должно быть искренним. Потому что только после искреннего покаяния совесть (голос Божий) успокаивается. А если не покаемся, то этот груз наших ошибок, нашей вины постоянно будет с нами. Но, несмотря на очевидность того, как надо действовать в данных ситуациях, как облегчить душу, — люди большей частью не идут к Богу, не приносят покаяния.

Многие, не зная, как заглушить голос Божий, пытаются найти свой выход: начинают себя винить, занимаются самоедством, некоторые впадают в полное отчаяние и пытаются покончить с жизнью. Другие, наоборот, «уходят в загул», ведут распутный образ жизни, чтобы некогда было подумать и посмотреть на себя трезво,

заглушают голос совести чем угодно: водкой, наркотиками, необузданными развлечениями. Но в редкие моменты совесть дает о себе знать и подсказывает, что есть только один верный способ избавления от страданий — это покаяние и молитва за душу усопшего. Но идти в храм, к Богу — это же так тяжело, нужно себя ломать, пересиливать, легче «напиться и забыться».

— Но зачастую люди просто не знают, как себя вести при потере близкого, куда обратиться за помощью, как успокоить душевную и физическую боль?

— Да, кажется, что сил нет ни на что и, кроме боли, ничего не чувствуешь. Но на самом деле, это не есть отсутствие сил... Данную ситуацию можно сравнить с занятиями на велотренажере. Мы крутим педали, нам тяжело, но мы никуда не едем. Движения — ноль. А силы уходят. Вот и все душевные переживания, когда они направлены не туда, можно уподобить работе вхолостую. И боль не проходит, и никакого движения вперед нет, и сил уже не остается. Просто прокручиваются колеса.

И так может проходить год за годом, пока человек не поймет, что велосипед не едет, и если ничего не изменить, то он не поедет никогда. Если мы не поймем чего-то важного, то никогда не сможем по-настоящему примириться со смертью близкого, не сможем жить нормальной жизнью, а не существовать.

Чаще всего нас беспокоит то, чего мы не успели сделать по отношению к близкому человеку, которого больше нет рядом. Недодали любви, не попросили прощения за свои обидные поступки. Все мы, как правило, чувствуем, что чем-то обязаны умершему. Но кому же теперь отдавать? Этот вопрос и повергает нас в шок и приводит к депрессии. Мы не понимаем, что же нам теперь делать. Мы не ориентируемся в ситуации, и поэтому начинаем паниковать и впадать в отчаяние. Когда человек был жив, мы знали, как вести себя с ним; теперь же мы чувствуем себя беспомощными, как слепые котята. Появляется масса чувств (агрессия, отчаяние, всепоглощающее чувство вины), которые изматывают нас и физически, и психологически, и духовно.

— Что же нам необходимо понять, чтобы наша душевная работа не проходила вхолостую? На что направить свои силы?

— Прежде всего, понять, что человек, которого с нами нет, теперь с Богом. И любая связь с ушедшим может осуществляться только через Бога. Пожертвуем ли чем-то ради Бога — и умерший

ощутит эту жертву, попросим прощения у Бога — и прощен будет наш близкий. Наша молитва за усопшего способна дать ему всё то, в чем он сейчас больше всего нуждается.

Зачем душе умершего все наши причитания, слезы, роскошные венки на кладбище, мраморные памятники, дорогие поминки, трогательные речи и тому подобное? Всё это нужно нам, живым. А его душе важнее всего наши молитвы, милостыня и дела милосердия.

Мы не отдали деньги, которые брали в долг у усопшего? Отдадим их бедным или потратим их на какие-то богоугодные дела. Этим самым мы действительно с пользой вернем их душе усопшего. Нет денег? Пожалуйста, есть милосердие. Если человек много для нас сделал, вкладывал время и силы — мы всё можем отдать ему. Как? Если будем с любовью и заботой относиться к детям, бедным, больным, старикам. Можно проявлять большую любовь и к своим детям, больше уделять внимания их духовному воспитанию.

Так мы отдадим долг душе усопшего — именно той самой монетой, которую душа усопшего может принять. Вот тогда исчезнет состояние физического и душевного изнеможения и опустошения. Потому что будет реальное движение вперед, а не просто прокручивание колес на велотренажере.

— У многих, кто теряет близких, элементарно не хватает знаний, куда обращаться, что делать?

— Ну, это же всё от нашей культуры идет. На протяжении веков были такие знания, и ими успешно пользовались, а сейчас мы ими пренебрегаем. Предпочитаем плыть по течению... и заливать горе алкоголем.

Что мы делаем, когда у нас болит зуб? День мы можем терпеть боль, заглушая ее обезболивающим. Но проходит время, и мы понимаем, что зуб надо лечить, ведь боль возникла неспроста! Нам становится очевидно, что эта боль будет до тех пор, пока мы не обратимся к врачу.

Конечно, душевная боль — несколько иная. И врач в данном случае — не стоматолог, а Бог. Иногда какая-то помощь приходит от психолога. Но это не основная помощь. Основная — от Бога. Веками существовал правильный алгоритм: умер человек — первым делом надо идти в церковь, помогать душе умершего, а не накачивать себя отчаянием. В первую очередь надо думать не о себе, что нам плохо, а об усопшем — что ему нужны наши молитвы. И вот когда начинаем молиться, творить дела милосердия, у нас самих силы появляются, и

боль наша ослабевает. Это проверено тысячелетней практикой. Если мы отвергаем этот путь к выздоровлению, то так и будем мучиться от боли. И зачем? Душе усопшего мы при этом не поможем, себе тоже только навредим.

— А как можно помочь человеку, переживающему потерю близкого? Чем его утешить, поддержать?

— Человек, переживающий смерть близкого, должен поделиться своими чувствами. Простые люди, не специалисты-психологи, способны утешить тем, что могут привести к Богу, Который и есть Утешение, или направить к мудрому, опытному священнику. Из человека плохой утешитель в данном случае.

В житейском плане могут поддержать друзья, взяв на себя бремя каких-то расходов, трудов, организационную часть похорон, присмотрев за детьми (пока родители в тяжелом душевном состоянии), чтобы человек мог больше внимания уделить собственной душе и через это хоть немного утешиться.

Можно просто слушать человека, дать ему выговориться. Нельзя оставлять его один на один с бедой, особенно в первые дни. Но не каждый способен находиться рядом со скорбящим, принимать и разделять его боль и горе. Большинству из нас это неприятно. Нам же хочется весело жить, наслаждаться, не задумываясь о грустном, а если и говорить о чем-то, так посплетничать, пообсуждать. А тут такая боль! Но если мы действительно хотим человеку помочь, то должны чем-то пожертвовать. В данном случае — состоянием собственной стабильности, своим душевным покоем. Недаром говорят: разделенное горе — полгоря. Это тяжело, но если мы сильные люди и искренне хотим помочь, то должны терпеливо слушать.

Автор благодарит за помощь в подготовке материала Элину Бурцеву и Ольгу Покалюхину

За что мне это?

Наверное, нет на свете человека, который не пережил бы утраты. И практически всегда у людей, оплакивающих своих близких,

возникают вопросы: «Почему это случилось именно со мной?», «За что?».

В нашем сознании существует закономерность: «Если что-то произошло, значит, в этом кто-то виноват». Такое стереотипное мышление заложено в некоторых поверхностных традициях, но чаще всего оно складывается в процессе формирования нашего ложного представления о справедливости мира.

Давайте сразу отметим, что вопрос «за что?» не имеет ни малейшего смысла, если он обращен не к Тому, Кто обладает безусловным и решающим влиянием на все аспекты жизни, то есть к Богу. Из уст атеиста вопрос «за что?» звучит нелепо, потому что он адресуется в пустоту. А из пустоты, как известно, ждать ответа глупо.

Так что попробуем разобраться с вопросом «за что?», исходя из того, что мир создан Творцом. Но для этого прежде всего необходимо признать существование Того, Кто может ответить на наши вопросы, то есть, признать существование Бога и его Промысла о нас. Только после этого мы можем попытаться получить ответ на волнующий вопрос.

— Чтобы понять, «почему ЭТО случилось?», мы должны научиться доверять Богу, Его воле. Почему же мы не доверяем?

— Детский возраст от 3 до 6 лет обычно называют «возрастом почемучек». Дети задают взрослым вопросы о строении мира, феноменах... Они еще малы и не могут понять, почему льется дождик, почему растет травка, почему нельзя смотреть на солнце и почему нельзя кушать землю. Если взрослые знают ответы на эти вопросы, то стараются отвечать детям так, чтобы им было ясно и понятно. И дети не перепроверяют эти ответы, потому что они доверяют родителям. Если бы они не верили словам мамы с папой, то всё равно не смогли бы самостоятельно найти ответы на свои вопросы, они не имеют пока достаточно знаний и не способны анализировать. То есть путь доверия в данном случае — единственно возможный путь.

Взрослые часто ведут себя, как трехлетние дети, которые ходят за отцом и просят объяснить им подробное строение атомной станции, при этом читать они еще не научились, да к тому же не имеют ни малейшего желания ни слушать, ни понимать, ни верить отцу.

Мы многому верим, не имея возможности проверить правильность и достоверность чьих-то слов. Например, мы учили

географию, но большинство из нас не видело Африку своими глазами, мы постигали законы физики, но никто из нас не видел атома. Мы самостоятельно не проверяли и миллиардной частицы всего того, что нам известно об устройстве мира. Так что, по большому счету, в этой области мы доверяем различным людям, которые пишут книги и кажутся нам авторитетами.

Мы верим воспитателям в детском саду, учителям в школе, начальникам, родителям, ученым, которых мы никогда не видели, журналистам, соседям, коллегам и знакомым, но не верим только... Богу.

Мы не ищем доказательств существования гравитации, ультрафиолета, термоядерных реакций на Солнце, нас не особо интересуют черные дыры и реликтовое космическое излучение, нам не важно, почему нет энтропии во Вселенной, но мы требуем от Бога доказательств более сложных вещей. И не просим, а именно требуем, чтобы Он явил нам Себя, доказал существование других реальностей, выполнял наши неразумные (разумные они только с нашей точки зрения) желания. При этом мы не имеем ни малейшего желания Ему доверять. Мы сами ставим себя в такое положение, не замечая его нелепость. По большому счету, это дерзко и смешно!

С пеленок нас учили тому, что если произошло что-то плохое, то это обязательно следствие наших неправильных действий. В угол поставили. «За что?» — За то, что не слушалась. На улицу гулять не пустили. «Почему?» — Потому что днем раньше подрался с соседом. Двойку поставили в школе. «За что?» — За то, что не выучил урок.

Всё просто, хорошо и очевидно. И мы с детства привыкли искать причину всего, что происходит с нами. Но наш мир — настоящий мир, который нас окружает, гораздо сложнее. Он не трехмерный, каким мы его видим, а многомерный. И в этом бездонном мире связи не всегда очевидны, и далеко не всё имеет простое, привычное объяснение.

— **Многомерный мир — что это значит?**

— Мир, в котором всё настолько сложно устроено, что понять его взаимосвязи нашим примитивным умом невозможно. Поясню примером: трехлетний ребенок легко может понять, как пользоваться машинкой и пластмассовым автоматом. Толкаешь машинку — она едет до конца комнаты. Нажимаешь на игрушечный спусковой крючок — автомат тарыхтит. Это мир простой, вполне доступный ребенку. Мир, который ребенок может понимать. Но если трехлетнего

ребенка попросить разобраться в устройстве настоящей атомной станции, то это станет для него неразрешимой задачей. На пульте станции он увидит ручки, кнопки, мониторы и приборы, но не сможет объяснить, почему произойдет то или иное действие, если мы нажмем на какую-то кнопку. Вот и мы такие дети. Дети, которые иногда считают, что могут постичь и понять взаимосвязи в устройстве, которое в миллиарды раз сложнее, чем самая современная атомная станция.

— **Почему вопрос «за что?» настолько важен для нас?**

— Вроде бы всё уже случилось, и ничего не вернуть даже в том случае, если узнаешь ответ... Но всё равно хочется разобраться, понять, найти причины и закономерности...

Каков обычно ход мыслей у женщины, когда она узнает о смерти мужа своей дальней знакомой? Она воспринимает его смерть как закономерный финал жизни человека, который курил, пил водку, не ходил к врачу, не принимал лекарства. «Но я-то умница-разумница, мужу пить не даю, курить отучила, проверяю у врача регулярно, с ним не может такого случиться...».

Когда мы слышим, что пострадал чужой малознакомый муж, то обычно не спрашиваем: почему этот ужас достался женщине с соседней улицы, а не мне? И только когда трагедия имеет отношение непосредственно к нам, перед нами встает вопрос «за что?». Мы протестуем и отказываемся понять происходящее. Мы не понимаем, в чем наша вина и вина того человека, который умер. Мы считаем, что в этом виноват кто-то другой (или мы сами), потому что должен же быть виноватый в том, что произошло несчастье!

По чем у так происходит ? Причина кроется в нашем эгоцентризме, в нашем высоком самомнении. Мы думаем: «Я — хороший, я всё делаю правильно. Со мной в принципе такого произойти не может!» А если несчастье всё же случается, то человек пребывает в полной уверенности, что судьба, фатум, рок восстали против него, и этот случай — вопиющая несправедливость! Сначала мы не хотим признавать, что с нами может случиться то, что происходит с другими (мы же лучше, достойнее, самоценнее). А потом, когда трагедия все-таки произошла, мы не желаем смириться с ситуацией и осознать, что всё случилось по воле Божией. Это происходит потому, что человек, который считает себя очень значимым, не осознает верховенство воли Божией и ее полноту. Мы привыкли считать себя лучше других людей и отказываемся

признавать обратное. Именно поэтому возникают все эти глупые вопросы: «За что мне это?», «Почему именно я?», «Чем я заслужил такое наказание?».

— **Неужели на вопрос «за что?» совсем нельзя найти ответ?**

— Да, мир сложный, но мы можем хотя бы предполагать. Но догадки и гипотезы не являются ответом на

вопрос «за что?». Можно предполагать, что наказание последовало за одно, потом за другое, а может, и за сто двадцать восьмое. А может, это и вовсе не наказание, а испытание. И мы снова остаемся с миллионом своих предположений, но без точного ответа. И мучаемся днем и ночью, не понимая, что к чему.

Всё было бы проще, если бы раздался голос Бога с Неба: «Это тебе за то...». Но Бога мы не слышим, потому что не имеем органа, который может воспринимать Его голос. Мы не молитвенники и не святые, которые многолетними духовными подвигами развивали в себе способность слышать Бога. Поэтому мы вряд ли получим точный ответ на свое «за что?» в этой жизни.

— **Это понятно, но так хочется найти причину своего несчастья!**

— А зачем? Допустим, причина нашлась. Разве станет от этого лучше? Представьте, что вы наблюдаете сход лавины в горах: огромная масса камней, земли, песка движется с огромной скоростью вниз. А началось всё с одного камушка, который столкнулся со своего места еще несколько, те — еще... И вот, тысячи тонн камней устремляются к подножию горы... Хорошо, мы выяснили, с какого камушка всё началось. Допустим, что мы его даже нашли и поставили обратно на место. А чем это поможет? Лавина уже летит, и время не повернуть вспять. Получается, что знание причины не способно ничего изменить.

Или еще пример — болит желудок. Разве он станет меньше болеть, если мы узнаем, что причиной недомогания стала передозировка аспирина, принятого много лет назад? Пройдет ли боль в желудке, когда мы узнаем причину? Нет, она пройдет тогда, когда мы начнем лечиться.

Или, может, нам станет легче, если мы узнаем, что не потеряли документы, а у нас их вытащили из кармана воры? Нет, легче не станет.

Конечно, в зависимости от ответов отношение к ситуации может в некоторой степени изменяться. Но изменить саму ситуацию всё

равно нельзя. И даже узнав причину трагедии, мы не избавимся от мучающей проблемы. Так стоит ли тратить столько сил, чтобы понять «за что?».

— **Почему бы тогда не попытаться изменить восприятие этой ситуации?**

— Но мы не можем быть на 100 % уверенными, в какую сторону оно изменится. В том-то всё и дело, что мы хотим знать «за что?», но не всегда готовы услышать честный ответ. В некоторых случаях лучше пребывать в неведении, чем терзаться от неумолимой правды.

— **А почему мы не готовы услышать ответ?**

— Потому что, если он окажется не таким, каким бы мы хотели, это только усугубит нашу травму. Он может не совпасть с нашими предположениями! И, что еще хуже, это будет **точный** ответ, с которым не поспоришь. От которого нельзя убежать и невозможно забыть. Разве мы к этому готовы?

— **Так, значит, все-таки существует ответ на этот вопрос?**

— Нет, не существует, если вы имеете в виду ответ на каждый конкретный случай. Однако в качестве такого ответа мы можем принять универсальный тысячелетний опыт человечества: величайшие Святые Отцы Церкви, многие философы, авторитетные психологи, почти все религии мира, говорили и говорят о причине наших бед. И ответ на вопрос «за что?» у них тоже есть. Многие из тех, кто пытается найти ответ на свой вопрос, в конце концов, узнают его. Но не многие потом меняются. А это значит, что они искали не честного ответа, а подтверждения того, что сами хотели услышать. И, не найдя такого подтверждения, они постарались забыть этот ответ.

— **А какой ответ могли бы получить те, кто искренне стремится узнать «за что?»**

— За то, что мы не хотим знать Бога.

За то, что мы несовершенны; не стремимся к совершенству, не работаем над собой как положено.

За то, что мы злы, злопамятны, не прощаем друг друга, осуждаем других; не исполняем заповеди.

За то, что нет в нас любви и сострадания к другим людям, но при этом мы очень любим себя.

За то, что мы не хотим ничего понимать, не задумываемся над своей жизнью, но в то же время хотим пресловутого счастья, сиюминутных, ограниченных «радостей»; чувственных наслаждений и бесконечного подтверждения собственной «ценности».

И много других ответов на вопрос «за что?», думать о которых тяжело.

— **Если нам не дано знать точный ответ, как же тогда понять, за что Бог наказывает? Ведь это необходимо, иначе наказание будет продолжаться.**

— Не знаю, почему так сложилось, но о наказании Божиим обычно говорят люди, которые вообще не интересовались ни Богом, ни религией, пока у них всё было хорошо. Когда же случилась беда, они тут же вспомнили про то, что Бог может быть «виноват», что Он их наказал. Причем Бог в глазах этих людей выступает таким существом, которое их — бедных и несчастных — несправедливо и жестоко карает. Но «виновность» Бога — глупость. Бог может быть Источником наказания, но эти взыскания нужны нам, а не Ему. Подумайте, для чего вы ребенка ставите в угол? Почему не даете ему заниматься чем угодно, почему ограничиваете в разных желаниях? Конечно же, чтобы он успокоился, подумал о своем поведении, попросил прощения за плохие поступки, чтобы не сделал того, что может причинить ему вред.

Вот видите! Вы ограничиваете и даже наказываете своего ребенка ради его же пользы, а не потому, что хотите сделать ему плохо! И как после этого можно думать, что милосердный и любящий Отец Небесный, ограничивая нас и задавая нам определенные (не всегда приятные) задания, желает нам зла? Все это Он делает ради нашего блага! Только мы, ограниченные и капризные, часто не в силах этого понять и принять из-за собственного эгоизма и своеволия.

— **Если Бог не может быть источником зла, то почему зло в мире существует: постоянно происходят трагедии и катастрофы, наполняющие ужасом наши сердца?**

— Вы знаете историю про молодого Эйнштейна, который, как известно, всегда был верующим человеком. Так вот, однажды профессор в университете спросил студентов, кто создал всё сущее. — Как вы думаете, Бог ли создал всё? — спросил профессор. — Да, сэр, — ответил один из студентов. Тогда профессор сказал: — Если Бог создал всё, значит, Бог создал и зло, раз оно существует. И, значит, согласно принципу «наши дела определяют нас самих», Бог является злом.

Студент притих, услышав такой ответ.

Профессор был очень доволен собой, потому что похвалился перед студентами своим «доказательством» того, что вера в Бога — это миф.

Тогда еще один студент поднял руку и сказал: — Могу я задать Вам вопрос, профессор? — Конечно, — ответил профессор. — Как Вы думаете, холод существует? — Что за вопрос? Конечно, существует. Тебе никогда не было холодно?

Студенты засмеялись над вопросом молодого человека. Но он сказал: — На самом деле, сэр, холода не существует. В соответствии с законами физики, то, что мы считаем холодом, в действительности является отсутствием тепла. Человека или предмет можно изучить с точки зрения того, имеет ли он энергию. Абсолютный ноль (минус 460 градусов по Фаренгейту) есть полное отсутствие тепла. Вся материя становится инертной и неспособной реагировать при этой температуре. Холода не существует. Мы создали это слово для описания того, что мы чувствуем при отсутствии тепла.

Студент продолжил: — Профессор, темнота существует?

Профессор ответил: — Конечно. — Вы опять неправы, сэр. Темноты также не существует. Темнота в действительности есть отсутствие света. Мы можем изучить свет, но не темноту. Мы можем использовать призму Ньютона, чтобы разложить белый свет на множество цветов и изучить различные длины волн каждого цвета. Вы не можете измерить темноту. Простой луч света может ворваться в мир темноты и осветить его. Как Вы можете узнать, насколько темным является какое-либо пространство? Вы измеряете представленное количество света. Не так ли? Темнота — это понятие, которое человек использует, чтобы описать происходящее при отсутствии света.

В конце концов, молодой человек спросил профессора: — Сэр, зло существует? Профессор на этот раз ответил неуверенно: — Конечно, как я уже сказал. Мы видим его каждый день. Жестокость между людьми, множество преступлений и насилия по всему миру. Эти примеры являются ни чем иным как проявлением зла.

На это студент ответил: — Зла не существует, сэр. Зло — это просто отсутствие добра. Оно похоже на темноту и холод. Это слово создано человеком, чтобы описать нехватку добра. Бог не создавал зла. Зло — это не вера или любовь, которые существуют как свет и тепло, зло — это результат отсутствия в сердце человека добра. Это

что-то вроде холода, который наступает, когда нет тепла, или вроде темноты, которая наступает, когда нет света.

Профессор сел. Имя молодого студента было Альберт Эйнштейн.

— А теперь давайте посмотрим, как к этому вопросу относятся основные мировые религии.

— Святитель Григорий Богослов говорил: «Веруй, что зло не имеет ни особой сущности, ни царства, что оно не безначально, не самобытно, не сотворено Богом, но есть наше дело и дело лукавого, и превзошло в нас от нашего нерадения...» *.

* См.: Григорий Богослов, святитель. Слово 40. На Святое Крещение ** См.: Афанасий Великий, святитель. Слово на язычников.

Святитель Афанасий Великий формулирует эту же мысль еще проще: «В начале не было зла, потому что и ныне нет его во святых, и для них оно не существует вовсе. Но люди впоследствии сами против себя измыслили и вообразили злое» .

В этих цитатах заключена огромная мудрость. Но тем не менее время от времени у нас все-таки возникает предательское чувство, что Бог не имел права, что Он обидел, не понял, не разобрался...

Представьте, что вы одолжили человеку деньги в долг, без процентов. Одолжили ему для того, чтобы он смог сделать что-то очень важное. Теперь вы решили, что пора вернуть долг. Вы помогли, выручили, теперь забираете свои деньги. Скажите, это справедливо?

Бесспорно!

Почему же мы тогда считаем, что Бог не имеет права забрать то, что принадлежит Ему, да еще и обвиняем Его в несправедливости! Мы знаем, что именно Бог вызывает нас из небытия к бытию. Мы знаем, что именно Он дает бессмертную душу. И именно к Богу она возвращается после окончания земной жизни. И каждый человек — должник Божий. И каждый из нас должен понимать, что в любой момент Бог может призвать душу, которую Он дал человеку. А что будет дальше?

Давайте вспомним евангельскую притчу о талантах — одну из притч Иисуса Христа, содержащуюся в Евангелиях от Матфея и Луки. Один человек, отправляясь в чужую страну, призвал рабов и поручил им свое имение: одному дал он пять талантов, другому — два, третьему — один, то есть каждому по его силе; и тотчас отправился. Получивший пять талантов употребил их в дело и

приобрел другие пять талантов; точно так же и получивший два таланта приобрел другие два; получивший же один талант пошел и закопал [его] в землю и скрыл серебро господина своего (см.: Мф. 25: 13–30).

По возвращении господин призвал к себе рабов и потребовал от них отчета, как они распорядились с вверенными им деньгами. Рабов, употребивших деньги в дело, он похвалил, сказав: «Хорошо, добрый и верный раб, в малом ты был верен, над многим тебя поставлю; войди в радость господина твоего». Последним подошел раб, закопавший деньги в землю, и сказал: «Господин! я знал тебя, что ты человек жестокий, жнешь, где не сеял, и собираешь, где не рассыпал, и, убоявшись, пошел и скрыл талант твой в земле; вот тебе твое» (Мф. 25: 24–25).

Не напоминает ли этот эпизод ситуацию, в которую попадаем мы с вами? Мы всегда с удовольствием готовы брать, но отдаем взятое с жутким неудовольствием, ропотом, агрессией, обидой.

Схожая притча приводится и в Евангелии от Луки (19: 11–28), но вместо талантов в ней фигурируют мины (более мелкие единицы измерения). Рассказ святого апостола интересен тем, что, когда господин уехал, «граждане ненавидели его и отправили вслед за ним посольство, сказав: не хотим, чтобы он царствовал над нами» (Лк. 19: 14).

Вот он, прямой бунт! И мы такие же! Как только Господин исчезает из поля зрения, мы сразу же начинаем жить в свое удовольствие, доходим до того, что отрицаем существование Самого Господина и прямо заявляем, что «не хотим, чтобы Он царствовал над нами».

А когда Он приходит и просит отдать, мы спрашиваем: «За что у нас забрали долг? Какое Он имел право! Ведь мы так любили умершего». При этом в нашу голову не приходит мысль, что Бог в миллионы раз больше любит душу дорогого нам человека. И Ему больно смотреть, как мы, капризные и неблагодарные, предьявляем Ему — Создателю, претензии, нелепые обиды, а иногда, к нашему позору, даже оскорбления и агрессию.

— Вопрос «за что?» возникает исключительно у атеистов, или верующие тоже задаются таким вопросом?

— Для настоящих верующих вопрос «за что?» не имеет никакого смысла. Они принимают любую ситуацию со смирением и говорят себе: «Всё по воле Божией».

Все мировые религии солидарны в том, что вопрос «за что мне это?» — абсолютно бесполезен. Вместо него следует задавать другой вопрос: «для чего мне это?».

Например, взрослый сын спрашивает отца, почему он должен работать, за что ему такое наказание? Не правда ли, нелепый вопрос? Очевидно, что его следует ставить иначе: для чего ему надо работать? Вот на этот вопрос уже можно сформулировать ответ. Для того чтобы он научился нести ответственность, чтобы смог обеспечить семью. Выходит, работа — это не наказание.

Мы хотим и требуем справедливости. Получая наказание или награду, у нас сразу возникает вопрос «за что?». Мы можем согласиться с выдвинутым объяснением или не принять его. Здесь всё просто — наказание и награду мы получаем от таких же людей, как мы (пусть и более могущественных).

Но до какой же степени надо развить уровень эгоцентризма, чтобы считать себя центром земли, определяющим, что и как должно быть? Некоторые хотят взять на себя ответственность за то, кому и когда умирать. До какого «масштаба» надо вырасти, чтобы диктовать свою волю Богу, одновременно «лишая» Его права вмешиваться в события нашей жизни? Почему нельзя принять план Божий и понять, что при проявлении Его воли нет места подобным вопросам?

Давайте представим боевые действия. Идет бой, и командир дает одному подразделению задачу — дер жать определенный огневой рубеж, а другому — окапываться в это время на другом рубеже (относительно безопасном в настоящее время). Разве здесь уместно задавать вопросы: «Почему наше подразделение будет подвергаться опасности, а другое — нет?», «За что нашему батальону такое наказание?», «Видимо, полковник обиделся на нашу роту, и поэтому он дает такую боевую задачу?».

Конечно, полковник ни на кого не обижался. Просто существовала задача, которую солдатам надо было выполнить. И вопрос «за что?» при ее получении был неуместен. А вот вопрос «для чего?» возник бы очень кстати. «Работа распределена таким образом для того, чтобы держать

оборону на одном рубеже, а в это время укреплять другой. Никаких личных претензий нет».

У нас же к Богу отношение такое, как у этих неразумных солдат к полковнику. И не удивительно, что такие вопросы всё равно остаются без ответа, потому что задавать их Всевышнему неуместно.

Гораздо разумнее ставить вопрос иначе: «Для чего мне было послано это испытание?»

Но очень часто постановка вопроса в русле «для чего мне это?» кажется людям кощунственной по отношению к ним. Они считают, что не заслуживают наказания. И если можно понять человека, который переживает катастрофу огромного масштаба, находится в кризисном состоянии и не хочет усугублять свое состояние вопросами о смысле испытания, то есть те, кто идет еще дальше. Они не только не хотят искать «для чего» даны эти ситуации, но и становятся на путь обиды на Бога, богоборчества. Обычно так ведут себя считающие, что Бог разными способами пытается привести людей к Себе (известно, что по большей части вера разгорается после переживания трагедии). Они могут заявлять: «Если Бог таким жестоким образом хочет привести меня к Себе, то у Него это не получится. Я не приду!»

— Но для чего человеку противостоять и сопротивляться Богу?

— История человечества — это история борьбы с Богом, начиная с падения диавола и заканчивая современностью. На каждом новом витке это противостояние начинается снова, и всё повторяется в очередной раз: «Я не приму Его решение!», «Я категорически не согласен с Его волей!». Человек на всех этапах своего существования демонстрировал бунт, отказывался подчиняться и отстаивал свои мнимые «свободы», выражая недовольство: «А почему я?», «А зачем это мне?», «Я крайний что ли?».

Все мы помним, как на слова учительницы: «Сегодня у доски отвечать будет Иванов (Петров, Сидоров и т. п.)» — этот самый Иванов выражал свое неудовольствие: «А чего я?», «Почему меня?», «Почему других не вызываете?». И столько негодования и обиды слышалось в его голосе. А помните, как в любимом фильме «Джентльмены удачи» герой Крамарова говорил: «А чего Косой? Чуть что — сразу Косой!» Вам никого не напоминает этот герой? Не так ли мы ведем себя перед Богом?

Если человек не может смириться, он становится богоборцем. Неужели мы не понимаем, что этот бунт бесполезен? Победить Бога невозможно! И чем больше человек бунтует, тем вероятнее его провал. А всё начинается именно с этих слов: «А почему я?», «За что мне?». В этих вопросах содержится явная претензия: «Почему ко мне отнеслись несправедливо?»

Понимаем ли мы, Кому адресуем свой вопрос? Сознательно или бессознательно мы задаем его Абсолюту. И сам по себе этот вопрос является бунтарским. Он выражает претензию о несправедливости, допущенную по отношению к вам, величественному человеку. Да, все мы внутри ощущаем себя важными и требуем, чтобы с нашим мнением считались. Но если человек не хочет сделать себе еще хуже, вопрос «за что?» вообще нужно исключить. Во-первых, ни у кого из нас нет такого величия, чтобы Господь Бог снизошел до объяснений Своих мотивов. Во-вторых, все мы прекрасно знаем, что Бог — бесплотен. Поэтому вопрос всё равно останется без ответа. А наша бунтарская позиция и попытка разобраться с Богом ничего, кроме вреда, нам не принесет. И в-третьих, зачастую вся наша жизнь проходит в удовольствиях и постройке прогнозов на будущее. Но Бог хочет спасти нас, помочь нам повернуться к свету и отказаться от греха. Поэтому иногда Он, действительно, попускает нам скорби, но из сострадания к нам (любому нормальному родителю не доставляет радости наказывать ребенка, но приходится это делать ради самого ребенка, его воспитания, его будущего). А человек на это реагирует самым неподходящим образом: встает в позицию бунтаря и заявляет: «Всё равно я не обернусь и не приду к тебе! Не хочу быть с тобой! Не хочу любить тебя!»

