

Отдел по благотворительности и социальному служению
Санкт-Петербургской Митрополии
Епархиальное общество православных психологов Санкт-Петербурга
во имя святителя Феофана Затворника
Общество православных педагогов Санкт-Петербурга
Общество православных врачей
Храм Петра митрополита Московского на Роменской

**СВЯТИТЕЛЬ ФЕОФАН ЗАТВОРНИК —
ОСНОВАТЕЛЬ ХРИСТИАНСКОЙ
ПСИХОЛОГИИ**

*Всероссийская научно-практическая конференция,
посвященная 200-летию
свт. Феофана Вышинского Затворника*

5–7 февраля 2015 года

Санкт-Петербург
2015

УДК 23/28
ББК 86.37
С 25

С 25 Святитель Феофан Затворник — основатель христианской психологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 200-летию свт. Феофана Вышинского Затворника, 5–7 февраля 2015 г. — СПб., 2015. — 108 с.

ISBN

Организаторы конференции:

Отдел по благотворительности и социальному служению
Санкт-Петербургской Митрополии

Епархиальное общество православных психологов Санкт-Петербурга
во имя святителя Феофана Затворника

Общество православных педагогов Санкт-Петербурга

Общество православных врачей

Храм Петра митрополита Московского на Роменской

Оргкомитет конференции:

Иерей Артемий Наумов, духовник Епархиального общества православных психологов, настоятель Храма свт. Петра митрополита Московского на Роменской ул.

Шеховцова Лариса Филипповна, доктор психологических наук, профессор, председатель Епархиального общества православных психологов, научный редактор.

Астэр Ирина Валериевна, кандидат философских наук, доцент, координатор.

ISBN

© Авторы публикаций, 2015
© ЕОПП, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
--------------------------	----------

ПРИВЕТСТВЕННЫЕ ОБРАЩЕНИЯ

Приветствие председателя отдела по церковной благотворительности и социальному служению Санкт-Петербургской епархии протоиерея Николая Брындына организаторам и участникам конференции «Святитель Феофан Затворник — основатель христианской психологии» 5 февраля 2015 г., г. Санкт-Петербург	9
Приветствие духовника Епархиального общества православных психологов во имя свт. Феофана Затворника иерея Артемия Наумова, настоятеля храма свт. Петра митрополита московского на Роменской	10
Приветствие и краткий доклад декана психолого-педагогического факультета РГПУ им. А. И. Герцена, председателя Научно-методического совета общественной организации по духовно-нравственному просвещению «Покров», В. В. Семькина, профессора, д. п. н.	10
Прот. Виктор Баденко, Опыт работы Общества православных психологов г. Ростова	10
Елисева Т. П. Педагогическая миссия Святителя Феофана Затворника Вышинского ..	11

БОГОСЛОВИЕ СВТ. ФЕОФАНА ЗАТВОРНИКА:

ПРИРОДА ТЕЛА — ДУШИ — ДУХА; УМА — ЧУВСТВА — ВОЛИ ЧЕЛОВЕКА

Протоиерей Геннадий Егоров Проблема дихотомии-трихотомии человеческой природы и парадокс личности в антропологии святителя Феофана	17
Протоиерей Евгений Левченко Методологические основы православной психологии как науки (по трудам святителя Феофана Затворника Вышенского)	23
Иерей Вадим Коржевский Аскетизм как метод психологии	28

Семенцов В.	
Состояние современного российского образования в свете христианской антропологии свт. Феофана Затворника Вышенского	31
Шеховцова Л. Ф.	
Проблема личности в трудах свт. Феофана Затворника и Вл. Лосского	35

ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА ХРИСТИАНСКОЙ ЖИЗНИ

Артюхов А. А.	
Учет процессов индивидуального развития подростка в его психолого-педагогическом сопровождении по «Начертанию христианского нравоучения» святителя Феофана Затворника	40
Иванова С. П.	
Рефлексия как основа аскетического делания.	44
Иерей Георгий Пименов	
Смысл жизни — главное понятие логотерапии Виктора Франкла	52
Голубцова Е. В.	
Переживание экзистенциального кризиса как крестоношение по свт. Феофану Затворнику	58
Нефедова И. В.	
Сравнительный анализ влияния мировоззренческих установок психолога в песочной терапии	63
Филиппева Т. В.	
Православно-ориентированная психологическая помощь	67
Пивоварова Н. А.	
Об экологии тела в подростковом возрасте и защите его достоинства (Тело как точка кристаллизации тревоги в подростковом возрасте)	71
Рыдалевская Е.	
Исторические причины дисфункциональности российской семьи	77

ПРАКТИКА «ДОБРЫХ ДЕЛ»

Астэр И. В.	
«Доброделание» как основа жизни	84
Стоякова В. В.	
Психологическая помощь семье в формировании духовно-нравственной сферы личности ребёнка	89
Кулганов В. А., Митяева Л. В., Сивашенко А. П., Сивашенко М. А.	
Духовные аспекты толерантности, способствующие адаптации учащихся к обучению в начальной школе	92
Кулябина И. Н.	
Психолого-педагогическое сопровождение семьи при приходах	98
Жарков Н. Ф., Жаркова Т. В.	
Святитель Феофан Затворник о болезни и здоровье.	101

ПРЕДИСЛОВИЕ

Один из известнейших православных психологов в нашей стране В. И. Слободчиков писал: «В человеке нет ничего, что не подлежало бы религиозному осмыслению и освящению; относительно такого осмысления все другие точки зрения на человека в своей отдельности и специфике — научная, этическая, эстетическая, прагматическая и др. — имеют частичный, а в своих претензиях на всеобщность, и неистинный характер... Необходимо одновременное виденье человека в трех исходных интуициях Священного Писания и Священного Предания: *творения человека* (его происхождения), *его падения* (или — деградации) и *его спасения* (преобразования, даже сильнее — обожения)»¹.

Именно так рассматривает человека христианское учение, христианская антропология. Одной из частей христианской антропологии является христианская психология, которой нет, но которую нужно создать, сказал в конце XIX века свт. Феофан Затворник².

В конце XX в. в нашей стране появляется православная психология.

«Для христианского сознания жизнь человека только тогда **есть**, тогда действительна и обретает свой подлинный смысл, когда она устремлена к **Высшему, Абсолютному, Иному бытию**, нежели то, которое открывается человеку в горизонте его обыденного существования, — пишет Слободчиков. Подобное стремление предполагает наличие в нем особого начала — не сводимого ни к природному (натуральному), ни к общественному (социальному), ни к культурному (аксиологическому); начала — не объяснимого ни наследственностью, ни влиянием окружающей среды. Это начало — **духовное**, и оно составляет основу бытия человека во всех его измерениях; во всем, что в человеке (и с ним самим) свершается в пределах его индивидуальной жизни. Именно религиозный человек впервые оказывается подлинным распорядителем (субъектом) своих душевных сил и автором собственной земной жизни, смысл которой раскрывается ему в его встречах и взаимоотношениях с Богом..... Если же мы решаемся ориентироваться на человека, — размышляет далее В. И. Слободчиков, — в его подлинном, а не в умаленном значении, то с неизбежностью придется соприкасаться и с проблемами духовными,

1 Цит. по предисловию к книге М. Н. Мироновой «К сближению психологии с христианской антропологией: трактат об умной силе души и доминанте». Калуга 2013.

2 Начертание христианского нравоучения. М., 2003.

экзистенциальными, религиозными; с вопросами смерти и бессмертия, совести и милосердия, т. е. выходить уже в область теологии и с ней соотносить педагогику и психологию становящегося человека»³.

Сегодня многие психологи, и секулярные, и религиозные, понимают необходимость **целостного взгляда на всего человека — когда человек представлен ипостасно-природным единством тела — души — духа**. И это понимают не только теоретики, но и практики, работающие с человеком: и психотерапевты, и педагоги, и дефектологи, и психиатры, и соматические врачи.

Попытку представить человека в его целостности как раз и является психологическая антропология В.И. Слободчикова, антропологическая психология Н.А. Логиновой, православная психология М.Н. Мироновой, Л.Ф. Шеховцовой.

Тезис о примате духовного начала в человеке ставит вопрос о феноменологии индивидуального духа, о ступенях его раскрытия и воплощения в эмпирической жизни каждого из нас, полагает В.И. Слободчиков.

М.Н. Миронова, разрабатывая концепцию духовного начала в человеке, делает попытку построить **христиански ориентированную психологию**; которая, в свою очередь, призвана выстроить **иерархию**, обеспечить **синтез и взаимовосполнение** исходных принципов, живого знания и самой практики становления, развития и преобразования всей полноты человеческой реальности⁴.

Сравнительный анализ христианского учения о душе и ее силах и современного психологического знания представляет работа Ю.М. Зенько и Л.Ф. Шеховцовой⁵.

В.И. Слободчиков справедливо подчеркивает, что «... требуется огромный труд православных авторов по отбору и сведению в единое смысловое пространство множества богословских суждений Отцов Церкви, современных православных мыслителей о природе, сущности, духовной призванности Божиего творения — человека. И тогда естественным образом ставятся вопросы о соотношении с этим Знанием (с большой буквы) знаний классических гуманитарных наук — философии, психологии, педагогики. Эти вопросы до недавнего времени тщательно обходились в наших гуманитарных науках»⁶.

Данный сборник представляет статьи православных ученых по материалам докладов на юбилейной конференции «Святитель Феофан Затворник — основатель христианской психологии».

В трудах свт. Феофана Затворника можно найти ответы на многие вопросы, которые волнуют современных ученых.

Так, ученые ищут различия между человеком и животным — **ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ДУША ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ (психика) ОТ ДУШИ (психики) ЖИВОТНЫХ** — вопрос, волнующий современных биологов, нейрофизиологов

3 Начертание христианского нравоучения...

4 Миронова М.Н. К сближению психологии...

5 Элементы православной психологии. М., 2012.

6 Там же.

и психологов. По мнению свт. Феофана, хотя человек, с одной стороны, то же, что животное с душой животной, но, с другой, — он несравненно выше животного, ибо имеет разум, что совершенно соответствует слову — дух. Сказать — животное разумное — есть то же, что сказать: животное одуховлённое⁷.

На сто лет опережает свт. Феофан науку, рассуждая о том, что позже ученые назовут системным подходом и принципом иерархии в системе.

«Творения Божие так расположены, что всякий высший класс совмещает в себе силы низших классов и, кроме них, имеет свои силы, его классу присвоенные и его характеризующие⁸. Чем не иерархический принцип системного подхода?

«В мире или его составе надо различать, кроме стихий, еще систему сил, расположенных лестницею, от низших к высшим идущую»⁹.

А вот и решение проблемы дарвинизма, критикуемого сегодня многими учеными, которое предлагает святитель: «Отчего производят человека от животных (обезьяны)? Оттого, что не различают в человеке души от духа. Замечая, что душа наша схожа с душой животных, они и бредят: «Но душа одна, стало, и весь человек от них же выродился». А когда мы настоим на различии духа от души и характеристику человека перенесем в дух, тогда вся теория Дарвина падет сама собою. Ибо в происхождении человека надо объяснить не то одно, как происходит его животная жизнь, но то паче, как происходит он яко духовное лицо в животном теле, с его животной жизнью и душой»¹⁰.

В человеке надо различать душу и дух, — рассуждает епископ Феоф. Этот вопрос в современной православной психологии активно обсуждается: чем отличается душа от духа? На конференции проблема обсуждалась в докладах Ю. М. Зенько, М. В. Бочарова.

Свт. Феофан: «Дух содержит чувство Божества — совесть и ничем не удовлетворенность. Он есть та сила, которая вдохнута в лицо человека при сотворении. Душа — низшая сила, или часть той же силы, назначенная на ведение дел земной жизни. Она такого чина, как и душа животных, но возвышена, ради сочетания с нею духа.

Обычно мы говорим: душа — душа. А по существу дела следовало бы говорить: душа — дух, или дух — душа. Принимая слово душа яко дух — душа, я никак не скажу, что она одного происхождения с душой животных, ибо дух от Бога, а принимая ее отдельно от духа, говорю так. Когда Бог творил человека, то образовал прежде тело из персти. Это тело что было? Глиняная тетьерка или живое тело? Оно было живое тело — было животное в образе человека, с душой животной. Потом Бог вдунул в него Дух Свой, и из животного — стал человек, ангел в образе человека»¹¹.

7 Начертание христианского нравоучения...

8 Там же.

9 Там же.

10 Там же.

11 Там же.

«В поиске оптимального подхода к решению этих проблем, должен сложиться умный, терпеливый и доброжелательный союз научной психологии, педагогики и православного богословия», — полагает В. И. Слободчиков. Принципиально необходима *гармонизация*... систем знаний о человеке. Союз **христианской антропологии** как учения о происхождении, назначении и абсолютных смыслах жизни человека¹²; **психологической антропологии** как учения о закономерностях становления субъективной реальности, «собственно человеческого в человеке» в интервале его индивидуальной жизни¹³; и **педагогической антропологии** как учения о путях становления базовых способностей, сущностных сил человека в универсуме образования¹⁴.

Православной психотерапии посвящены статьи Т. В. Филипповой, отношению к болезни — Н. Ф. Жаркова и Т. В. Жарковой.

Методологические и методические проблемы православной психологии представлены в статьях прот. Евгения Левченко, иерея Вадима Коржевского.

Представленный сборник показывает развитие идей свт. Феофана Затворника православными специалистами, работающими с человеком — психологами, педагогами, врачами — в области христианской психологии, родоначальником которой по праву можно назвать Вышинского Затворника.

Шеховцова Л. Ф.

(благодарю за помощь в подборке материала по трудам свт. Феофана Затворника Л. Н. Маркову)

12 См. в сборнике ст. Е. В. Голубцовой, И. В. Нефедовой, иерея Г. Пименова.

13 См. ст. Н. А. Пивоваровой, Л. Ф. Шеховцовой, С. П. Ивановой.

14 См. ст. В. В. Семенцова, В. В. Стояковой.

ПРИВЕТСТВЕННЫЕ ОБРАЩЕНИЯ

Приветствие председателя отдела по церковной благотворительности и социальному служению Санкт-Петербургской епархии протоиерея Николая Брындина организаторам и участникам конференции «Святитель Феофан Затворник — основатель христианской психологии» 5 февраля 2015 г., г. Санкт-Петербург

Сердечно приветствую всех, кто собрался на сегодняшней конференции! Сегодня здесь люди, применяющие свой опыт, образование и навыки психолога в деле помощи людям.

Православная антропология учит нас, что человек — это не единый монолит, но по подобию своего Творца имеет трехчастный состав: в случае человека — это тело, душа и Дух. Если человек не будет заботиться о теле, если он перестанет мыться или питаться — он заболит и даже умрет. Так же и с душой: если не заботиться о ней, не укреплять ее, не развивать — человек начнет деградировать. Но заботиться о душе можно по-разному: при несомненной и первоочередной важности духовного делания, нужно помнить и о том, что изучает психология: о темпераменте, об общении, о воспитании, о поведении и так далее.

До сих пор слышны еще споры о том, можно ли применять психологию в духовной сфере, сфере попечения о душе. И на сегодняшний день можно с уверенностью ответить: это возможно и даже полезно! Стоит отметить, что пастырь в своем служении обязательно должен учитывать определенные личностные особенности приходящих к нему людей. Важный для священника навык — умение слушать и слышать другого человека — тоже момент сугубо психологический.

Большое внимание психологии уделяется и в сфере духовного образования: во всех крупных семинариях этот предмет включается в блок обязательных дисциплин, в регионах проводятся курсы, включающие психологический компонент.

Желаю всем участникам конференции помощи Божией в ваших благих трудах! Да сохранит Вас Всеблагой Господь и да подаст вам душевных и телесных сил в вашем служении!

**Приветствие духовника Епархиального общества православных психологов
во имя свт. Феофана Затворника иерея Артемия Наумова,
настоятеля храма свт. Петра митрополита московского на Роменской**

Уважаемые участники конференции, дорогие отцы, братья и сестры!

Мы рады приветствовать вас на нашей юбилейной конференции, посвященной 200-летию со дня рождения свт. Феофана Затворника.

Свт. Феофан Затворник, пребывая в затворе, имел огромную переписку с духовными чадами, наставляя их в духовной жизни. Обладая большим духовным опытом, и будучи тонким психологом, «душеведом», в одном из своих многочисленных трудов он сказал, что нет христианской психологии, но надо бы ее создать. Замечательные труды свт. Феофана и стали основанием христианской, православной психологии. Православные психологи продолжили развитие идей и мыслей святителя. Наша конференция как раз и посвящается обмену опытом и наработками в области православной психологии, психотерапии, а также знакомству с трудами православных педагогов и врачей.

**Приветствие и краткий доклад декана
психолого-педагогического факультета РГПУ им. А. И. Герцена,
председателя Научно-методического совета общественной организации
по духовно-нравственному просвещению «Покров»,
В. В. Семькина, профессора, д. п. н.**

Аннотация доклада: в докладе автором сформулированы задачи, актуальные для нашего общества:

- забота о душе должна стать сферой общественного попечения;
- в условиях глобального кризиса и расщепления сознания для изменения состояния общества необходима духовная работа;
- необходимо дальнейшее объединение православной молодежи, интеллигенции, педагогов, врачей и психологов.

Прот. Виктор Баденко,

духовник, руководитель духовно-патриотического общества «Спас»,
духовник Общества православных психологов г. Ростова

**ОПЫТ РАБОТЫ ОБЩЕСТВА ПРАВОСЛАВНЫХ ПСИХОЛОГОВ
Г. РОСТОВА**

Аннотация доклада: задача общества — научить молодежь жить со Христом. Опыт работы с молодежью показывает, что национальная культура и психология, воинское искусство и здоровый образ жизни гармонизируют

психофизиологическое состояние молодежи. Слеты, консультации на приходе, совместная работа с МЧС, воспитание в святоотеческой традиции — это практика ОПП г. Ростова.

Елисеева Т. П.

Общество православных педагогов, Санкт-Петербург

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МИССИЯ СЯТИТЕЛЯ ФЕОФАНА ЗАТВОРНИКА ВЫШИНСКОГО

«Воспитание — из всех дел самое святое».

Свт. Феофан Затворник Вышинский

(10.01.1815–6.01.1894)

Осматривая жизнь Свт. Феофана затворника Вышинского (р. 10 января 1815 г.), мы благодарим Господа, что Он дал нам великого наставника и богомудрого учителя. Из его трудов мы черпаем много сокровищ для ума и сердца [8, 3].

«Преданность Богу — в согласии ума и сердца», — говорил святитель. Воспитываются и преобразуются все силы души человека: ум, воля, сердце, [см. 4, 27–30]. Главная функция (задача) педагога — вывести дитя на путь восхождения его души к Первообразу, преображения души силой Божией.

Современная педагогика запутывается в сети придуманных понятий, не может сформулировать точно сущность воспитания и что она воспитывает в человеке.

Святитель имел самое непосредственное отношение к педагогике. В начале служения он был поставлен руководить учебным процессом и сам преподавал предметы.

Можно предположить, что уже в первых педагогических опытах святитель начал выстраивать православную психологию как науку — в делах воспитания и обучения. Педагогический процесс «вскормил» нам великого психолога святителя Феофана Затворника.

Обозревая его святое служение Церкви, 25 лет до затвора в 1872 г., представляется, что испробовав в начале пути учительское поприще, в основание которого положено усвоение истины, он вошел будто в «Святая святых», где таинственно пребывает Христос-Путеводитель, сказавший *«идеже бо еста два или трие собрани во имя Мое, ту есмь посреде их»*, Мф.18:20. Иеромонах Феофан остался там приносить виноградные плоды. И если кто-нибудь из нас повторит подобный путь, то тоже станет святым.

Святитель говорил, что *«воспитание — из всех дел самое святое»* [1, 22].

Здесь мы представим только краткое начертание его святой жизни, имея цель — выбирать для себя примеры в основание педагогического мастерства, отметить главное направление его святых дел в «Святые святых» отношений

человека с Богом и учащего с учащимися, его правила общения, способы постоянного совершенствования себя и ведения к Богу других.

Его жизнь нам показывает, что «учение истине других есть возрастание учения себя» [11, 3]. Вся жизнь святителя — это непрерывный процесс воспитания самого себя под руководством духовника, утверждение себя в истине и утверждение в истине других.

Святитель учился и возрастал духовно в общении с великими педагогами того времени — выдающимися мыслителями и деятелями Русской Православной Церкви [1, 7–23], формировавшими в России школу святости.

По окончании Орловской семинарии (1829–1837) и Киевской духовной академии (1837–1841) начинается учебно-воспитательная деятельность иеромонаха Феофана.

Замечательно, что где-бы он ни служил Церкви: в должности начальника учебного заведения, *ректора Киево-Софийского духовного училища (с 1841), инспектора Новгородской духовной семинарии (с 1842), ректора Олонецкой духовной семинарии (1855–1856), ректора Санкт-Петербургской духовной академии (1857–1859)*, он сам преподавал какой-либо предмет: латинский язык (1841), психология и логика (1842), нравственное и пастырское богословие с опорой на опыт аскетический и психологический (1844), каноническое право (1855), догматическое богословие, наблюдал за правильностью преподавания Закона Божьего в светских учебных заведениях столицы и ее окрестностях (1857–1859). Он всюду внимательно следил за ходом учебного процесса, заботился о духовно-нравственном воспитании учащихся.

С начала учительского служения он хранил близкие отношения со своими прежними учителями и лаврскими иноками и искал всегда духовного руководства у знатоков в преподаваемом предмете. Например, в лекциях по Нравственному и Пастырскому богословию в СПбДА (1844) он опирался на опыт аскетический и психологический. Сначала он показал свои лекции знатоку аскетических творений, архим. Сергиевой пустыни близ Петербурга Игнатию (Брянчанинову) (†30.04.1867), который одобрил их.