И можно смело сказать, что у такого человека скорби будут продолжаться до тех пор, пока он не придет в себя и не перестанет задавать глупые вопросы.

— Но как же разобраться, утрата близкого — это наказание, испытание или случайность?

— С точки зрения практически всех религий несчастье может являться как наказанием, так и испытанием. Если человек совершает запретные деяния, то ему следует рассматривать постигшую его беду как наказание за неправильный образ жизни.

Если же беда постигает праведника, ему надо принять случившуюся трагедию как посланное Богом испытание, которое приведет к большой пользе. В Священном Писании, в святоотеческой литературе приводятся примеры, в которых говорится о том, что верующий, с достоинством прошедший через испытания, очищается и выходит на новый уровень своего развития.

Таким образом, то или иное событие, которое кажется в данный момент трагедией, может на самом деле оказаться для нас благом.

Святитель Иоанн Златоуст призывал верующих самим обращать зло в добро. «Ты потерпел какое-нибудь зло? Но если захочешь, оно вовсе не будет злом. Возблагодари Бога, и зло обратится в добро», — говорил он*.

* См.: Иоанн Златоуст, святитель. Беседа 10 на 1-е послание к Фессалоникийцам.

Задав вопрос «для чего?», мы получаем шанс найти понятное объяснение случившемуся несчастью. Вопросы же «за что?» и «почему?» в подавляющем большинстве случаев остаются без ответа. Ведь если бы Бог наказывал нас по заслугам, за что-то конкретное (а каждый из нас имеет огромное количество поводов для жесточайшего наказания!), мы были бы давно стерты с лица земли, и уже некому было бы тогда задавать этот вопрос.

Великий подвижник VII века святой Исаак Сирин писал: «Никогда не называй Бога справедливым. Если бы Он был справедлив, ты давно был бы в аду. Полагайся только на Его несправедливость, в которой — милосердие, любовь и прощение».

Бог не справедлив, а милостив. Он милует нас, проявляет по отношению к нам милосердие, любит нас, а если уж и наказывает, то не по злобе (которая Ему чужда), а для нашей же пользы.

Но часто мы не видим, за что нас следует наказывать. Вроде бы живем средней жизнью, не убиваем, не крадем. Вот в этом и выражается наше самомнение, ложное представление о себе — «хороших» и «безгрешных». Незнание не освобождает от ответственности. Если мы не видим своих вопиющих несовершенств, то это не значит, что их нет. Это значит, что мы просто не хотим заглянуть внутрь себя и увидеть свое реальное состояние. Чтобы понять, насколько мы несовершенны, рекомендую внимательно прочитать книгу «Опыт по строения исповеди», которую написал подвижник, старец, молитвенник, прозорливец, принявший десятки тысяч исповедей, схиархимандрит Иоанн (Крестьянкин). Любой человек, ознакомившийся с этим замечательным трудом, может примерить на себя описываемые грехи и расстаться с иллюзией о своей «средней безгрешной» жизни.

Человек считал себя хорошим, он был уверен в том, что с ним не может произойти ничего плохого. Но после того как в его жизни произошла трагедия, у него появляются сомнения в том, что он может управлять собственной жизнью. От этого резко падает самооценка.

Согласитесь, если бы мы считали себя недостойными, то вопроса «за что?» не возникало в принципе.

Представьте, что мать уходит на работу и говорит детям, чтобы они хорошо себя вели. Но как только она уходит, к детям приходят друзья, в доме начинаются безобразия и буйные игры. Вся квартира — вверх дном, стены в краске, уроки не выучены. Когда мать возвращается домой, она строго говорит детям: «Марш в угол!» И никому даже в голову не придет задавать в данной ситуации вопрос «за что?», потому что нормальный ребенок и так осознает свою вину.

Теперь подумаем, почему же этот вопрос задается нами, взрослыми людьми? Значит, мы действительно не понимаем своей испорченности, греховности, своего реального состояния. Мы в упор не видим, за что нас можно наказать. О неприятных вещах мы даже думать не хотим, потому что нам комфортно находиться в иллюзии собственной «хорошести». Не лучше же честно признать, что самооценка у нас изначально очень высокая, мы считаем себя достойными всего самого лучшего и уверены в том, что ничего дурного не сделали, а уж тем более не заслужили наказания.

После происшедшей трагедии человек страдает и потому, что сломалось его мировидение. Он представлял мир одним, а он оказался совсем другим. И этот факт человека сильно уязвляет. Ведь он не может ошибаться в своих расчетах и в своем мнении. А мир почему-то оказался несправедлив к нему — человеку «очень хорошему» и «в высшей степени достойному».

Обратите внимание, что несчастье тут совсем не в падении самооценки, а в травматичном разрушении собственных иллюзорных представлений о мире. На самом деле, если дутая и фальшивая самооценка падает, это только хорошо. Когда падает мишура, то обнажается реальность, в которую нужно интегрироваться. И хорошо то, что человек увидел эту настоящую реальность и перестал жить в своем вымышленном, эгоистичном, розовом сне.

Когда происходит горе, люди с завышенной самооценкой редко считают виноватыми себя, обычно они ищут виновного среди других. Но есть и другая категория людей — тех, которые обвиняют в случившемся только себя.

Как ни странно, но поиски виноватого или самообвинения есть две стороны одной медали — гордости. И дело тут вот в чем. Самооценка бывает дутая, и люди представляют себе не такими, какими они являются на самом деле. Например, молодой человек

поступает в престижный институт, у него появляются красивая машина и девушка с модельной внешностью. Таким образом, он становится на одну ступеньку выше своих знакомых, которые учатся в менее престижных учебных заведениях и у которых нет машин и красивых девушек. Человек, получивший от жизни чуть больше, чем все остальные, кажется самому себе значимым. Он приобретает уверенность в себе и в завтрашнем дне, и даже начинает думать, что он сам является источником благ и открывающихся перед ним перспектив и, следовательно, может самостоятельно управлять своим будущим.

Такой человек практически никогда не задумывается о Боге, о собственной неправоте перед Ним, о необходимости искреннего покаяния и исправления собственной жизни. В данном случае вряд ли можно говорить об обычном самомнении, у такого «удачливого» человека не самооценка повышается, а просто раздувается самая настоящая гордыня.

И когда обстоятельства, ведущие к разбуханию гордыни, исчезают (например, девушка погибает в ДТП), когда уменьшаются эти ложные представления о себе, когда человек видит себя не центром мироздания, а обычной маленькой клеточкой живого организма, вот тогда «сдувается» гордость и обнажается душевная пустота. В этот момент человек осознает, что он совсем не то, кем вообразил себя, что внутри он — пустышка.

Если мы посмотрим на святых, то увидим, что все они имели заниженную самооценку. Они считали себя великими грешниками и были уверены, что другие спасутся, а они нет. «У меня грехов много, как песка морского», — говорили многие из них, повторяя слова святого Антония. Но почему тогда эти люди, которые на самом деле имели крайне низкое мнение о себе, были так счастливы? Потому что они не придумывали за счет чего можно поднять самооценку, а наполняли себя качественным содержанием — тем, что делало их по-настоящему значимыми людьми. В то же время они понимали, что идеал недостижим, и, видя это, признавали свое несовершенство.

А у нас сейчас всё наоборот: мы не видим собственного несовершенства и заполняем себя откровенным суррогатом, уподобляясь производителям колбасы, которые добавляют в нее всё что угодно, только не мясо. По этой причине наполненный нашей гордостью воздушный шарик, продырявившись, стремительно

сдувается. Мы оказываемся в кризисе и страдаем от так называемого снижения самооценки.

Если человек сам себя высоко оценивает, он не может жить нормальной жизнью. Много ли среди нас настоящих подвижников, которые действительно собой что-то представляют? Разве сейчас много людей, которые достаточно над собой работают, чтобы потом высоко себя оценивать? Или не высоко, а хотя бы адекватно, объективно? Нет! Посмотришь вокруг — никто не хочет прилагать усилия для собственного развития, никто не желает напрягаться, но при этом все почему-то хотят иметь высокую самооценку.

— **Хорошо, а если поставить вопрос по-другому и спросить: «Для чего мне это?», какой конкретный ответ мы получим?**

— Никакого конкретного ответа мы сразу не получим. Во-первых, надо по-настоящему захотеть услышать этот ответ. Но не все этого на самом деле хотят.

Любой человек, который ставит такой вопрос, должен ответить честно: действительно ли его интересует ДЛЯ ЧЕГО ему дано это испытание?

Хорошо, если он изначально доверяет Тому, Кто может дать ему ответ. Если доверия нет, тогда ответ превратится в пустые слова (именно так чаще всего и бывает).

Вы знаете, что нормальным родителям обычно не доверяют своенравные, эгоистичные, капризные дети, имеющие к тому же очень высокое мнение о себе. Как вы думаете, не похожи ли мы на таких детишек?

Следует учесть и то, что нельзя сразу же ответить на вопрос «для чего?», потому что, как правило, ответ находится в будущем. А если он в будущем (и мы его не знаем), то получается, что мы снова возвращаемся к вопросу о доверии.

Если мы доверяем Тому, Кто устраивает нашу жизнь, если понимаем, что сам ответ — в будущем, то достаточно с нас и того, что мы знаем о том, что всё происходит по воле Божией и для нашего блага. Удовольствуемся этим и перестанем терзать себя ненужными вопросами. Положимся на Его милость.

Как избавиться от рабства прошлого и перестать страдать от черной скорби

— Довольно часто после смерти близкого люди почти перестают интересоваться событиями повседневности, мысленно погружаются в прошлое и живут одними воспоминаниями. Бывает, что даже квартиру превращают в музей умершего, оставляя все его вещи на своих местах («как было при нем») и окружая себя большим количеством его фотографий. Такое поведение вообще нормально?

— Через состояние горя нужно пройти. И это не всегда удается сделать быстро. Чтобы найти выход из тяжелой ситуации, требуется много сил и времени. В принципе, всё описанное выше — нормальная реакция человека, переживающего утрату близкого. Но сопутствующий таким проявлениям этап горевания не должен длиться годами. Иначе затянувшееся погружение в прошлое обернется жизненным кризисом, когда уже потребуются помощь профессионального психолога.

Кстати, окупаться с головой в иллюзорный мир воспоминаний склонны не только потерявшие родных, но иногда и те, у кого серьезные психологические проблемы в различных областях реальной жизни. У попавших в кризисную ситуацию людей довольно часто запускается психологический механизм ухода в прошлое, где они пытаются скрыться от действительности или отыскать в нем причину своих нынешних страданий.

— **Значит ли это, что погружения в воспоминания иногда помогают человеку в горе?**

— На первых порах отвлечение от реальности может принести пользу. Дело в том, что воспоминания смягчают удар и помогают адаптироваться к действительности. Но, как в любом деле, здесь тоже надо знать меру, иначе вместо адаптации к новым условиям можно попасть в зависимость от прошлого, от которой избавиться довольно тяжело. При острой форме такой зависимости воспоминания начинают действовать на привыкшего к ним человека подобно наркотику, когда жить без грез ему становится совсем невозможно.

— **Но ведь люди не просто вспоминают прошлое, многие думают о том, где и в чем они ошибались по отношению к умершему, чем его обидели. Может быть, такой анализ своих ошибок необходим, чтобы справиться с горем?**

— Конечно, «работа над ошибками» — вещь полезная, но весь вопрос в том, для чего ее делать. В Евангелии сказано: «*По плодам их узнаете их*» (Мф. 7: 16). Вот и смысл «работы над ошибками» можно узнать только по результату, к которому она приведет.

Когда происходит несчастье, многие впервые задумываются о смысле жизни, о Боге, о вечности. Пересмотр в соответствии с новыми мыслями и духовным опытом своих взглядов на мир — это и есть работа над самой большой возможной ошибкой в нашем прошлом — над неправильным, примитивным, потребительским, эгоистичным безбожным мировоззрением. Если человек проанализировал и осознал свои несовершенства и изменил отношение к близким, если он стал духовнее и милосерднее (начал помогать нуждающимся, творить дела милосердия, молитву и милостыню ради усопшего), то, без сомнения, это **добрый плод**.

Но если результатом анализа прошлого станет безутешная, черная скорбь, депрессия, бездуховность, алкоголизация, нежелание жить, отсутствие смирения и духовного развития, то лучше бы такой работы вообще не было. Скорее это можно назвать погружением в еще большие ошибки.

Из прошлого нужно брать только важное, полезное и идти с ним в будущее. Но чаще всего мы или тащим из него весь негатив, переживая его заново, или, наоборот, — как в сладкие сны погружаемся в воспоминания о счастливых прошедших днях и боимся очнуться в реальности, которая нас травмирует. Бегством в прошлое мы пытаемся спастись от наступивших в нашей жизни перемен. Мы прячемся в нем, как в густом тумане, потому что боимся принимать ответственность за настоящее. А результат «застревания» в минувшем всегда один — страдания продолжают и проблемы не решаются.

— **А как научиться брать из прошлого только полезное?**

— Прежде всего отказаться от собственного эгоизма, хотя бы частично. Поясню на примере. Во время войн гибли миллионы людей и миллионы получали в связи с этим печальные известия. Но люди не погружались в безутешную скорбь, не уходили всеми мыслями в прошлое, а продолжали жить, преодолевая все беды и лишения, потому что не жалели себя так, как делаем это сегодня мы. Тогда они думали не о своем горе, а о спасении Родины, о будущем детей и помощи душам павших воинов. Людям некогда было погружаться в воспоминания, воскрешая в памяти все подробности прошлого. А

если они и находили для этого немного времени, то памятные образы не мешали им, а наоборот, давали силы для дальнейшей борьбы. В годы войны все старались помочь друг другу, жертвуя при этом своими личными интересами, какое уж тут упивание собственным страданием.

Запомните, глубокая скорбь с отречением от реальности и жизнь прошлым — не показатель любви и памяти об умершем, а самый настоящий эгоизм. Посмотрите: «застрявшим» в своем горе гораздо важнее они сами, их переживания, чем судьба живущих рядом близких и молитвенная помощь душе усопшего.

Очевидно, что степень остроты и тяжести переживания горя очень часто обусловлена именно соотношением в человеке эгоизма и альтруизма. И чем больше в нем «эго», тем тяжелее пережить горе. Если же в душе преобладает самопожертвование, то все невзгоды и несчастья преодолеваются намного легче.

Допустим, случилось большое наводнение. Нормальный человек быстро соберет близких, возьмет только документы и самые необходимые вещи, а потом сделает всё возможное, чтобы помочь соседям и вместе со всеми покинуть зону затопления. Эгоист в этой же ситуации в первую очередь постарается спасти свое имущество, будет переживать за него, ждать спасателей, злиться и бояться. О помощи другим здесь не может быть и речи.

К сожалению, в своих духовных и психологических проблемах мы часто уподобляемся второму персонажу. Только вместо личных вещей в тяжелых жизненных ситуациях выступают наши эмоции и переживания, которые для нас так ценны, что мы забываем о других людях.

Некоторые не способны горевать даже по такому трагическому поводу, как смерть близкого, потому что слишком зациклены на себе. Им нет дела до окружающих, кроме собственного «я» они никого не признают, и их безразличное отношение к чьей-то кончине — следствие эгоизма. В то время как переживающий себялюбец страдает от безутешного горя и бесконечно жалеет себя и свои несбывшиеся мечты. Это «две стороны одной монеты» — эгоизма.

Хотите взять из прошлого только нужное, тогда больше думайте о других и самую малость — о себе. И никакого «застревания» в горе не будет.

— А ведь многие именно так и «застревают»!

— К сожалению, из-за эгоизма, «коррозии» веры и религиозной культуры в наше время это случается очень часто. Огромное количество людей живет прошлым, при этом сильно страдая. Во время консультаций иногда просто поражаешься, сколько времени, сил и эмоций затрачивает этот духовно измученный и несчастный человек на подробнейшие воспоминания о трагических моментах жизни. Бывает, что во время беседы чуть ли не физически ощущаешь тяжесть той непосильной ноши, которую он несет на себе, ту страшную муку, с которой он тащит за собой «воз прошлого», тяжело нагруженный отчаянием, обидами, виной, разочарованиями и потерями. В такие моменты я невольно задаюсь вопросами: зачем же он взвалил на себя

всю эту тяжесть? Почему живет в этом психотравмирующем мире? И чем в результате такого духовного самоистязания прошлое может ему помочь здесь и сейчас? Как это ни печально, но чаще всего совершенно ничем.

— Но неужели прошлое никак не помогает настоящему? Разве не благодаря ему мы начинаем понимать причину происшедшего?

— Причину чего? Смерти близкого? Давайте представим, что сошедшая с гор лавина принесла множество разрушений. Разумнее всего будет спасать людей и восстанавливать разрушенное или выискивать причину катастрофы? Однозначно — первое. Ведь если и найдется камень, с которого начался обвал, то, даже поставив его на место, мы не сможем повернуть время вспять, чтобы не допустить трагедии.

Так и в жизни. Далеко не всегда поиск предполагаемой причины случившегося позитивно влияет на настоящее. Гораздо чаще углубление в прошлое абсолютно бесполезно, а иногда и крайне вредно. И часто это углубление само ведет к появлению тяжелых психологических проблем.

— Почему же многим людям не удается жить реальной жизнью, преодолеть эту тягу к воспоминаниям и порвать с прошлым?

— Причин может быть много. Вот основные:

1. В прошлом нам уютно и не страшно.

Похоже, это самая распространенная причина, почему некоторые живут своим прошлым. В основном, это инфантильные по складу характера люди. Настоящее и будущее пугают их своей

неопределенностью и вселяют в них неуверенность. А в прошлом они находят отдохновение от своих переживаний и комплексов, ведь оно не подведет, не обманет и не напугает — там всё уже свершилось, утряслось и устоялось. Там всё известно, даже если и было не очень счастливо.

В своем желании скрыться от пугающей реальности такие люди напоминают страуса, который, спрятав голову в песок, не способен увидеть приближающегося к нему хищника. Если бы он не прятал голову от реальности, то мог бы спастись, а так ситуация складывается явно не в его пользу.

Вот и мы, вместо того чтобы посмотреть в глаза настоящему, прячем свои мысли в прошлое, живем им, рассматриваем с разных сторон подробности давно происшедших событий, кроме того, придумываем теории о том, что наше прошлое оказывает большое влияние на сегодняшний день, и мы непременно должны найти эту взаимосвязь с настоящим. Но только эта ложь нас не спасает. И неизбежно наступает момент, возвращающий в суровую реальность. Вот тут нас и захлестывает очередная волна кризиса.

2. Мы не хотим меняться. Чтобы существовать в гармонии с настоящим, нужно постоянно работать, быть ответственным, изменяться и приспосабливаться (в хорошем смысле). Но, к сожалению, очень многим просто лень и совсем не хочется «корпеть» над собой (движимые собственной гордостью мы ждем, что «мир прогнется под нас»), учиться, анализировать и думать. Последнее у нас обычно получается хуже всего — жить разумом мы не умеем, поэтому нами управляют чувства. Откуда тут взяться ответственности за собственную жизнь и поступки? По большому счету мы просто желаем иметь то одно, то другое, а если получить желаемое не удастся, то пытаемся улизнуть из травмирующей реальности. Убегая из настоящего в прошлое, мы как бы перекладываем собственную ответственность и вину за всё с нами происходящее на канувшее в Лету. И обычно это у нас прекрасно выходит. Только вот наша жизнь при этом ничуть не улучшается, а мы так и остаемся невежественными, ленивыми и пассивными.

3. Нам вечно мешают недоделанные дела и травмирующие события.

Мы все куда-то торопимся, не успеваем, забываем что-то сделать или совершаем неправильные поступки. А после случившегося переживаем и долго в подробностях перебираем в

памяти всё, что нам помешало, все детали сложившихся негативных обстоятельств. Мы как бы мысленно откручиваем пленку событий назад, с тоской рассматривая каждый ее кадр и страдая от того, что изменить в этом фильме уже ничего не можем.

Представим такую простую ситуацию.

Человек опаздывает на самолет, нервничает, ловит такси и приезжает в аэропорт перед самой отправкой рейса. Схватив сумки, выскакивает из машины и несется на регистрацию — успевает, проходит на посадку, успокаивается. И когда самолет уже взлетает, он вдруг с ужасом вспоминает, что: во-первых, забыл в такси очень ценную вещь, а во-вторых, не позвонил утром человеку, с которым хотел встретиться в аэропорту, чтобы передать ему что-то важное.

Но изменить ничего невозможно. Забытую в такси вещь жалко, а вина за сорвавшуюся встречу заставляет на себя злиться... Но самолет уже в полете, и эта реальность вынуждает смириться с тем, что произошло, и принять всё, как есть.

В такой ситуации человек может подумать о будущем — о том, что теперь можно предпринять, как он будет извиняться за несостоявшуюся встречу и чем компенсирует забытую в спешке вещь. Найденные варианты помогут принять происшедшее, и он будет лететь дальше, дав себе слово в следующий раз готовиться к полету заранее и ничего при этом не забывать.

Но представьте себе, что, сев в самолет и вспомнив о забытом, человек так и не успокаивается. Вместо того чтобы всё обдумать, принять решения и сделать соответствующие выводы, он начинает с воем метаться по салону и сокрушаться о неудачах. Это наглядный пример того, что происходит, когда люди вместо осмысления настоящего и будущего погружаются в прошедшее, тонут в нем, продолжая снова и снова переживать травмирующие подробности. А потом еще и изводить себя мечтами: как было бы славно, если бы или время, или самолет можно было бы повернуть назад и всё устроить по-другому!

Но какой толк во всех переживаниях, мыслях и фантазиях типа «если бы, да кабы...»? Ведь, как известно: «Жизнь невозможно повернуть назад, и время ни на миг не остановишь».

4. *Накопившиеся обиды тянут назад.*

Как можно представить чувство обиды? Мне кажется, в виде каната, который крепко связывает нас с теми, кто обидел. И пока мы не перерубим его, будем вновь и вновь мысленно возвращаться к

обидчику, каждый раз испытывая новое страдание. Получается замкнутый круг. Рабство у чувства обиды...

Как часто приходится слышать: «Это всё со мной произошло потому, что меня предали, бросили, не научили, недолюбили, потому что он умер...» Мне искренне жаль таких людей — они не видят опутавшего их каната, который не дает идти вперед и всю жизнь тащит назад.

Вот самые простые, но весьма наглядные примеры того, как неразумно всю жизнь копить и держать при себе обиды. Одного человека в детстве в лесу очень сильно покусали комары. Разве нормально, став взрослым, не ходить в лес из-за старой детской обиды на кровососов? Другой в школе отравился творогом, так что теперь из-за этого всю жизнь не есть этот продукт, затаив обиду на всю молочную промышленность? Кто-то ребенком упал с велосипеда. Оправданно ли игнорировать это средство передвижения, дуясь на два непослушных колеса? Конечно же, это просто неумно и нелогично.

А ведь мы и в более сложных ситуациях поступаем так же: покорно позволяем старым обидам и переживаниям лишать нас настоящей, сегодняшней жизни.

Что же делать с обидами? **С ними надо прощаться!** Многим это сделать непросто, потому что к своим «любимым обидам» они давно привыкли и даже в какой-то степени с ними срослись. Они просто не знают, как жить свободными. По той же причине боятся выходить на волю заключенные. Реальный мир и настоящая жизнь страшат их, в то время как тюрьма — дом родной, где всё знакомо и привычно.

Только нам решать: оставаться ли в темнице своего прошлого, утрачивая при этом настоящую полноценную жизнь, или же выбраться на свободу?

Желающим разрубить «канат» следует знать, что против обиды действительно только одно средство — ПРОЩЕНИЕ, которому в христианстве не зря придается такое большое значение. Святые отцы видели, что каждый из нас опутан множеством рабских связей с прошлым и находится в плену собственных обид, из-за этого мы лишены полноценной жизни и не можем полностью прийти к Богу.

При желании без труда можно найти массу литературы, где отражен бесценный опыт величайших подвижников Божиих. Кроме того, об обидах полезно будет прочесть другую мою статью «Прощение — это освобождение себя».

5. *С прошлым нас связывает чувство вины.*

Увы, нет людей, которые не совершали бы ошибок. И осознать их дано нам не сразу, понимание своей неправоты приходит гораздо позже. Но у умершего уже невозможно попросить прощения, поэтому чувство вины, стыд за свои поступки мучают нас и не дают жить нормальной жизнью. В своих мыслях мы пытаемся вернуться в то время, когда ничего еще не произошло, и начинаем проигрывать варианты нашего возможного поведения. Приходит ощущение, что всё могло сложиться значительно лучше, если бы... Мы настолько увлекаемся этой игрой, что попадаем в рабство прошлого, начиная им жить. С маниакальным упорством мы пытаемся обратить время вспять, снова и снова возвращаясь к мыслям о том, как могла бы сложиться жизнь, если бы не наша «роковая» ошибка.

Так реальность поглощается чувством вины, которое в данном случае является замаскированной обидой, но только обидой другого плана — направленной на самого себя. Это очень болезненное состояние, когда ты осознаешь и раскаиваешься в том, что своими действиями и словами оскорбил не только другого, но и самого себя — свою честь, достоинство, свое богоподобие. Как же вырваться из этого круга? Ответ однозначен: **получить прощение от Бога**. Христианство утверждает, что наша совесть — это голос Божий. И простить душу, и успокоить ее может только Бог. Если Он прощает вам грех по отношению к близкому, то и душа умершего близкого, которая находится у Бога, прощает вам все свои обиды.

— А не достаточно ли человеку простить себя самого? Например, мысленно вернуться в прошлое и, как бы переиграв ситуацию, исправить ее?

— Это полнейший абсурд, хитрый трюк, который порой предлагается некоторыми современными психологами. Как, впрочем, и многие другие методы, обещающие за несколько сеансов из страдальца сделать человека счастливого и всем довольного.

Почему невозможно простить себя самого? По той же причине, что нельзя самого себя объективно оценить и быть самому себе мудрым советчиком и верным другом. Человек, которого мучает чувство вины, нуждается не в фальшивой иллюзии прощения себя (это можно себе внушить, но недолго продлится эта иллюзия прощения), а в настоящем примирении со своей совестью. В деле прощения должны участвовать двое: просящий и прощающий, а если человек сам в обоих лицах — это тревожный симптом раздвоения

личности. К тому же, в первую очередь, мы должны получить прощение от Бога. Он и есть высшая Любовь и высшее Прощение, только Он вне времени. И если Бог нас простит, то мы будем прощены по-настоящему, а не в собственных иллюзиях во время сеанса у психолога.

В этом легко убедиться. Посмотрите на людей, которые простили себя, но никак не могут избавиться от мук совести. И на тех, кто искренне покаялся перед Богом. Разница очевидна.

Конечно, покаяние перед Богом не исключает и признание вины перед тем, кого мы обидели, но если такая возможность на самом деле есть.

— Выходит, что зависимость от прошлого калечит всю дальнейшую жизнь. Именно поэтому надо стараться жить только настоящим?

— Важно всегда помнить, что реальная жизнь происходит только сейчас — в настоящем времени. И только здесь можно что-то менять и изменяться самому.

Все мудрецы и философы древности призывают человека ценить настоящий момент, а все мировые религии учат быть благодарными за то, что ты имеешь сейчас. Как бы не было тяжело, надо искать радость в каждом дне, а не убежать в «туман прошлого».

Мы не можем и не должны жить прошедшим. Оно постепенно уходит из нашей жизни, оставаясь в памяти, как кадры давно просмотренного фильма. И только от настоящего может зависеть наша жизнь сейчас и в будущем.

И если обстоятельства не позволяют нам уйти от негативной ситуации или изменить ее, то лучшее, что мы можем сделать, — принять ее. Примирясь, мы не становимся слабее, наоборот — только духовно сильнее и мудрее.

Тот, кто способен принять горе, уже наполовину с ним справился, он сможет найти пути выхода и поставить новые цели. Примирение с жизнью — простая и глубокая мудрость, которой всегда следовали наши предки, какие бы страшные удары судьбы их не настигали.

— Но как же можно принять горе? Наверное, эта трудная задача не всем по силам?

— Это действительно непросто. Принятие — это смирение перед реальностью и волей Божией. И тому, кто сознательно ищет

Бога и хочет понять Его Промысл о себе, а не идет на поводу собственных эгоистичных желаний, — всё по плечу.

Я люблю приводить такой пример: когда трехлетний ребенок бьется в истерике, не соглашаясь с родительской волей, и громко кричит, требуя что-то, что ему может навредить. Несмотря на все свои старания, он ничего не получает. Более того, своей истерикой и капризными «требованиями» делает только хуже себе самому.

Вот и мы перед Богом — те же маленькие дети. Каждый со своими непомерными амбициями, гордостью, самомнением, требованиями и истериками. Мы желаем, чтобы всё было так, как нам хочется. Его воля нас обычно не интересует. А если она нам открывается, то мы не собираемся с ней соглашаться.

Самое разумное — просто научиться доверять Богу.

Чтобы понять, что Он от нас ждет, надо стремиться к познанию Бога, стараться услышать Его душой. А для этого придется потрудиться: через богообщение в молитве и Таинствах, через милостыню и дела милосердия. Именно так нас учили познавать Бога те, кто сами узрели Его, — люди святой жизни.

Поняв Промысл Божий, закончив свою бесплодную истерику, мы примиряемся с Его волей. А значит, начинаем вылезать из ямы кризиса.

— А не получится ли так, что мы постепенно начнем забывать дорогих нам людей, если перестанем жить прошлым?

— Конечно, нет! Помнить прошлое и жить им — абсолютно разные вещи. Ведь все мы можем помнить то хорошее, что было, и ценить это, но ни в коей мере не должны жить лишь тем, что прошло.

К примеру, вчера вы провели чудесный вечер с друзьями, душевно поговорили, отдохнули и вкусно поужинали. Но какими бы яркими не были впечатления о том времени, вы всё равно не сможете насытиться вчерашней едой — ни на следующий день, ни через неделю. Хоть как угодно подробно вспоминай все блюда, но голод останется в реальности, а изысканные яства — в прошлом. И эти две «параллельные прямые» никогда не пересекутся.

Это очень важно понимать: сохранение светлой памяти о близком и тяжелая зависимость от воспоминаний — две противоположности. Человек, живущий скорбным прошлым, абсолютно не способен к светлой памяти, к чистым воспоминаниям, без надрывов и кошмарных тягостных переживаний. А тот, кто

находит в себе силы жить любовью к ушедшему человеку, не погружается в черное и безутешное горе.

— **Может быть, некоторые люди погружаются в прошлое совершенно не осознанно? Просто тяжелые душевные травмы заставляют их уходить от невыносимой действительности.**

— Вопреки нашей воле столкнуть нас в прошлое ничто не может — мы сами окунаемся в него с головой.

В мире великое множество людей ежедневно встречается с тяжелыми психологическими ситуациями, переносит страдания и лишения. И переживание такой трагедии, как смерть любимых, рано или поздно касается каждого. Но все мы от природы наделены способностью адаптироваться, так как в нас заложены психофизиологические механизмы, помогающие привыкать даже к очень трагическим переменам. Это огромный спасительный ресурс. Оставаясь в прошлом, закапываясь в него, мы отключаем у себя эти важные механизмы, тем самым не позволяя себе подстраиваться под реальность и лишая себя нормальной жизни.