Педагогическая система святителя основывалась на идее нравственно воспитывающего обучения на основе Священного Писания и Священного Предания. Этому учили современные ему великие русские мыслители, просветители и государственные деятели: святители Филарет Московский (†19.11.1867), Иннокентий Московский (†31.03.1879), Иннокентий Херсонский (†25.05.1857) и др., вобравшие опыт Свт. Тихона Задонского (†13.08.1783) и всех святых отцов Церкви. Учительское слово святителя Феофана всегда было насыщено словами Божественного Писания, [4] и в точном их смысле, как завещано святыми отцами, [5]. Поэтому в его лекциях было *«все богодухновенно и полезно для научения, для обличения, для исправления, для наставления в праведности»*. Он сам при этом становился *«совершен Божий человек, ко всякому доброму делу приготовлен»* (2 Тим. 3, 16–17).

В основу своей воспитательной деятельности он поставил христианскую любовь. О. Феофан умело сочетал учебный процесс с нравственным и религиозным воспитанием, старался держать учащихся вблизи Церкви и под ее

благодатным влиянием. Он говорил, что самое действенное средство к воспитанию истинного вкуса в сердце есть церковность, в которой неисходно должны быть содержимы дети [1, 18]. На основе религиозных чувств формировал благоговейные отношения учителя и учащихся, называя их сопребыванием, уходящим в вечность. Потому как «*благочестие на все полезно, имея основание жизни настоящей и будущей*» (1 Тим.4,8), и «*Наипаче ищите Царствия Божия, и это все (остальное) приложится вам*» (Лк.12,31).

С первой же встречи отец Феофан присоединял учащихся к себе и к Богу, побуждая в них три исходных начала, обращаясь ко всем силам души: познающей, желающей и чувствующей. Чтобы дети уразумели, что на уроке все несут ответственность (и учитель, и ученики), над всеми людьми Бог. «С сей минуты у нас и добро и зло общи, и это не на время только, но и на вечность; ибо *сопребывание сие*, хотя началось во времени и на время, но запечатлено характером, выходящим за пределы времени, потому что будучи сопряжено со взаимными обязательствами, свыше определенными, и в день суда оно послужит в оправдание или в осуждение наше. В этом одном довольно, кажется, побуждения к тому, чтобы *ходить нам друг пред другом*, как пред лицом Бога, со вниманием и добросердечием, со взаимными благожеланиями, в молитве друг о друге и во взаимном друг другу содействии, со страхом и трепетом свое спасение содевая» [4, 13]. В этом примере мы видим ключ к организации и ходу педагогического процесса — обращение к ученикам в слове Божиим, в любви, удочеряя и усыновляя их себе для вечности. «Полюбите детей, и они полюбят вас», — обыкновенно говорил он учителям и после советовал наставникам [1, 18].

Святитель Феофан развивал русскую педагогическую систему в области понимания сущности педагогического процесса, его целевого назначения и психологии в образовательной среде.

Например, как педагог и профессор Нравственного богословия он ожидал эту науку, показав, что нравственное учение есть то же вероучение, только осуществленное в жизни. Он признавал плодотворным лишь то образование, которое не только ум развивает, но и главным образом облагораживает сердце [1, 22].

На уроках психологии, в беседах отец Феофан старался дать воспитанникам истинное представление о самосознании. Он учил, что каждый должен видеть и свое человеческое достоинство, и свои нравственные недостатки. Такое самосознание достигается христианином в благодатном состоянии. «О самих явлениях и силах души Феофан сообщал довольно обширные сведения, руководствуясь как сочинениями философов, научными данными, так и словом Божиим, писаниями святых отцов и собственными наблюдениями» [1, 20 и 40]. «Простота и доступность ректора способствовали тому, что питомцы доверяли ему и свободно обращались со всеми нуждами и вопросами» [1, 40].

На примере его жизни мы убеждаемся, что духовно-педагогическая деятельность устремляет человека стать святым. Из своего опыта о. Феофан говорил: «Воспитатель должен пройти все степени христианского совершенства, чтобы впоследствии в деятельности уметь держать себя, быть способным

замечать направления воспитываемых и потом действовать на них с терпением, успешно, сильно, плодотворно. Это должно быть сословие лиц чистейших, богоизбранных и святых» [1, 24].

Он старался установить в юных душах правильный взгляд на соотношение науки и религии, знания и веры, определить истинное место человеческой мудрости. «Надо так расположить учеников, чтобы не погасло убеждение, что главное у нас дело есть богоугождение, а научность есть придаточное качество, случайность, годное только на время настоящей жизни. Должно быть поставлено непреложным законом, чтобы всякая преподаваемая христианину наука была пропитана началами христианскими, и притом православными» [1, 22].

Главная идея его лекции заключалась в том, что спасение возможно только в Святой Церкви, под руководством законных пастырей, получивших свою власть по преемству от апостолов Христовых в таинстве Священства.

Кроме просветительской деятельности в русских учебных заведениях, иеромонах Феофан служил миссионером на Святой Земле и дипломатом в Константинополе. «В то время Православию на Святой земле грозила опасность быть постепенно поглощённым католицизмом и протестантизмом. Это была первая Духовная Миссия из России (1847–1853), состоявшая всего из трёх человек, вместе с Начальником Миссии архимандритом Порфирием (Успенским), настоятелем посольской церкви в Вене, богословом и знатоком христианского Востока» [3, 156–158]. В Иерусалиме иеромонах Феофан прекрасно изучил греческий язык, основательно французский, занимался еврейским и арабскими языками. Он собрал много древнейших рукописей святоотеческой литературы в библиотеке Палестинской Лавры святого Саввы Освященного, перевел их и составил «Сборник аскетических писаний» из патериков этой Лавры и «Митерикон» — собрание наставлений аввы Иссаи всечестной инокине Феодоре, знакомился на Синае с библейским манускриптом IV века. В Египте прошёл и исследовал древнюю пустыню — колыбель христианского аскетизма, [1, 29–30]. Для обучения местного населения в типографии при Никольском монастыре стали печатать книги на арабском языке (Катехизис и Апостол). 12 туземцев были устроены в греческую богословскую школу для приготовления из них образованных сельских пастырей; открыты: эллино-арабское училище и семинария Святого Креста. Вне Иерусалима были открыты подобные школы в Лидде, Рамле и Яффе и школа для девочек-арабов в самом Иерусалиме. Для паломников организовывались караваны и устраивались специальные приюты на скупленных Миссией земельных участках и зданиях, [3, 158]. За шесть лет Миссия принесла огромную пользу интересам России и наукам богословским и церковно-историческим. За свои труды в Миссии иеромонах Феофан был возведен в сан архимандрита с присвоением ему титула настоятеля монастыря, [1, 30].

В дальнейшем архимандриту Феофану продолжали поручать дела государственной важности. Как знаток православного Востока, он в 1856 г. служил с дипломатической миссией в Константинополе в должности настоятеля Посольской церкви, собрал важные сведения для решения греко-болгарского конфликта и представил обстоятельный и подробный отчет епископу

Иннокентию Херсонскому. Отчет проникнут глубокой любовью к братьям-славянам и искренним желанием, чтобы Россия помогла им. Познакомившись с бедствиями Константинопольского патриарха, синода, митрополитов, епископов, священников, он также взывает о помощи к «Великодушной России», которой не следует оставлять своей матери по вере в беспомощном состоянии. Находясь за границей, он усовершенствовал свое знание греческого языка, собрал много жемчужин святоотеческой мудрости, [1, 38], перевел их на русский язык и добавил в «Добролюбие» [8, 90].

В Иерусалиме отец Феофан досконально ознакомился с лютеранством, католичеством, армяно-григорианством и другими христианскими и инославными вероисповеданиями. «Там иеромонах на деле узнал, в чем заключается как сила их пропаганды, так и слабость» [1, 30].

Утвердить подрастающее поколение в истинах Православия и раскрыть перед ними заблуждения было одной из главных его задач. Для защиты от лжеучителей святитель установил метод упреждения, в котором священник приходской воскресной школы должен преподавать нужные познания о возможных уклонениях от правильной веры, о «распутьях, на которые уклоняются, иные по недостатку учения, другие по учености, худо направленной» [1, 34 и 4, 17].

Прп. Никита Стифат о свт. Феофане: «Всякий, познавший себя, почил от всех дел, кои по Богу, и вошел в святилище Божие, в мысленное богослужение Духа, и в божественное пристанище бесстрастия и смирения. Не познавший же себя чрез смиренномудрие ещё в труде и поте шествует путем жизни сей. О сем и Давид гадательствуя сказал: «Сїѣ трудъ ѣсть предо мною, дондеже внїду во Святїло Божїе и разумѣю въ послѣднїя ѣхъ» (Пс. 72:16–17).

Как православному педагогу, мне всегда было страшно читать слова апостола Иакова: *«Не многие делайтесь учителями, зная, что мы подвергнемся большему осуждению, ибо все мы много согрешаем»*. Однако, *«кто не согрешает в слове, тот человек совершенный, могущий обуздать и всё тело»*, Иак.3,1–2. Утешительно знать *«коль прекрасны на горах ноги благовествующих благая»*, Ис. 52:7; дышать надеждою, что *«Господь даст глагол благовествующим силою мноюю»*, Пс. 67,12, и исполнить апостольский наказ Петру *«иди за Мною»* (Ин.21,19).

А вот слова свт. Феофана Затворника Вышинского, помогающие «исполнить задачу жизни, для которой введены в течение бытия» [10, 27]:

Слово учителям о вере: «Извольте покрепче установить в уме убеждение, что воспитание развивает лишь то, что есть в природе человека, но ничего не влагает в него нового. Если оно развивает веру, то потому, что она в природе человека. Знать Бога и поклоняться ему никто бы научить не мог, если бы в духе человека не лежало это неотложным законом... Если некоторые не верят из многуученых, то это... значит, что они выступили из природы человеческой, — исказили себя и изуродовали, как бы кто глаза себе выколлот или отрезал себе нос.... Норма жизни человеческой неотложно содержит и веру» [9, 236].

«Внутреннего человека Бог созидает. Но Бог начинает действовать внутри, когда человек сознает себя совершенно ничем по всем частям и предает

себя всецело в руки Божии, вседетельству Божию... чтобы исполнить задачу жизни, для которой введен в течение бытия», [10, 185 и 227].

Как таким стать? — «Поспешите поджечь ревность: тогда все пойдет добре. Как? Как оживляют онемевший член тела? Трением. Начинайте же тереть душу. Чем? — Всем, чем обычно упражняют себя люди благочестивые: богомыслием, строгостью к себе... Богомыслие в том, чтобы уяснить Божественную истину, провести до чувства и вывести уроки для себя... Настоящее употребление в жизни богомыслия есть представление какой-либо истины веры с соответственными чувствами и намерениями, без движения рассуждения, как уже конченного однажды. У св. отцов оно называется созерцанием, что есть зрение умом истины с чувствами» [9, 71].

Литература:

1. Земной путь святителя Феофана Затворника Вышенского в фотодокументах // Зерна, Рязань, 2004.
2. Святитель Феофан Затворник Вышенский. Начертание христианского нравоучения. Лепта, Москва, 2003.
3. Миссиология: Учебное пособие. Белгород: Изд-во Белгородской Православной Духовной семинарии (с миссионерской направленностью), 2009. 464 с.
4. Святитель Феофан Затворник. О Православии с предостережениями от погрешений против него. Репр. изд-е, Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1995.
5. Полное собрание творений св. Иоанна Златоуста. М., 1991. Слово 28.
6. Свт. Кирилл, архиеп. Иерусалимский. Поучения огласительные и тайноводственные. Москва: Синодальная библиотека, 1991.
7. Святитель Феофан Затворник Вышенский. Православие и наука. М., 2005.
8. Собор святых Липецкой земли. Сборник житий Липецких и Елецких святых / сост. Прот. Николай Стандюк, А. А. Найденов, А. И. Чеснокова. Липецк, 2013. 276 с.
9. Симфония по творениям святителя Феофана, Затворника Вышенского. М.: Дар, 2006.
10. Святитель Феофан Затворник. Внутренняя жизнь. Избранные поучения. Москва: Сестричество во имя Прмч. вел.кн. Елизаветы, 1998.
11. Архиеп. Иоанн (Шаховской). Учительство. Псково-Печерский монастырь.

БОГОСЛОВИЕ СВТ. ФЕОФАНА ЗАТВОРНИКА: ПРИРОДА ТЕЛА — ДУШИ — ДУХА; УМА — ЧУВСТВА — ВОЛИ ЧЕЛОВЕКА

Протоиерей Геннадий Егоров
проректор по учебной работе ПСТГУ,
кандидат психологических наук

ПРОБЛЕМА ДИХОТОМИИ—ТРИХОТОМИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ И ПАРАДОКС ЛИЧНОСТИ В АНТРОПОЛОГИИ СВЯТИТЕЛЯ ФЕОФАНА

В своем докладе я хочу коснуться двух вопросов, связанных с православной антропологией. Они достаточно просты, но, тем не менее, регулярно приходится сталкиваться с недоумениями по их поводу. Для понимания их мы обратимся к текстам святителя Феофана Затворника, памяти которого посвящена конференция, не оставляя, впрочем, в стороне и другие отеческие писания.

Первый вопрос связан с тем, что при описании природы человека как в Священном Писании, так и в разных святоотеческих творениях встречаются два различных описания составных частей человеческой природы. В одних случаях говорится, что в человеке можно наблюдать две составные части — душу и тело (дихотомия) или три — дух, душу и тело (трихотомия).

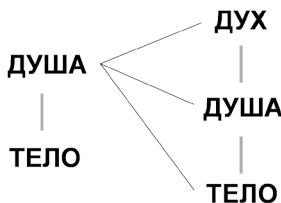


Рис. 1. Дихотомическая и трихотомическая модель природы человека

Возникает вопрос — кто же из них прав? Дело в том, что противоречия нет, и это не два разных представления об устройстве человека, а одно, излагаемое в разных контекстах. Дихотомисты говорят вообще о человеке, природа которого двухсоставна — духовна и материальна, душа и тело. Когда же начинается более пристальное рассмотрение души, то уточняется, что духовная

составляющая человека бытийствует на трех уровнях. На самом первом — низшем — уровне она оживляет тело, если говорить грубо — труп, ведь тело без души мертво. Я акцентирую на этом внимание, поскольку на уровне «бытового восприятия» мы представляем себе человека несколько иначе: есть тело, живой биологический объект, который живет, ходит, ест, спит, а к нему прилагается душа и чем-то отвлеченным занимается, думает, мечтает, страдает и так далее. Есть вариант еще проще — тело, а в нем психика. И все же телу нужно что-то, что делает его живым. И это так называемая животная или растительная часть души, отвечающая за жизнь тела, бытийствующая на материальном уровне существования. Душевный уровень — это в первую очередь сфера социального взаимодействия, область науки и культуры. И духовный, где мы выходим в область незримого и нетварного. И поэтому авторы, которые обсуждают именно бытийствование души, пользуются тремя уровнями: дух, душа, тело. Когда же говорится о человеке в целом, то чтобы зафиксировать единство его двухчастной природы, речь идет о душе и теле. Поэтому здесь никакого противоречия нет — это просто разные области рассуждения.

Святитель Феофан Затворник в своем капитальном труде «Начертание христианского нравоучения» использовать трехчастное представление души человека, дополняя его еще одной триадой — тремя силами человеческого естества. Представление о них, традиционное для православной антропологии, берет начало еще в античной философии. В переводе с греческого эти силы обычно обозначались как разумная, раздражительная и вожделевающая. Святитель Феофан использовал более понятные современникам названия — «познающая», «чувствующая» и «желающая и действующая»¹⁵.

Для удобства представим пересечение трех частей и трех сил души в виде таблицы.

Таблица 1

Устройство сил души (по свт. Феофану Затворнику)

<i>силы части</i>	<i>познающие</i>	<i>чувствующие (сердце)</i>	<i>желающие и действующие</i>
<i>дух</i>	разум	духовные	совесть
<i>душа</i>	рассудок	душевные	воля
<i>тело</i>	наблюдение, воображение, память	животные, чувственные	способность низших желаний

¹⁵ Феофан Затворник, святитель. Начертание христианского вероучения // М.: Правило веры, 2005. С. 254.

Наиболее знакомой и понятной для нас является познающая сила души, которая проявляется в умственных способностях, интеллектуальном развитии и т. п. Менее очевидной является чувствующая сила. Она отвечает за движение снаружи внутрь и изнутри наружу, и за то, что происходит внутри, там, где формируется отношение. Для образовательного процесса это очень важно, потому что все мы наследники эпохи просвещения, и нас интересовала всегда только познавательная сила души. А эмоции — это то, что мешает думать. И когда в XX веке стало уже невозможно игнорировать, что эмоции играют важную роль в жизни человека, то стали говорить об эмоциональном интеллекте, чтобы как-то их оправдать. Несомненно, все силы действуют совместно и оказывают влияние друг на друга (за подробностями можно обращаться к святителю Феофану), но мы должны их различать.

Таблица показывает нам, что по вертикали, между частями должна быть жёсткая иерархия. К сожалению, у многих верхний уровень в жизни не задействован и имитируется активностью двух других, причем низшая доминирует. А по горизонтали, между силами должна гармония при первенстве разума. Нарушение этой гармонии, преобладание одной силы над другими, или, наоборот, подавление ее функций порождает известные в психологии болезненные типы или акцентуации характера.

С точки зрения православного знания о человеке нормальное функционирование человека должно происходить в иерархии, обратной упомянутой выше. Доминирующим должен быть верхний, духовный уровень. Отсюда, из созерцания, непосредственного приобщения к смыслу, красоте, воле Божией предоставляющее подлинное познание (гнозис), рассудку, воле и эмоциям, исходят управляющие сигналы и исходные данные, на основании которых и обустраивается земная жизнь человека. Низшие же способности носят исключительно инструментальный характер и ни в коем случае не должны быть источником управляющих сигналов. Выстраивание системы бытия человека в обратном порядке, снизу вверх мы можем наблюдать гораздо чаще, когда рассуждение подменяется фантазией, созерцание — заводящей в тупик логикой, совесть — оправданием низменных, животных устремлений. Обратим внимание, что после рассмотрения состояния трех сил на трех уровнях жизни души, святитель добавляет еще один раздел «отношение к телу, тем самым демонстрируя по отношению к человеку в целом дихотомический подход.

Обратимся теперь к другой проблеме антропологии, связанной с термином «личность». Пользоваться им, во избежание путаницы, приходится с величайшей осторожностью¹⁶, поскольку он нагружен самыми разными смыслами, подчас исключаящими друг друга. Начиная от богословского понятия ипостаси, кончая тем, что устанавливают полицейские. Под личностью понимают и совокупность природных характеристик, и уровень социализации, и уровень развития психических функций. Самые разные вещи. Современные богословы

¹⁶ Подробно этот вопрос разобран в статье: Малков П. Ю. Ипостась: личность или индивидуум? (к вопросу о присутствии в святоотеческом наследии смысловых аналогий понятия «личность») // По образу Слова: Статьи. М.: Изд. ПСТГУ, 2007.

нередко говорят, что личность — это синоним ипостаси¹⁷. И этой фразой закрывают возможность диалога с психологами, которым с этим термином самим давно уже тесно. Поэтому сейчас речь пойдет об ипостаси. Это хорошо проработанное богословское понятие, к которому стоит бережно относиться, избегая вольностей вроде: «Я здесь у вас представлен в двух ипостасях».

Классический пример возникающей из-за отождествления путаницы. На вопрос «есть ли у камня ипостась?» студенты твердо отвечают «нет, ведь у него же нет личности». С конем уже начинают сомневаться и говорить, что зависит от того, какой конь. Дело в том, что ипостась — в переводе «подлежащее», грамматическое понятие, часть речи, которая обозначает субъект действия. В православном богословии это понятие противопоставлялось природе как частное общему. То есть существует человек как некое понятие общее, как природа, но есть — Илья Ильин, есть Петр Петров, это уже конкретные люди.

Приведу несколько классических цитат, демонстрирующих сложность этого понятия, когда оно применяется к человеку.

Как поясняет преподобный Иоанн Дамаскин, «следует заметить, что святые отцы названиями: ипостась. лицо и индивид, обозначали одно и то же: именно то, что, состоя из субстанции и акциденций, существует само по себе и самостоятельно, различается числом и выражает известную особь, например Петра, Павла, определенную лошадь»¹⁸. Как видим, в восьмом веке эти термины использовались как синонимы.

«Природа не есть ипостась, поскольку этого нельзя сказать в обратном порядке, ибо ипостась есть также и природа, но природа не есть также и ипостась», — утверждает Леонтий Византийский¹⁹.

Сложность тогда, когда речь идет о человеке, потому что человек устроен не так, как все остальное в тварном мире.

«Когда мы говорим о человеке, мы подразумеваем природу, включенную в ипостась» пишет святитель Фотий Константинопольский²⁰. Человек предназначен для того, чтобы вместив в себя мир, соединить его в себе с Богом во Христе. Христос — предвечный Бог и новый Адам, у Которого две природы, соединенные в единой Божественной Ипостаси. Получается противоречие с тем, что говорилось выше. Если ипостась есть конкретное проявление некоторой природы, то две природы, соединенные в единой Ипостаси, это некоторый нонсенс.

17 Содержательный разбор использования этого термина в русском богословии дан в работе: иеромонах Мефодий (Зинковский) Понятие «личности» в русском богословии XIX — начала XX веков // Материалы Международной конференции «Религия и религиозность в локальном и глобальном измерении» (30–31.10.2013, Владимир, ВлГУ). Владимир: Владимирский государственный университет, 2013. С. 278–290.

18 Иоанн Дамаскин, преподобный. Философские главы, глава 43 // Творения преподобного Иоанна Дамаскина. Источникзнания. М.: Индрик. 2002. С. 90.

19 Leontius Byzantinus. Contra Nestorianos et Eutychianos // PG T. 86. Col. 1280A.

20 Фотий Константинопольский, святитель. Амфилохия 27 // Святитель Фотий Константинопольский. Избранные трактаты из «Амфилохий». М., 2002. С. 99.