— **Как же освободиться от груза прошлого?**

— Трудиться над собой и желать достичь результата. Жизнь в прошлом — не что иное как банальная и очень вредная зависимость.

Многие считают, что освободиться от постоянного «проигрывания» событий прошлого совершенно невозможно. Это не так. вспомните, как сотни лет поколение за поколением наши предки находили в себе силы сосредотачиваться на реальности и не давали минувшему править их судьбами. Они упорно шли вперед, смирившись, переосмыслив свою жизнь и сделав нужные выводы. Если бы они жили прошлым, то нас с вами бы просто не было.

— **Но ведь люди вряд ли хотят зависеть от прошлого, но, как ни стараются, всё равно возвращаются к своим воспоминаниям. Почему так происходит?**

— И алкоголик знает, что ему будет плохо после попойки, но при этом не перестает пить водку, каждый раз мучаясь похмельем и ощущая все негативные последствия, включающие в себя ряд проблем в семье и на работе. А наркоман разве желает употреблять героин и зависеть от него? Нет, конечно. То же самое касается и других наших страстей. Неужели завистнику нравится завидовать? Да это же просто мучительно: постоянно переживать о том, что кто-то лучше, успешнее, богаче, умнее тебя. Переживания от зависти —

кошмарные, разрушающие душу человека чувства. И тот же самый ужас ждет осуждающего, жадного, чревоугодника и т. д.

Так что стойкая связь с прошлым имеет еще одну особенность, о которой мы раньше не говорили. Эта тягостная зависимость — ко всему прочему не что иное, как страсть, подобная всем остальным человеческим страстям.

— **Довольно неожиданное заявление. Тогда что же такое страсти?**

— Это сильные, стойкие, всеохватывающие чувства, стремления, желания, доминирующее над другими побуждениями человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти. Основным признаком страсти является ее действенность, слияние волевых и эмоциональных моментов. Часто слово «страсть» используется как синоним слов «сильнейшая эмоция», «аффект».

Обратите внимание, что в латинском (*passio*), немецком (*Passion*) и русском языках это слово переводится или имеет значение «страдание». У нас под страстью издавна понималось «мука, маета, мученье, телесная боль, душевная скорбь, тоска».

Всё дело в том, что любая страсть берет власть над человеком, делая его зависимым от себя. А как известно, всякая зависимость приносит нам душевную боль, и мы бы с радостью отказались от этих мучений, но сделать этого не можем. И наша зависимость от «пережевывания» прошлого — такая же страсть, которая держит нас в рабстве и заставляет страдать. По своим последствиям она так же вредна и мучительна для души, как и все другие пагубные человеческие зависимости.

— **Откуда же берутся страсти?**

— Источником страстей считают неких энергетических сущностей, которых в христианстве именуют бесами. Паразитируя на душе человека, они заставляют ее болеть и страдать. Важно сказать, что страсти часто могут паразитировать на добрых по своей сути силах и стремлениях, вложенных Богом в человека. При этом они способны превращать возвышенную любовь в ее антагонизм — любовную зависимость, а светлую память о дорогом человеке — в черную безутешную скорбь. И чем дольше страсть паразитирует на душе жертвы, тем она становится сильнее.

— **А как бороться с навязчивыми мыслями о прошлом, чтобы избавиться от них навсегда?**

— Всем, кого мучают различные навязчивые мысли, советую прочесть статью «Как избавиться от навязчивых мыслей» (с. 42 этого издания).

Любую болезнь можно вылечить, если она не запущена. Но мы наших страстей не замечаем, принимая их за свои особенности, поэтому болезнь прогрессирует. Как цинично шутят медики: «Нет здоровых, есть недообследованные». Мы все больны страстями, но не видим этого, потому что не пытаемся понять, где норма здоровья души и в чем заключается патология при несоответствии этой норме.

— **А как действует на нас страсть?**

— Мы сами довольно часто разжигаем «пожар страстей», вместо того чтобы его предупредить. В то время как люди святой жизни учат нас распознавать страсти с самого начала их зарождения и «тушить» еще на том уровне, когда заметна лишь одна искорка.

Как действует и укрепляется в наших душах страсть, объяснял еще величайший аскет, подвижник, чудотворец, человек святой и чистейшей жизни преподобный Нил Сорский.

Он говорил о том, что различают следующие ступени постепенного развития страсти:

Прилог — состояние, когда без нашего на то желания касаются души страстные представления. Они могут в нас войти как через внешние органы (связанные с осязанием, зрением, ощущениями вкуса и т. п.), так и через внутренние чувства (связанные с душой, воображением, желаниями).

На этом этапе страстные помыслы ничего плохого нам пока не делают. Но близкое их нахождение уже опасно.

Поэтому тушить появившиеся искры страстей лучше и легче всего в данный момент.

Сочетание — добровольное размышление о предмете страсти, что ведет к еще большей опасности впустить в себя этот ментальный вирус.

Этот этап можно сравнить с разжиганием маленького костра, загасить который пока еще вполне реально.

Пленение — состояние, когда ментальный вирус уже начинает захватывать душу. При этом нарушается внутреннее спокойствие, начинает пропадать воля, человек становится уязвим для страстных помыслов, ему становится трудно сопротивляться и контролировать себя разумом. С большим трудом, но сдерживать себя еще возможно.

Это уже «большой костер», который и есть начало болезни.

Страсть — долговременное и обратившееся в привычку усаждение страстными помыслами, влагаемыми от врага, и утвердившееся от частого размышления, мечтания и собеседования с ними.

Это уже этап хронической, тяжелой болезни, подобный лесному пожару, который сам по себе захватывает всё новые и новые площади и в конечном итоге оставляет за собой выжженную пустыню.

Именно в этом тяжелейшем состоянии находятся горюющие: их «захлестывает» скорбь, и они ничего не могут сделать. Это не что иное, как переход из состояния пленения (когда человек размышлял, думал, фантазировал об умершем, погружался в прошлое) к самой страсти (когда уже трудно контролировать себя). Потом на некоторое время может наступать ремиссия — когда страсть в какой-то мере удовлетворяется и ослабевает. Но вскоре качели качнутся в другую сторону: страсть опять окрепнет, захватит, причиняя пронзительную и мучительную душевную боль.

Самое ужасное, что поглощенные страстью люди не могут критически оценивать свое состояние. У горюющих искажается реальность, они страдают, но не в силах найти выход. Им кажется, что всё кругом ужасно, кошмарно и не имеет смысла, и так будет всегда. На самом деле это просто восприятие искаженной реальности.

— Бывает, что человек перестал жить иллюзиями и упиваться болью, поборол навязчивые мысли, сконцентрировался на реальности. И всё вроде бы хорошо, пока не происходит какое-либо событие, которое против его воли снова возвращает назад и заставляет снова переживать оставшуюся в прошлом ситуацию. Как пройти этот этап?

— Такое у переживающих горе встречается нередко. Вы описали состояние, когда некие провоцирующие факторы отбрасывают человека назад и «накрывают» так, что справиться с собой трудно, а иногда и невозможно. Спусковым механизмом в таких случаях могут выступать любые факторы-раздражители: воспоминания, фото, вещи, посещение особых мест, наступление важных дат и годовщин, запахи, музыка, песни — всё, что ассоциируется с умершим или психотравмирующей ситуацией.

После встречи с ними человека «захлестывает»: он может без причины зарыдать, впасть в ступор, ощутить душевную или даже физическую боль. Могут быть и другие неконтролируемые реакции. Когда он успокоится и поймет причину такого обострения, то

восстановит над собой контроль. Но подобные провалы будут происходить с ним, несмотря на способность осознавать их недопустимость и неразумность — как будто какая-то сила заставляет его возвращаться назад и проваливаться в тяжелое прошлое снова и снова, затрагивая что-то такое, что не поддается контролю сознания. В чем же тут дело?

Тот механизм, который приводит к таким состояниям, удивительно прост и называется «условный рефлекс». Помните опыты И. Павлова, проводимые на собаках? Так вот формула рефлекса проста: сигнал колокольчика (стимул) — слюноотделение (реакция). В нашем случае стимул — провоцирующий фактор (место, запах, одежда и т. п.) и(или) воспоминание (ассоциация, памятная дата и т. п.). И на этот стимул следует реакция, выраженная в сильнейших эмоциональных проявлениях, которые могут доходить до аффективных состояний и потери контроля над собой. Причем, чем чаще срабатывает реакция на этот стимул, тем связь становится устойчивее. Говоря профессиональным языком, рефлекс закрепляется.

И это надо учитывать тем, кто переживает подобные состояния. Чем раньше будет разорвана связь стимула и реакции, тем быстрее человек научится справляться со своими эмоциями.

— И как же разрушить эту связь и справиться с условным рефлексом?

— На мой взгляд, лучшим способом (который я часто рекомендую) является контролируемое разрывание рефлекса. Поясню на примере. Допустим, что стимулом, запускающим такую тяжелую эмоциональную реакцию, является дача, на которой произошла смерть дорогого человека. Всякий раз приезжая туда, жена умершего начинает рыдать и причитать, чем очень пугает всех окружающих, особенно своего маленького ребенка.

Я бы посоветовал этой женщине вечером спокойно лечь в постель, максимально расслабиться и представить в малейших деталях, как она подходит к своей даче. Мы в силах контролировать свое воображение, поэтому и она может мысленно нарисовать картину, как спокойно заходит в дом, заносит сумки, ходит по комнатам, играет с ребенком, но... не плачет! Дальше ей остается только почувствовать, как на этой даче хорошо и комфортно.

Такое упражнение лучше повторить несколько раз. Приехав на дачу в следующий выходной, женщина обязательно заметит, что у нее

уже либо совсем нет прежних неконтролируемых реакций, либо рефлекс стал значительно слабее. А всё потому, что она в своем воображении разорвала эту цепочку, заменив негативную реакцию на положительную и приемлемую.

— **Но ведь связь разорвалась только в воображении?..**

— Да. Однако для нашего сознания это не имеет большой разницы. И чем ярче будет наше воображение, тем оно для сознания будет ближе к реальности. Управляя в воображении собой, мы помогаем сознанию порвать

эти цепочки рефлексов. Формируя в мыслях новые образы, представляя некие действия, мы запускаем новую программу, которая меняет связи и начинает действовать не только в воображении, но и в реальности.

— **А что можно сделать, если провоцирующими раздражителями служат запахи или звуки?**

— Механизм исправления примерно тот же. Если вам известно, на какие стимулы у вас появляется ненужная реакция, то заранее подготовившись, вы сможете себя контролировать. При этом надо сделать так, чтобы реакция на этот раздражитель была такой, как нужно вам. То есть, например, если реакция идет на какую-либо любимую покойным песню, то надо в спокойной обстановке подготовившись эту песню послушать, но при этом не выдать обычной реакции. Например, в этот момент заставляя себя думать о приятном, что произошло сегодня на работе. И вот тогда эту цепочку мы разорвем.

Дело в том, что когда запахи или звуки появляются неожиданно, то нам сложно правильно среагировать. А если мы заранее планируем изменение реакции, то сделать это значительно легче. Такая технология не дает рефлексам управлять нами. Но хочу подчеркнуть, что самостоятельно работать с воображением могут только те, кто находится в стабильном психологическом состоянии. Если переживающий острое горе человек не может контролировать свои эмоции, то лучше обратиться к профессиональному психологу. Сила нашего воображения очень велика, поэтому надо очень осторожно относиться к своим возможностям, чтобы не навредить себе самому.

— **Давайте подведем итог всему вышесказанному. Что же нужно помнить нам всем, чтобы ни при каких обстоятельствах не зависеть от своего прошлого?**

— Прошлое человека можно уподобить огромному хранилищу и нужных, и абсолютно бесполезных вещей. Там можно найти всё: плохое и хорошее, доброе и злое, понятное и непонятное. Покопавшись в прошлом, каждый может найти объяснение какого-то события в настоящем. Именно это мы и делаем, постоянно прибегая к своему «хранилищу» памяти. Но из этого совершенно не следует, что в результате таких самостоятельных опытов мы правильно устанавливаем причинно-следственные связи. Это говорит лишь о том, что, пытаясь как-то себе помочь в тяжелой жизненной ситуации, нам очень хочется верить в эти связи, поэтому мы и хватаемся за них, как за спасительную соломинку.

Тот, кто живет прошлым, похож на человека, тянущего за собой по пыльной дороге жизни огромный и тяжелый мешок. Жалуясь, как ему трудно идти и как его ноша тяжела, он всё же не оставляет свой мешок ни на минуту. Рядом быстро и свободно идут люди, которые взяли с собой из прошлого лишь самое хорошее, самое ценное. У них нет на плечах баула — их имущество помещается в небольшом пакете. Поэтому им с легкостью дается путь, ведь всё мешающее жить осталось позади.

Разница между этими людьми в том, что первые живут прошлым, неся все свои ненужные неудачи, обиды, разочарования и ошибки в мешке, а вторые идут по жизни только с хорошим. В итоге одни не смогут донести даже ценное, потому что в пути так устанут, что им придется бросить всю свою поклажу: и полезное, и ненужное. И только те, кто взял из прошлого самое ценное, осияют свой путь. А ведь самое ценное для нас — это светлая память о дорогих нам людях, возможность молиться за них и творить ради них дела милосердия и милостыни.

В конце нашей беседы мне хочется процитировать замечательные стихи Игоря Экономцева. На самом деле это творческий псевдоним архимандрита Иоанна — настоятеля Высокопетровского монастыря в Москве, замечательного человека, доброго пастыря и удивительно тонкого и талантливого поэта. Данные строки как бы суммируют в поэтической форме всё то, о чем мы говорили:

*Не надо, никогда не надо возвращаться
К тому, что прожито, к тому, что за чертой.*

*Там призраки злоеющие роятся,
Там прах и тлен предстанут пред тобой.
Там не найти уже умчавшихся мгновений...
И, не бросая вызова судьбе,
Волненье встреч и радость откровений Храните с
благодарностью в себе.
Умейте их ценить, умейте восхищаться
Их вечною, нетленной красотой,
Но только никогда не надо возвращаться
К тому, что прожито, к тому, что за чертой.*

Очень хочется пожелать, чтоб мы никогда не переходили эту невидимую черту, за которой будем вынуждены жить и страдать прошлым. Давайте брать из прошлого только полезное, жить настоящим и обязательно думать о будущем. Ведь оно того стоит.

Как не "сгореть" рядом с горящим или о технике безопасности помощи ближнему

— Михаил Игоревич, скажите, какие проблемы могут возникнуть у тех, кто пытается помочь и поддержать человека в горе?

— Обычно приходится сталкиваться с тремя основными проблемами. Первая — это когда человек хочет помочь, но не знает как. Вторая — это когда, вследствие ограниченного запаса жертвенности и любви, ему не хватает сострадания и эмпатии* к переживающему горе.

* Эмпатия — понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир.

И третья — это так называемое выгорание. Если страдающий долго находится рядом с горящим, эмоционально поддерживает его, отдавая при этом много душевного тепла, то часто проблема скорбящего начинает ранить и его самого. Происходит это из-за неправильного подхода к процессу помощи, когда страдания другого становятся твоими собственными.

— Скорее всего, страдающим мало известно о проблеме выгорания?

— Термин «эмоциональное выгорание» впервые введен американским психологом Гербертом Фрейденбергером в 1974 году. Этим словом он описывал деморализацию, разочарование и крайнюю усталость, которые наблюдал у врачей и психологов, работавших с тяжелыми, острыми и кризисными ситуациями.

Если рассматривать вопрос шире, то можно сказать, что синдром выгорания свойственен в той или иной степени всем, кто помогает людям в кризисных ситуациях. Как правило, развивается он постепенно и протекает в каждом случае индивидуально. Например, у человека умирает родственник, друг скорбящего буквально бросается ему на помощь. Но через некоторое время его энтузиазм ослабевает, хотя он продолжает дальше помогать горюющему, иногда буквально заставляя себя. Проходит еще какое-то время, и помогающий начинает раздражаться, а потом срываться, злиться на скорбящего. В некоторых случаях это заканчивается ссорами, раздорами, обидой.

— Можно ли по каким-то признакам определить есть выгорание или нет?

— Хочу подчеркнуть, что отдельные симптомы — еще не выгорание. Знать эти признаки следует, но не для того, чтобы, обнаружив их у себя, отказаться от помощи ближнему, прикрывшись ложно найденным выгоранием. Мы говорим не о том, что не надо поддерживать людей в трудные минуты жизни, а о том, как защитить себя от эмоционального истощения и какие меры принять, если оно уже возникло. Любой помогающий должен понимать свою ответственность перед нуждающимся в его помощи и объективно оценивать свое состояние.

Обычно эмоциональное выгорание сопровождается следующими симптомами:

- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- чувство постоянной, не проходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после пробуждения (симптом хронической усталости);
- снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды, общая астенизация (слабость, снижение активности);
- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);

- общая негативная установка на перспективы (пессимизм);
- ощущение, что оказывать помощь становится всё тяжелее и тяжелее, а выполнять действия для ее оказания — всё труднее и труднее;
- чувство бесполезности, неверие в улучшение, безразличие к результатам;
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянный страх, что «не получится» или «не справлюсь»;
- невыполнение важных, приоритетных задач, «застревание» на мелких деталях;
- дистанцированность от нуждающегося в помощи;
- грубое, негуманное отношение к тому, кому оказывается помощь.

Конечно, по одному симптому не следует судить о наличии выгорания. Но если вы заметили у себя несколько из перечисленных признаков, которых ранее не наблюдалось, следует задуматься о своем состоянии. Кроме того, о выгорании могут (но не обязательно должны) говорить такие телесные проявления, если они не обусловлены другими заболеваниями:

- частые беспричинные головные боли;
- постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или увеличение веса;
- полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2–3 часов ночи и «тяжелое» пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Наличие или интенсивность этих симптомов может меняться в зависимости от степени и стадии выгорания.

— **А какие это стадии?**

— Известный психолог Кристина Маслач описала три стадии выгорания.

Первая стадия. Начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; человек неожиданно замечает: вроде бы всё пока нормально, но... скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи или тем, кому помогает; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; всё чаще хочется сказать окружающим: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Вторая стадия. Возникают недоразумения с горяющим, появляется пренебрежительное отношение к опекаемому. По отношению к нуждающимся в помощи начинает постепенно проглядывать неприязнь — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение помогающего — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для него уровень.

Третья стадия. Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. Помогаящий по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

— А как часто у людей встречается такое состояние?

— Выгорание — нечастое явление. Обычно оно бывает у тех, кто много месяцев (или даже лет) систематически помогает горяющему, испытывая при этом сильные эмоциональные перегрузки. На первых острых стадиях переживания выгорание наступает крайне редко.

Еще раз подчеркну, оказывая поддержку нуждающемуся, совершенно не обязательно, что вы столкнетесь с проблемой выгорания. Не ищите его у себя специально. Рассуждайте о своем состоянии трезво и объективно!

— А что способствует выгоранию помогающих?

— Синдром эмоционального выгорания объясняется включением механизма психологической защиты в форме частичного либо полного исключения эмоций в ответ на психотравму. Чаще всего

выгорание развивается у людей, склонных к идеалистическим представлениям, к чрезмерным мечтаниям или навязчивыми идеям, у тех, кто чувствуют себя спасателями.

Безусловно, способствует выгоранию и повышенные ожидания, когда за сделанное добро человек сознательно или неосознанно хочет получить должное вознаграждение — не обязательно материальное, это может быть и похвала, и повышенное внимание, и признание, и высокая оценка общества, и подтверждение собственной значимости. Недостижение ожидаемого результата со временем может привести помогающего к неправильной мысли о том, что его помощь не имеет должной ценности, раз он не получает за нее желаемой компенсации. Несоответствие завышенных ожиданий и наступившей реальности запускает процесс выгорания.

Входят в группу риска и те люди, которые ожидают быстрого эффекта от своей помощи, забывая, что горе — очень сложный и долгий процесс. Ожидание «мгновенного исцеления» горющего и невозможность этого достичь также способствуют выгоранию.

Подвержены этому состоянию и перфекционисты, которые стремятся спасти всех любой ценой. Несмотря на титанические усилия, огромную требовательность к себе, у них ничего не получается. Виной всему — разрыв между ожиданиями своей деятельности и реальностью.

— Получается, что выгорание наступает из-за отсутствия жертвенности, которое проявляется в желании получить что-то взамен, а также непомерной гордости, выражающейся в завышенных ожиданиях?

— Да, чаще всего так и бывает. Увы, мы не идеальны. У нас нет настоящей жертвенной любви, все мы в той или иной степени ждем чего-то взамен. И, конечно, у каждого из нас есть гордыня, которая заставляет ожидать от себя большего результата, чем мы можем дать. Обоснованность наших притязаний обычно и определяют степень выгорания. Поэтому его можно считать еще и следствием наших духовных болезней.

Если представить человека в виде медного провода, то когда он помогает, стараясь получить признание, похвалу, высокую оценку, пусть даже неосознанно, тем самым он как бы создает для текущей по нему энергии сопротивление, его «провод» сначала нагревается, а потом может и перегреться, что в итоге приведет к «замыканию» и его «разрыву».

Надо понимать, что вся помощь, которая идет через нас, не наша, а Божия. И чем больше мы создаем для нее сопротивление своими желаниями что-то получить, извлечь пользу, удовлетворить горделивые желания, быть признанным, показать себя в лучшем свете, тем больше «провод» нагревается. Когда Божия воля протекает чрез нас беспрепятственно, «провод» способен выдержать любое напряжение. Вероятность выгорания в данном случае минимальная, а помощь другим людям — колоссальная.

Хотя наличие гордости и отсутствие чистой жертвенной любви тоже не повод отказаться от помощи ближнему.

— **А почему в нас так мало жертвенной любви?**

— Потому что такая любовь — дар Божий. Им в полной мере обладали только святые, у которых душа была настолько чистой, что любовь, которую Бог им давал, нисколько не мутнела и не загрязнялась.

А наши души в ужасном состоянии. Как правило, мы о них почти не думаем, о каком избавлении от скверны тогда можно говорить. Чистая, Божественная, альтруистичная, бесценная любовь не может литься в старые мехи нашего эгоизма, самомнения и самолюбования. И как этому Божественному роднику пробудиться в нас, если мы об этом даже не просим Господа. Многие из нас молятся редко, а к Богу приходят зачастую формально.

Желающим получить чистую живительную любовь и избавиться от страстей и эгоизма, придется обратиться к писанию святых отцов.

— **Как понять, сколько ты можешь отдать, а что выше твоих сил?**

— На этот вопрос замечательно ответил в своей статье «Может ли отдохнуть человек полезный?» епископ Смоленский и Вяземский Пантелеимон (Шатов). Он говорит, что «критерием здесь может быть внутреннее состояние самого дающего — мир в душе, радость, несмотря на спокойствие, желание и дальше делать что-то доброе. При этом помогающий не должен сильно нуждаться или требовать благодарности».

Если же после “доброего дела” человек чувствует раздражительность, неудовлетворенность, агрессивность, начинает обижаться, срывать дома или на работе, значит, он отдал больше, чем мог. Очень важно, чтобы после помощи человеку мы сами не стали “нуждающимися”, и чтобы наше “благодеение” не легло тяжким грузом на плечи наших близких. Если вы потихонечку уже

начинаете ненавидеть своих ближних и у вас хватает честности признаться себе в этом — значит, пора отдыхать! Любой нормальный человек, после того как что-то затратил, нуждается в восстановлении. Если он сам не позаботится о себе, то будет ждать компенсации своих затрат от других, а не получив желаемого, начнет раздражаться и обижаться: “Я им ВСЁ, а они мне что за это?”

Подтверждение этой мысли мы находим и у святителя Феофана Затворника, который писал о трех побуждениях (говоря современным языком — мотивациях), управляющих деятельною христианскою жизнью:

- страха ради мучений вечных,
- Царствия ради Небесного,

• любви ради к Богу. Первое ведет к покаянию и полагает начало доброй жизни; второе — поддерживает труды добродетели и подвижничества; третье — возводит на верх совершенства и венчает дело. Начинать надо с первой ступени и через вторую стремиться к третьей; сразу на третью нельзя. В психологическом смысле первая ступень означает желание получить награду или избежать наказания. В большинстве своем мы — наемники, готовые давать ради чего-то, мало кто из нас способен на бескорыстные поступки ради других, потому что источник бескорыстия — любовь Христова. И награда у всех может быть разной: в виде чувства нужности, которое у многих и есть чувство жизни и даже счастья, подтверждения своей значимости. И в этом нет ничего ужасного, это естественные чувства человека страстного. Это этап духовной жизни. И осознание себя на этом этапе и признание того, что да, я наемник, мне нужна благодарность, и отдых нужен, — в данном случае будет смирением. А вот считать, что я тружусь бескорыстно, всё отдаю и еще переживаю, что не могу больше, при этом злюсь в глубине души на всех, ничему не радуюсь, — это ложное восприятие себя, а порой даже самообольщение и гордость.

Не заботясь о себе, человек рано или поздно может довести себя до такого состояния, что сам станет предметом заботы других», — заключает епископ Смоленский и Вяземский Пантелеимон (Шатов).

— **Как же избежать выгорания?**

— Главная профилактика выгорания — знание о его существовании и самоконтроль. Нужно помнить, что при любых личностных деформациях выгорание наступает быстрее. Например, неумение планировать свое время приводит к переутомлению. А

утомление, в свою очередь, — к усталости и более быстрому выгоранию. Если человек нетерпелив, он не сможет помогать во всю силу своей души, его энергия быстро иссякнет. Если он горд, то будет стремиться к результату, которого не может достичь, и в скорости сгорит, как спичка. У каждого свои недостатки, но они не должны быть основанием не помогать ближнему, правильнее расценивать их как возможность осознать свое несовершенство, чтобы изменить себя в лучшую сторону и обрести смирение.

— Может, есть какие-то правила, следуя которым человек и сострадать будет правильно, и себя не травмировать?

— Да, перечислим их.

1. *Не изображайте несуществующих чувств, будьте искренними.*

Если человек демонстративно «выдавливает» из себя чувства, которых не испытывает, он производит впечатление неискреннего. Эта наигранность и лживость сразу же бросаются в глаза. На наигранные страдания уходит много сил, что приводит к выгоранию гораздо быстрее.

2. *Не играйте постороннюю роль перед горящим, будьте самим собой.*

Если вас больше всего волнует поддержание своего благостного образа в глазах окружающих, то эмоционального и физического истощения не избежать. Внутренние ресурсы закончатся, а извне их взять будет негде.

3. *Обращайте внимание на свое эмоциональное состояние, научитесь справляться с негативными эмоциями.*

Каждый из нас при столкновении со смертью или с тяжелыми посторонними переживаниями не застрахован от негативных чувств, таких как злость, ярость, непощение, непонимание. Их подавление также забирает массу душевной энергии и сил. С причинами возникновения отрицательных чувств, например с агрессией, нужно разбираться с психологом. А что касается осуждения, грубости, непощения, лучше об этих чувствах поговорить со священником, так как против человеческих страстей психология бессильна, зато сильна религия.

Ну и самим, конечно, придется научиться справляться с собственной агрессией, брезгливостью, раздражительностью, правильно эмоционально реагировать на возможную открытую провокацию и «выпады» со стороны горящих, постараться их не

замечать и не принимать на свой счет. Агрессия исходит зачастую не от человека, а от его состояния.

Одним словом, чтобы помощь скорбящему была эффективной, нужно самим властвовать над своими чувствами. Ведь тяжело спасать утопающего тому, кто не умеет плавать.

4. Стремитесь быть адекватными, не бойтесь собственного несовершенства и неидеальности.

Признайте, что возможности любого человека ограничены, и нельзя спасать любой ценой. Чтобы не «перегреться» до выгорания, надо трезво смотреть на реальное положение дел: не считать себя за всё ответственным, а принимать и разделять ограниченность бытия с другими людьми, понимая, что они тоже имеют свои несовершенства.

Помогайте спокойно и с любовью, а к периодическим неудачам относитесь как к части своей работы — на ошибках, которых порой не избежать, можно научиться и стать более компетентным.

И, бесспорно, надо оценивать свою помощь, признавать ее важность, видеть положительные качества, но почитать это всё дарами Божиими, понимая, что через нас Спаситель подает помощь нуждающемуся.

5. Не делайте то, что не в силах. Не взваливайте на себя больше, чем можете снести.

Например, дочь помогает маме организовать поминки, старается, чтобы всё было «как у людей», готовит до утра, вместо того чтобы разделить эти хлопоты с другими родственниками. В итоге к началу поминок она уже в таком состоянии, что ни молиться за отца, ни видеть гостей не может и не хочет. При этом ее распирает гордость, что ради мамы она «пожертвовала собой».

Такие бездумные «геройства» крайне быстро приводят к выгоранию. Не играйте роль «спасателя мира», иначе вас самих придется спасать.

6. При оказании помощи горюющему нужен не монолог, а диалог. Научитесь слушать нуждающихся в утешении.

В процессе помощи без обратной связи не обойтись, мы должны не только сами говорить, высказывая свою точку зрения, но уметь и слушать другого человека. Это необходимо, чтобы понять горющего и, по возможности, помочь ему.

Очень важно вместе с горюющим найти смысл существования после потери, переосмыслить жизнь и выработать новую линию

поведения. Но помочь обрести его другому может только тот, кто сам его имеет.

7. Рассмотрите в горящем личность, не навязывайте помощь грубо и настырно.

Всегда уважайте личность другого человека и старайтесь принять ее. Например, если горящий не хочет разговаривать, не пытайтесь всеми силами его разговорить,

не запрещайте ему плакать, если в этом есть потребность, иначе можете натолкнуться на агрессию и неприязненное отношение. Это не значит, что нужно равнодушно смотреть на отчаяние и страдания. Просто следует уважать самого человека, его желания, мнения. Грубо и насильно навязанная помощь никому не пойдет во благо.

Мир с другими людьми, любовь и терпение должны встать на место навязывания своего мнения и картины мира.

8. Оказывая помощь и поддержку, старайтесь сохранять добрые и созидательные отношения со всеми людьми, которые находятся вокруг вас и горящего человека.

Важно сохранить климат не конкуренции (с друзьями, родственниками, знакомыми, другими близкими), а сотрудничества. Если создать вокруг себя атмосферу честности, ответственности, прощения, любви, строить добрые, гармоничные отношения с окружающими, то опасность выгорания значительно уменьшится, а эффективность поддержки намного возрастет.

9. Ясно и четко представляйте те цели и задачи, которые ставите перед собой. Бессистемность может приводить к выгоранию.

Самая эффективная помощь — осознанная, хорошо продуманная. Важно понимать не только механизм помощи, но и свое место в этом процессе, а также методы, которые можно использовать для помощи. Для этого постарайтесь ответить на вопросы: «Что я делаю?», «Кто я такой?», «Зачем я помогаю?», «Как я могу помочь?», «Какую глобальную и какие промежуточные цели я ставлю перед собой?», «Как я узнаю, что эти цели выполнены?».

10. Заботьтесь о себе и снижайте уровень стресса. Профилактика выгорания заключается в возможности

отвлекаться от переживаний, связанных с помощью горящему.

Епископ Пантелеимон (Шатов) рекомендует помогающим следующее: «Для того чтобы немного снизить ежедневное напряжение, можно взять за правило в течение дня дарить себе два-

три занятия, которые выполняются с радостью, с любовью, с душой (прогуляться, покормить птиц, послушать музыку или спеть самому, почитать и т. д.). Кому-то, может быть, сначала нелегко определить то, что нравится. Конечно, в этот список подарков себе нельзя включать сигареты, алкоголь, экстремальные виды спорта, любые «острые ощущения», которые могут привести к возникновению зависимости. Но если все-таки удастся хоть иногда (а лучше каждый день) получать самому от себя такие подарки, то сил, радости и благодарности в жизни будет значительно больше».

11. *Не рассчитывайте на быстрый результат.* Сострадающий должен понимать, что помощь горюющему — это долгий, трудный, постепенный и сложный процесс. Поэтому не следует ожидать от своей поддержки и усилий молниеносного результата. Процесс помощи можно сравнить с долгим марафоном, а не забегом на стометровку, когда человек выкладывает все ресурсы за быстрый срок, после чего у него остается только отдышка, усталость и полное отсутствие сил на дальнейшее движение.

Бывает, что труда и усилий на помощь затрачено много, а соответствующего результата не видно. В таких случаях нужно иметь упование на Бога, верить, что Он всё устроит, и затраченные усилия не пропадут даром. Сказанные сейчас человеку слова могут откликнуться в его душе через годы, но «посеянное зерно» непременно прорастет, главное — в это верить, надеяться и ждать. Ведь то добро, которое вы дарите горюющему, в любом случае не исчезнет, не пропадет, а сохранится и приумножится в этом мире.

12. *Помните об очищении собственной души. Ибо помогать душе другого человека лучше, когда работаешь над своей. Ведь спасти тонущего, не умея плавать, опасно.*

Именно об этом нам говорит один из современных старцев Святой Горы Афон: «Мы в кипучей деятельности забываем свою душу, которая превращается в запущенное поле. Постарайся тщательным возделыванием очистить свою душу от страстей. Тогда то, что принесешь своему ближнему, принесешь не от своей пустоты, а от своей полноты».

НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ

Болезнь как возможность духовного роста

— Чаше всего человек, узнавая о своем тяжелом диагнозе или диагнозе своих близких, впадает если не в панику, то, по крайней мере, в некоторую растерянность. Как правильно отнестись к вести о своей болезни или о болезни близких людей?

— Вопрос так поставлен — что значит отнестись правильно и неправильно, то есть к болезни можно отнестись по-разному. Правильно — скажу теоретически — надо отнестись с пониманием, смирением, внимательно объективно поразмыслив, не нервничать. Можно продолжить этот список. Однако ведь никто к своей болезни так не отнесется, потому что это сильнейший эмоциональный удар, резко, коренным образом изменяющий ситуацию, к которой человек еще не адаптировался. И в данном случае, на мой взгляд, самым правильным будет не впасть в панику.

Опять же — хорошо сказать: “не впасть в панику”; звучит как некое доброе пожелание. Но мы поймем опасность паники, если обратимся к социальной психологии. Когда человек находится в подобном состоянии, он мало что понимает, больше мыслит эмоциями — причем обычно низшими эмоциями (страх, ужас, попытки спастись и т.д.). Ущерб от этих эмоций намного больше, чем от источника паники.

Именно поэтому, например, пристреливали паникеров на судне — этим удавалось спасти остальную команду. Ведь если вся команда будет охвачена паникой, то для судна это неминуемая смерть без борьбы. И сейчас капитан судна, в том числе пассажирского, имеет право прекратить панику таким вот образом.

Из истории войн известно, что когда начинается паническое беспорядочное отступление, подразделения теряют в десять раз больше личного состава, чем если бы солдаты оставались в окопах и продолжали оборону. Именно этим было обусловлено создание заградотрядов во время Великой Отечественной войны. Заградотряды умело прекращали панику, благодаря чему были спасены сотни тысяч человек.

Так вот, когда человек сталкивается с болезнью, у него обычно возникает эмоциональная реакция, крайне резкая, то есть у него “отключается” часть логики, — человек не может разобраться в ситуации логически, слишком резко она поменялась, и остается только эмоциональная сфера, которая начинает доминировать. И это очень опасно. Спасать себя из этой ловушки — паники, — ввести в относительно нормальное состояние можно, во-первых, слушая других. Во-вторых, не рисуя страшные картинки. Ведь обычно больной человек рисует в своем воображении самую страшную картинку и начинает ее бояться. Еще, например, нет диагноза, есть подозрение на то или иное заболевание; нет никакого установленного диагноза, а человек так уже распалил свое воображение, такую картину нарисовал этого заболевания, и, главное, что даже если оно подтвердится, — есть же определенные методы лечения. А то часто человек не понимает о чем идет речь, какие методы лечения существуют, как это все будет происходить и что все в руках Божиих, а разрисовывает себе, что спасения уже нет, все пропало, все погибло, сам себе эту картину рисует и тогда начинается настоящая паника. В этом состоянии человек не способен адекватно воспринимать информацию, найти правильные методы лечения, посоветоваться с кем-либо, найти профессионального специалиста — то есть сделать то, что нужно. Это, можно сказать, паника, переходящая в истерику, что кстати, относится не только к самим больным, но и очень часто к их родственникам.

Здесь очень важно и нужно трезвомыслие; нужна проверка объективными фактами того, что сейчас происходит. Или как говорил свт. Феофан Затворник о трезвении: “Трезвение — это стояние разума вблизи сердца”. И если разум стоит у дверей эмоций, это хорошо, а если нет, — это трагично, и человек может причинить себе много вреда. Разумеется, это положение касается не только начала болезни, но и всех промежуточных этапов, того, как больные приходят в панику перед новым обследованием, перед изменением схемы лечения. Все это каждый раз подстегивает панические, истерические состояния. А это очень плохо влияет на само лечение, отношение с врачами, отношения в семье и т.д.

Таким образом паника причиняет прямой вред больному человеку.

— Что представляет собой для человека болезнь, если рассматривать ее не с физиологической, а с духовной и психологической точек зрения.

— С психологической точки зрения болезнь — это расширение собственных возможностей, с религиозной точки зрения — путь, новый этап в жизни. Это как в компьютерной игре — когда переходишь на новый уровень, он более сложный, чем предыдущий. Болезнь в духовном смысле и есть переход на новый, более сложный уровень. Просто быть духовным человеком, когда у тебя все хорошо, можно поучать других в это время. А когда у тебя все складывается не так уж хорошо, тут как раз и проявляются твои настоящие возможности.

— Поучать других уже не хочется...

— А многие, кстати говоря, постоянно заняты тем, что советуют больным людям: “не нервничай”, “забудь”, “это испытание тебе дано, ты ближе к Богу становишься...”. Знаете, это очень удобная позиция. Позиция непонимания больного, его внутренней картины болезни. Ведь для больного, безусловно, открывается совершенно иная перспектива духовного роста, психологическое изменение, которое происходит, заставляет человека становиться более гибким, адаптироваться к новым условиям, то есть дает ему дополнительные возможности для адаптации. Замечено, что большей частью больные люди сострадательны, эмпатичны, понимающие, бережно относящиеся друг к другу. Люди, которые, если так можно сказать, болеют правильно. Я много знаю случаев, когда человек был злым, эгоистичным, самовлюбленным, о других никогда не заботился и тут вдруг эгоизм его куда-то девался, и он трепетно начал заботиться о других, — вот вам психологический рост; жертвенно помогать тому, кому еще хуже, чем ему самому, приходит к Богу, — вот вам духовный рост. Таким образом у больного человека появляются дополнительные ресурсы и возможности, но, конечно же, нельзя сказать: “как тебе хорошо, у тебя появились такие замечательные ресурсы!”. Если ты позавидовал, то попроси у Бога, чтобы и у тебя появились такие же ресурсы. Ты берешься учить — но ты сам сперва пройди тот путь, по которому идет больной человек, а потом будешь других учить. Святые Отцы, конечно, учили как проходить болезнь, но они тяжко болели и можно сказать, что вся их жизнь и есть одна

сплошная болезнь. Если не физическая, то духовная болезнь и борец. Ведь они заставляли себя и отрекались от себя, а что такое по сути своей болезнь как не смещение с нашей чувственной реальностью в другую сферу и своеобразное отречение от мира? Так вот, Святые Отцы отрекались от мира и шли этим путем твердо и потому они могут учить нас как преодолевать болезнь. А вот что касается тех, кто учит больных болеть... Это, честно говоря, последнее дело. Дать информацию больному или поделиться чьим-то опытом (либо своим), посочувствовать, показать какой-то выход из ситуации — это можно. Учить же как болеть — от этого лучше воздержаться.

— *Какие задачи ставит болезнь перед человеком?*

— Задачу роста, то есть перед человеком в болезни стоит та же задача, что и перед всей его жизнью. И в общем-то, если бы стояла задача физического роста, то она не имела бы смысла, потому что физическая наша жизнь все равно прекратится. В данном случае, естественно, стоит задача духовного роста, хотя часто в болезни одни растут, а другие перестают расти и падают. Один человек, например, заболел — стал думать о других, искать смысл жизни; а другой человек в этой же ситуации — не путать с кратковременной стадией агрессии — ропщет на Бога.

— *А что делать, если у человека стадия ропота продолжается несколько лет не прекращаясь?*

— Мне известны подобные случаи. Это тяжело прежде всего для самого больного человека. Но не во всех случаях “роптание” можно назвать духовным падением. Этот ропот — ропот Иова (Господи, все несправедливо) — позволяет человеку даже духовно расти по отношению к людям. Ведь к болезни, которая есть у человека, добавляется этот духовный компонент и болезнь таким образом умножается. Состояние человека можно, не боясь сгустить краски, описать как трагическое: появившаяся духовная болезнь-ропот не дает человеку вылезти из ямы уныния, насильственно оставляет его в навязчивых мыслях, которые все кружатся и кружатся, не давая выхода... Повторю: это крайне трагичная ситуация.

Когда я работал в Онкоцентре, то познакомился с одним человеком. Он все роптал и роптал, а на последней неделе своей

жизни вдруг молниеносно прекращает роптать и, как мне кажется, достигает невероятных запредельных непостижимых вершин.

— *А что помогало людям, подобным этому человеку, выйти из состояния ропота?*

— Надо рассмотреть каждый случай в отдельности, — абстрактно сложно сказать, что им помогало. Может им помогало то, что они не пытались удержать то, что удержать человек не в состоянии — я имею в виду здоровье. Ведь ропот начинается тогда, когда пытаешься удержать то, что нельзя удержать (попытки “удержать неудерживаемое”). Здесь много примеров из жизни можно привести: телега пошла под откос и невозможно ее удержать, а человек изо всех сил пытается, но его попытки не увенчаются успехом, потому что у телеги с ее силой тяжести все равно сил больше. И вот человек оставляет свои тщетные попытки и отпускает телегу... и вдруг чувствует себя свободно, чувствует некое освобождение, которое позволяет ему моментально окрылиться и взлететь. То есть, человек, переставший понапрасну бороться и роптать, чувствует внутреннее облегчение и освобождение в болезни.

Возвращаясь к вопросу — о задачах, которые ставит перед человеком болезнь, можно сказать, что любая задача, вернее решение ее, ставит человека на ступеньку выше. И болезнь в данном случае не исключение.

— *Иногда получается так, что друзья отворачиваются от больного человека, так как дружба с ним требует усилий. Как относиться к этому явлению?*

— Если друзья отвернулись в беде, значит такие были друзья. Если у вас джинсы при первой стирке растворились, значит они были бумажные, то есть их нельзя назвать джинсами. Это хорошо сделанные бумажные штаны “под джинсы”. Со всеми суррогатами то же самое. Друзья, — скажем так, — это высшая степень надежности. Естественно, случается, что человек в болезни начинает предъявлять огромное число требований, в связи с чем его просто перестают понимать. И боятся его лишний раз беспокоить, потому что в ответ на это больной выдает бесполезное для него и окружающих осуждение, ругательства, агрессию. Таки случаи, действительно, бывают. Иногда даже настоящие друзья не могут понять ту злость, раздражение или

же депрессию, которые переживает и проявляет больной; оказываются не готовыми к этому. Надо понимать, что не все подготовлены к этому в достаточной степени, особенно это тяжело в наше время, когда люди привыкли больше получать удовольствие от жизни, чем сочувствовать и сопереживать тем, кто болен и кому плохо. Ведь состояние больного можно понять, если ты учишься, например, медицине и знаешь, какие страдания причиняют человеку болезни, либо если ты сам прошел через страдания.

Но не всегда, если друзья немного отделились, это значит, что они бросили своего больного товарища. Хотя и такие случаи, к сожалению, тоже не редкость. Если друзей объединяла действительно дружба, то возможен шаг в сторону, но только шаг и лишь на время, потому что основа дружбы осталась, то есть взаимопонимание, взаимоподдержка, общие интересы и т.д. — то, что составляет сердцевину дружбы. А если их объединяла, к примеру, выпивка, совместное пустое времяпрепровождение, получение сомнительных удовольствий, ни к чему не обязывающее общение и т.д., то, естественно, тогда люди уже не могут общаться на этой основе. Потому что больной человек связан своей болезнью, ему не до этого и общается он, как правило, совсем на другие темы. И выходит, что дружба строилась не на том фундаменте, что нужно, и при первом же испытании ее здание рухнуло. Но стоит ли горевать, что распались отношения с человеком, который был для тебя не другом, а просто приятелем по времяпрепровождению?

— Больному человеку помимо самого факта болезни приходится сталкиваться со множеством трудностей и проблем. Одни тяжелобольные, например, становятся гораздо более зависимыми от родственников, чем раньше, другие — одиноки и им самим приходится как-то себя обеспечивать и заботиться о себе. В связи с этим вопрос — как необходимо относиться к этому одиночеству и, соответственно, сопутствующим проблемам...

— Прежде чем обратиться к вопросу, я бы хотел сделать два замечания. Первое — все мы, люди, по определению одиноки. Но — и это второе — о подобного рода одиночестве уместно и этично высказываться тем, кто его пережил... Понимаете, мы должны “зреть в корень”, вернуться к основе нашего разговора. Если разобраться, и

болезнь, и одиночество — это путь, путь к росту, как мы уже говорили. Болезнь открывает определенный путь к росту. Это трагично, это тяжело, но факт остается фактом: действительно открывает... То есть это очень сложная задача, поставленная перед человеком. А одиночество у больного — куда более сложная задача.

— *Особенно когда человек не имеет сил дойти до магазина, а у него в холодильнике пусто, продукты закончились ...*

— Это очень усложняет задачу. Но надо сказать, что все-таки мы не первые, кто с этими задачами сталкивается, правда же?.. Что это, к сожалению, всегда присутствовало, хотя раньше, конечно, отношение у людей друг к другу было намного лучше и редко кто оставался совсем беспомощным и в полном одиночестве, потому что это противоречило христианским, мусульманским и другим жизненным и религиозным обычаям и устоям народов, которые жили в России. На данном же этапе это действительно куда более сложная задача. Но в утешение болящим можно сказать, что Бог доверил им решение непростой задачи, значит они духовно крепкие и сильные люди. Решить простую задачу может каждый, а вот сложную... Что с того, если, например, пятиклассник решил задачу за первый класс? Другое дело — награда, которая ждет пятиклассника, решившего задачу за десятый класс. Цена решения этой задачи очень велика. И награда велика. И возможности велики. Конечно, пятиклассник может не захотеть решать данную ему задачу, ведь это трудно и напрячь силы придется, но если ее не решить, не будет дальнейшего роста и продвижения. Так и будешь топтаться на месте. Применительно к больному человеку это значит: ты уже болеешь, находишься в определенных условиях, так значит, все равно придется решать эту задачу. И лучше для тебя, для твоего духовного и физического состояния, принять все так как есть и отнестись к болезни именно как задаче и решить ее, не вступая спор с Учителем, давшим эту задачу...

— *Так в каком же ключе болящий человек может решить поставленную перед ним задачу?*

— Понимая, что он не просто так, не напрасно страдает. С одной стороны, невозможно одиночество сделать не-одиночеством. Но с другой стороны — можно по-другому к своему одиночеству отнестись, занять более активную позицию. Сейчас для этого есть много возможностей — Интернет, разные форумы по интересам, в

том числе для инвалидов. Кроме того, надо понять, какой именно вид одиночества присутствует в жизни больного человека. Иногда одиночество бывает «количественным», когда у человека до определенного момента было близкое окружение, но вдруг оно куда-то растворилось, исчезло. Иногда же — и это встречается чаще — одиночество бывает “качественным”, то есть человек в окружении других людей чувствует себя одиноко, ему кажется, что им, его проблемами не интересуются и т.д. Это происходит, как правило, от того, что человек не имеет навыков коммуникации с другими людьми. Если он так или иначе их отторгает, отталкивает, обижает, то остается в итоге один и без помощи.

Эти два состояния надо всегда разделять. И учиться развивать в себе коммуникативные навыки. Для этого надо быть более терпимым к другим людям, понимать их проблемы, что крайне важно для человека в болезни, который за своими проблемами перестает видеть проблемы других людей. Очень часто такое случается с бабушками, которые требуют к себе постоянного внимания, все время говорят о том, что они как перст одиноки, жалуются, что дочка приходит к ним всего три раза в неделю. А дочке, у которой несколько детей, и три раза в неделю ходить в больницу навещать мать тяжело... А бабушка сконцентрирована на себе, и считает, что она одинока, хотя это совсем не так.

— Часто человек не только на начальной стадии, но и пребывая в болезни уже достаточно долго, слышит слова: «держись, борись...» Зачем и для чего бороться?

— Хороший вопрос. Зачем и для чего бороться или как относиться к этим словам?.. Держись, борись, мы с тобой — это пустые слова... Это как коммунистические лозунги, — я помню они не действовали уже в последнее время.

— Что ты сделал для того, чтобы быть с человеком...

— За что бороться? С чем бороться? С болезнью? Как с ней бороться? Если ты говоришь «Борись!», то тогда объясняй, как с ней бороться... Я понимаю, врач может сказать: «Борись с болезнью вот так-то, вот тебе лечение», да? Ну, это логично. А просто похлопывание по плечу — держись, борись, мы с тобой — нет, ты

вместо того, чтобы говорить какие-то общие фразы, лучше что-нибудь от сердца скажи.

А вообще бороться — это уж когда как... Ведь не существует какой-то универсальной болезни. Один недуг можно побороть, а другой не поборешь, потому что он сильнее. Иногда на эту борьбу, которая не может быть выиграна, отдаются все силы, на нее тратится драгоценное время, которое могло быть использовано совсем на другое и уж куда более разумно.

Здесь настолько все тонко... Общего, универсального совета дать нельзя. Скажешь: «Смирись!» — и некоторые поймут это как руководство к действию, а, может, именно им надо бороться за улучшение своего состояния. Скажешь: «Борись!» — начнут бороться из последних сил те, кому и бороться не надо.

Если же борьба разумна, то бороться следует за качество жизни, за выздоровление, за то, чтобы выигранное у болезни время использовать на добрые дела. Ведь есть люди, которые отпущенное им время тратят на пьянки-гулянки т.п.

— *Желают «оторваться» напоследок...*

— Да, «оторваться» напоследок... И тут иногда думаешь: хорошо ли человеку от того, что у него есть это время, — он ведь только хуже себе делает. Душу свою уничтожает таким образом...

— *Иногда у больных людей появляется искушение — поддавшись эмоциям, поставить крест на своем будущем. Правильно ли это или все-таки необходимо продолжать профессиональное развитие или учебу, если состояние это позволяет?*

— Ну кто из больных точно может знать, что будет?.. Ведь жизнь — это путь. Получается так: тебе осталось идти немного — прекрати есть. Тебе ведь уже не надо энергии, да? Но мы не знаем, кому сколько отведено. Поэтому, сколько живем, столько должны двигаться.

— *И наука на месте не стоит.*

— Да. Ну, прекратишь ты сейчас питаться и много чего можешь прекратить делать, а на самом деле-то окажется, что жизнь-то еще долгая и так далее. Естественно, что призывать идти в институт

человека, который уже находится на смертном одре или в реанимации, я думаю, никому в голову не придет. Тут уже ответ очевиден. А вот что касается таких вариантов, когда человек болеет — ведь через знания, которые ты получаешь, через общение с людьми, с которыми ты будешь общаться, через работу, на которой ты будешь работать — будет происходить развитие твоей личности, твоей души, что и является смыслом нашей жизни. А если человек от этого отказывается, он, получается, отказывается от духовного роста. А это, на мой взгляд, неправильно. А то, что никто не может знать точно, когда и кто будет Там, пойдет в ту жизнь... Знаете, все мы можем не дожить до следующего дня. Вот какая-нибудь там атомная бомба взорвется и все...

— *Или банальный кирпич на голову.*

— Ну, кирпич на голову одному, а бомба для всех. Или какая-нибудь катастрофа случится мирового масштаба. И все. Тогда стоит ли, правда, учиться вообще? Для чего учиться, даже здоровым? Они ведь все равно умрут, правильно?

— *Еще неизвестно, кому дольше жить осталось!*

— Совершенно неизвестно! Вот человек думает сделаю то-то и то-то, планов у него на год вперед. А вышел и его машина сбила, кирпич на голову упал. Можно спросить — зачем учился? Ведь финал для всех известен, для всех он общий: все умрем.

Поэтому так ставить вопрос нельзя. Пока живем, пока есть мало-мальская перспектива, больному человеку лучше придерживаться следующего правила: работать, но так, чтобы работа не вредила лечению; учиться, но не допускать того, чтобы учеба мешала лечению. К вопросу о необходимости/нужности работы, учебы в состоянии болезни нужно подходить здраво и разумно, и понимать, что для роста то или иное может оказаться полезным. Особенно если это имеет правильный вектор.

Крест – наши крылья

"Поднимут крылья, как орлы"

(Ис. 40, 31)

Существует поэтическая легенда о том, как были созданы птицы. Красивые перышки украшали этих прелестных тварей, они обладали чудным голосом и заливались звонкою песнью, но, увы, не могли парить в далеком воздушном пространстве, так как у них не было крыльев. Тогда Господь Бог создал крылья; указал птичкам на них и сказал: "Возьмите эту ношу и несите ее на себе". С недоумением и страхом глядели птички на эту незнакомую ношу; потом послушно взяли ее своим клювом, наложили на себя, и показалось им очень тяжело ее нести. Но скоро, по мере того, как они прижимали их к себе, крылышки приросли к этим маленьким существам, и птички научились ими пользоваться. Расправив их, они поднялись высоко над землею. Так ноша превратилась в крылья. Вместо тяжести птички обрели новую, неведомую им способность летать.

Легенда эта имеет духовный смысл. Все мы — птицы без крыльев, и те испытания и обязанности, которые посылает нам Господь, должны научить нас подниматься выше всего земного. Мы смотрим на наши заботы, как на тяжелое бремя, но когда поймем, что Господь посылает нам их, чтобы научить нас подняться выше, то примем их от Него. И что же? Они превращаются в крылья и несут нас к небу, а без них мы, быть может, приросли бы к этой жалкой земле. Они же, вознося нашу душу, превращаются в благословение. Отстраняясь от исполнения долга, уклоняясь от посланной нам ноши, мы теряем возможность духовного развития. Решимся же твердо нести наши бремена, уповая на Господа, и будем помнить, что Он хочет превратить их в крылья. Все выше и выше понесут нас эти крылья, пока не достигнем туда, "где птичка находит жилье себе у алтарей Твоих, Господи сил, Царь мой, и Бог мой" (Пс. 83, 4)

Если вы пережили насилие

– Является ли то, что произошло с человеком, показателем того, что он слабак?

– Статистика говорит о том, что жертвами насилия в год становятся миллионы человек в одной отдельно взятой стране. Разве это может говорить о том, что у нас миллионы слабаков?

– Но ведь многие пережившие насилие наверняка задумываются над вопросом – почему это несчастье произошло именно со мной?

– В нашем понимании существует следующая закономерность: «Если что-то произошло, значит, в этом кто-то виноват». Такое стереотипное мышление заложено в наших культурных традициях. И еще одна странная особенность – по какой-то странной причине у нас принято, чтобы жертва разделяла ответственность за происшедшее наравне с насильником.

Зацикливание на этом вопросе связано с гордостью. Поясню примером. Например, как думает девушка, если изнасиловали ее подругу. Она думает: конечно, ее изнасиловали, потому что она надевает провоцирующие короткие юбки, ведет себя вызывающе, знакомится с сомнительными мужчинами и не умеет выбрать парня, с которым пойти в ночной клуб. Причина очевидна: она дура, поэтому и попала в такую ситуацию. Но я-то умница-разумница, со мной не может такого случиться. А если все-таки случилось, то я не понимаю, в чем моя вина?! Кто-то должен быть виноват, должна же быть причина!

Обычно когда мы слышим, что пострадал другой, то мы не задаемся вопросом: по какой причине этот ужас достался подруге, а не мне? Так вопрос почти никогда не ставят. А вот когда трагедия имеет отношение непосредственно к нам, вопрос «За что?» встает в полной мере.

На самом деле, причина кроется в нашем эгоцентризме, в нашем высоком мнении о себе. Мы думаем: «Я – хороший. Со мной в принципе такого произойти не может!» А если вдруг несчастье случается, то мы пребываем в полной уверенности, что все боги восстали против нас, и этот случай – вопиющая несправедливость! Мы не хотим думать, что мы не лучше других людей. Опять же мы не хотим признать, что с нами может случиться то, что происходит с другими (смерть, изнасилование). И если все-таки насилие совершается, то человек не хочет смириться с ситуацией и осознать, что в том была воля Божья. Все люди считают себя лучше всех. И поэтому возникают эти глупые вопросы «За что мне это?», «Почему именно я?», «Чем я заслужил такое наказание?»

Кстати, в религиозных системах (в том числе и в христианской) с древних времен говорили о том, что ставить вопрос «За что мне это?» бесполезно. Вопрос стоит поставить так: «Для чего мне это?»

Поясню на метафоре.

Например, не трезвый взрослый сын просит ключи от отцовской машины. Но отец ключи не дает, а сын не хочет принять отказ. Или, например, ему не разрешили привести девушку в гости и оставить на ночь.

Глупо спрашивать в такой ситуации у отца: «За что мне такое наказание?» Вопрос нужно ставить иначе: для чего? Для того, чтобы ты не разбился, сев пьяным за руль. Для того, чтобы девушка потом не делала аборт.

Когда мы ставим вопросы «Для чего?» в религиозном аспекте, то мы имеем шанс найти понятные объяснение. Вопросы же «За что?» остаются без ответа.

Ведь если бы Бог наказывал нас по заслугам за что-то конкретное (а каждый из нас имеет огромное количество поводов для наказания!), мы были бы давно стерты с лица земли, и уже некому было бы тогда задавать этот вопрос.

– Если человек считал себя таким хорошим, что с ним не может произойти ничего плохого, естественно, что после того как это плохое случилось, у него появляются сомнения в том, что он такой замечательный. Резко падает самооценка.

– Самооценка – это то, как человек оценивает себя. Все мы оцениваем себя довольно высоко, если у нас поворачивается язык задавать вопрос: «За что?» Если бы мы считали себя грешниками, у нас бы подобного вопроса не возникало.

Приведу еще одну метафору.

Представим, что мать уходит на работу и говорит детям, чтобы они хорошо себя вели. Как только она переступает порог, появляются друзья, начинаются безобразия, вся квартира вверх дном, стены в краске, уроки не выучены. Возвращается мать и строго говорит детям: «Марш в угол!» Вопрос «За что?» совершенно неуместен, потому что нормальный ребенок и так осознаёт свою вину.

Теперь подумаем, почему же этот вопрос задается нами, взрослыми людьми? Значит, мы действительно не понимаем своей испорченности, греховности, своего реального состояния. Мы об этих неприятных для нас вещах и не думаем, пребывая в иллюзии нашей «хорошести». Так что у каждого человека самооценка неплохая: мы считаем себя достойными и уверены в том, что в принципе ничего плохого не сделали, а уж тем более не заслужили ничего такого.

В итоге после произошедшей трагедии человек страдает потому, что сломалось его мировидение. Он представлял мир другим, не таким, каким он оказался. И этот факт человека очень сильно уязвляет. Он же значительный, хороший, достойный человек! И он не может ошибаться в своих расчетах и в своем мнении! А реальность он воспринимает так, что мир, по его мнению, оказался несправедлив к нему, хорошему и прекрасному.

Это и доказательство того, что у жертвы разрушается не самооценка, а его мировидение, (т.е. представление о мире).

– Но ведь мы говорим о людях, которые начинают себя всячески винить и корить за произошедшее... Хотя, на основании вышесказанного логично предположить, что человек будет искать

виноватого среди других, и никогда не будет считать виноватым себя (даже если он виноват)...

– Если говорить о женщинах, которые подверглись изнасилованию, многие из них уверены, что они сделали что-то не так. Когда насилие связано с инцестом, девушки считают себя недостойными продолжать жить – потому что, действительно, очень тяжело пережить такое предательство, и обычно инцест имеет место в раннем возрасте, когда человек еще не оценивает себя адекватно и не видит себя объективно.

Просто самооценка бывает дутая, и люди представляются себе не такими, какими они являются на самом деле. Например, молодой человек ходит в престижный институт и становится выше остальных своих знакомых, которые учатся в менее престижных учебных заведениях. У него появляется красивая машина и девушка с модельной внешностью. И он определенно кажется себе значительным по сравнению с другими. Здесь даже не самооценка повышается, а просто раздувается гордость. И когда обстоятельства, которые ведут к разбуханию гордости, исчезают, когда нарушается эта статусность, гордость сдувается, обнажая пустоту. Да, в конечном итоге оказывается, что за человеком ничего не стоит, и внутри он – пустышка. Он был интересен раньше, когда учился в престижном вузе, и папа давал ему много денег. Но теперь он никто – просто мальчик с неадекватной самооценкой.

Если мы посмотрим на святых, то увидим, что все они страдали якобы заниженной самооценкой. Они считали себя великими грешниками, были уверены, что другие спасутся, а они нет. «У меня грехов много, как песка морского», – говорили они. И, кстати, почему эти люди, которые на самом деле страдали удивительно низкой самооценкой, были так счастливы? Потому что они не придумывали, за счет чего можно подняться, а наполняли себя чем-то качественным, тем, что придавало им реальный вес. Однако поскольку эти люди видели, что идеал недостижим, они понимали свое несовершенство. А вот у нас сейчас все обстоит совсем наоборот: мы не видим своего несовершенства и заполняем себя откровенным суррогатом, уподобляясь производителям колбасы, которые делают этот продукт, добавляя туда все что угодно, только не мясо. По этой причине получив пробоину, шарик, наполненный нашей гордостью, стремительно сдувается, и мы оказываемся в кризисе и страдаем от так называемого снижения самооценки.

Я вообще считаю, что самооценка высокой быть не должна. Если человек себя высоко оценивает, он не сможет жить нормальной жизнью. Разве сейчас много таких людей, настоящих подвижников, которые действительно из себя что-то представляют? Много ли людей достаточно над собой работают, чтобы потом себя высоко оценивать? Или не высоко, а хотя бы адекватно, объективно? Нет! Никто ничего не делает. Посмотришь

вокруг – никто не хочет прилагать усилия для собственного улучшения, никто не желает напрягаться, но самооценку почему-то все хотят иметь высокую.

– Вопрос «За что?» задают только неверующие люди, которые верят только в себя, или верующие тоже задаются таким вопросом?

– Настоящие верующие задают вопрос – «Для чего?» И обычно отвечают себе: «Все по воле Божьей».