«Оставшись Тем же, Чем и был, Богом совершенным, и ставший тем, чем не был, совершенным человеком, воспринял природу, не ипостась, природу не внеипостасную, но в Нем обретшую Ипостась и Его имеющую Ипостасью — ибо она стала не чьей-то плотью, но Бога Слова. Ибо о всякой плоти и всякой душе говорится, что она чья-то, и она принадлежит кому-то и его имеет ипостась, ведь плоть и душа Петровы имеют ипостасью Петра, и не имеет одну ипостась душа Петрова, а другую — плоть его... Но, поскольку они принадлежат одному, они имеют одну ипостась» пишет преп. Иоанн Дамаскин²¹.

Здесь мы вплотную приблизились к парадоксу, делающему невозможным посторенние всеохватывающей систематической антропологии. Точнее сказать, психологической антропологии, поскольку телесно человек описан и систематизирован очень неплохо.

Противоречие состоит в том, что в случае человека (для камня, например, это не так) ипостась — это конкретизация природы, и то, что этой природой распоряжается. Для иллюстрации снова обратимся к текстам святителя Феофана Затворника. Вот что он пишет о силах человеческой души: «Все разнообразие наших внутренних действий создаваемых сводится к трем исходным началам, или силам: познающей, желающей и чувствующей. Все же силы сии сосредоточиваются и сходятся в нашем лице, в нашей личности, в том, что говорит в нас: я, которое есть слияние и нераздельное единство всех сил. Они в нем сцентрированы и исходят из него, как из фокуса»²².

Далее: «То, что познания, желания и чувствования являются в нас не только на различных степенях, но даже в противоположных направлениях, заставляя, кроме других оснований, допускать в составе существа человеческого три части: дух, душу и тело... Части сии в составе нашем не лежат одна подле другой, но все, так же как и способности, сходятся в нашем лице (я), ему присвояются и суть для него постоянные средства. Лицо человека (я) есть единство духа, души и тела»²³.

Заметим попутно, что в этих текстах лицо и личность используется как синонимы, в 19 веке еще не появилась нужда в их разделении. Итак, парадокс и тайна устройства человека состоит в том, что с одной стороны, я — это совокупность природных свойств, а с другой стороны я — их источник и распорядитель. То есть с одной стороны, я определяюсь своей природой, а с другой стороны ипостасно решаю, как эта природа осуществляется во мне в соответствии с ее естественными свойствами и способностями. Не природа человека, но ипостась, конкретный человек, обладает ипостасными свойствами — свободой и самосознанием. В мире видимом это особенность только человека — камень или дерево полностью своими свойствами определяются и не распоряжаются ими. А человек, в силу его особого предназначения, так устроен,

21 Иоанн Дамаскин, преподобный. О свойствах двух природ во едином Христе Господе нашем, а попутно и о двух волях и действиях и одной ипостаси // Творения преподобного Иоанна Дамаскина. М., 1997. С. 91.

22 Феофан Затворник, святитель. Указ. соч. С. 254.

23 Там же. С. 255.

чтобы через него весь мир соединился с Богом. Поэтому человеческая природа нам для познания доступна, но рационально полностью не может быть описана, поскольку мы, описывая природу, сталкиваемся с живой, сознательной и свободной ипостасью — лицом.

Необходимо сказать и о другой крайности, в которую можно впасть, пытаясь логически этот парадокс разрешить. А именно вообще пренебречь природой как носителем свойств и объявить личность самостоятельным явлением, которое от природы не зависит и ей распоряжается. Почти то же самое, что и выше, но с упрощением, которое снова уводит нас от истины. Например, такое явление как возрастные кризисы. Если личность полностью природой распоряжается и от нее не зависит, тогда и возрастные кризисы — надуманная проблема, которая решается просто правильным воспитанием. Это, конечно, утрированный пример, но суть именно такова. Есть и другие неприемлемые богословские выводы, на которых мы не будем подробно останавливаться.

Завершая этот краткий обзор, приведем слова, сказанные в четвертом веке святителем Григорием Нисским: «Поскольку в том, что созерцается у божественной природы, есть неприступность сущности, совершенно необходимо, чтобы и в образе ее было подражание первообразу. Ведь если бы природа образа постигалась, а первообраза была выше постижения, то такая противоположность созерцаемого в них обличала бы погрешительность образа. Но поскольку природа нашего ума ускользает от познания, и это по образу Создавшего, то значит, она точное подобие превосходящему, своей собственной неведомостью являя отличительную черту неприступной природы»²⁴. О том же писал преподобный Анастасий Синаит, указывая на два важных свойства, роднящих человеческую душу с Богом: «она иносущна всякому [прочему] тварному естеству» и «человеческий ум не в силах постичь ни разумных оснований существования Божиего, ни таких же оснований сущности нашей души, а также не способен познать, каким образом она возникла и была приведена в бытие»²⁵. Человек в пределе своем тайна, и в этом смысле для исследователя важно вовремя остановиться, чтобы не создать логичную, красивую и при этом ложную модель.

24 Григорий Нисский, святитель. Об устройении человека. СПб.: Аxioma, 1995. С. 31.

25 Анастасий Синаитпреподобный. Три слова об устройении человека по образу и по подобию Божию // Избранные творения. М.: Паломник, 2003. С. 43.

Протоиерей Евгений Левченко
(Новосибирск)

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРАВОСЛАВНОЙ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ (по трудам святителя Феофана Затворника Вышенского)

В 1891 году святитель Феофан Затворник во Введении к своему фундаментальному и, по сути, итоговому труду «Начертание христианского нравоучения» писал: *«Самым пригодным пособием для начертания нравоучения христианского могла бы служить христианская Психология. За неимением ее приходилось довольствоваться своими о душевных явлениях понятиями, при указаниях отцов подвижников»*. Этим и многими другими своими трудами свт. Феофан разработал прочное основание именно для христианской православной психологии, хотя при этом отмечал, что этих его трудов недостаточно. Однако, последующие политические, культурные и духовные события сделали как бы невостребованными эти ценнейшие наработки для психологической научной общественности.

К тому времени уже были изданы и «Умозрительная психология» протоиерея Феодора Голубинского, и «Психология» Вениамина Снегирева, и многие труды славянофилов — прежде всего Ивана Кириевского. И, конечно же свт. Феофан был знаком с ними. Но, по-видимому, Святитель не посчитал возможным оценить эти труды с позиции христианской психологии. Материалистический дух, ярко выраженный в трудах И. М. Сеченова и других представителей этого направления, набирал силу, а противоположные мнения не дотягивали до последовательно христианского оппонирования.

В современной России православная психология развивается уже около 20 лет, но до сих пор имеет репутацию если не маргинального, то экзотичного и уж, конечно, не научного подхода. В то же время, в последние годы был опубликован ряд статей и книг, благодаря которым становится все более ясно, что православная психология не только имеет полное право считаться наукой, но и способна вывести всю психологическую науку из затянувшегося кризиса, в которой она находится уже долгое время, несмотря на множество прогнозов, что именно психология в XXI веке станет наукой наук.

Для того, чтобы убедиться в том, что православная психология является полноценной наукой, было бы полезно посмотреть — соответствует ли она общепризнанным признакам научности.

Общенаучные принципы — детерминизм, системность, развитие — занимают в православной психологии вполне определенное место, при этом существенно расширяется, уточняется и в некоторых случаях модифицируется их содержание.

Так, **представление о психологической причинности** (т.е. о зависимости от среды, к которой человек — по уточнению современных светских психологов-методологов — может не только адаптироваться, но и активно и творчески влиять на нее) дополняется

Свт. Феофаном представлением о Провидении Божиим о человеке, а также о возможности обрести личностную свободу от каких-либо воздействий путем возмощивания своих природных индивидуальных (врожденных и приобретенных) свойств. Свт. Феофан об этом писал так: *«Человек должен наперед владеть собой, чтобы потом предать себя Богу»* (Начертание..., с. 38). *«Все, впрочем, относящееся сюда, совершается в двух поворотах свободы: сначала в движении к себе, а потом от себя к Богу. В первом человек возвращает себе потерянную над собою власть, а во втором себя приносит в жертву Богу — жертву всеожождения свободы. В первом доходит он до решимости оставить грех, а во втором, приближаясь к Богу, дает обет принадлежать Ему единому во все дни жизни своей»* (Путь ко спасению, с. 132). *«Теперь об общем состоянии и соотношении действующих внутри нас сил. Силы сии, исходя из нашего сознания или лица (я) и в него возвращаясь, должны пребывать во взаимной связи и согласии между собою, под управлением своего источного начала. Взаимнопроникновение и взаимнопомоществование при зависимости от действующего лица есть естественное состояние их»* (Начертание..., с. 195).

Принцип системности восполняется в двух планах — онтологическом и гносеологическом. В плане познавательного-методологического он углубляется принципом христоцентричности. Свт. Феофан Затворник в своей проповеди, опубликованной под названием «Истинное исповедание Христианское состоит в том, чтоб исповедать Иисуса Христа Богом вседушно — умом, волею и сердцем, и где нет сего, там арианство», подчеркивает: *«Исповедающие Божество (Божественную природу) Господа (Иисуса Христа) всем существом своим поклоняются Ему яко Богу, — поклоняются своим умом, своею волею и своим сердцем, вносят Его в свою внутреннюю храмину и посаждают Его, как на Херувимах, — на всех силах своего духа... Ум имеет Богом Господа, когда беспрекословно приемлет все, принесенное Им на землю и чрез Апостолов проповеданное учение... Если у кого Господь есть Бог для ума, то как может он не только говорить, но и помышлять что — противное ясному Его учению? Когда Бог говорит, тварь молчаливо должна принимать слово Его в закон себе. Итак, если кто не принимает чего из учения Христианского или принимает не все, — или, принимая что, суемудрствует о том, — того ум не признает Христа Богом — недугует арианством. Не то сие значит, чтобы противно было Господу знать и другое что, кроме Христианского учения, а то, что Христианское учение должно стоять во главе и руководить всем. Усвой себе сие учение и с ним иди в область всех других познаний, отвергая все несогласное с ним. Кто действует так, тот истинно поклоняется Господу умом яко Богу; кто иначе — тот арианствует»* (О православии с предостережениями..., с. 15). Это — основополагающий принцип для интеллектуальной деятельности всякого православного христианина, и это — особо, сугубо важный принцип работы — как теоретической, так и практической любого православного ученого, тем более — православного психолога.

Онтологический план принципа системности в отношении бытия человека раскрывается принципом иерархичности. *«Дух жить в Боге предназначен, душа — устроить земной быт под руководством духа, тело — производить*

и блюсти видимую стихийную жизнь на земле под ведением их обоих» (Толкование послания к Римлянам, гл. 7:14, с. 421).

Наконец, **принцип развития** существенно уточняется и значительно модифицируется. К привычным факторам изменения, связанным с взрослением и социализацией, добавляются украшение души добродетелями и благодатное освящение. Целью является не только развитие каких-либо свойств или способностей, не достижение успеха в каких-либо областях (без уточнения — во имя чего) и даже не так называемое гармоничное развитие, а обожение и достижение Царства Небесного. Что же касается всего остального, то — по евангельскому слову — «приложится». Свт. Феофан об этом очень много пишет, особенно обращаясь к своим мирским адресатам.