Мы хотим и требуем справедливости. Например, я получил вот такое наказание или награду. Возникает вопрос: «А за что?» Когда мы получаем ответ на этот вопрос, мы можем согласиться с выдвинутым объяснением или же вольны не принять его. Здесь все просто – наказание и награду мы получаем от таких же людей как мы (пусть и более могущественных).

Но до какой степени мы можем развить уровень эгоцентризма, чтобы считать себя пупом земли и достойными определять внешние ситуации в нашей жизни, катастрофы? Некоторые хотят даже взять себе право решать, кому и когда умирать. До какого «масштаба» нужно вырасти, чтобы диктовать свою волю Богу, одновременно «лишая» Его права вмешиваться в события нашей жизни? Почему нельзя принять план Божий и понять, что при проявлении Его воли нет места подобным вопросам?

Давайте представим боевые действия. Идет бой, и командир одному подразделению дает задачу держать огневой рубеж, а другому – окапываться на другом рубеже (относительно безопасном в настоящее время). Разве здесь уместно задавать вопросы «Почему наше подразделение будет подвергаться опасности, а другое – нет?», «За что нашему батальону такое наказание?», «Чем солдаты нашего взвода заслужили направление на огневой рубеж?», «Видимо, генерал на нас обиделся, и поэтому он им дает такое задание...»

На самом деле, ничего подобного. Просто существует задача, которую нужно выполнить. И вопрос «За что?» при решении этой задачи неуместен. В такой ситуации следует задавать вопрос «Для чего?» Ответ – для того, чтобы держать оборону на одном рубеже, а в это время укреплять другой. Никаких личных претензий нет.

У нас же к Богу именно такое отношение. Но такие вопросы все равно остаются без ответа, и задавать их Всевышнему неуместно. Гораздо разумнее поставить вопрос немного иначе – «Зачем мне это?», «Для чего мне было послано это испытание?»

Но очень часто постановка вопроса в русле «Для чего мне это?» кажется людям кощунственной по отношению к ним. Они же считают, что не заслуживают такой ситуации ради «чего-то там». И можно понять человека, который переживает катастрофу огромного масштаба, находится в кризисном состоянии и не хочет усугублять свое состояние вопросами о смысле испытания. Однако некоторые люди идут еще дальше. Они не

только не хотят искать «для чего» даны эти ситуации, но и становятся на путь обиды на Бога, богоборчества. Обычно так ведут себя прочитавшие, что Бог разными способами пытается привести людей к Себе (известно, что по большей части вера разгорается после переживания трагедии). Они могут заявлять: «Если Бог таким жестоким образом хочет привести меня к себе, то у Него это не получится. Я не приду!»

– ***Но для чего человеку противостоять и сопротивляться Богу?***

– История человечества – это история борьбы с Богом, начиная с падения Денницы и заканчивая современностью. На каждом новом этапе эта борьба начинается снова, и все повторяется в очередной раз: «Я не приму Его решение!», «Я категорически не согласен с Его волей!» Мы на всех этапах своего существования демонстрировали бунт, отказывались подчиняться и отстаивали свои свободы. Бунт, который оправдывается вопросами на уровне: «А почему я?», «А зачем это мне?», «Я крайний что ли?»

Все мы помним из школы, когда учительница, обращалась к одному нашему однокласснику «Иванов (Петров, Сидоров и т.п.), сегодня ты пойдешь отвечать к доске». И сразу начиналось неудовольствие: «А чего я?», «Почему меня?», «Почему других не вызываете?» И столько негодования и обиды слышалось в голосе. А помните, как в любимом фильме «Джентльмены удачи» герой Крамарова: «А чего Косой? Чуть что – сразу Косой!». Вам никого не напоминает этот герой? Не так ли мы ведем себя перед Богом?

А если человек не может смириться, то начинается переход человека к состоянию богоборчества. Неужели мы не понимаем, что этот бунт бесполезен? Победить Бога невозможно! И чем больше человек бунтует, тем вероятнее его провал. А все начинается именно с этих слов: «А почему я?», «За что мне?» В этих вопросах содержится явная претензия – «Почему ко мне отнеслись несправедливо?»

И кому мы адресуем свой вопрос? Никому иному, как Богу! Вы же не будете спорить с этим? Мы не к прохожему обращаемся со своим вопросом, и не к милиционеру, так ведь? Вы даже не подойдете и не спросите: «Товарищ лейтенант, не подскажете, почему меня изнасиловали?».

Вопрос «За что?» сознательно или бессознательно вы адресуете Абсолюту. И сам по себе этот вопрос является бунтарским. Он выражает претензию о несправедливости, допущенную в отношении к Вам, величественному Человеку. Да, мы все внутри ощущаем себя важными и кричим всеми своими фибрами « Попрошу с моим мнением считаться! Я ведь себя не на помойке нашел!»

Если человек не хочет сделать себе еще хуже, вопрос «За что?» вообще нужно исключить. Ни у кого из нас нет такого величия, чтобы Господь Бог снизошел до объяснений мотивов для нашего вразумления. Во-

вторых, мы все прекрасно знаем, что Бог – бесплотен. Поэтому вопрос все равно останется без ответа. А наша бунтарская позиция и попытка разобраться с Богом ничего кроме вреда нам не принесет.

И, в-третьих, зачастую вся наша жизнь проходит в удовольствиях и постройке прогнозов на будущее. Но Бог хочет спасти нас, помочь нам повернуться к свету и отказаться от греха. Поэтому иногда действительно Бог сострадая нам, попускает нам скорби (любому нормальному родителю не доставляет радости наказывать ребенка, но приходится это делать ради самого ребенка, его воспитания, его будущего) А человек на это реагирует самым неподходящим образом: он встает в позицию бунтаря и заявляет: «Все равно я не обернусь и не приду к тебе! Не хочу быть с тобой! Не хочу любить тебя!»

И можно смело сказать, что у такого человек скорби будут продолжаться до тех пор, пока он не придет в себя и не перестанет задавать глупые вопросы. В частности этот пресловутый вопрос «ЗА ЧТО?»

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСОВ

Тупики жизни: взгляд сверху

– Люди, думающие о самоубийстве, очень часто говорят, что зашли в тупик. Казалось бы, есть очевидные выходы из ситуации. Почему же человек не видит этих выходов?

– Все мы почти никогда не видим ситуацию такой, какая она есть на самом деле...

Человек видит перед собой стену, очень хочет, но не может пройти сквозь нее непременно определенным способом, на котором он заиклен. Такое состояние в психологии называется «фрустрацией». Фрустрация – горячее желание, которое нельзя реализовать и соответствующее состояние человека от этого.

Ощущение, что человек попал в тупик, – это иллюзия, обман восприятия.

Давайте посмотрим на младенца. Для маленького человека, который только родился, везде тупик. Что бы ему ни хотелось сделать, он повсеместно натывается на ограничения, смысла которых

не понимает... Нам такое поведение кажется забавным и лишенным той трагичности, которую переживает ребенок. Взрослый, видя истерику ребенка по поводу того, что ему не дают конфету до обеда, рассуждает здраво и трезво: «Ты сейчас не съешь конфетку. Зато съешь ее потом, после супа. Никакой трагедии не вижу». При этом взрослый человек более четко знает, почему накладываются те или иные ограничения, и осознает, что необходимо делать в воспитательных целях; он понимает, что ребенок получит то же самое, но когда выполнит необходимое условие (съест обед). Ребенок же не может достигнуть понимания взрослого, поэтому и бунтует. Вместо того, чтобы смириться с волей родителя.

Когда мы думаем, что находимся в тупиковой ситуации и расстраиваемся из-за этого, тоже похожи на младенцев. Вместо того чтобы рыдать, обзывать, делать попытки уйти от проблемы, агрессивно себя вести и накручивать собственные нервы, необходимо просто принять правила, которые дает тебе более понимающий в ситуации «родитель», то есть Бог. Тем более, что все равно смириться придется рано или поздно.

– А как же быть с теми целями, которых мы хотим достичь и не можем? Просто отказаться от них?

– Жизнь нас учит достигать своих целей. Но, во-первых, эти цели должны быть правильными, разумными, полезными, реальными.

Во-вторых, цели достигаются не всегда сию секунду. Это тоже надо понимать, если ты хочешь чего-либо достичь.

В-третьих, для достижения цели нужна гибкость. То есть не надо ломиться напрямую, если дальнейшее движение не возможно на данный момент. Надо постоять, подумать, изменить себя, изменить вектор движения, попробовать зайти с других сторон.

В-четвертых, достижению цели обычно мешает эгоизм самого человека. Эгоизм – самый страшный наш враг в достижении целей. Эгоистичный человек считает себя очень значительным, имеет большое мнение о себе, считается только со своими интересами (с

интересами других он считается в той мере, насколько они не противоречат его собственным). Эгоисты не любят изменять себя, не любят считаться с реальностью, но считают, что-то, чего они хотят, должно быть во что бы то ни стало. Их принцип примерно такой: «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше мир прогнется под нас». А мир под них не прогибается, мир их не признает пупами земли, и они из-за этого входят в жуткое состояние, когда им кажется, что жить не стоит, что они не признаны миром, что они не могут сделать чего хотят.

Суициденты обычно хотят просто достичь своих целей (далеко не всегда действительно нужных, полезных в данный момент), хотят достичь немедленно, и штурмуют стоящую перед ними стену без гибкости в мышлении с азартом эгоиста, который считает, что весь мир существует только для него.

– Такие ошибки свойственны только юным и глупым, или они мало зависят от возраста и интеллекта?

– Человек в течение всей жизни начинает учиться разрешать различные ситуации за счет того, что прибавляется ответственности, интеллекта, жизненного опыта, понимания истинных целей, правильного восприятия реальности. Со временем у такого человека решение вопросов, которые ему казались раньше непреодолимыми, получается все лучше.

Но бывает так, что человек становится старше, но никаких вышеуказанных свойств он не обретает. Он остается тем же эгоистичным, проблемным, безответственным подростком, который до сих пор пребывает в фантазиях, ложном самомнении, но при этом может быть уже седой и с длинной бородой. Дело в том, что физический возраст не всегда соответствует внутреннему.

Что касается интеллекта, обычно у человека с высоким интеллектом возможностей для решения задач больше. А неспособность решения проблем связана с низким интеллектуальным потенциалом, который характерен для огромного количества суицидентов. Очень часто невозможность достичь поставленных

целей, реализовать свои желания на данном этапе происходит именно из-за сниженных интеллектуальных возможностей.

При этом не следует путать понятия «интеллект» и «образование». Можно быть интеллектуалом, много знать, понимать, интересоваться, но при этом не иметь высшего образования. А можно иметь самый лучший диплом, но не иметь и зачатка интеллекта. Интеллектуал – это тот, кто, в силу своего широкого кругозора, знаний, умения анализировать может рассматривать один и тот же факт под разными углами.

Но и интеллект не может служить гарантией от того, что человек упрется в стену, не видя выхода. Гордый интеллектуал, который много знает, но не научился правильно систематизировать свои знания, который считает, что он очень умный, что ему незачем слушать других – ведь он и сам знает, как надо поступать. Это как раз одна из самых опасных групп риска.

Гордый интеллектуал уверен, что он настолько много знает, что может все. Он считает, что может с лета решить любую задачу. И вот когда его представления о своих возможностях начинают расходиться с реальностью, у него рушится мир, падает самооценка, наступает отчаяние. Ему кажется, что он оказался в тупике...

А на самом деле рушится не мир, а его представления о себе. Жизнь значительно выше него и его самомнения. Гордый интеллектуал опасен сам для себя, пока не поймет, что, несмотря на научные знания, понимания, эрудицию, признание, количество прочитанных книг и выигранных научных олимпиад, он не больше клетки в едином организме человечества. Возможно, что очень важной клетки, но всего лишь одной клетки, которая, как и все остальные, подчиняется единым законам.

– Тогда почему человек с низким интеллектом тоже попадает в эту ситуацию с мнимыми тупиками?

– Дело в том, что низкий интеллект мешает человеку изменить свое мнение. У человека просто не хватает умственного и

образовательного ресурса посмотреть с другой точки зрения. И у него отсутствуют навыки искать информацию, анализировать ее. К сожалению, сейчас ситуация с интеллектом катастрофическая. Несмотря на то, что молодые люди много учат, зубрят, каким-то непостижимым образом заканчивают вузы, средний интеллектуальный уровень стремительно падает год от года. Людей мало интересуется наука, культура, знания из различных областей. Очень мало внимания уделяют своему самообразованию, больше отдают себя телевидению, хозяева которого продолжают делать из них идиотов. Кроме того, у современной молодежи мало интересов, она меньше читает. Если человек читает серьезную (а не бульварную) литературу, то ему приходится думать, анализировать. А вот думать как раз не хочется, думать им лень. Хочется, чтобы все решения приходили сами. Вот и растут дегенераты, которые воспринимают мир крайне примитивно. Когда надо решать сложную задачу оказывается, что думать нечем. Книг человек не читал, знаний нет, а по телевизору не показывали, как решать подобную ситуацию. И вот в его воображении появляется мнимый тупик, единственный выход из которого видится в самоуничтожении. А на самом деле просто надо думать, работать над собой, и нанести удар по лени.

– Но ведь человек не видит выхода. Он субъективно чувствует этот тупик. Как ему преодолеть это состояние?

– Когда человек попадает в тупик, важно получить адекватную точку обзора ситуации. В связи с этим вспоминаются курортники, развлекающиеся походами по лабиринтам, прекрасно показанных в фильме «Трое в лодке, не считая собаки». Раньше, в 19 в. – начале 20 в, для развлечения отдыхающих создавались искусственные лабиринты. Развлечение состояло в том, что люди заходили в этот лабиринт и начинали искать выход. Такая развлекательная игра могла продолжаться от нескольких часов до целого светового дня. Поэтому часто люди приходили туда с рюкзаками, в которых был обед, а иногда и ужин. И вот целый солнечный день, на свежем воздухе, они ходили по этому сложно устроенному лабиринту, натываясь на бесчисленное количество тупиков. Можно представить себе состояние людей, когда они попадали из одного тупика в другой. Наверняка многим из них казалось, что кругом тупики, из которых невозможно выйти, и вообще непонятно, как они туда попали.

И чтобы не случилось трагедии, высоко на специальном сооружении сидели люди, которые прекрасно видели лабиринт сверху. Когда отдыхающие, вдоволь полазив по лабиринту, хотели уже выйти, но не могли найти выхода, эти люди, наблюдающие за лабиринтом сверху, махали им специальным флажком, показывая, где выход.

Наша жизнь есть лабиринт с огромным количеством неожиданных поворотов. И поскольку мы обычно не знаем правильного направления движения, и у нас нет надежных ориентиров, мы попадаем из одного тупика в другой. Но ведь то, что нам кажется тупиком, имеет выход. Просто надо посмотреть на лабиринт с другой точки зрения. Если посмотреть на него сверху, то мы увидим путь, который приведет к выходу.

– Что мешает человеку посмотреть на ситуацию с другой точки зрения?

– Ригидность – негибкость мышления. Для некоторых людей единственно возможная точка зрения на мир – та, в которой они находятся сейчас. Если вернуться к теме лабиринта и отдыхающих, то можно представить себе очень упрямого и уверенного в себе курортника, который думает: «Если я знаю, что иду правильно, то пусть мне сверху хоть обмахнутся. Разве этот сверху умнее меня? Я сам все вижу! Я хожу тут уже который час... И вообще единственный способ выхода отсюда – это суицид. Другого выхода нет».

Источником нашей ригидности являются самомнение и гордость.

– Допустим, у человека: ушла девушка, умер близкий, долги, выгнали с работы, обидели, болезнь и т.п. И человек не видит, как теперь жить. Как ему изменить точку зрения, с какой стороны посмотреть?

– Если ты не можешь изменить точку зрения на ситуацию, то, скорее всего, ты считаешь себя самым умным. Часто, если такому человеку указывают направление движения из лабиринта, он при этом

не имеет ни малейшего желания попробовать идти по предложенному ему пути. Вместо действий он тупо сидит и постоянно констатирует факт того, что он в тупике, а также повторяет, что выхода нет, жалуется на то, что все плохо, что мир жесток к нему, что он не понят никем. Он это повторяет постоянно, и даже сам начинает верить в эту глупость.

Повторяю, что причина такого странного поведения – наша гордость. «Как это я не туда зашел? Как это я ошибся? Как это я создал тяжелую ситуацию?! Как это надо вернуться и исправить?!» Признать этот факт и ошибки, которые привели к этой ситуации, очень сложно. А вот признать ситуацию тупиковой легко. Сразу, вроде, как и мы сами не при чем, а в тупик нас загнали обстоятельства, другие люди, жизнь, судьба. А мы как раз хорошие! Ну и если мы уже в тупике (как мы внушаем себе), то куда вылезать, зачем шевелиться? Это самовнушение о тупике связано с ленью, нежеланием что-либо делать и думать. А уж если человек признал существование выхода из этой ситуации, то придется шевелиться.

– Как выйти из мнимого тупика? Может быть, есть какой-то алгоритм?

– Чтобы справиться с задачей, надо захотеть ее решить, надо приложить некоторые усилия и проявить гибкость мышления. При наличии этих условий любой человек может решить любую задачу.

Первое. Необходимо понимание того, что проблема должна быть решена. Этим мы уже признаем, что мы не находимся в тупике, а готовы активно решать задачу.

Второе. Важно наличие желания справиться с задачей.

Третье. Существенным условием (но не обязательным) является наличие знаний и интеллектуального потенциала

И, наконец, четвертое, нужно прикладывать усилия к ее разрешению, проявляя при этом гибкость мышления.

Ставьте для начала мелкие, но доступные цели, развивая критическое отношение к себе и реалистичность.

– Есть ли такое универсальное место, с которого можно увидеть такие псевдотупиковые ситуации в верном свете?

– Можно сказать вкратце так: **решение любой проблемы лежит за рамками этой проблемы**. Чтобы увидеть выход, необходимо посмотреть более широко на существующую проблему.

И нужно помнить, что есть Тот, кто видит сверху жизненные лабиринты каждого из нас. Это Бог. Чем ближе мы к Его точке зрения, тем легче нам решать любые проблемы. Если мы обратимся к Нему за помощью, Он поможет нам увидеть ситуацию в истинном свете, и, таким образом, найти выход из тупика.

– А если я сомневаюсь в том, что Бог может меня вывести из тупика?

– Как мы будем относиться к человеку, который заблудился в лабиринте, но в тоже время отрицает помощь того, кто вывел миллионы людей, заходивших в лабиринт: Заблудившийся утверждает: «Я не верю, что он меня выведет!». Не правда ли, мы думаем, что он не в себе?

Посоветовать такому человеку можно одно – побольше узнать о Том, Кто может помочь выбраться из любого тупика. О том, что требуется сделать для того, чтобы это спасение произошло. Чтобы выбраться из этого тупика, придется приложить некоторые усилия, потрудиться, проанализировать, попробовать.

– А как делать, если я не могу поверить в Бога?

– Мы не верим десяткам поколений своих предков, которые жили с Богом, ежедневно убеждаясь в Его существовании, а вот ученым верим на слово. Почему бы нам лично не проверить существование микробов и радиации? Нет, это нам тяжело, слишком много сил, средств и времени надо для этого приложить. Поэтому

проще будет *поверить* в это. А вот с Богом наоборот: если познаем Его, придется отдать много сил на дальнейшее познание, изменение себя, борьбу с грехами, а вот это нам не нужно. Поэтому в Бога для нас проще не верить и не искать Его. А просто утверждать, что Его нет. Без доказательств, без попытки понять, без понимания, но с пеной у рта.

Если не можешь увидеть, почувствовать, то прими необходимость соблюдения определенных правил, которые установлены тысячи лет Богом, и соблюдай их. И делай выводы – верны эти правила или нет.

– Хорошо, вот я осознал, что жил неправильно. Да, я согласился с правилами (заповедями). Я начал менять свою жизнь, пересмотрел многое из предыдущей жизни... Через сколько я вылекусь?

– Все зависит от запущенности болезни, которую лечите. А также от усилий, прилагаемых к лечению. Может быть, для выхода из острого состояния достаточно будет недели, а может, нескольких лет.

Ни одна серьезная хроническая болезнь не проходит мгновенно. Даже после операции человек чаще всего не сразу начинает быстро бегать. Чтобы вылечить болезнь, необходимо пить лекарства, выполнять предписания и ограничения, накладываемые врачом... Примерно то же самое нужно человеку, который выходит из того ужасного состояния, которое казалось ему тупиком.

Важно отметить, что, как в случае хронической болезни, выход из мнимого тупика должен быть системным и постепенным, а не внезапными «кампаниями» – «давай сегодня все буду делать, а завтра ничего не буду, потому что не хочу!» Вот этот «кампанейский» подход возвращает к отчаянию. Человек вроде начал совершать поступательное движение к здоровью, а потом опять остановился и вновь начал движение назад, к болезни.

– И в итоге – а что же такое тупик? Существуют ли они?

– Существуют, но не в нашем мире. Настоящий тупик – это состояние, которое мировые религии называют адом, на самое дно которого попадают самоубийцы. Это место, в котором ничего нельзя изменить. Там нет времени, там Вечность. То состояние и мысли, с которыми душа придет в ту Реальность, не пройдут, а многократно усилятся. Душа человека столкнется с бесконечной стеной боли и ужаса. Ни малейшей возможности исправить эти мысли и состояние уже не будет. И проживать их придется Вечно. Вот это действительно будет тупиком.

Так что лучше все вопросы решать в этом мире. Тут есть возможность все исправлять. И тут нет тупиков, а есть только лабиринты, которые с Божией помощью, мы преодолеем. Только давайте не жалеть себя и не лениться.

Преодоление навязчивых мыслей

Обыкновенно люди считают мысль чем-то маловажным, потому они очень мало разборчивы при принятии мысли. Но от принятых правильных мыслей рождается все доброе, от принятых ложных мыслей рождается все злое. Мысль подобна рулю корабельному: от небольшого руля, от этой ничтожной доски, влачащейся за кораблем, зависит направление и, по большей части, участь всей огромной машины.

Свт. Игнатий Брянчанинов,
епископ Кавказский и Черноморский

Навязчивые мысли – это та форма, в которой к нам приходят ложные идеи, которые пытаются взять над нами власть. Каждый день наше сознание подвергается их активным атакам. Это мешает нам трезво оценивать ситуацию, строить планы и верить в их осуществление, из-за этих мыслей нам трудно сосредоточиться и найти резервы для преодоления проблем, эти мысли выматывают, а

часто и приводят к отчаянию, следствием которого являются мысли о самоубийстве.

Вот некоторые мысли, которые приводят к желанию покончить с собой:

- Мир ужасен, полон зла, хороших людей очень мало;
- Тебя никто не любит;
- Твое положение безвыходно;
- Жить страшно;
- Ты не сможешь добиться в жизни того, что хотел (того, что от тебя хотели);
- Ты никогда не будешь счастливым;
- Небытие – хороший отдых от жизни;
- Самоубийство – единственный выход;
- Покончив с собой, ты соединишься с близким человеком, который уже ТАМ.

И тому подобные мысли. Они пронизывают наше сознание. Они не отпускают нас ни на секунду. Они заставляют страдать нас гораздо в большей степени, чем сами события, вызвавшие кризис.

Существует ряд психических заболеваний (депрессия органического генеза, шизофрения и пр.) при которых в комплексе симптомов присутствуют навязчивые мысли. При таких заболеваниях нам известна только одна возможность помощи – фармакотерапия. В этом случае необходимо обратиться к врачу-психиатру для назначения лечения.

Однако большинство людей, страдающих от навязчивых мыслей при переживании душевного кризиса, не имеют психопатологических нарушений. С помощью наших советов они смогут успешно избавиться от этих мыслей и выйти из кризисного состояния.

Какова природа навязчивых мыслей?

С точки зрения науки, навязчивые мысли – это беспрестанное повторение нежелательных представлений и влечений, сомнений, желаний, воспоминаний, страхов, действий, идей, и т.п., от которых нельзя избавиться усилием воли. Реальная проблема в этих мыслях гиперболизируются, укрупняется, искажается. Как правило, этих мыслей несколько, они выстраиваются в замкнутый круг, который у нас не получается разорвать. И мы бегаем по кругу, как белки в колесе.

Чем больше мы стараемся от них избавиться, тем больше их становится. И тогда появляется ощущение их насильственности. Очень часто (но не всегда), навязчивые состояния сопровождаются депрессивными эмоциями, тягостными мыслями, а также чувством тревоги.

Чтобы победить эту проблему, нам надо ответить на вопросы:

- Какова природа навязчивых мыслей? Откуда они берутся?
- Как бороться с навязчивыми мыслями?

И тут выясняется, что у психологии точного ответа на эти вопросы нет.

Многие психологи пытались объяснить причину возникновения навязчивых мыслей. Разные психологические школы до сих пор ведут войну между собой по этому вопросу, но большинство все же связывает навязчивые мысли со страхами. Правда, это не проясняет того, как с ними справляться. Классическая психология не дает рецептов эффективной борьбы с навязчивыми мыслями потому, что не видит природы этих мыслей. Если сказать проще, то довольно сложно бороться с врагом, если его не видно и даже непонятно, кто это.

Между тем, ответы на вопросы и успешные решения проблемы известны не одну тысячу лет. Эффективный способ борьбы с навязчивыми мыслями у психически здорового человека существует.

Всем нам известно, что сила навязчивых мыслей в том, что они могут влиять без нашей воли на наше сознание, а наша слабость в том, что мы не имеем почти никакого влияния на навязчивые мысли. То есть за этими мыслями стоит самостоятельная воля, отличная от нашей. Само название «навязчивые мысли» уже предполагает, что они «навязываются» кем-то извне.

Нас часто удивляет и парадоксальность содержания этих мыслей. То есть логически мы понимаем, что содержание этих мыслей не вполне обоснованно, не логично, не продиктовано достаточным количеством реальных внешних обстоятельств, или даже просто абсурдны и лишены всякого здравого смысла, но, тем не менее, мы не можем противостоять этим мыслям. Также, часто при возникновении таких мыслей мы задаем себе вопрос: «Как это я до такого додумался?», «Откуда эта мысль взялась?», «Эта мысль влезла

мне в голову?»». Ответа на это мы найти не можем, но почему то все равно считаем ее за свою. При этом навязчивая мысль имеет на нас огромное влияние. Все знают, что человек, преследуемый навязчивостями, сохраняет к ним критическое отношение, понимая всю их нелепость и чуждость его рассудку. Когда же он пытается прекратить их усилием воли, результатов это не приносит. Значит, мы имеем дело с самостоятельным разумом, отличным от нашего.

Чьи же это разум и воля, которые направлены против нас?

Святые отцы православной церкви говорят о том, что человек в подобных ситуациях имеет дело с нападением бесов. Сразу хочу пояснить, что никто из них не воспринимал бесов так примитивно, как воспринимают их те, кто не задумывался об их природе. Это не те смешные волосатые, с рогами и копытами! Они вообще не имеют видимой внешности, что позволяет им действовать незаметно. Их можно называть по-разному: энергии, сущности, духи злобы. Говорить об их внешности бессмысленно, но мы знаем их основное оружие – ложь.

Так вот, именно злые духи, по мнению святых отцов, есть источник этих мыслей, которые мы принимаем за свои. От привычек отказываться трудно. А мы так привыкли считать своими и только своими все мысли, все наши внутренние диалоги и даже внутренние битвы. Но чтобы выиграть в этих битвах, нужно встать в них на свою сторону, против врага. А для этого нужно понять, что эти мысли – не наши, они навязываются нам извне враждебной для нас силой. Бесы действуют как банальные вирусы, при этом стараясь остаться незамеченными и нераспознанными. Причем действуют эти сущности вне зависимости от того, верите вы в них или не верите.

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

Критерий определения подлинного источника наших мыслей очень прост. Если мысль лишает нас покоя, она от бесов. «Если ты от какого-либо движения сердечного испытываешь тотчас смущение, стеснение духа, то это уже не свыше, а с противоположной стороны – от злого духа» – говорил праведный Иоанн Кронштадтский. А разве не таково действие навязчивых мыслей, мучающих нас в кризисной ситуации?

Правда, мы не всегда способны верно оценить свое состояние. Известный современный психолог В.К. Невярович в книге «Терапия души» пишет об этом: «Сказывается также и отсутствие постоянной внутренней работы по самоконтролю, духовному трезвению и осознанному управлению своими мыслями, детально описанными в аскетической святоотеческой литературе. Можно также полагать, с большей или меньшей долей очевидности, что некоторые мысли, всегда, кстати, почти ощущаемые как чужеродные и даже принужденные, насильственные, действительно имеют чужеродную для человека природу, являясь демоническими. По святоотеческому учению, человек часто не способен различать подлинный источник своих мыслей, а душа является проницаемой для демонической стихии. Лишь опытные подвижники святости и благочестия, с уже очищенной молитвенным подвигом и постом светлой душой, в состоянии обнаруживать приближение тьмы. Покрытые же греховным мраком души зачастую не ощущают и не видят этого, ибо на темном темное плохо различается».

Именно мысли «от лукавого» поддерживают все наши зависимости (алкогольную, игроманию, болезненную невротическую зависимость от некоторых людей и пр.). Мысли, которые мы принимаем ошибочно за свои, толкают людей к самоубийствам, отчаянию, обидам, непощению, зависти, страстям, потакают гордости, нежеланию признавать свои ошибки. Они навязчиво предлагают нам, маскируясь под наши мысли, совершать очень нехорошие поступки по отношению к другим, не трудится над исправлением себя. Эти мысли мешают нам встать на путь духовного развития, внушают нам чувство превосходства над другими, и пр. Такие мысли – это и есть эти «духовные вирусы».

Именно духовная природа таких мыслей-вирусов подтверждается тем, что, например, сделать богоугодное дело, помолиться, зайти в храм нам часто бывает тяжело. Мы чувствуем внутреннее сопротивление, прикладываем очень большие усилия для того, чтобы противостоять вроде бы собственным мыслям, которые находят огромное количество отговорок, чтобы нам этого не делать. Хотя вроде бы, что сложного в том, чтобы встать рано утром и пойти в храм? Но нет, куда угодно мы рано быстренько встанем, а чтобы идти в храм нам будет вставать тяжело. По русской пословице: «Хоть церковь и близко, да ходить склизко; а кабак далеконько, да хожу потихоньку». Просидеть перед телевизором нам тоже легко, но

молиться такое же время значительно труднее себя заставить. Это только некоторые примеры. На самом деле из постоянного выбора между добром и злом состоит вся наша жизнь. И, проанализировав тот выбор, который мы делаем, каждый может ежедневно видеть действие этих «вирусов».

Так рассматривали опытные в духовном отношении люди природу навязчивых мыслей. И их советы по преодолению этих мыслей работали безотказно! Критерий опыта однозначно говорит о том то, что церковное понимание этого вопроса верно.

Как победить навязчивые мысли?

Как, в соответствии с этим верным пониманием, победить навязчивые мысли?

Первые шаги такие:

1. Признайте наличие у Вас навязчивых мыслей и необходимость избавления от них.

Признайте, что эти мысли не ваши, что они результат внешней атаки иных сущностей на вас. До тех пор пока вы будете считать навязчивые мысли своими, вы не сможете ничего им противопоставить и принять меры к их нейтрализации. Нейтрализовать самого себя невозможно!

Примите твердое решение избавиться от этого рабства, чтобы дальше строить свою жизнь уже без этих вирусов.

2. Возьмите ответственность на себя.

Хочу отметить, что если мы принимаем эти навязчивые мысли извне, совершаем под их влиянием определенные поступки, то именно мы и несем ответственность за эти поступки и последствия этих поступков. Переложить ответственность на навязчивые мысли нельзя, потому, что мы их приняли и действовали в соответствии с ними. Не мысли действовали, а мы сами.

3. Не занимайтесь негативным самовнушением, повторяя про себя эти мысли!

Всем хорошо известна сила самовнушения. Самовнушение может иногда помогать в очень тяжелых случаях. Самовнушением можно снимать боли, лечить психосоматические расстройства, значительно улучшать психологическое состояние. Благодаря

простоте использования и выраженной эффективности ее используют в психотерапии с давних времен.

К сожалению, часто наблюдается самовнушение негативных утверждений. Человек, который попал в кризисную ситуацию, про себя и вслух постоянно неосознанно проговаривает утверждения, которые не только не помогают выйти из кризиса, но и ухудшают состояние. Например, человек постоянно жалуется знакомым или дает утверждение сам себе:

- Меня никто не любит;
- У меня ничего не получается;
- Мое положение безвыходно.

Таким образом, включается механизм самовнушения, который действительно приводит человека к определенным ощущениям беспомощности, тоски, отчаяния, заболеваний, расстройств психической сферы.

Получается, что чем чаще человек повторяет эти негативные установки, тем более негативно они влияют на мысли, чувства, ощущения, эмоции, представления этого человека. Не надо без конца этого повторять. Этим вы не только не помогаете себе, но и загоняете себя вглубь кризисного болота. Что же делать?

Если вы ловите себя на том, что часто повторяете эти заклинания, то сделайте следующее:

Измените установку на прямо противоположную и чаще повторяйте ее по многу раз.

Например, если вы постоянно думаете и говорите, что жизнь закончилась разводом, то 100 раз внимательно и четко проговорите, что жизнь продолжается и с каждым днем будет лучше и лучше. В день такие внушения лучше делать несколько раз. И вы почувствуете эффект очень быстро.

При составлении позитивных утверждений избегайте приставки «не». Пример: не «Я в будущем не буду одинокой», а «Я все равно в будущем буду с любимым человеком». Это очень важное правило составления утверждений. Обратите на это внимание. Это важно. Не составляйте утверждений на то, что не является достижимым, этичным. Не следует давать себе установки, чтобы поднимать самооценку.

4. Попробуйте найти у себя скрытые выгоды от того состояния, в котором Вы находитесь. Откажитесь от этих выгод!

Как это ни парадоксально, но человек, постоянно подвергающийся нападкам тяжелых, изматывающих навязчивых мыслей, очень часто в их наличии находит для себя мнимые выгоды. Чаще всего признаваться в этих выгодах даже сам себе человек не может и не хочет, потому что сама мысль о наличии у него выгоды от источника страдания, кажется ему кощунственной. В психологии данное понятие носит название «вторичной выгоды». В данном случае вторичная выгода – это побочный выигрыш в данной ситуации от имеющихся мучений и страданий, превосходящий выигрыш от разрешения проблемы и дальнейшего благополучия. Все возможные выгоды, которые получает человек от собственных страданий, перечислить невозможно. Вот некоторые из наиболее часто встречающихся.

1. «Никакой радости в дальнейшем не будет. Настоящая жизнь кончилась, и теперь будет только выживание»

Выгода: не нужно думать, как вылезать из ситуации (жизнь же кончилась), не надо особенно много размышлять, не надо трудиться. Появляется жалость к себе, тяжесть ситуации (представляемой) оправдывает все ошибки и неправильные действия. Появляется приятное сочувствие окружающих и внимание к себе со стороны друзей и близких

2. «Лучше не жить вообще, чем так. Не вижу смысла в такой жизни. Не вижу никакого смысла и надежды»

Если есть надежда, то вроде бы надо делать шаги. Но этого делать не хочется. Поэтому проще всего смириться с этой мыслью, но ничего не пытаться. Сиди и жалея себя, принимая роль жертвы.

3. «Меня никто не любит» или «Я только мешаю другим»

Выгода: Это прекрасный повод жалеть себя, не искать помощи от людей. И опять пассивно плыть по течению, не переделывая себя

При поиске «выгод» все то, что «обнажается», выглядит весьма непривлекательно, и человек перестает быть таким, каким он ХОЧЕТ себя видеть. Этот процесс весьма болезненный, однако, если вторичная «выгода» будет найдена и осознана, Вы сможете найти как другие способы ее реализации, так и искоренить эту «выгоду», а также найти успешное решение из собственной затруднительной ситуации.

Еще раз хочу заметить, что все вторичные «выгоды» скрываются от сознания. Сейчас их вам не видно. Понять и раскрыть их можно только беспристрастным анализом своих поступков, мыслей и желаний.

5. Самое сильное оружие против навязчивых мыслей – молитва

Всемирно известный врач, лауреат нобелевской премии по физиологии и медицине за работу по сосудистому шву и трансплантации кровеносных сосудов и органов, доктор Алексис Каррель говорил: «Молитва – самая сильная форма энергии, излучаемая человеком. Она является такой же реальной силой, как земное притяжение. Как врач, я наблюдал пациентов, которым не помогало никакое терапевтическое лечение. Им удавалось вылечиться от болезней и меланхолии только благодаря успокаивающему действию молитвы... Когда мы молимся, мы связываем себя с неисчерпаемой жизненной силой, которая приводит в движение всю Вселенную. Мы молимся, чтобы хотя бы часть этой силы перешла к нам. Обращаясь к Богу в искренней молитве, мы совершенствуем и врачуем свои душу и тело. Невозможно, чтобы хотя бы один момент

молитвы не принес положительного результата любому мужчине или женщине».

Духовное объяснение помощи молитвы в данной проблеме очень простое. Бог сильнее сатаны, и наше молитвенное обращение к Нему за помощью изгоняет злых духов, которые «поют» нам на уши свои лживые однообразные песенки. Убедиться в этом может каждый, и очень быстро. Для этого вовсе не нужно быть монахом.

Как и всяким хорошим делом, молитвой нужно заниматься с рассуждением и усилием.

Не будем пытаться переспорить навязчивые мысли. Вот что говорят об этом святые отцы: «Вы привыкли разговаривать сами с собою и думаете переспорить помыслы, но они отражаются молитвою Иисусовою и молчанием в мысли своей» (преподобный Антоний Оптинский). «Толпа искусительных помыслов становится безотвязнее, если позволить им сколько-нибудь замедлить в душе, а тем более, если войти с ними еще и в переговоры. Но если их с первого раза оттолкнуть сильным напряжением воли, отвержением и обращением к Богу, то они тотчас удалятся и оставят атмосферу души чистою» (святитель Феофан Затворник).

Надо рассмотреть врага, что он нам внушает, и направить оружие молитвы ему навстречу. То есть слово молитвы должно быть противоположно внушаемым нам навязчивым мыслям. «Поставьте себе законом всякий раз, как приключится беда, то есть нападение вражье в виде худого помысла или чувства, не довольствоваться одним отражением и несогласием, но присоединять к сему молитву до образования в душе противоположных чувств и мыслей» – говорит святитель Феофан.

Например, если суть навязчивых мыслей – ропот, гордыня, нежелание принять обстоятельства, в которых мы оказались, то сутью молитвы должно быть смирение: «Да будет воля Божия!»

Если суть навязчивых мыслей – уныние, отчаяние (а это неизбежное следствие гордыни и ропота), здесь поможет благодарная молитва – «Слава Богу за все!».

Если мучает память о человеке, просто помолимся о нем: «Господи, благослови его!» Почему эта молитва поможет вам? Потому что от вашей молитвы об этом человеке он получит пользу, а злые духи не желают никому добра. Поэтому, видя, что от их работы получается благо, они перестанут мучить вас образами этого

человека. Одна женщина, которая воспользовалась этим советом, говорила, что молитва очень помогла, и она буквально чувствовала рядом с собой бессилие и досаду злых духов, которые одолевали ее раньше.

Естественно, нас могут одолевать одновременно разные помыслы (нет ничего быстрее мысли), поэтому соединяться могут и слова разных молитв: «Господи, помилуй этого человека! Слава Тебе за всё!».

Молиться нужно непрерывно, до победы, пока нашествие помыслов не прекратится, и на душе не воцарятся покой и радость.

6. Таинства Церкви

Еще одним способом избавления от внушений злых существ являются Таинства Церкви. В первую очередь, это конечно, исповедь. Именно на исповеди, сокрушенно каюсь в грехах, мы как будто отстирываем от себя всю налипшую грязь, включая и навязчивые мысли.

Казалось бы, а в чем мы виноваты?

Духовные законы говорят однозначно: если нам плохо, значит, мы согрешили. Потому что мучает только грех. Те самые ропот на ситуацию (а это не что иное как ропот против Бога или обида на Него), уныние, обида на человека – всё это грехи, которые отравляют нам душу.

Исповедуясь, мы делаем два очень полезных для нашей души дела. Во-первых, мы принимаем на себя ответственность за свое состояние и говорим себе и Богу, что постараемся его изменить. Во-вторых, мы называем зло злом, а злые духи больше всего не любят обличения – они предпочитают действовать исподтишка. В ответ на наши дела Бог в момент чтения священник разрешительной молитвы делает Свое дело – Он прощает нам наши грехи и изгоняет злых духов, которые нас осаждают.

Еще одним мощнейшим средством в борьбе за нашу душу является Причастие. Причащаясь Тела и Крови Христова, мы получаем благодатную силу бороться со злом в себе. «Эта Кровь отстраняет и далеко прогоняет от нас демонов и призывает к нам Ангелов. Демоны бегут оттуда, где видят Владычную Кровь, а Ангелы туда стекаются. Пролитая на Кресте, эта Кровь омыла всю вселенную. Эта Кровь — спасение душ наших. Ею душа омывается» — говорит святитель Иоанн Златоуст.

«Священнейшее Тело Христово, когда хорошо приемлется, для воюющих является оружием, для удаляющихся от Бога – возвращением, немощных укрепляет, здоровых веселит, болезни лечит, здоровье сохраняет, благодаря ему мы легче исправляемся, в трудах и скорбях делаемся более терпеливыми, в любви – более горячими, в знании – более утонченными, в послушании – более готовыми, к действиям благодати – более восприимчивыми» — святитель Григорий Богослов.

Я не могу предполагать механизм этого избавления, но я точно знаю, что десятки знакомых мне людей, и в том числе мои пациенты, избавились от навязчивых мыслей именно после Таинств.

Благодатную силу Таинств ощутили на себе сотни миллионов человек. Именно они, их опыт, подсказывают нам, что не стоит нам игнорировать помощь Бога и Его Церкви с этими сущностями. Хочу заметить, что некоторые люди после Таинств избавились от навязчивостей не навсегда, но на некоторое время. Это естественно, так как это борьба долгая и трудная.

7. Возьмитесь за себя как следует!

Безделье, жалость к себе, апатия, отчаяние, депрессия – самые питательные субстраты для выращивания и умножения навязчивых мыслей. Именно поэтому старайтесь постоянно быть при нужном деле, будьте физически активны, молитесь, следите за своим физическим состоянием, высыпайтесь, не поддерживайте в себе этих состояний, не ищите в них выгоды.

Кому помочь, чтобы помочь себе?

Наиболее типичными проблемами, сопутствующими психологическому кризису, являются следующие:

- суженный, часто панический взгляд на проблему, невозможность планировать пути решения проблемы и вообще будущее,

- постоянный страх, тревога
- навязчивые мысли, депрессия
- бессонница,
- отчаяние
- одиночество, чувство вины
- психосоматические заболевания и пр.

Человек погружается в это болото. Попытки заглушить страх алкоголем, навязчивые мысли подавить разгулом, бессонницу попытаться вылечить кофейно-сигаретными диетами, приводят к дальнейшему ухудшению физического и психологического состояния. Попытка преодолеть одиночество толкает на рискованные знакомства, которые наносят новую травму. Причем часто страдающий ощущает, что чем больше он пытается выбраться из этого состояния, то тем глубже его засасывает. Нередко это приводит к отчаянию или даже нежеланию жить. Почему же так происходит?

Собственно, решение очевидно – когда хочешь вылезти из болота, надо опереться на что-то твердое и надежное. А просто вытаскивать то одну, то вторую ногу без точки опоры бессмысленно.

Найти твердую и надежную точку опоры – это еще не значит спастись окончательно, но это первый реальный шаг к спасению. Без опоры спасение вообще невозможно.

Таких точек опор немало, но в этой статье я хочу рассказать об только одной из них, в эффективности которой я и мои коллеги-психологи в своей работе убеждались сотни раз. И ни разу я не встречал человека, кто бы оперся на эту точку и потом бы жалел об этом. Что же это?

Добрые дела и милостыня.

Когда приходит беда, человек часто начинает терять чувство самоуважения. На самом деле это не так плохо, если бы мы учились смиряться и разумно снижать уровень притязаний, оценивая себя реально. Но мы этого не умеем, и поэтому потеря самоуважения приводит нас в отчаяние.

Многие дамские журналы, а так же некоторые горе-психологи дают в таком случае безответственные советы, которые приводят к ухудшению состояния и тяжелым последствиям. Советы примерно такие:

«Забудь травму (человека, ситуацию и.т.п.)». А как ее забыть? Травма постоянно сверлит мозг, присутствует навязчивыми мыслями и требует эмоционального ответа, одновременно истощая психологические ресурсы. Естественно, что одного желания мало, чтобы ее забыть. Так легко она не отпустит.

Но можно переключить себя на помощь другим людям, думать о них, сострадать им. Во-первых, помощь другим отнимает время от собственного страдания и утомительного «пережевывания» потери. Во-вторых, тут происходит феномен, который сформулирован в пословице «Клин клином вышибают». Клин, застрявший в вашем сознании, вы сможете выбить клином сострадания и реальной помощи другим людям.

«Развлекись, отвлекись». Это настолько же безумный и неэффективный совет, насколько часто встречающийся. По-другому, этот совет можно сформулировать так: «Забудься, уйди временно от реальности».

А что потом? Все равно приходит возвращение в реальность. И возвращение это еще острее переживается. Я бы сравнил это возвращение в реальность с похмельем. Человек, придя опять в нормальное состояние, понимает, что попытка ухода от действительности была тщетной. Проблема никуда не делась, но, кроме того, он бессмысленно потратил время.

Как отвлечь себя от тягостной действительности, но со смыслом? Опять же – делать добрые дела! Утверждаю, что ни один человек не сможет сказать, что он зря провел время, бескорыстно помогая другим, в отличие от того, который просто сделал попытку временно убежать от себя.

«Поднимите свою самооценку». Предлагается вставать перед зеркалом и говорить себе о том, какая вы распрекрасная, красивая, умная и успешная. То есть искусственно внушать это себе. И действительно, многие встанут и внушают. И получается! А к чему это приводит? А приводит это к тому, что самооценка (часто необоснованно) повышается, уровень притязаний растет, а в реальности ничего не меняется. То есть планка поднялась, а прыгать выше из-за этого не стали. Наоборот, убедив себя в том, что ты такая замечательная, еще труднее самой себе будет ответить на вопрос: «Если я такая замечательная, самая лучшая, то почему же мне сделали больно? Почему меня не оценили?». Получается большое несоответствие между уровнем притязаний и реальностью. Кризис усугубляется.

Еще один совет, который принципиально помочь не может, а может только на время ослабить симптом кризиса, такой:

«Сделайте новую прическу, меняйте имидж». Я ничего против таких занятий не имею, но решить принципиально ситуацию они не могут. Здесь опять речь идет о повышении самооценки, только с другой стороны. Но возникает другой вопрос: «А кто меня в новом имидже оценит? Мне же нужно чтобы оценил ОН, а не каждый встречный-поперечный! А ОН все равно не оценивает!» Эффекта не получается. Или, наоборот, получается, но с обратным знаком. После того, как столь много сделано для собственного украшения, создания нового имиджа, тот, для кого это сделано, не оценит эти труды. Возможно, для себя это и становится приятным, но принципиально это не способствует выходу из кризиса. Это поверхностная мера, которая может принести только временное облегчение.

Что же делать? Как поднять самооценку и при этом получить помощь для себя?

Надо просто не надуть этот воздушный шарик самоуважения искусственно, а получить реальное, имеющее основание, уважение от других людей.

Сделать это не сложно. Вокруг нас всегда есть люди, которым нужна помощь. Это могут быть старики, больные, дети, многодетные семьи и пр. Это могут быть люди, попавшие в еще более тяжелые ситуации, чем мы сами. Помощь может быть разной: безвозмездной помощью другим, молитвой за других, утешением тех, кому плохо, помощью может также быть труд в организациях и фондах, оказывающих помощь обездоленным и нуждающимся, посильная адресная материальная помощь проектам и конкретным людям.

Добрые дела должны делаться регулярно, они должны совершаться без желания получить в ответ благодарность, с сознанием того, как мало мы делаем. Ведь известно: эти люди проживут и без нас, а вот нам без возможности помочь им будет очень плохо.

Также очень хорошо, если ради доброго дела вы отнимете что-то от самого себя или совершите над собой усилие. Например, пожертвуете деньги, которые планировали использовать на себя, или преодолете брезгливость или победите свое «не могу» и начнете делать что-то, чего раньше не хотели, не умели. Не обманывайте себя: отдать в детдом одежду, которую хотели выбросить, или подать нищему 10 рублей – это вовсе не те добрые дела, о которых мы говорим.

Участвуя в добрых делах, вы, безусловно, получите благодарность и уважение. Причем это будет НАСТОЯЩАЯ благодарность и НАСТОЯЩЕЕ уважение. Даже если об этом никто вам не скажет, вы все равно будете знать, что вы сделали хорошего, благородного, действительно нужного. Это неминуемо повысит вашу истинную самооценку, причем гораздо лучше и основательнее, чем следование тем советам, о которых я написал выше. Хотелось бы сказать о том, что не стоит помогать другим только с той целью, чтобы получить что-то для себя. Постарайтесь помогать другим просто ради них. Делайте добро ради самого добра!

Добро метафизично. Оно возвращается, когда его не ждешь, причем совершенно удивительным образом, оттуда, откуда ожидать не можешь. Добро не пропадает и не исчезает. Когда его отдаешь, оно

приходит к тебе. Делая добро, мы непостижимым образом становимся добрее сами.

Увидев, что есть люди, которым еще хуже, чем ему, человек часто переосмысливает свои проблемы, приходит реальное понимание собственной ситуации. Поднявшись над ситуацией, человек часто может увидеть эффективные пути ее преодоления. А посмотреть на ситуацию со стороны нам помогает помощь другим, заставляющая нас отвлекаться от своего «Я».

Все знают, что очень часто, человек, переживающий кризис, начинает испытывать недоверие к другим людям. Это естественно. Если мы получаем травму, то страх получить ее опять заставляет нас становиться очень осторожными, потом осторожность перерастает в тотальное недоверие, а недоверие, в свою очередь, лишает нас общения, внимания, возможности создавать новые отношения и т.п.

И тут нам опять помогает наша жертвенность, творение милостыни, добрые дела. В этом случае они нам помогают потому, что мы сами выбираем объект милосердия, мы ничего не требуем взамен, мы искренне помогаем, мы не испытываем от этих людей угрозы получить для себя травму. Люди же, в подавляющем большинстве (даже если этого не говорят нам), испытывают к нам благодарность, признательность. И мы это хорошо чувствуем. Одновременно это растапливает в нас лед недоверия к миру, и мы быстро исцеляемся от травмы.

После того как человек обопрется одной ногой о твердую почву милосердия, сразу начинает уходить боль, восстанавливается жизнь, приходит понимание и уверенность. Обычно человек, помогающий другим, включается в новый круг общения, имеющий другие, более здоровые ценности, основанные на взаимной поддержке, сочувствии и помощи. Посмотрите на группы добровольцев! Какие там люди! Они в корне отличаются от среднестатистических коллективов, там обычно истинная, яркая жизнь, там искреннее общение и дружба, там действительно нужные дела.

Хочется сказать еще об одном положительном явлении, которое происходит в этом случае. Не секрет, что после потери близкого человека и тяжелых кризисов человек чувствует опустошение внутри. Эта пустота делает жизнь совершенно невыносимой. А заполнить пустоту нечем, внутри вакуум, который просто засасывает. Так вот, добрые дела, милосердие, творение милостыни – самый лучший способ заполнить пустоту. Причем содержимым нового, самого лучшего качества.

Кроме того, я еще раз это подчеркиваю, вы встаете на твердую почву, вылезая из зловонного болота кризиса. Поставив одну ногу на твердое основание милосердия и добра, вам есть куда вытягивать вторую. Это действительно не зыбкое, а исключительно хорошее основание для преодоления кризиса.

Я совершенно убежден в том, что для выхода из кризиса этот шаг один из самых простых, легкоосуществимых и эффективных. Иногда выход из кризиса происходит настолько стремительно, что даже поражаешься этому!

Некоторые могут думать, что сейчас они сами не в том состоянии, чтобы помогать другим. Но это будет лукавым оправданием. Ведь тонущий не может сказать спасателю, что сейчас он не в том состоянии, чтобы спастись. Это же глупо. Чтобы спастись, просто НЕОБХОДИМО делать усилия для своего спасения.

Многие из читающих эту статью стоят сейчас как бы на выжженном поле, не зная, что дальше делать и что предпринять. Все хотят, чтобы это поле ожило, принесло плоды, радовало глаз и сердце. Самое простое, что можно сделать, это взять в себе семена добра и посеять их на этом поле. Без семян не бывает всходов, без добра не бывает любви, без трудов сердца не может быть счастья...

В качестве примера приведу историю, которую мне рассказала Мария.

«Знаю одного человека, который мог помочь старым, больным людям или брошенным детям деньгами, но наотрез отказывался с

ними общаться. Мол, не хватит у меня терпения, сил душевных, а детей я вообще не люблю. И вроде они же это почувствуют, и им же будет хуже. Однажды затащили его знакомые в детский дом, и именно тогда, когда у него самого проблемы возникли. И вот он стоит в своем плохом настроении посреди детей, которых он «не любит» и которые жмутся к «тетям Катям», «дядям Ромам», и чувствует себя подонком. А потом все «тети» и «дяди» стали с детьми заниматься, папки цветной бумагой оклеивать. А наш герой стоит весь такой несчастный от своей «плохости» и своих проблем. Стоял-стоял, смотрит — «тетя» и «дядь» мало, а детей много, и ничего они сами не умеют, всё надо показывать, за внимание они просто дерутся. Вот когда жалость превозмогла все его думанья о своих несовершенствах, плюнул он на них и пошел детям помогать. Как они на него насели, какой ор стоял, как эти три часа пролетели! И что? Ни разу даже и не вспомнил, что он-то детей не любит, ни разу из себя не вышел — ну как же злиться на них, они и так заботы не видят, ходят непричесанные и в рваных тапочках, воспитатели только орут команды. А когда настало время уходить, дети не только к тетям Катям, Ксюшам, дяде Роме, но и к нему кинулись, как к родному, обнять на прощание. Вот тут-то он и понял, что любит тут не он, и не его любовь важна, и не его душевное состояние. Его любят! За только что пришел и уделил им капельку своего времени. Так его это чувство грело по дороге домой! Он нужен, каким бы он ни был. С тех пор и ходит туда, редко, но регулярно. Душой оттаивает, и детей отогревает».

Где лечить душевную боль?

В самых сильных болезнях нужны и средства самые сильные, точно применяемые. (Гиппократ)

Боль – это то, что знакомо всем. Боль бывает разной: физической и внутренней или душевной (в психологии такую боль называют психалгией). Любая боль – это тяжесть, мучение, страдание. Мы воспринимаем боль как жестокое наказание, несправедливость, зло... Это то, что мы хотим прекратить.

Так как же нам ее прекратить?

Как относиться к боли?

Для начала давайте признаем, что боль – это не зло. Боль – это заложенное в нас крайнее средство заставить нас позаботиться о себе. Мы не дожили бы до сегодняшнего дня, если бы не было боли.

Если бы не было боли, то мы бы не чувствовали разрушения зубов, и потеряли бы все зубы.

Если бы не было боли, то никому не пришлось бы в голову лечить ушибы, переломы, внутренние заболевания. А это значит, что мы бы доживали только до первой серьезной болезни. Мы бы, не чувствуя боли, не поняли, что с нашим организмом что-то не в порядке, не шли бы за помощью к специалистам.

Боль – наш вернейший помощник, который бережет нашу жизнь, наше благополучие. Боль предупреждает худшие последствия, обращая наше внимание на то, что что-то у нас не в порядке и требует, чтобы мы их исправили.

Как реагировать на боль?

Что бы вы сказали, если бы увидели такую картину... Человек, купивший новую дорогую машину, оборудованную хорошей сигнализацией, просыпается ночью оттого, что сигнализация орет на весь двор. Не выясняя причины, он начинает ругать сигнализацию. По его мнению, виновата именно сигнализация, которая не дает ему спать. Не воры, которые лезут в машину, не он сам, от лени не желающий выйти посмотреть или вызвать милицию, а сигнализация! Конечно, мы сочтем такого человека не особенно умным (если не сказать больше).

Либо другая ситуация... Человек терпит боль, несмотря на то, что все окружающие рекомендуют ему срочно обратиться к врачу. Сам же он считает, что ему мешает только боль. Он ее сначала терпит, потом пытается заглушить обезболивающими препаратами. Боль продолжает усиливаться, а в итоге оказывается, что если бы он сразу обратился, то врач помог бы ему обойтись без серьезных для организма последствий. Теперь же неприятные последствия налицо. Умный ли этот человек?

Ох, как же мы сами похожи на этих персонажей, когда страдаем от душевной боли! К сожалению, причины своей душевной боли мы часто не хотим увидеть. Мы почему-то туго терпим, страдаем, мучаемся, доходим до отчаяния (вплоть до суицида), пытаемся разными способами заглушить боль, пытаемся бороться с ней, забиться, но... не слышим ее сигнала, не исправляем ее причину.

Люди, у которых душевная боль настолько велика, что они хотят освободить себя от этой боли, совершив самоубийство, напоминают тех, кто борется с сигнализацией и предохранителями, а не с настоящей причиной. Они считают, что от душевной боли можно освободиться, если уничтожить тело. Так ведь не тело болит! Это все равно как если у человека язва желудка, и он попытается вылечить ее ампутацией ноги!..

Так что же не в порядке, когда болит душа?

Нормальному человеку понятно, что не сама по себе боль мешает нам жить, а та причина, которая вызывает эту боль. Поэтому, когда у нас что-то болит в организме, мы стараемся понять локализацию боли и найти ее причину. Если есть надежда, что причина может исправиться сама, – ждем, терпим, принимая обезболивающие средства, а если понимаем, что причина остается, и боль не проходит, то идем к врачу, проходим диагностическое

исследование, и с помощью соответствующего специалиста

исправляем эту причину. Если болит почка – идем к урологу, если болит горло – к отоларингологу, если болит желудок – к гастроэнтерологу, если болит сердце – к кардиологу. А к кому же обратиться, если болит душа?

Когда болит тело, мы понимаем, что от нервных окончаний в точке локализации болезни приходит сигнал о неблагополучии в соответствующий участок мозга.

Откуда и куда приходит сигнал в случае душевной боли? Думали ли вы когда-нибудь об этом?

Нет? А почему? Об этом стоит хорошенько задуматься...

Может быть, сигнал неизвестным образом приходит в мозг? Может быть, он приходит в сердце, ведь порой и оно болит от волнений? Может быть, солнечное сплетение является средоточием духовной боли?

Отнюдь, последние научные исследования в области нейрофизиологии и реаниматологии утверждают, что сознание человека не локализовано в теле. То есть никакой сгусток нервных клеток, даже головной мозг, не может исполнять и не исполняет функцию того, что мы называем человеческим сознанием.

Поэтому если вы сугубый материалист и начисто отрицаете существование души, невидимого мира и всего, что с этим связано, можем обрадовать вас: значит, у вас ничего не болит. Если нет души, то и болеть она тогда не может.. Поэтому вы можете сейчас же начать радоваться – так же материально, как и страдаете, – и закончить чтение этой статьи.

С остальными читателями мы пойдем дальше – в мир человеческой души.

Психология – наука, в самом названии которой содержится признание существования души (психе – душа, логос – знать) – много потеряла, когда отказалась от самого понятия души. То есть она ставит своей задачей лечить душу, которую перестала признавать, но никакого другого обоснованного понимания души не ввела. Ситуация просто абсурдна. Как можно лечить орган, если ты его не признаешь и ничего о нем не знаешь? Поэтому традиционная психология в случае душевной боли практически всегда разводит руками. С помощью современных фармакологических препаратов можно ослабить интенсивность боли души, с помощью психотерапевтических техник отвлечь от боли, научиться с ней жить, на определенное время даже эту боль заглушать, но, несмотря на огромный опыт накопленный за полтора столетия, современная психология не имеет возможности влиять на искоренение причины, приводящей к этой сильнейшей боли.

Отчего же болит душа? (Скажем сразу, мы не рассматриваем случаи тяжелых психических заболеваний – шизофрении и т.п., – которые встречаются у суицидентов примерно в 20% случаев.)

Как тело болит от того, что мы чем-то его повреждаем или не даем необходимого ему, точно так же и душа. Что же нужно душе?

Один из современных священников пишет:

«Общеизвестно, что игнорирование глубинных стремлений человеческого духа порождает то самое искажение человеческой природы, которое традиционно называется грехом – источником болезней. Поэтому самым важным для больного человека является примирение с Богом, восстановление растоптанных или утраченных проявлений человеческого духа. Примирение с Богом – это покаяние, это осознание своего греха, осознание ответственности за свою жизнь, за то состояние, в которое человек вогнал себя и стремление, жажда начать новую жизнь, примирившись с Богом и испросив у Него прощение.

Церковь всегда с древних времен связывала болезнь с внутренним состоянием человека, с человеческим грехом. Поэтому в основу церковного Таинства елеосвящения для исцеления болящих лежит молитва о прощении грехов. И независимо от того, прибегаем ли мы к Таинству елеосвящения, или мы собираемся лечиться, первое, с чего мы должны начать, – с осознания своей ответственности, осознания своего греха и воли Божией относительно того, чтобы ты был здоров».

Грех – слово не модное. Возможно, потому, что люди, далекие от Церкви, понимают под ним нарушение каких-то правил, соблюдение которых нужно от нас Богу, а вовсе не нам самим. Ведь девиз современности – «возьми от жизни всё». А тут от нас зачем-то чего-то требуют. Это нам, конечно, не может понравиться...

На самом же деле, грех – это преступление против собственной души. Если сравнивать с телом, это как не кормить свое тело, как резать его ножом, забивать в него гвозди, поливать кислотой. Бог в данном случае похож на доброго доктора, который стоит рядом, с медицинскими инструментами и препаратами наготове, и просит нас поскорее прекратить самоистязание и придти к нему, чтобы он вылечил нас.

Если понаблюдать за собой, каждый человек может заметить, как ему становится неприятно на душе, когда он делает что-то плохое. Например, разозлится на кого-то, струсит, огорчит кого-то, возьмет взятку, не даст кому-то просимого или изменит жене. По мере накопления таких поступков душе все тяжелее и тяжелее. И мы забываем, что такое настоящая, чистая, детская радость. Пытаемся заменить радость примитивными удовольствиями. Но они не радуют, а только отупляют. А душа высыхает и болит все сильнее и сильнее...

И когда происходит какое-то важное событие в нашей жизни – например, какая-то большая потеря, нам даже и в голову не приходит, что огромная боль, навалившаяся на нас, как-то связана с нашими ошибками. Но это именно так. Боль при различных кризисах человеческих отношений вызвана нашей мстительностью, либо ненавистью, либо тщеславием. Боль при разрыве любовных отношений была бы во много раз меньше, если бы сами отношения не были омрачены обидой и эгоизмом. Боль при смерти близкого человека усугубляется ропотом на Бога. И так далее.