Важнейший принцип, не имеющий аналога среди светских — **принцип покаяния**: «Человек должен наперед владеть собой, чтобы потом предать себя Богу». (Начертание..., с. 38). «Все, впрочем, относящееся сюда совершается в двух поворотах свободы: сначала в движении к себе, а потом от себя к Богу. В первом человек возвращает себе потерянную над собою власть, а во втором себя приносит в жертву Богу — жертву всесожжения свободы. В первом доходит он до решимости оставить грех, а во втором, приближаясь к Богу, дает обет принадлежать Ему единому во все дни жизни своей» (Путь ко спасению, с. 132).

Категориальный строй во многом воспринимается православной психологией от современной психологической науки, но, конечно, также со значительными изменениями.

Так, например, представление о мотивационно-волевой сфере существенно дополняется введением понятия страсти в трактовке православной аскетике, как некоторой побудительной силы, являющейся искажением естественных душевных сил, подлежащей обнаружению в покаянном труде и уничтожению с помощью благодатных сил. Таким образом, известный по трудам А. В. Петровского кластер «нужда — потребность — мотив — ценность — идеал» дополняется усеченным кластером «лжепотребность — мотив — лжеценность». При этом неестественность, т. е. отсутствие нужды для лжепотребности подтверждается тем, что она либо вообще не имеет представительства на биологическом уровне (как, например, в случае страсти сребролюбия или игровой зависимости), либо предполагает в своей основе более или менее глубокие патологические изменения (например, при химической наркотизации). Соответственно, и на другом полюсе кластера располагаются лжеценности, способствующие не совершенствованию, не спасению и сохранению души человека, а разрушению и гибели, — то, что на библейском языке называется кумиром, идолом, мамоной. Истинные же идеалы (если двигаться в той же структуре, предложенной А. Петровским) приобретают особую ясность и крепость, находя прочную основу в заповедях и в воле Божией.

Известно, что общая психология рассматривает психические функции и свойства личности по отдельности и в их взаимосвязи. В этом отношении православная психология исходит из разведения принципиально разных состояний человека: греховного и под благодатью — то, что совершенно неведомо

светской психологии. *«Вот, по-моему, какова должна быть программа этой (христианской) психологии. Изобразить состав естества человеческого: дух, душа и тело — и представить систематический перечень всех способностей и отравлений каждой части, — и затем описать состояние частей и естества и способностей: 1) в естественном состоянии, 2) в состоянии под грехом, и 3) в состоянии под благодатью»* (Собрание писем. Вып. 7, с. 215).

В отношении применяемых методов — диагностики, воздействия, коррекции — можно утверждать, что православная психология в состоянии вобрать в себя все методы, разработанные современной психологией, отсекая (и имея для этого ясные критерии) те из них, которые могут нанести вред душе. *«Не повреди делу спасения»* — главный подход к подбору методов.

Отдавая должное, так называемым, объективным методам, православная психология восстанавливает в правах метод самонаблюдения, дискредитированный еще на заре зарождения экспериментальной психологии. *«Обвинения»* в адрес интроспекции в том, что она неспособна справиться с разрозненным, фрагментарным и неясным содержимым внутреннего мира, во многом снимаются, благодаря введению в рассмотрение кроме греховных, падших (считаемых естественными), также и благодатных состояний души, для которых характерно отчетливое и целостное переживание гармонии с окружающим миром и самим собой.

В заключение следует подчеркнуть, что большинство реалий, которые открывает нам Православие, конечно же не допускает научного исследования. Но именно их вненаучный, но глубоко и сущностно онтологичный статус придает особую основательность православной психологии как науке. Что касается вопроса о допустимости научными средствами рассматривать представления о бессмертной душе, жизни духа, воздействие Божией благодати и т. п., то на этот вопрос со всей присущей ему корректностью ответил Ф. Е. Василюк, который писал в своей книге *«Переживание и молитва: опыт общепсихологического исследования»*: *«В пределах этого исследования мы будем смотреть на молитву «снизу», то есть намеренно отвлекаться от мистической, аскетической и догматической стороны вопроса, ограничиваясь лишь научно-психологическим подходом. Это ограничение, однако не означает психологической редукции, попытки свести действие молитвы к одним лишь естественным психологическим закономерностям. Тем не менее, необходимо попытаться исчерпать, насколько возможно, чисто психологические влияния молитвы на состояние человека. Эта задача и соответствует требованию научной добросовестности, и не оскорбляет религиозного чувства»*. Действительно, вненаучные категории могут и должны оставаться за пределами науки, но результаты психологического воздействия тех реальностей, которые они обозначают, вполне рассматриваемы научными методами.

Говоря в целом о развитии науки и ее влиянии на мировоззрение, святитель призывал прежде всего к трезвению: *«Наука стала госпожою и повелительницей, пред которою все обязано преклоняться. А что такое наука? Нет ни одной науки, сколько-нибудь сформировавшейся. Всякая наука еще саму себя ищет; факты, относящиеся к кругу каждой из них, не собраны и не разобраны*

как следует, а об открытии причинных отношений и, тем более, об определении начал каждой науки еще нет и помину. Ни одна наука самой себе еще не госпожа — как же ей повелевать другим? Есть книги, в которых научники излагают свои воззрения на науку, но это далеко не то, что сама наука. Воззрения научников — их собственное дело; потому-то и неуместна фраза: "наука требует", а вернее: "тот и тот так на это смотрят". Если бы науки действительно взошли до своих начал, то приговор их был бы ценен; тогда это было бы то же, что голос Божий, ибо так как всякая наука обнимает какую-либо часть сущего, а часть сущего есть творение Божие и в законах своих является определением воли Божией, то наука, взошедши до своих начал и до определения законов, действующих в известном круге бытия, указывала бы нам точные определения воли Божией, повиноваться которым есть неотложный закон для всякой разумной твари. Тогда каждая наука была бы как бы одною из книг Священного Писания, содержащую Божественное Откровение, а все науки в своей совокупности — Библией, Откровением Божиим в естестве вещей; тогда было бы у нас две Библии, одна писанная, а другая неписанная, но содержащаяся в бытии вещей. По идее-то оно действительно так, что наука могла бы требовать послушания и покорности, но на деле, как оно есть теперь, она того не стоит. Будет ли когда-нибудь стоить — неизвестно, но теперь ссылаться на нее — дело неправое» (Созерцание и размышление. М., 1998, с. 75). «Нынешних естественников не слушай; они все навыворот толкуют: что естественно, то у них неестественно, а что неестественно, то у них естественно, — называют лукавое добрым, а доброе лукавым. Смотри, что говорит Господь в Евангелии и св. апостолы в писаниях своих, и по их указаниям определяй естественное» (Краткие мысли на каждый день года по церковному чтению из Слова Божия. М., 1991, с. 101). «Если коснувшись чего-либо такого (прогрессивного), вы оцутите в себе охлаждение к вере и отчуждение от Церкви, знайте, что в том действует не благодетельный дух, а пагубная прелесть. Науки ли какие проходите в новом направлении, или подвергаетесь влиянию нового просвещения и всей письменности, — и видите, что они возбуждают в вас сомнения в вере, — не считайте успеха в этом за истинное движение вперед. Нет — это возвращение назад, из света во тьму, из которой произвел нас Господь в чудный свет Свой» (Слова на Господские, Богородичные и торжественные дни. М., 1883, с. 57).

Для нас всех, считающих себя учеными психологами ли, практическими психологами ли, православными психологами ли, — все это важнейшая заповедь нашего великого молитвенника и покровителя — святителя Феофана Затворника Вышенского.

Литература:

1. Феофан, епископ. Краткие мысли на каждый день года по церковному чтению из Слова Божия. М., 1991. С. 101.
2. Феофан, епископ. О православии с предостережениями от погрешений против него. М., 1991.

3. Феофан, епископ. Слова на Господские, Богородичные и торжественные дни. М., 1883. С. 57.
4. Феофан Затворник, святитель. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться? М., 1991.
5. Феофан Затворник, святитель. Путь ко спасению (Краткий очерк аскетике). М., 1994. Репринт 8-го издания 1899 г.
6. Феофан Затворник, святитель. Начертание христианского нравоучения. М., 1994. Репринт 2-го издания 1895 г.
7. Феофан Затворник, святитель. Собрание писем. М., 1995.
8. Феофан Затворник, святитель. Созерцание и размышление. М., 1998. С. 75.
9. Феофан Затворник, святитель. Толкование посланий апостола Павла. Послание к Римлянам. М., 1996.

Иерей Вадим Коржевский

руководитель духовно-просветительского центра
«Преображение» (г. Дмитров), член Епархиальной комиссии
религиозного образования и катехизации Московской
епархии

АСКЕТИЗМ КАК МЕТОД ПСИХОЛОГИИ

В представленной статье я попытаюсь кратко очертить святоотеческий метод постижения внутреннего мира человека и аргументировать его необходимость для психологической науки. На него стоит обратить внимание уже потому, что он «работает», и работает безотказно. Примечательно еще и то, что на протяжении уже 2 тысяч лет в учении о душе среди святых Отцов в целом наблюдается единомыслие, тогда как в среде научной мы видим огромное *разнообразие* теорий и представлений практически по всем вопросам психологии. Это не может не наводить на мысль, что у первых истины больше, нежели у последних. Истина — это есть то, что есть на самом деле. А если ученые постоянно выдвигают все новые и новые гипотезы и яростно спорят друг с другом, то это лишний раз доказывает, что они истиной не обладают, а только гадают о ней.

Откуда такая слепота? Отчего человечество, вместе с вездесущей наукой и со всеми ее достижениями, оказывается не в состоянии сказать что-либо удобовразумительное о себе, тогда как кажется, что может быть ближе и понятней нас самих? Это недоумение невозможно объяснить иначе, как имеющейся в душе поврежденностью или, если выразаться языком церковным, ее греховностью. По единогласному утверждению святых подвижников Восточной Церкви, доводы, приводимые в различных психологических системах для оправдания скудости душезнания, должно обратить в обличение расстройств человеческой природы грехом, ибо человек в греховном

состоянии не знает своей души и знать не может²⁶. Напротив, только «совершенно очистившийся от страстей видит даже душу ближнего, хотя не самое существо ее, но в каком она находится устроении, и каковы ее расположения и чувствования»²⁷. Оказывается, знание о невещественной душе, подобно знанию о вещественном, напрямую зависит от зрения, которое свойственно не только телесному оку, но и, так называемому, оку душевному²⁸. Как око телесное видит телесные предметы, так око душевное, будучи по природе своей невидимым и невещественным, способно видеть и созерцать невидимое и невещественное. Возможность зрения обуславливается присутствием зрительной силы, но если глаз поврежден, то теряется как возможность зрения, так и познание через зрение. Если око души омрачается грехом, из-за которого теряется ее самопознание, то, следовательно, первым методом в создании психологической науки должен быть метод очищения от греха или **метод подвижничества**, направленный на таковое очищение. Этим только и можно объяснить известное высказывание известного Святителя о том, что только подвижническая деятельность способна доставить самые подробные, основательные и глубокие познания в экспериментальной психологии²⁹.