Вывод следующий: душевная боль сигнализирует нам, что с душой что-то не в порядке, возможно, мы где-то ранили свою душу и должны исправиться.

Где лечат боль души?

Если мы никогда не занимались своей душой, полагая, что духовная жизнь заключается в посещении театров и чтении романов, то нам нужна помощь в лечении душевной боли, нам самим не справиться.

Куда же бежать, когда болит душа? Куда обращаться за помощью?

Конечно, лучше обратиться туда, где точно вылечат. Это должно быть место, которое имеет проверенные традиции лечения, инструменты и условия для лечения, а самое важное – миллионы вылеченных больных.

На самом деле, главного и единственного Врача душевной боли мы уже назвали выше. Я видел сотни людей, вылеченных от душевной боли. И все они были полностью вылечены только в одном месте и только у единственного Врача. Это лечебница – Церковь, и Главный Врач в ней – Господь Бог!

Этот Врач, который не лечит за деньги, Он это делает бескорыстно и с большой любовью. Этот Врач ждет того, кому плохо, потому что Он всегда готов протянуть свою руку помощи. У него не бывает выходных и перерывов на обед. Он всегда готов приступить к лечению вашей души.

Этот Врач лечит не поддельными, а вечно живыми, проверенными и очень эффективными лекарствами. Он никогда никому не отказал в помощи, но Он не станет навязывать вам Себя. Он не будет уговаривать вас лечиться у Него, потому что этот Врач уважает вашу свободу и выбор, и ему не нужна реклама. Этот Врач просто искренне хочет вам помочь, потому что любит вас. Он рассчитывает на ваше доверие к Нему, и исполнение вами Его предписаний.

Если у вас пока маловато доверия и поэтому вы пока боитесь обращаться к Нему, вспомните, что вы ничем не рискуете. Покончить с собой вы сможете всего даже через год духовной жизни. Ведь терять вам все равно нечего.

Как Бог лечит душевную боль?

Мы с вами уже выяснили, что боль вызвана нарушениями потребностей души. Значит, лечить эту боль нужно удовлетворением этих потребностей.

Не верьте, что многократно распространенный, практически канонизированный психологами-популистами список человеческих потребностей (наиболее известная из них – пирамида Маслоу), в числе которых самореализация, признание, социальный статус, общение, привязанность – есть действительно то, что нужно человеку. Даже если согласно этому списку у вас будет 100 из 100, вы не будете счастливы. Потому что счастлив тот, кто удовлетворил потребности души. А они отличаются от упомянутого списка.

Главная и единственная потребность души на самом деле – любовь. А Бог – это и есть любовь. Приближение к Богу увеличивает любовь. Удаление от Бога через грехи – уменьшает любовь, увеличивает душевную боль.

Значит, душе нужны не какие-то мелочи. Ей нужен Сам Бог. Только Он может удовлетворить ее запросы.

И Он готов дать нам Себя. Он хочет дать нам себя и через это избавить нас от боли и просветить наши души любовью.

Молитву сравнивают с дыханием души или с пищей для души. Кто молился, тот испытал верность этих сравнений на себе. Наука не смогла пощупать, измерить ту субстанцию, которая поступает в душу при молитве. Церковь называет эту субстанцию благодатью. Молитва – самый быстрый целитель душевной боли.

Не менее необходимый источник благодати для человека – причастие тела и Крови Христа. Данная статья – не богословская. Мы хотим лишь указать вам единственно верный путь излечения души от ее боли. Поэтому относительно великого чуда причастия скажем лишь то, что плоды этого чуда несомненны и осязательны. Множество известных мне людей избавилось после причастия от тяжелых психологических расстройств, заболеваний тела, отчаяния, депрессий, а один раз практически на моих глазах женщина выздоровела от меланомы (очень агрессивная злокачественная опухоль).

Причастие предшествует целительное таинство покаяния – исповеди. Во время исповеди человеку прощаются все исповеданные им грехи. Из его души как бы вынимаются все те гвозди, которые он вонзил в нее, исцеляются все нанесенные себе раны. Совесть человека становится чистой. Помните ли вы еще, как хорошо на душе, когда совесть чиста?

Можно удовлетвориться краткосрочным эффектом, благополучным переживанием определенного кризиса. Но тогда вскоре придет новый кризис. Возможно, тяжелее прежнего. Если вы не хотите испытывать боль, хотите жить в любви и радости, о душе нужно заботиться постоянно.

Нужно приучить себя давать душе то, что ей нужно и не делать того, что ранит ее. Для этого необходимо изменить свои привычки.

Это долгий процесс, требующий постоянного внимания и усилий. Но по мере того как вы с помощью Врача будете находить свои ошибки и исправлять их в глубинах своей души, тяжесть будет оставлять вас, чувство истинной радости наполнит вашу душу.

Основную работу будете делать не вы, а этот неоцененный нами всеведущий, любящий Врач. От вас требуется лишь принять этот чудесный дар исцеления.

* * *

Если Вы хотите быть телесно здоровыми, то должны соблюдать правила гигиены. Если хотите быть здоровыми душевно, то тут тоже надо соблюдать свои гигиенические нормы.)

Как сказал по этому поводу профессор Зураб Кекелидзе, заместитель директора Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии имени В.П.Сербского: «Есть же такое понятие как психогигиена. Не делай того, что нарушает психическое здоровье! Прочитай десять заповедей – там всё написано! Не знаем законов, делаем массу глупостей».

Об этом говорит опыт поколений, живших до нас. Они это хорошо понимали, видели, ощущали результаты, передавали детям. И не ругайте боль, не жалуйтесь на нее, не страдайте, а идите её лечить. Пожелаю вам в этом успехов.

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

В чем настоящая свобода?

Людям свойственно стремление к свободе. Свобода как самоцель, свобода, как благо. Свобода как стиль жизни. Мы все через это проходили, пытаюсь достичь свободы. Но я за всю свою жизнь ни одного свободного человека не видел. Как бы парадоксально это ни показалось на первый взгляд.

Давайте посмотрим на обычный жизненный путь человека.

Сначала ребенок, являясь плодом во чреве, связан пуповиной со своей матерью и не может быть свободен. Он получает от матери кислород, питательные вещества и полностью зависит от нее. Когда пуповина перерезана, человек снова оказывается несвободен, потому как он начинает быть зависим от акушеров, потом от матери. О какой свободе здесь может идти речь? Хочется распеленаться — заворачивают. Хочется поесть — отнимают от груди. Все определяется не самим ребенком, а его окружением.

Ребенок подрастает. Вроде бы должна наступить свобода. Но опять начинаются ограничения: «туда не ходи», «здесь не шуми», «это не делай». Опять все поступки определяются взрослыми. Мама решает, что тебе кушать, как тебя наказать, когда тебе спать или идти гулять. Снова нет свободы. И человек думает — «Вот подрасту и стану свободным!»

Наступает школьный возраст и, казалось бы, можно принимать самостоятельные решения. Но снова нет свободы, ибо человек начинает зависеть от учителей, от требований посильной помощи по дому. И опять не ты принимаешь решения, свободы нет. «Ладно, — думает ребенок, — еще подрасту...».

С возрастом ребенок опять-таки не достигает свободы. В старших классах он уже получает гораздо более серьезные нагрузки, начинает зависеть от своих одноклассников. Человек

входит в социум и теперь уже от него зависит. Даже в большей степени, чем от родителей, потому что с ними он проводит меньше времени. Социальные факторы определяют его поведение.

Мысль о свободе не покидает: «Вот подрасту, и начнется настоящая жизнь!» Но через несколько лет ты начинаешь зависеть от другого социума, то есть от университета. Думаешь тогда: «Ну все. Вот 18 лет стукнет — и никто мне не указ!» А в 18 лет, например, случается любовь, и ты уже чувствуешь ответственность перед другим человеком. Начинаешь зависеть от него. Снова не ты один решаешь все в своей жизни.

А когда женишься, еще меньше решаешь. Свобода ограничена другими обязательствами, необходимо как-то поддерживать семью. Ты зависишь от детей, от их желаний. Дети подрастают, ответственность увеличивается, свобода уменьшается: вместо того, чтобы пойти с друзьями попить пиво, ты идешь домой, потому что тебя дома ждет жена и ребенок. Когда появляются внуки, ты тоже не можешь о них не заботиться, ведь они такие хорошие и любимые. Потом ты болеешь и начинаешь зависеть от врачей. И так до конца. До последнего вдоха ты от кого-то зависишь...

И вот возникает вопрос: а где она, свобода, и возможна ли она в принципе. О какой свободе тогда люди мечтают? Ведь все знают эти вехи. Как можно тогда мечтать о том, что очевидно несбыточно? Мы не видим вокруг себя людей, которые считают себя свободными.

— Многие взрослые пытаются получить эту свободу, разводясь со своим супругом. Некоторые подростки для этого уходят из дома.

— Да. Они пытаются получить эту свободу, но не получают ее. Ты можешь избавиться и не зависеть от жены, но поскольку ты живешь в социуме, ты не можешь обходиться без него. Это место могут занять твои друзья, другая женщина, перед которой у тебя опять же появятся обязательства. И никакой свободы опять нет.

Ты, конечно, можешь избавиться от социума. Но и тогда ты не будешь свободен. Потому что ты будешь зависеть от внешних условий: от погоды, от прочности строения, в котором живешь.

Безопасность твоей жизни будет подвергаться угрозам. Сама свобода в понимании отсутствия ограничений — это полная иллюзия. Ее просто не может быть в принципе.

Давайте посмотрим, как свобода трактуется в словарях. «Свобода — это возможность проявления субъектом своей воли. Свобода — это способность человека действовать в соответствии со своими интересами и целями, опираясь на познания объективной необходимости. Свобода не имеет однозначного понимания и толкования».

Если пойти «от противного», свобода — это противоположность, скажем, рабству. Когда мы делаем что-либо в какой-то степени в угоду другим, из-за внешнего давления, против своей воли — это рабство.

Посмотрим, что происходит с людьми. На самом деле, все это легко увязывается с деньгами. Мы мало что делаем ради удовольствия, не за деньги. Работа не за деньги — это же жертва своим временем, интересами. Хотя она очень ценится обществом. Подобную жертвенность в какой-то степени можно назвать свободой. Но сейчас подобная тенденция не развита. В основном мы работаем ради денег. Женятся потому, что принято. Носки стираем, потому что надо. Иначе мы бы ничего не делали.

Кроме того, мы зависим от того представления, которое формируется о нас у других людей. Мы крайне зависим от мнения людей и от своих собственных притязаний: нам всегда мало власти, похвалы и денег. Собственные притязания ввергают нас в зависимость от того, на что эти притязания направлены. Мы начинаем делать такие вещи, которые нам, по сути, делать не хочется: вставать рано утром, помогать кому-то в чем-то, звонить куда-то. Но мы хотим, чтобы нас считали хорошими! И потому делаем их. Плюс деньги. На какой ляд нам эти деньги? И вот тут включается наше самомнение. Мы думаем примерно так: «Я же себя не на помойке нашел. Вот те балбесы пусть ездят на «жигулях». Но я-то достоин большего! И должен посадить свою попу в машину со всеми удобствами. Я буду много работать, буду рано вставать и поздно возвращаться! А потом я буду ездить на этой машине, всем ее показывать и докажу всем, чего я стою!»...

Иногда власть — это даже большая зависимость, чем деньги. Некоторые считают: «Пусть мне будут поменьше платить. Пусть я домой не буду приходить и буду вместо этого дневать и ночевать на работе. Но лишь бы мне получить еще одну звездочку на погоны, потому что это подтвердит мои притязания. Я докажу себе, что я не какой-то Вася Пупкин, сержантишко жалкий, а целый подполковник».

Ну и так по всему спектру наших зависимостей. Зависимости от мнения, социального статуса, власти ограничивают нашу свободу.

— Но у панков, допустим, одна свобода, а у скинхедов своя. Последние, к примеру, пытаются сделать окружающий мир свободным от кажущихся им достойными истребления «черными».

— Свобода — одна! Она не может быть у кого-то такая, а у кого-то совсем другая. Это не глазированные сырки в магазине. Хочу — покупаю сырки этого завода-производителя, а хочу — другого. Свобода — это возможность поступать, как тебе хочется. Если ты вынужден идти против своей воли, тупо зарабатывать деньги (не просто работать в удовольствие или ради разнообразия в течение некоторого времени, а делать это регулярно и постоянно: изо дня в день, из года в год, занимаясь определенным делом), то ты не свободен! Ты занимаешься зарабатыванием денег. Ты, безусловно, зависишь от зарабатывания денег.

Это, может быть, неплохо. Не будешь зависеть от денег — будешь зависеть от тех людей, которые бросят тебе хлебушка или не бросят. Освободиться от этого невозможно. Свобода — невозможна. Если ты не зависишь от начальника, значит, будешь зависеть от прохожего, который еще подумает, бросать тебе копеечку или нет.

И дальше что мы делаем с этими деньгами? Это важный момент! Мы тратим силы, здоровье, свою энергию, отказываем себе в чем-то для того, чтобы заработать деньги, сложить их в кучку и положить на полку. То есть, эта аккумулированная энергия ничего нам не дает. Не важно — в банк вы их отнесете или оставите дома и положите на полку. Мы считаем, что мы якобы

инвестируем деньги в какую-то надежность, в наше будущее. При этом, если подумать на трезвую голову, то мы понимаем, что будущее может не наступить. В чем здесь логика? Даже если завтра наступит, то ведь и с деньгами может что-то произойти: обесценивание, девальвация, инфляция. Мы все это несколько раз проходили.

В то же время мы серьезно считаем, что деньги — это свобода. Если кто-нибудь разрешит этот парадокс, я буду весьма благодарен.

Но самое страшное, что когда мы положили деньги в банк на будущее и копим их, скажем, до суммы в 100 000 долларов. И при этом думаем, что когда накопим, тогда станем свободны. И вот когда мы делаем последний взнос, и у нас образуется та сумма, к которой мы стремились, тогда мы не просто не становимся свободными, но еще более зависимыми, зависимыми от денег. Теперь мы вынуждены думать над тем, чтобы эти деньги не пропали, чтобы банк нас не нагрел. То есть, мы начинаем размышлять над тем, как нам обезопасить себя от потери этих денег. Ситуация такая: реально деньги есть, и они должны дать свободу. Но получается совсем наоборот...

И, кстати, самые несвободные люди — это богатые люди, которые вынуждены постоянно думать о деньгах. Они вынуждены жертвовать своим временем, здоровьем, своими семьями, отношениями с детьми, друзьями. Известно, что ничего не может так рассорить, как деньги. Есть поговорка «Хочешь нажать врага, дай кому-нибудь в долг». Вот так действует эквивалент нашего труда, в котором мы хотим видеть символ свободы.

Ну, и к слову, одна несвобода может переходить в другую. Вот пример — Ходорковский, человек, у которого было очень много денег. Он был несвободен от денег и от собственных притязаний, и хотел конвертировать свои средства во власть. Конвертировал. Теперь уже несвободен по-настоящему. Зато освободился от денег. Человек одну несвободу поменял на другую. И ведь человек, наверное, тоже мечтал заработать энную сумму денег и стать свободным...

Все, что происходит сейчас с нашим отношением к деньгами, подогревается пропагандой потребительства через СМИ. На радиостанции «Эхо Москвы» можно услышать такие слоганы: «Кто почем?» (нормально вообще?) или «Деньги не пахнут!».

Люди таким образом становятся рабами денег или вещей. И это рабство — полное. Оно выгодно только тем, кто эти вещи производит и находится наверху этой структуры власти. Если раньше одевали рабам колодки, и они не могли никуда убежать, то теперь это делается проще — с помощью денег и счетов. Вам с их помощью доказывают: «Ты все равно прибежишь к хозяину! И будешь играть по нашим правилам!»

Если у тебя нет нового телевизора с 3D, то ты последний лох. У всех ведь есть! И эта же мысль внушается с помощью рекламы, которая работает в этом направлении. Ты глупый, ели еще не купил этого сока.

Многие люди поддаются на эту рекламу и начинают покупать разрекламированную продукцию. С точки зрения производителя человек, который не покупает продукцию, не является для них ценным. Это лишний человек. Всех пытаются посадить на какой-то чай для похудения, на средства техники (чтобы потребитель постоянно покупал новые модели). И человек становится настоящим рабом, потому что он зависим от рекламы, и она формирует его образ мысли.

Внушаемая нам ложь принимается нами без какого бы то ни было критического осмысления. С помощью этих «троянов», заброшенных в сознание человека, им можно легко управлять (как компьютером, пораженным вирусом).

В православии все то, на что мы меняем свою свободу, называется страстями. Страсть получить высокую должность, стать знаменитым, заработать миллион рублей или долларов... Какой вы после этого хотите свободы, находясь в тюрьме (то есть, находясь в зависимости от денег, от манипуляций, от обстоятельств, от каких-то своих страстей)? Некоторые думают: «А вот я, такой умный и свободный, смотрю на вас дураков, сидящих в тюрьме». Да, какой ты умный? Ты в такой же тюрьме, только в соседней камере!

Так что же такое свобода? В Евангелии есть такие слова: «Познайте истину, и истина сделает вас свободными». В свете того, что мы говорили, это довольно странно звучит. Казалось бы, мы знаем много примеров свободных людей. В действительности их мало, буквально единицы.

На самом деле, свободные люди — это люди, находящиеся в ладу со своей совестью и зависимые только от Бога. Они не зависимы от денег и от каких-то страстей.

Представим себе ситуацию — к какому-нибудь православному монаху-старцу приходит купец и говорит: «Давай-ка, отец, попрыгай три раза, скажи «ку» и два раза поклонись. А я тебе за это мешок с деньгами с телеги сниму». В такой ситуации старец удивится: «Господи, помилуй! Ты что, мил человек, придумал? Болен, что ли?! Зачем мне деньги? Мне душа моя важнее!» И пошлет купца на отчитку.

Тому же старцу можно предложить власть: стать игуменом или епископом. Он и от этого откажется. И ему не нужны все эти мелочи, так как они ограничивают свободу. Он не нуждается ни в чем. Вот она — внутренняя свобода. Нет никаких привязанностей, нет страстей.

Можно возразить: нет свободы от Бога. Но можно и так сказать, что есть любящий Отец, который все дает сыну. А сын из уважения к Отцу и для Отца делает все, на совершенно добровольных началах. Это нисколько не противоречит его желаниям и интересам. В этом случае вообще человек обладает полной свободой. Он не зависит от внешних факторов, не зависит от отца. Все что отец хочет, сын делает добровольно. Вот он и есть момент полной свободы. Не быть свободным от страстей, желаний.

Если коснуться буддизма, то и здесь свобода — это то состояние, когда ты свободен от привязанностей. То есть, ты не можешь спокойно уйти из этого мира, когда на земле у тебя остались какие-то привязанности. В этом случае ты оставляешь на земле частицу себя. Об этом же говорится и в исламе. Вообще все религии говорят о том, что человек не может быть свободным, если он привязан к чему-то здесь на земле. Ты все равно

привязываешься к людям, ты делаешь добро. В нашем случае речь идет о привязанности к вещам: славе, тщеславию, к каким-то пустым благам, которые не идут на пользу твоей душе. Твоя душа ведь покинет эту землю, и ничего не возьмет с собой.

Единственная подлинная ценность — любовь, жертва другому. Вот это высшая степень свободы, когда я отдаю что-то, а мне взамен ничего не надо. Примет ли человек мой дар, не примет и плюнет в меня — принципиально не важно. Я свободен от любого твоего решения: я отдал, я подарил, а ты волен брать или не брать. Говорят же, что Бог есть бесконечная любовь. И во многом потому, что хочет дарить. Вот это в высшей степени свобода!

Раньше ведь люди жили свободными от погоды, от стихийных бедствий, от страстей. Сейчас таких людей мало. Я, кстати говоря, видел таких свободных людей перед их смертью. Не часто, но приходилось. Состояние, когда человек понимает, что он умрет. Он смирился, завершил все дела на земле и стал совершенно свободным. Ему все равно, что там дальше произойдет. Он примирен со всем миром. И вот такое спокойствие у этого онкологического больного, такая уверенность, такая гармония в душе, несмотря на его болезнь. Это просто потрясающе наблюдать...

Стоит ли подчиняться пьяному командиру

Бесспорно, мир без чувств был бы пресен. Люди превратились бы в бесчувственных биороботов, которые ко всему подходят исключительно логически. Никто бы не мог ни посочувствовать другому, ни порадоваться за него. Люди взаимодействовали бы только по принципу «Ты мне — я тебе», подходили бы к вопросу выбора партнера сугубо рационально. Очевидно, что для того, чтобы жить полноценной жизнью, человеку необходимо и чувствовать, и применять логику. Так, в некоторых ситуациях мы не даем воли своим чувствам, держим их под контролем, рассуждая логически, что проявление чувств сейчас неуместно, нецелесообразно. В других ситуациях, напротив — чувства оказывают значительно большее

влияние на наше поведение, чем разум. Например, в состоянии влюбленности. И то, и другое — нормально. Главное, чтобы чувства и рассудочная деятельность находились в некоем балансе, индивидуальном для каждого человека, уравнивали друг друга.

Но в этом-то и заключается корень многих наших проблем: очень часто никакого баланса между логикой и эмоциями у нас нет. Чувства не просто преобладают, они ПРАВЯТ нашей жизнью. В настоящей беседе мы рассмотрим это явление подробнее, постараемся понять, почему подчиненность чувствам является проблемой, каковы ее причины и как ее решать.

Итак, как мы уже сказали, человек действует и в сфере логики, и в сфере чувств. Рассмотрим логическую сферу: она более или менее объективна. Здесь людям не так трудно понять друг друга. Разбираясь в какой-либо проблеме и рассуждая при этом логически, находясь в диалоге, они вполне могут прийти к какому-либо объективному выводу. Разумеется, эта объективность не стопроцентная, так как все наши мысли тоже носят в какой-то мере субъективный характер, отпечаток нашей личности. Но главное, что у каждого есть возможность понять размышления другого, согласиться с его логикой, признав верными те доказательства, которые он приводит, или, наоборот, опровергнуть эту логику, убедить собеседника в своей правоте, приведя необходимую информацию по рассматриваемому вопросу. В результате у людей появляется возможность *договориться*, прийти к решению проблемы, в основном устраивающему всех.

Теперь рассмотрим сферу чувств. Эта сфера абсолютно **субъективна**. Если мы попытаемся каким-то образом определить, что мы подразумеваем под чувственным восприятием конкретного человека, мы можем сказать, что это своего рода «проекция» данного человека на плоскость нашего личного мироощущения. Один и тот же человек может вызывать у разных людей противоположные чувства. Кому-то он покажется злым и неприятным, а другой скажет: «Хороший человек, сразу видно, добряк». При этом ни тот, ни другой свои чувства объяснить не смогут.

Если двое будут говорить о чувствах, они никогда не придут ни к какому общему выводу, так как у каждого эти чувства свои. Подчеркнем, что чувства другого нельзя понять полностью, или даже в значительной степени. Нельзя их ощутить так же, как он, пережить так же, как он. И измерить их никак нельзя. Да, мы можем в большей

или меньшей степени понять поступки человека в конкретной ситуации, его мотивацию, но не чувства, ведь чувства, в отличие от логического мышления, **иррациональны**. Когда мы говорим, что понимаем чувства другого, мы заблуждаемся. Мы можем лишь (и то не всегда) представить себе, а что бы мы чувствовали, оказавшись в аналогичной ситуации. Но при этом вполне может быть, и бывает очень часто, что человек испытывает совершенно другие эмоции, нежели мы, другого рода чувства, вплоть до противоположных. В частности, невозможно понять боль другого, ведь у всех разный болевой порог, и то, что для нас вполне терпимо, для другого может быть причиной потери сознания. Так же невозможно понять восприятие вкуса, запаха, звука другим человеком — «на вкус, на цвет товарища нет».

Кроме того, что чувства иррациональны и субъективны, они еще и **обманчивы**. Очень легко оказаться обманутым как своими собственными чувствами, так и своими ощущениями по поводу чувств другого. Почему? Потому, что, например, говоря «люблю», каждый вкладывает в это слово нечто свое, свое понимание любви. А тот, кому адресованы эти слова, естественно, понимает их иначе, как-то по-своему. Ведь двух одинаковых чувств у разных людей не бывает.

А уж если речь идет о таком сложном состоянии, как любовь... Под *любовью* можно понимать даже практически противоположные вещи. Один говорит: «Она мне нужна, я не могу без нее. Она для меня как наркотик. Значит, я ее люблю». А другой скажет иначе: «Я для нее готов горы свернуть. Я ей и в этом, и в этом, и во всем готов уступить, пожертвовать своими интересами и амбициями, только чтобы она была счастлива. Ведь я ее люблю». Что именно вкладывает конкретный человек в слово «люблю» — никому, кроме него самого (да и то не всегда), до конца не понятно. В итоге, волей-неволей, мы нередко оказываемся обманутыми своим видением чувств другого, и это в определенной степени неизбежно.

Но почему же мы обманываемся не только чужими, но и своими чувствами? Во-первых, потому, что они **непостоянны**. Они все время меняются. Сегодня нам кажется одно, завтра другое. Сегодня мы говорим о любви, завтра — о равнодушии и раздражении в отношении того же человека... Значит, пора расставаться? А что же мы почувствуем послезавтра? Может, прежние чувства вернуться... а может и нет.

А во-вторых, мы обманываемся своими чувствами потому, что хотим этого. «Ах, обмануть меня не трудно, я сам обманываться рад» (Пушкин). Мы вполне можем внушить себе желаемые в какой-то конкретной ситуации чувства, а дальше действовать, исходя не из логики, а из этих чувств. И часто мы именно так и поступаем, «творим» свои эмоции сами, по своему желанию.

Все сектантство построено именно на этом обмане чувствами. Сектанты индуцируют друг друга своими эмоциями, своими «особенными» ощущениями о мире, о Боге: один человек рассказывает другому о своих чувствах в отношении смысла жизни, веры, Творца, причем весьма убедительно, о своем нереальном мире, в котором он живет, принимая его за реальный... Таким образом он влияет на своего собрата-сектанта, постепенно внушает и тому такие же чувства, такие же взгляды на мир и на себя; далее, видя в нем те же чувства, что и в себе, он считает это подтверждением их «правильности». В итоге все члены секты влияют друг на друга, вследствие этого их ложные представления о действительности укрепляются, и они так и живут в своем иллюзорном мире, пытаясь втянуть в него всех окружающих.

Наиболее очевидным в свете этих рассуждений представляется такой **вывод**: при решении сколько-нибудь важных вопросов — таких как создание и сохранение семьи, воспитание детей, выбор жизненных приоритетов — доверять только чувствам нельзя. Жить только чувствами — это тупиковый путь. Мы не будем видеть реальности.

Чтобы пояснить, приведем краткие **примеры**.

1. «Мне **КАЖЕТСЯ**, что я не хуже других. (Обратим внимание на слово «кажется»). Я действительно это **ЧУВСТВУЮ**. Да, я не могу подкрепить это фактами, логикой, но я никому не позволю в этом сомневаться!» (Это, в частности, обычное ощущение сторон при разводе).

2. «Мне **КАЖЕТСЯ**, что я в этой конфликтной ситуации знаю больше, чем другой, что я правильно ее оцениваю. Я не могу это объяснить, не могу доказать, но я это **ЧУВСТВУЮ**, у меня такое внутреннее ощущение».

3. «Мне **КАЖЕТСЯ**, что я имею в данной сфере невероятный талант. Я это **ЧУВСТВУЮ**, и неправы все те, кто мой талант не хочет признать, кто не видит, что я гений. Я очень страдаю от того, что меня недооценивают!».

4. Человек, находящийся на лечении в психиатрической больнице, искренне считает себя Наполеоном, ему так КАЖЕТСЯ. Он не издевается над окружающими, не куражится, а вправду ощущает себя Наполеоном. Он себя им ЧУВСТВУЕТ, несмотря на то, что кроме него, никто Наполеоном его не видит.

5. «Мне КАЖЕТСЯ (более того, я себя в этом успешно убеждаю), что я люблю этого человека. Я в этом уверен(а)». — Почему ты решил(а), что любишь его(ее)? — «Я это ЧУВСТВУЮ!» — «А тебе нравится его поведение по отношению к тебе?? Ты посмотри, как он к тебе относится!» — «При чем здесь твои рассуждения? Я-то лучше все про себя знаю, я ЧУВСТВУЮ, что люблю. И ЧУВСТВУЮ, что он меня любит!» — «Да он же тебе изменяет, человеком тебя не считает, уйти от тебя хочет!» — «А я ЧУВСТВУЮ, что он меня все-таки любит, что он ко мне вернется, обязательно. И я буду его ждать».

Теперь посмотрим, как чаще всего развиваются **семейные скандалы**. Люди, пытаясь выйти из ситуации кризиса, начинают действовать, *основываясь только на своих чувствах*. Каждый старается навязать другому свои чувства, которые тот не может понять (и не стоило бы от него этого требовать). Начинается война. И люди уже ни о чем не могут договориться, потому что нет понимания, ни один из них не может ощутить то же, что и другой. В этом-то обычно и заключается проблема — они опираются не на рассудок, а на чувства. При этом каждый уверен, что его чувства «правильные». Если на первоначальном этапе ссоры еще иногда присутствует логика, то далее она уже отключается. Эмоции напирают, при этом они не доходят до другого — так как он просто не в состоянии их понять — и от этого еще больше нарастают. Оставив позади первый этап конфликта, люди тут же оказываются вовлеченными во второй, третий... Конечно, ни о каком решении семейной проблемы, вызвавшей эту «войну», тут уже говорить не приходится. Наоборот, к очередному этапу конфликта оба партнера подходят с еще большим багажом обид, упреков и чувства вины.

Итак, бездумное следование чувствам приводит к плачевным последствиям. Есть и еще одна важная причина, почему опасно верить своим же собственным чувствам. Наши **чувства всегда окрашены добром или злом**, нейтральных чувств не бывает. Добрых чувств у нас не так много — любовь, сострадание, патриотизм, благодарность, благоговение, раскаяние. Вот в основном и всё. Злых

куда больше — чувство собственной важности (предвестник мании величия), обида, ненависть, гнев, жажда мести, зависть, жадность, жалость к себе, тщеславие, уныние, страх... и много других. Так устроен человек, что именно через чувства в нас входят добро и зло. И когда мы не следим за дверью своей души, злые чувства входят чаще. Вот как пишет об этом великий знаток человеческой души (авторитет которого в этой сфере признается многими психологами), святитель Феофан Затворник: «Есть около нас и в нас какая-то дурная сила, которая разными призрачными добротностями вводит нас в обман и путает дела наши... Сидит враг под боком и все подталкивает под руку. И огорчения, им возбуждаемые, и дурацкие его утешения он умеет так закрывать призрачностями, что, ничего в них не видя определенного, думают, однако ж, что они суть нечто великое. А стал разбирать — все разлетится, ни горя, ни утешения нет там, где их указывались горы. Все обман. Много помогает... свое рассуждение: то, чтоб не сразу делать всякое показавшееся хорошим дело, а наперед обсуждать его всесторонне. Когда станете обсуждать, призрачность добра, какую облекает враг свои внушения, тотчас рассеется»².

2. Святитель Феофан Затворник. «Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться?». М, Отчий дом, 2006 г.

Поэтому нам столь необходимо трезвое видение и оценка себя, так называемое **трезвение (трезвость)**. Трезвение — это, как говорят святые отцы, твердое стояние разума у дверей сердца. Трезвый взгляд на себя и на ситуацию является основой для принятия верных решений, в том числе в ситуации кризиса. Мы всегда должны действовать, исходя из адекватного представления о себе. Посмотрим, как дети умеют перевоплощаться. Вот ребенок изображает, например, лошадку: он ржет, как лошадка, он ходит на четвереньках, он не отзывается на свое имя... он реально чувствует себя лошадкой. Так же и взрослый человек может, оторвавшись от действительности, углубиться в свои фантазии, настолько же реально почувствовать себя умным, великодушным, гениальным... или наоборот, «плохим» и ненужным. Естественно, что все это отражается и на его поступках. К сожалению, у многих вообще нет опыта трезвой оценки себя.

Живя чувствами, человек открывает дверь главному своему врагу — **гордости**. Гордость — это искаженное представление о себе, ощущение себя таким, каким не являешься на самом деле. Человек фантазирует о себе что-то, начинает сам в это верить, чувствовать

себя особенным, «самым-самым». Он уже не проверяет выводы о собственной исключительности ни логическим рассуждением, ни сравнением себя с другими людьми, ни практикой. Он доверяет своим чувствам. Естественным образом у него возникает мысль, что его близкие его недооценивают, не уважают, появляется желание «все бросить и уйти». Это может, в частности, стать причиной распада семьи. Если бы человек рассудил логически, подумал, проанализировал свои поступки — он бы увидел, что он вовсе не «самый-самый», он бы не нашел этому доказательств. Но он живет своим чувством, а не разумом, в своем придуманном мире, ему невозможно объяснить, что он в чем-либо неправ, он просто не будет слушать.

Гордость — прямая причина **эгоцентризма и эгоизма**. Человек себе внушил, что вся вселенная вращается вокруг него, жизнь других людей ему неинтересна, он — самодостаточный мир. Подтверждения своей значимости он при желании найдет, нафантазирует; кроме того, он может вступить в какую-либо группу, в которой все будут подтверждать его значимость (например, стать скинхедом). В случае, если представления о мире уже извращены до крайности, человек может подтверждать свою значимость и таким способом, как совершение преступления, в частности, изнасилования. При этом ему будет казаться, что это доказывает его «крутость»... Как мы видим, слепое доверие своим чувствам вовсе не так безобидно, как кажется на первый взгляд.

Кроме того, что мы творим кумира из себя, вращивая гордость, мы, опираясь на чувства, **творим кумиров** и из других людей. Внушаем себе желаемые чувства по отношению к кому-то, начинаем этим чувствам верить, упиваться ими. Часто нездоровую зависимость мы принимаем за любовь, боготворим объект нашей привязанности. Если бы мы анализировали поступки этого человека, например, что он живет только для себя, злоупотребляет алкоголем, изменяет, строить семью не собирается и т.д. — мы бы поняли, что нам эти отношения не нужны, их лучше разорвать как можно скорее, они нездоровые. Но мы не применяем логику, мы отдаемся чувствам. Даже если это приносит нам страдания (как это и бывает чаще всего).

Есть и еще одна проблема, связанная с преобладанием в нашей жизни чувств. Это **навязчивые мысли**. Наши бурные эмоции, фантазии, способность внушать себе практически все, что угодно, наше неумение рассуждать логически и контролировать свои чувства

— это прекрасная питательная среда для навязчивых мыслей, так как эти мысли воздействуют напрямую на чувства, вызывают у нас прежде всего эмоциональный ответ, а не трезвое размышление. В итоге, чем больше мы придаем значения своим эмоциям, вызываемым навязчивыми мыслями, тем больше эти мысли владеют нами. Подробнее о навязчивых мыслях мы говорим в беседе «Психологические и духовные методы преодоления навязчивых мыслей».

Подведем итоги. Как мы выяснили, необходимого баланса между эмоциями и логикой у нас, как правило, нет. Картина, которую мы наблюдаем в современном мире — это **всеобщая подчиненность чувствам и отключение рассудка**. Нашей жизнью управляют чувства, именно им мы верим, принимая серьезные решения. Но в силу того, что чувства субъективны, иррациональны, обманчивы и непостоянны, безоглядное следование им искажает наше видение мира, не позволяет нам адекватно оценивать различные жизненные ситуации, мешает формированию трезвого взгляда на себя, трезвой самооценки, способствует развитию гордости, самомнения, а также нездоровой психологической зависимости от других. Поэтому наши решения, принятые на основании чувств, чаще всего заводят нас в тупик.

Сложившуюся ситуацию, то есть господство чувств в нашей жизни, можно проиллюстрировать следующей метафорой.

Реальность никто из нас не постигает до конца. Но мы можем ее исследовать, чтобы составить себе некое представление о ней. Для того, чтобы познавать себя и окружающий мир, мы пользуемся, в том числе, чувствами — зрением, слухом, осязанием и др. Если у человека плохое зрение, он носит очки, подобранные специалистом именно так, чтобы выровнять зрение до стопроцентного. В очках он видит четче, ярче, лучше ориентируется. Но представим себе, что произойдет, если этот человек наденет поверх них вторые очки, потом третьи, четвертые... Он уже не увидит ясно себя и того, что окружает его в реальности, он увидит лишь некую искаженную картину. Постепенно привыкнет к этой иллюзии, и если будет носить такое количество очков всегда, то будет воспринимать действительность именно такой.

В данном случае чувства можно сравнить с очками. Все мы похожи на людей, носящих по несколько пар очков — мы уже забыли, как выглядим мы сами и окружающий мир, мы видим все

через призму всепоглощающих чувств. Но то, что мы видим, мы считаем реальностью. Мы уже не замечаем, *не хотим замечать* огромного нелепого количества очков на глазах (уже не говоря о том, чтобы снять их). Руководствуясь своей гордостью, утверждаем, что мир именно таков, каким видим его мы. В итоге можно прожить всю жизнь, так и не увидев реальности за этими очками... А ведь мы знаем, что очки надо подбирать тщательно, индивидуально, носить именно те, которые нам прописал врач. Но, к сожалению, к врачу, в «Оптику» за очками мы не хотим идти, а хотим выбирать сами, чтобы видеть действительность такой, какой пожелаем, а не такой, какая она есть. Что понимается в данной метафоре под врачом? Прежде всего, наш рассудок. Он вполне мог бы нас «подлечить» — сформировать адекватный, трезвый взгляд на мир.

Возникает вопрос: **почему** же мы живем не разумом, а эмоциями, почему позволяем чувствам настолько захватить нас? Почему адекватный баланс между чувствами и мыслительной деятельностью у нас отсутствует? Думается, основная причина в том, что это проще. Если человек опирается не на чувства, а на рассудок, то ему необходимо постоянно *думать*. Логически рассуждать, критически оценивать ситуацию и себя в ней, формировать и поддерживать трезвый взгляд на мир и на себя, анализировать факты, уметь аргументировать свое мнение, делать логические, разумные выводы из поступков других людей. Наверное, наиболее трудное и наиболее необходимое — постоянная работа над собой: самоконтроль, трезвение, борьба со своими страстями — захлестывающими эмоциями, стремящимися править нами, а также с теми невидимыми силами, бесами, которые «через страсти... господствуют над человеком, мечтающим, однако ж, что он сам себе господин»³ (св. Феофан Затворник). Вести такую жизнь, разумеется, очень непросто, но игра стоит свеч.

3. Святитель Феофан Затворник. «Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться?». М, Отчий дом, 2006 г.

А чтобы жить в своем эмоциональном мире, в котором всем управляем не мы, а наши чувства, вышедшие из-под контроля рассудка, никаких усилий не нужно. Надо просто слепо довериться своим ощущениям, и нереальный мир, построенный ими, принять за реальный. Это доступно каждому, поэтому большинство из нас идет именно по этому легкому пути. Это нежелание включить логику, работать над собой наиболее заметно в ситуации кризиса. Пытаясь

укрыться от психотравмы, мы уходим в мир своих фантазий. Да, таким образом срабатывает механизм психологической защиты, и на некоторое время это необходимо. Но очень часто этот период затягивается, и мы уже не хотим выходить из мира вымышленного в мир реальный, потому что это трудно. И если мы не желаем и не умеем, во-первых, принимать действительность такой, какая она *на самом деле*, во-вторых, трезво оценивать себя — какие мы *на самом деле*, в-третьих, проанализировав первое и второе, принять разумное решение, как жить дальше (как выходить из душевного кризиса), в-четвертых, потихоньку, но неуклонно, день за днем, шаг за шагом реализовывать это решение, не поддаваясь натиску эмоций — если мы этого не умеем и даже не хотим учиться, то мы так и останемся в этом нереальном мире, и не узнаем, что есть другая, более трудная, но и более радостная жизнь, в которой не эмоции управляют человеком, а человек с помощью разума господствует над своими эмоциями и своей жизнью.

В заключение приведем слова святителя Феофана, кратко охватывающие суть настоящей статьи. «Без чувств жить нельзя, но чувствам *поддаваться* незаконно. Надо освежать и умерять их рассуждением и давать им должное направление. ...**Закон — держать сердце в руках и подвергать чувства, вкусы и влечения его строгой критике.** Когда очистится кто от страстей, пусть дает волю сердцу, но пока страсти в силе, давать волю сердцу — значит явно обречь себя на всякие неверные шаги. ...Делайте так: наперед соображайте, где какого чувства возможно возбуждение, и вступайте в те обстоятельства, держа себя на страже от волнений сердца, или держа сердце в крепких руках. В этом надо упражняться, и упражнением можно дойти до полной над собой власти»⁴. Чего мы вам и желаем!!!!

4. Святитель Феофан Затворник. «Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться?». М, Отчий дом, 2006 г.

Почему нужно прощать

– Некоторые люди испытывают трудности в том, чтобы простить человека, который, как им кажется, обидел их. Нас мучают ненависть, жажда мести. Это довольно сильные

чувства, которые мешают нам жить. Нужно ли вообще прощать человека, даже действительно сделавшего нам зло, и стараться избавиться от этих эмоций по отношению к нему?

– Мы почему-то считаем, что если мы прощаем, то совершаем великодушный жест по отношению к нашему обидчику. Нам кажется, что если мы прощаем, то тем самым приносим невероятную жертву. А на самом деле прощение – это не жертва и не великодушный жест по отношению к человеку, которого мы ненавидим. Прощение – это освобождение! Освобождение себя! И польза от прощения – в первую очередь нам самим.

Каждый из нас прекрасно знает, что обида, ненависть, злость – это тот груз, который очень тяжело носить, с которым тяжело дышать и тяжело жить. Ненависть, жажда мести – вещи зачастую просто «неподъемные». Жертву постоянно преследуют «черные» мысли об этом, которые вращаются по замкнутому кругу и действительно снижают качество нашей жизни. У человека из-за этого плохое настроение, он может быть сварливым, агрессивным, недоверчивым, резким с теми, кто вообще ни в чем не виноват. Часто такой человек теряет интерес к жизни, обрывает контакты с людьми, которые у него были до произошедшего. Как спутники этого «груза» появляются и другие проблемы, в том числе тяжелые телесные болезни... Но мы не видим того, что этот весь ужас, который нас окружает, прямое следствие того, что мы не можем отпустить ситуацию, что травмирующий случай взял нас в рабство. А причины того, что мы не можем освободиться из этого рабства, – обиды, ненависть, жажда мести, злость, которые мы носим с собой, пестуем, лелеем.

А что же сам объект нашего гнева? Обидчику ни жарко, ни холодно от нашей ненависти, обиды и злости. Чаще всего он этого совсем не замечает, а если даже и чувствует на себе, то оправдывает себя. А нередко и наоборот, переворачивая все с ног на голову, еще и обвиняет в агрессии, преследовании, плохом отношении к нему ту сторону, которую сам же и обидел.

И кому же плохо? Плохо тому, кто постоянно носит с собой эту тяжесть, злится, страдает от этого. Эти переживания – тяжелейший

груз, который лежит на сердце, на душе, и не дает нормально жить тому, кто несет груз ненависти.

Знаете, на что это похоже? Вот представьте, что мы собираем обиды своей жизни: большая обида – большой камень, маленькая – маленький. Мы собираем обиды в огромный мешок. Эти камни нам нужны для того, чтобы, встретив человека, который нанес нам эту обиду, взять соответствующий камень и кинуть в него, чем, наконец, отомстить, «восстановить справедливость». Но мы не знаем, где и когда нам встретится тот человек, который нас обидел. Поэтому мы должны всегда и везде носить с собой этот наполненный камнями огромный мешок. Уже изнемогаем под ним, теряем последние силы, не можем ни думать, ни двигаться толком, потеряли все интересы, не можем под такой тяжестью радоваться жизни, но тащим, тащим...

Что дальше? Остается одно из двух: либо носить его всю жизнь, страдая, либо уж бросить и ходить свободно.

– Как это сделать, как простить такую болезненную рану, нанесенную тебе ни за что, ни про что?

– Многие считают, что расставаться с ненавистью – тяжело и болезненно, что это невероятно сложно. А на самом деле прощать легко. Я сотни раз наблюдал, как люди обретали радость и уверенность, простив обидчика. Нужно просто трезво посмотреть на ситуацию.

Представьте: вы идете с этим тяжеленным мешком по мосту и... проваливаетесь в воду. Что будет? Первое, что вы сделаете, – это скинете мешок, даже если там лежат очень дорогие вещи, иначе просто не спасетесь. Причем сделаете это очень быстро и легко. А наша жизнь несравнимо дороже любых вещей, и уж тем более камней обид и жажды мести. Не стоит из-за них идти под воду. Уж лучше пусть утонут они.

– Почему кажется, что так трудно избавиться от ненависти?

– Потому что обида, ненависть, жажда мести очень быстро разрастаются в душе. Это такой сорняк, которому не нужен уход, который сам распространяется с огромной скоростью и губит все вокруг. Как только семена этого сорняка попали в благодатную почву – все, конец! И не будет человек дальше чувствовать радости, не будет иметь светлых желаний, и не будет он открыт миру и творчеству. Все лучшее будет убито сорняком.

Человек страдает, хочет от сорняков-обид избавиться, но... вдруг понимает, что на месте сорняков, если их вырвать, образуется пустота. Пустое место. И ему становится страшно. Вот люди и боятся этой пустоты. Если я сейчас обиду отброшу, с чем я останусь-то тогда?

– И что делать?

– Раз уж получилось, что мы позволили вырасти в себе этому сорняку, и раз уж в результате его уничтожения образовалась пустота, надо брать необходимые семена и засеять ими душу. Да, определенное время будет ощущаться пустота. Но потом семена – хорошие, добрые – дадут всходы. Потом появится плод, который заполнит это пустое поле...

А позволять сорняку расти дальше – бессмысленно. Пока ты от ненависти не избавился, что бы ты ни пытался делать: избавиться от боли или в чем-то себя найти, хорошего результата, скорее всего, не будет. И многие пережившие насилие, это знают.

Что же посеять вместо выкорчеванного сорняка? Семена эти известны: добрые дела, помощь другому человеку, молитва, милостыня. Все это те семена, которыми мы можем образовавшуюся пустоту засеять, получить здоровые всходы, а затем и плоды.

И нужно постоянно следить за своим полем. Потому что если постоянно здоровые семена вытаптывать и снова допускать сорнякам разрастаться, то ничего хорошего не вырастет.

– Но как можно не возненавидеть, если, например, речь идет о рукоприкладстве?

– Берите Евангелие, читайте, что было с Христом. Если бы сам Бог во плоти разозлился, то никому бы мало не показалось! А Серафим Саровский, которого избили, который ходил с палочкой? Он на кого сердился?

Дело все в том, что у Серафима Саровского все было засажено цветами любви. А нам только брось семя сорняка – и оно быстренько разрастается. Вот в чем разница между нами. Понимаете, у нас почва разная! У него сорняки не росли, а у нас растут, да еще как растут! Мы их пропалываем – а они все равно растут, растут... Это даже у тех, кто все же старается, работает над собой. А есть те, кто еще и культивируют свои сорняки – обиды. Там вообще все зарастает сплошным чертополохом.

Часто человек так привыкает ко всем обидам, к бардаку внутри, что уже не может отойти от источника насилия. Например, муж бьет жену. Вроде бы, надо уносить от него ноги, но она не бежит, она продолжает терпеть, выискивать какие-то аргументы «за», оправдания: он умрет, он погибнет, он на самом деле хороший, он исправится, да и дети без отца будут...

На самом деле причина в том, что обида их связывает, что она ему не может простить, она все надеется взять реванш, получить его признание и компенсацию за нанесенные ей обиды.

Я убежден, что люди, испытывающие постоянное физическое насилие, должны бежать от этих отношений. Но все равно надо простить того, кто нанес обиду. Не возвращаясь вновь к этим отношениям.

– Значит ли это, что жертва должна подавить свои эмоции?

– Ни в коем случае! Эмоции как сильное чувство должны бытьотреагированы. Если хочется плакать, то обязательно надо плакать.

Если хочется жалости, то ее надо получить, если есть агрессия, то надо отреагировать и ее. Но сделать это в максимально безопасной, экологичной форме. То есть не драться, не вымещать зло на других, не орать матом в присутствии детей, а, например, уйти в лес, где можно прокричаться, никого не пугая, побить подушку, разорвать фотографии с человеком, принесшим обиду, снять напряжение в занятиях спортом, в бассейне и.т.п. Хороши будут любые средства, которые позволят отреагировать эмоции, но не нанесут вреда вам, вашей душе и окружающим.

И конечно, не стоит противопоставлять отреагирование эмоций и необходимость прощения. Это разные вещи.

– Если мы прощаем насильника, значит ли это, что мы должны отказаться от его юридического преследования?

– Не нужно смешивать необходимость прощения и освобождение от ответственности. Надо ли предъявлять юридические претензии к насильнику? Ответ здесь однозначный: конечно! Преступник должен быть наказан! И наказан строго. Но не нами, не нашей мезтью, а законом. Допустим, женщину изнасиловали, она в состоянии шока, испугалась, забеременела, получила психическую травму. Писать заявление на насильника не собирается. В результате насильник безнаказанно продолжает насиловать дальше других. Разве это правильно?

Можно и нужно изгнать ненависть из души, но для этого не обязательно забирать заявление из милиции. Есть система правосудия, и она функционирует, если к ней обратиться. И соответствующие органы пусть решают, что с ним делать за то, что он совершил. Это уже не будет мезтью.

Конечно, я понимаю, что в государстве не все хорошо с правоохранительной системой, с защитой потерпевших, с отношением к ним. Но я сейчас не могу сказать о том, как в каждом конкретном случае надо поступить, а говорю, что прощение не исключает юридического преследования насильника.

Просто факт: это было совершено, и есть закон, по которому обидчик должен ответить. Но сюда не должна лезть обида. Пусть суд судит обидчика, он на то и суд, но не жертва судит человека за страдания, которое ей нанес насильник, потому что мнение жертвы о степени вины насильника субъективно. Пусть суд судит. А мы должны помнить: «Не судите, и не судимы будете» – такова заповедь. И душа жертвы будет чистой, без обид – а это главное.

– А если компетентные органы его не осудят, по закону либо за взятку? А единственная возможность заставить понести наказание – отомстить внесудебными способами...

– Это называется самосуд. Вот это уже опасно. Для самого человека и его души. Почему? Давайте разберемся. Предположим, мы устраиваем самосуд. Чего мы добьемся? Тот, кого мы накажем, станет лучше? Нет. Он что-нибудь поймет? Нет, напротив, он найдет себе оправдание. А наша жизнь изменится в лучшую сторону? Опять нет. Мы измажемся в этой мести как в нечистотах, а успокоения это не принесет. Ведь насытиться мезтью невозможно.

– Встречались в вашей практике случаи, когда люди отомстили и успокоились: дескать, теперь все хорошо, я всех наказал? Как им после этого жилось?

– Если человек из роли пострадавшего добровольно перешел в роль обидчика, у него совершенно меняется отношение к себе. Его начинает мучить совесть.

В качестве примера приведу случай, о котором все мы слышали. Потерявший в авиакатастрофе семью человек убил авиадиспетчера, которого он обвинял в случившемся. Но ведь этим убийством он разрушил самого себя. Он не изменил ситуацию. Он убил, по его мнению, виновного в катастрофе, но ни жена его, ни сын не воскресли. Только погиб еще один человек. И теперь уже трудно понять, кто из них жертва, а кто убийца.

Ненависть, умноженная на ненависть, дает ненависть в кубе. Возникает еще проблема: часто жертва хочет, чтобы насильник

почувствовал то же самое, что довелось испытать ей. Чтобы он, что называется, на своей шкуре испытал, что натворил. Хорошо, допустим, все поменялось: вы – насильник, он – жертва. Теперь он мучением своим искупает грех, который он совершил по отношению к жертве ранее. А жертва, заставляя страдать насильника, берет его грех на себя. Стало быть, теперь уже вас Бог осудит, а его, получается, помилует. Потому что вы собственными руками ему помогли избавиться от греха.

Давайте задумаемся: безгрешных людей нет, и каждому из нас есть, за что мстить. Ведь каждый когда-либо поступал по отношению к другому плохо. Значит, раз ты вправе мстить, значит, и другой тоже может мстить тебе. Вы хотите, чтоб вам мстили?

– Как костер – кидают, кидают, а он ярче горит...

– Да, еще и соревнуются: кто больше подкинёт обид, злобы, агрессии. А в итоге уже и жизни свои бросают в этот костер мести и ненависти, и души свои бесценные там же сжигают. Очень печальное зрелище...

– А что делать, если насильник понимает только силу? Например, в школе, тюрьме, армии человек подвергается регулярному насилию. И уйти от насильника возможности нет. И терпеть уже нет сил. Ему надо подставить другую щеку? Оставить все как есть? Но ведь если тебя постоянно бьют, то единственный способ уйти от этого – дать отпор?

– Конечно, надо дать отпор! Причем это необходимо не только для жертвы, чтобы защититься, но и для самого насильника, чтобы он не чувствовал свою вседозволенность. Надо понять, что в данном случае речь идет о том, чтобы защитить себя. Тут нужно силе противопоставить собственную силу, собственные возможности. И мы имеем полное право ответить на агрессию, дать отпор, но только не мстить, не таить обиду, не культивировать в себе зло... Важно чтобы себя защитить, но душу свою от обид, от злобы и мести сохранить. Нельзя дать испачкаться своей душе.

– Но что делать, если мысль о мести преследует неотступно...

– Очень важно понять, откуда берутся навязчивые мысли, какова их природа. Все навязчивые мысли, они поступают с нашим разумом, так же как насильник – с нашим телом. Необходимо бороться с мыслями ненависти и мести, как обычно мы боремся с любыми навязчивыми мыслями. Это первое.

Второе: важно помнить, что сразу простить обиду очень и очень сложно. Если и говоришь: «прощаю», то это значит, что за этими словами стоит огромная и каждодневная работа души. Снимаешь один слой грязи, а под ним второй, третий. И надо каждый очень тщательно вычищать. Казалось бы, сегодня прощаешь от души своего обидчика. Но стоит вспомнить – и все, снова накатило, понеслось! Всколыхнулась обида опять? Не страшно! Страшно снова вернуться в это состояние тотальной обиды. Просто надо прощать опять. С каждым разом очередное прощение будет даваться все проще и проще, постепенно обида будет отступать все дальше. Просто каждый раз нужно не допускать дальнейшего саморазрушения.

Помните наш пример: обида – мешок с тяжелыми камнями? Если всю жизнь его таскать, что произойдет? Он, этот мешок, просто вытеснит из жизни все остальное. Ты теряешь здоровье, тебе тяжело, спина отваливается, но при этом у тебя есть единственная цель, она же – самая главная. Не потерять мешок – вот что становится важно! Все нормальные желания, все цели – все ушло из-за этого мешка на второй план. Человек с хроническими обидами настолько замучен этой тяжестью, что в конце концов не видит никакой перспективы и вообще утрачивает смысл жизни. Камни-то тянут на дно. Нередко и до самоубийства доходит. Все это – следствие вот этого самого непорочения.

Что же делать? Как справиться, какими средствами? Психотерапия предлагает ряд психотехник, применять которые очень легко. Например, визуализация, в которой надо представлять, как топишь свои обиды. Далее – самовнушение как очень популярное и действенное психотерапевтическое средство, когда постоянно

внушаешь себе позитивные мысли: «прощу», «я простила», «я хочу, чтобы обида ушла». Но, конечно, самое сильное средство мы обретаем в церкви. Это молитва о том человеке, который нас обидел.

Так что высыпайте эти камни за борт. Все до одного! А потом вздохните полной грудью. Не теряйте времени... А то сами окажетесь в ледяной воде...

Анатомия страха

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.

– А 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, преобразая 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 закроет 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 разобраться, 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.

– А вот еще парадокс: люди, желающие убить себя, часто говорят, что они смело смотрят в лицо смерти, а в минуты откровенности признаются, что им страшно жить.

– Да, очень смешно слышать от тех, кто решил покончить жизнь самоубийством, пустую браваду, что, мол, они такие смелые, способные на такой поступок, которым могут свести счеты с жизнью. Смешно потому, что у них, как и у большинства людей, присутствует не только страх смерти (который они хотят скрыть), но еще и страх перед жизнью, которого у большинства людей нет. То есть у них даже больше страхов, чем у остальных людей. Страх перед жизнью борется со страхом перед смертью! Борьба страхов за существование! Дарвин отдыхает!

– То есть можно сказать, что самоубийцы как раз самые трусливые?

– Да, они боятся и жизни, и смерти. Обычно человек пытается убежать от чего-либо угрожающего, чтобы сохранить и спасти себя. Все мы знаем такие примеры: убежал от хулиганов, убежал от пожара, убежал от ответственности и т.п. Самоубийцы находятся в совершенно глупом состоянии. Они боятся смерти, но и жизни боятся тоже. При этом испугавшись жизни, захотев из нее убежать, суицидент сталкивается с совершенно обоснованным (в большинстве случаев людям не удается завершить суицид) страхом получить в случае неудачного суицида инвалидность вместо смерти. К этим страхам прибавляются другие, которые связаны с тем, что может ждать их за чертой жизни (а большинство знает, что ничего хорошего самоубийц там не ждет), страхом перед самим актом суицида, страхом боли при совершении суицида.

В этом ужасном состоянии тотального страха они могут находиться годами. Они попадают в рабство к собственным страхам. Известный американский писатель Бернард Шоу сказал о таком состоянии: «Быть рабом собственного страха – самый худший вид рабства». А именно в таком состоянии и пребывают многие суициденты, которые пытаются убежать от собственного страха жизни, от мнимой невозможности разрешить ту или иную ситуацию. Но источник их страха не снаружи, а *внутри* них... И как можно, убив тело, уничтожить источник страха, если он не в теле, а в душе? Ведь именно *душа* страдает и болит, а не тело. Не зря же любой человек выражает свое тяжелое состояние словами, относящимися к душе: «На душе кошки скребут», «Душа рвется на части», «Такая тоска на душе, хоть вой» и т.п. И что ни делай с телом, мятущаяся, страдающая душа все равно остается и болит. Бегством в смерть избавиться от страха жить невозможно.

– Суициденты постоянно говорят о мыслях, которые их как бы толкают к суициду. Эти мысли и есть страх?

– Страху часто сопутствуют определенные навязчивые мысли («Я никому не нужен», «Мне незачем жить», «Меня никто не любит», «Ничего хорошего уже никогда не произойдет», «У меня нет будущего»). Если человек долго находится в состоянии страха и не ищет выхода, или по каким либо причинам его не может найти, то тем

самым он усиливает это состояние и со временем впадает в *панику*, которая представляет собой высшую степень страха – абсолютно неподконтрольный животный страх. В данном случае и суицидент уподобляется животному: у него животные инстинкты преобладают над разумом, и над другими тонкими человеческими системами.

Человек, решившийся на самоубийство, зачастую толком не может объяснить причины испытываемого страха перед жизнью. Его логика почти совсем отключена, работают эмоции, чувства. Ничтожное число людей, которые хотят совершить самоубийство, смогут по пунктам, логически твердо проанализировав, сказать, почему они хотят это сделать. Даже если самому самоубийце кажется, что его позиция логична, то это еще не значит, что в ней есть хоть капля здравого смысла. Опытный специалист, задав всего пару вопросов, которые заставят самоубийцу думать, разобьет в пух и прах его кривую логику.

– Самоубийство – это паническое бегство от себя путем причинения себе ущерба?

– Да, как я уже сказал, сильное животное чувство страха представляет собой панику, которая уже совершенно неподвластна контролю человека. Именно в этом животном состоянии человек может переступить черту. Паника – это самое опасное. На эту тему в военной психологии есть интересные исследования. Например, исследование по войнам и локальным конфликтам позволило выявить, что воинское подразделение, которое впадает в панику и спасается бегством, теряет в 4-6 раз больше личного состава, чем если бы оно оставалось на своем месте и приняло бой. Паническое бегство приводит к гораздо большим потерям!

Ситуация с суицидентами довольно похожа на только что описанную. В случае суицида происходит то же самое *паническое отступление*, почти всегда сопряженное с серьезными потерями и для самого суицидента. Дело в том, что большая часть самоубийц выживают и становятся инвалидами (подобно раненым во время бегства с поля боя), другие погибают от нанесенных себе увечий.

Изначальную же проблему самоубийство не решает, плюс еще создает новые.

– Вы говорите что самоубийца не может смотреть трезво на вещи, не может увидеть реальность. Реальность же, которую видит суицидент, искажена. Реальность никогда нельзя увидеть, находясь в состоянии страха?

– Нельзя. 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.

– Люди решившие покончить с собой как раз считают, что водкой, которую они пьют перед попыткой совершить самоубийство, они заглушают страх.

– Нет, они заглушают остатки необходимого человеку инстинкта самосохранения, остатки реальных представлений о мире и остатки *разума*, который все же присущ человеку. Разума, который говорит: «А если ты не убьешь себя? Ты станешь инвалидом. А если смерть не конец? То тебе станет еще хуже и еще более в вечности. А если ты своим шагом сделаешь несчастными людей? Ты будешь в этом виноват. Если даже ты сможешь это сделать, то подумай, ты ведь не сможешь себя воскресить, это же роковой шаг!» и т.п. Все это вполне логичные рассуждения, которые согласуются с реальностью. А суицидент пытается с помощью алкоголя заставить замолчать свой рассудок, который сопротивляется его диким мыслям о самоуничтожении.

– А как реальность может настолько расходиться с собственными ощущениями человека, который не хочет жить? Ведь он не придумывает, а действительно чувствует сильнейшую обиду, боль души, отчаяние, ужас и т.п. Он же чувствует свои страдания!

– 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 восприимет 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 у суицидентов?

– Кроме неизвестности, недостатка знаний и опыта, глубинной причиной возникновения многих страхов является гордость. Например, нетрудно объяснить, каким образом из нее вытекает страх общения, которым страдают многие потенциальные суициденты.

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; упоая 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 гибельных 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 взываем: «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*.

К сожалению, многие суициденты с большим скепсисом относятся к подобным случаям выздоровления, все советы воспринимаются ими в штыки: «Я в это не верю!», «Для меня это не выход!» Но если ты все равно уже дошел *до края*, разве тебе не все равно, какие методы испробовать? Не понравится, откажешься от него, и все. Ведь ты ничего не теряешь! Разве что-то может быть хуже того, что ты имеешь сейчас – липкого, поганого, мучительного и неотвязного страха, который сводит с ума?

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.