С другой стороны, если глаз восстановил прежнее свое здоровье и действительность зрения, то все равно он не сможет видеть желаемого, если не будет света. В темном месте при полном отсутствии света, здоровый глаз окажется недейственным и не сможет различить предметы. Благовестие возвещает нам, что *Бог есть свет, и нет в Нем никакой тьмы* (1 Ин. 1;5) и только та мудрость причастна истине, которая *свыше* (от Бога) *нисходит, а мудрость земная, душевная* (психологическая) очень часто бывает бесовской (Иак. 3;15) и в сущности не есть мудрость, но безумие (1 Кор. 3;19), не способное познавать истину. Поэтому преподобный Макарий Великий уже в IV веке говорил, что мудрые земной мудростью ученые не могут постичь тонкости душевной и сказать о душе, что она такое по существу, только содействием Духа Святого приобретает точное знание о душе³⁰. Но ведь *душевный человек*, не говоря уже о плотском, *не принимает того, что от Духа Божия* по причине неместимости для него вещей Духа и *даже не может разуметь, потому что о сем надобно судить духовно* (1 Кор. 2;14). Чтобы принять и разуметь то, что предлагает премудрость Божия, для этого надо душевному перестать быть душевным и перейти в состояние духовное, потому что *только духовный может судить о всем* (1 Кор. 2;15). Послушаем по этому поводу объяснение духовного лица: «Духовный человек

26 Святитель Феодан Затворник. Начертание христианского нравоучения. М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 254, 256.

27 Преп. Иоанн Синайский. Лествица. Сл. 26. § 96. С. 192.

28 Об око души говорят многие святые Отцы, а некоторые даже поясняют, что у души, как и у тела, не одно око, а целых два. «У нас два душевных ока, как говорят отцы, подобно тому, как два же телесных ока» (св. Исаак Сирин. Слова подвижнические. Сл. 82. С. 396).

29 Святитель Игнатий Брянчанинов. Аскетические опыты. М., 1993. Т. 1. С. 478.

30 Преподобный Макарий Египетский. Духовные беседы. М., 1994. С. 312.

и свою область духовную востязует, ибо в ней пребывает, почему и знает ее, как знают обыкновенно дом, в котором живут; и душевную область востязует и обозревает, и понимает, ибо хотя он не в ней уже, но знает ее хорошо, потому что столько томился под игом ее, знает все извороты душевности»³¹. А чтобы стать духовным надо опять же вступить на поприще подвижнической или христианской деятельности³². Отчего и «душезнания истинного, прочного, полного должно искать только у тех, кои живут истинно по христиански»³³.

Итак, первый и основополагающий, на наш взгляд, метод истинной психологии есть аскетическая христианская жизнедеятельность.

Если же кому-нибудь покажется *жестоким слово сие* (Ин. 6;60), то можно предложить другой, более теоретический метод для построения истинной психологии. Это метод связан с предыдущим и из него логически вытекает. Определить его можно так: если кто хочет иметь истинные познания о душе, но при этом не желает проводить жизни подвижнической, то ему ничего не остается, как обратиться к тем, кто живет или жил по законам христианского аскетизма. У первых, психологическую мудрость он может черпать непосредственно через вопрошание и общение, у вторых — через оставленные ими письмена, если таковые имеются³⁴. Это и есть то самое **научное сообщество**, к которому необходимо обращаться всякому психологу.

Но здесь имеются свои сложности. Как мы знаем, святые Отцы практически не занимались научной разработкой психологических проблем самих по себе, а значит их «попутные» психологические заметки разбросаны по всему безбрежному морю святоотеческой письменности. Не мало труда требуется, чтобы просто отыскать их и систематизировать, а чтобы уяснить их истинный смысл требуется еще знать и учитывать законы и правила **Священной герменевтики**³⁵. Согласно последней, необходимо, как минимум, владеть древними оригинальными языками или хотя бы хорошими переводами сочинений тех церковных писателей, которые оставили нам свои высказывания о душе и ее свойствах. Кроме того, нужно уметь устанавливать различия между буквальными и переносными смыслами этих высказываний и, учитывая, что многие понятия древних не совпадают с понятиями нашего времени, не навязывать им того, что они вовсе не имели в виду. Впрочем, опять же, понять до конца глубину святоотеческих определений мы сможем лишь тогда, когда «приобщимся их духовному опыту и будем духовно подвизаться в том же, в чем подвизались и они, а не только схоластически, теоретически их изучать»³⁶, ибо «душа видит

31 Святитель Феофан Затворник. Толкование на первое послание к Коринфянам. М., 1994. С. 116–117.

32 О том, что христианство по природе своей аскетично доказывается св. Феодором Поздеевским (см.: его книгу: Смысл христианского подвига. Свято-Троицкая Сергиева Лавра. 1995).

33 Св. Феофан Затворник. Начертание христианского нравоучения. Т. 1. Ч. 2. С. 256.

34 Там же. С. 257.

35 Искусства (ис)толкования.

36 Киприан (Керн). Антропология св. Григория Паламы. М., 1996. С. 232–233.

истину Божию по силе жития»³⁷. Чтобы правильно понимать святых Отцов, надо приобщиться к их духу, ибо согласно психологическому закону подобное познается только подобным. Приобщиться же их духу — значит приобщиться Духу Святому. Без христианской подвижнической жизни этого, конечно же, сделать нельзя. Таким образом, мы приходим к общему выводу, что **аскетизм — это единственно верный метод психологии.**

В заключении необходимым представляется нам сказать еще, что аскетика для психологии не только ее источник, но и ее логическое завершение. Ибо задача психологии не просто дать те или иные интересные сведения о душе, а самим сообщением этих данных подвигнуть к работе над собой с целью нравственного совершенствования. Без этого психологическая наука становится ничем иным, как прикрытием, видимостью, которой прикрывается внутренняя нравственная беспечность не только от взора других, но и от своего собственного. Психологическая наука должна стать тем зеркалом, смотряся в которое всякий сможет увидеть, что недостает его бессмертной душе и что нужно исправить для достижения в свойствах своей нравственной жизни возможно полного схождения с Богом как Первообразом Своим. Как знания анатомии и физиологии дают возможность освоить искусство врачевания, так и психологические знания призваны помочь освоению подвижнического искусства, цель которого не только правильно поставить диагноз болезни душевной, но и определить систему ее лечения. Психология должна заключать в себе аскетику, как почва — семя. С одной стороны, как семя, содержащее в себе развитие и плод, вне почвы не может этого дать, так и аскетика как деятельность, вне психологии оказывается нежизнеспособной. С другой стороны, психология, будучи фундаментом для аскетики как почва для семени, без семени может оказаться источником душевных плевел, годных разве что для сожжения (Евр. 6;8).

Семенцов В.

кандидат педагогических наук, председатель
Общества православных педагогов

СОСТОЯНИЕ СОВРЕМЕННОГО РОССИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СВЕТЕ ХРИСТИАНСКОЙ АНТРОПОЛОГИИ СВТ. ФЕОФАНА ЗАТВОРНИКА ВЫШЕНСКОГО

В своем наставлении «Состояние составных частей человеческого естества, его существенных свойств и сил в истинном христианине и человеке-грешнике» святитель Феофан описывает внутреннее нестроение, которое обязательно происходит в людях вследствие их отпадения от Бога. Современное российское

³⁷ Св. Исаак Сирин. Слова подвижнические. М.: Правило веры. 1993. Сл. 30. С. 133.

гособразование, как известно, строится на отделении государства от церкви и на толерантном безразличии к вероисповеданиям учителей и учащихся. Отпадение студентов педагогических вузов, учителей и учащихся школ от Бога является закономерным следствием государственной политики в сфере образования. Свое разъяснение внутреннего расстройств, вызванного отпадением учащихся и учащихся от Бога, святитель сопровождает цитированием 21-го стиха первой главы послания апостола Павла к Римлянам: «*Разумевше, говорит, Бога, они не яко Бога прославшиа, то есть (урезумев) презрели Бога, отпали от Него, отвергли Его*». Действительно, в первом веке нашей христианской эры в Риме мощно развилось иудейское противодействие христианскому вероучению — гностицизм с его культом цифры и познания путем кабалистических вычислений, описывающих законы мироустройства. Гностики (от греч. «гнозис» — знание) уже во время апостола Павла заменили веру знанием, «уверенность в невидимом и ожидание обещанного» — сомнениями и отрицаниями воскресения и грядущего второго пришествия Христа. Плоды такого гностического обучения, воспитания и мировоззрения мы пожинаем и сейчас: «Следствием сего (отвержения Бога и христианского вероучения)... было то, что сердце у них стало слепо, воля — своенравна, ум обезумел, осуетившись желаньями»³⁸. Вслед за апостолом, святитель Феофан указывает на разъединение тройственности или, иначе говоря, расстройство внутреннего мира гностически образуемых людей: сердце в одну сторону, воля — в другую, а ум — в третью. Утрачивающий свое естественное богоподобное внутреннее триединство, учащийся становится хорошей иллюстрацией к басне И. Крылова о лебеде, раке и щуке: «... *Поклажа бы для них казалась и легка: // Да Лебедь рвется в облака, // Рак пятится назад, а Щука тянет в воду. // Кто виноват из них, кто прав — судить не нам; // Да только воз и ныне там*».

Как известно, в расстроенном состоянии сердца, воли и ума даже самый способный ученик бывает не в состоянии «нести поклажу», то есть успешно усваивать учебный материал. Такие важнейшие составляющие светской образованности, как направленность воли на добро или зло, милосердие, благоразумие в современных ФГОС не находят последовательного и продуманного отражения. Впрочем, цель данной статьи заключается не в критике современного российского образования, а в разъяснении путей его совершенствования на основе христианской антропологии. Святитель Феофан утверждает главное: без внутреннего ядра и стержня, которым в естественном для человека состоянии является Божье Слово и Бог, согласное триединство сердца, воли и ума учителей и учащихся недостижимо. «Тот же апостол в Послании к Ефесеям (4: 17–20), называя язычников или неверующих отчужденными от жизни Божией, здесь же изображает состояние их души, именно что они ходят *в суете ума*, то есть в призрачных, фантастических построениях умственных, идеальных, страдают *окаменением сердца*, то есть бессердием и нечувствием; предали себя студодеянию, то есть *буйству и увлечениям воли*»³⁹. Надо отметить, что все нравоучительные тексты свт. Феофана, как

38 Свт. Феофан Затворник Вышенский. Начертание христианского нравоучения. М.: Лепта, 2002, т. 2, с. 269.

39 Свт. Феофан Затворник Вышенский. Начертание... С. 269.

и другие «Слова» святоотеческого Предания, отличаются живой корнесловной образностью и этимологической ясностью смысла. К примеру, словосочетание *увлечение воли* ясно указывает на очевидную языковую связь воли с влечениями, увлечениями. Все эти слова этимологически родственны. Волевые проявления, влечения и увлечения восходят к единому иконологическому образу вития, свитка, вьющейся лозы, *связи*. Учащегося *тянет* на неразумные поступки и сомнительные приключения не столько в силу временных увлечений, сколько вследствие связи с нечистыми духовными силами («не с теми связался») и непривитости к «Лозе истинной» — Слову Божию и Богу Иисусу Христу. Самоволие, развязное поведение или порочные привязанности — это следствия духовной дикости отпавшего от Бога человека. *«Аз есмь истинная виноградная лоза, а Отец Мой — виноградарь. Всякую у меня ветвь, не приносящую плода, Он отсекает, и всякую, приносящую плод, очищает, чтобы более принесла плода»* (Ин. 15, 1–2). Представление о человеке как о существе, которому свойственно всем сердцем, умом и волей привязываться к доступным духовным источникам чувств, мыслей и желаний, издревле присутствует во множестве мировых культур и религиозных систем. Например, в ведическом индуизме сохраняется древнейший титул мудрецов *свами* (санскр. *स्वामी*). Означает оно буквально «владеющий собой». Власть над собой — это приведение всех своих сердечных, волевых и мысленных устремлений в полное согласие и единство. В религиозных культурах, развившихся до пришествия в мир Христа, состояние владения собой достигается путем частичного самооскопления — отрешения себя от жизни, ухода в мир иллюзий, впадения в состояние транса, отказа от естественных человеческих сердечных, волевых и мысленных привязанностей. Христос учит иначе: любя всем сердцем Бога, любить ближних, как самого себя. Средоточие всех лучших сердечных чувств, волевых усилий и мыслей во Христе — боголюбивое милосердие, добровольное благоволение и премудрое богомыслие — это единственная разумная и естественная альтернатива как псевдорелигиозному уходу из жизни в мир химер, так и мирскому буйству внутренних противоречивых похотей и страстей.

Любая живая ткань, в том числе, живой текст каждого урока в системе образования, разворачивается не только в физическом времени, но и в духовном пространстве. Современный урок отличается мощным и обильным потоком информации, который вызывает сопутствующее течение сердечных чувств, волевых и неволевых желаний, разноречивых мыслей. В ткачестве эти временные потоки называются термином уток. Нити утка связывают чувства, желания и мысли учителя, учащегося и автора учебника друг с другом горизонтальными временными связями «от звонка до звонка». Успех урока определяется не объемом потока информации, а качеством сотканного в его течении внутреннего текста памяти и представлений. Память и субъективные представления составляют ядро человеческого «Я» — личности каждого учащегося. Качество внутриличностного текста зависит от прочности вертикальных нитей основы, которые образуют его духовное пространство и прокладывают русло для течения всех информационных, чувственных, волевых и мысленных нитей утка. Есть ли в современном стандартном уроке описанная в антропологии св. Феофана Затворника вертикальная духовная основа: сердечная любовь к Источнику живой истины,

добровольное желание возвыситься над собой и приблизиться к Богу, мысленное устремление к познанию Воли Божьей? Сознает ли современный учитель хоть какую-то социально приемлемую духовную основу, образующую внутреннее пространство течения его уроков? — Этимология слова *вера* содержит в себе тот же корнесловный образ, что и в слове *веревка* — совокупность связующих нитей. Основа внутреннего текста словесного человеческого существа тройственна. Согласно антропологии свт. Феофана она состоит из нитей боголюбия, благоволения и богомыслия. В этих вертикальных связях кроется сила взаимного притяжения и единения горнего духовного и дольного материального мира. Востекая вокруг этих основных верных связей к вечному чистому Источнику жизни, информационный поток урока будет образовывать в пространстве внутреннего мира учащихся цельнотканый хитон Христов. Венцом этого хитона, как следует из иконы «Прибавление ума», является светлый образ Премудрости Божией: увенчанная венцом царствования Приснодева Богородица Мария рядом со своим увенчанным царским венцом сыном, Словом Божиим и Богом отроком Иисусом Христом. Каждое пересечение потока изучаемой на уроке информации с одной из нитей основы, будь то сердечное чувство, волевое устремление или мысленное представление, образует свою внутреннюю завязь — «узелок на память».

Возрастая над собой чувствами, желаниями и мыслями, взрослеющий во Христе под покровом Богородицы ученик получает возможность обратить внимание на свои прошлые состояния — глубже и полнее осознать себя. Без роста самосознания образование теряет свой основной смысл и обращается в последовательность «тренингов» или, проще говоря, в дрессировку. Святитель прямо говорит в своем нравоведении о росте сознательности и самосознания человека, взрослеющего и образуемого во Христе. «... Сознание благодатно живущего во Христе совсем не то, что сознание работающего греху и страстям. Они отличаются как свет и тьма. Первое действие благодатного пробуждения грешника состоит в извлечении души из механизма его внутренней и внешней жизни и *в возвышении над течением ее...*»⁴⁰. Если в процессе образования учащийся не *возрастает над собой* под управлением учителя, то он и не *взрослеет* (корень тут един и смысл един). Закономерным следствием нерадения современного учителя о тройственном сердечно-мысленно-волевом взрослении учащихся стало пространное в современном обществе расхождение в физическом, интеллектуальном и нравственном возрасте граждан. Социологи обозначают отставание нравственного взросления от физического и интеллектуального термином *инфантилизм*. Суть инфантилизма как неспособности внешне взрослого человека сознательно противостоять своим злым желаниям и лукавым помыслам коренится, как уже говорилось выше, в отпадении от Бога, в ожесточении сердца и отсутствии Христовой любви. Без возвращения к Богу в процессе современного образования умные и волевые преподаватели, управленцы и учащиеся останутся беспомощными перед древним гностическим змеем, совратившим человечество в смерть. «...Святой Иоанн прогонял фарисеев и саддукеев, приходящих к нему

40 Свт. Феофан Затворник Вышенский. Начертание... С. 279 (курсив наш).

креститься, говоря: **Порождения ехиднины, кто внушил вам бежать от будущего гнева? Сотворите же достойный плод покаяния** (Мф 3:7–8). Тех, кого издавна называли сыновьями Бога, теперь справедливо в наказание за преступление называют **порождениями ехидны**, потому что, творя волю дьявола, который с самого начала был назван змеем, они сами себя назначили сыновьями дьявола, как гласит Евангелие: *Ваш отец дьявол, и вы хотите исполнять похоти отца вашего* (Ин. 8:44)» (Свт. Хроматий Аквилейский). Фарисеи и саддукеи были весьма умными, учеными и сильными волей лидерами еврейского общества. Им недоставало в своем самообразовании и образовательной деятельности только одного — сердечной преданности и любви к воплотившемуся сотканному из девственных кровей Слово Божию и Богу Иисусу Христу. Многознание, умение председательствовать в собраниях и рассуждать без любви — ничто. Работник образования, не принявший в свое сердце благодатной силы Божьей любви, вольно или невольно сеет внутренние противоречия и страсти в душах всех, кого он учит и кем управляет. «Над человеком, не принявшим благодатной силы, господствуют сила и власть страстных обычаев мирских и духа, действующего в мире, до того, что ему на мысль даже не может прийти решиться на что-нибудь противное. «Никак нельзя, так принято». Этим выражается общее сознание своего рабства духу мира. Поддерживается сия власть некоторой боязнью или страхом за жизнь... Посему в Слове Божиим они и называются поработанными под стихиями мира (Галатам, 4:3), ходящими по веку мира сего (Ефесеям, 2:2), по преданию человеческому и по стихиям мира (Колоссянам, 2:8)» (Свт. Феофан, там же, с. 284). В заключение, признавая всю трудность подвижничества современных учителей, пытающихся образовывать своих учащихся в Духе Истины несмотря на предания и стихии мира сего, позволю себе предложить возродить в Санкт-Петербурге православную Учительскую семинарию для оказания светским работникам образования богословской, нравоучительной и пастырской духовной поддержки. Слушателями такой семинарии наверняка пожелают быть не только многие преподаватели образовательных учреждений, но и многие родители учащихся, радеющие о трезвении, нравственности и благополучии своих детей.

Шеховцова Л. Ф.

д. п. н., проф. СПбДА, председатель Епархиального общества православных психологов во имя свт. Феофана Затворника, Санкт-Петербург

ПРОБЛЕМА ЛИЧНОСТИ В ТРУДАХ СВТ. ФЕОФАНА ЗАТВОРНИКА И ВЛ. ЛОССКОГО

В современном православном богословии существуют две точки зрения на правомерность использования понятия «личность» в отношении человека. В то время как одни обеспокоены опасностью привнесения в богословие

философских идей и утверждают об отсутствии у святых отцов понятия личности, другие находят у ранних св. отцов упоминание о личности (св. Ириней Лионский) и в русском богословии XIX–XX вв., их более заботит точность святоотеческой богословской терминологии.

Вехой богословия личности стала тончайшая разработка этой проблемы Владимиром Лосским [1].

О. Мефодий Зинковский пишет, что «многие готовы признать тот факт, что именно богословие русского зарубежья во многом стало своеобразным катализатором активного развития богословия личности на Западе и у нас в настоящее время» [2, с. 11]. Понимание личности Вл. Лосского получило дальнейшее развитие у греческих богословов ХР. Яннараса, митр. Иоанна Зизиулуса, у серба Иустина Поповича, румына Думитра Станилоэ и др.

Владимир Лосский предложил очень корректное, но очень обобщенное и в силу этого достаточно неопределенное «определение» личности: «личность — то, что несводимо к природе». Личность владеет, обладает природой, ее «хозяйка».

Как это можно понимать?

Неявно, имплицитно, ответ на этот вопрос предлагает св. Феофан Затворник.

Чтобы прояснить понятие личности, надо выяснить, что такое природа человека.

Св. Феофан Затворник, являясь трихотомистом, природу человека представляет как «тело — душа — дух» [3].

Тело — низшая часть человеческой природы, орудие души, способ обнаружения души вовне, в мире. Поэтому по своему устройству тело совершенно приспособлено к силам души. С телом соединена душа, в которой сосредоточено начало чувственных восприятий, влечений, ощущений и рассудочной деятельности.

Дух — отличительная черта человека от всех других живых существ. Из земли по повелению Бога произошла всякая душа живых творений. Душа человеческая делает нас мало чем выше животных, а дух являет нас мало чем умаленными от ангелов, — пишет св. Феофан. Человеческая душа, хотя и сходна с душой животных в низших своих проявлениях, в высших несравненно ее превосходит. Дух, вдохнутый Богом, соединившись с душой человека, возвысил ее и поднял над душою животных. Единство духа, души и тела есть лицо человека, его Я.

Все разнообразие внутренних душевных действий, которые мы осознаем, — повторяет св. Феофан других святых отцов, — сводится к трем исходным НАЧАЛАМ, или СИЛАМ: познающей, желающей и чувствующей. «Все же силы сии сосредотачиваются и сходятся в нашем лице, в нашей личности, в том, что говорит в нас Я, которое есть слияние и нераздельное единство всех сил. Они в нем сконцентрированы и исходят из него, как из фокуса» [3, с. 256].

В богословии постоянно подчеркивается, что личность неслиянна и в то же время нераздельна с природой человеческой, природа воипостазирована личностью. Не следует понимать «природу» и «личность» как отдельные части человека. Личность, Я, есть, по мысли св. Феофана, как бы фокус сил:

познающей, желающей и чувствующей. Слияние этих сил в фокусе образует целостность души и каждого психического акта.

Вл. Лосский говорил, что личность, «хозяйка» природы, отвечает на вопрос «кто?» — «Я».

И многие философы и богословы отождествляют личность с сознанием и самосознанием.

Свт. Феофан Затворник говорил так: существенным свойством человека является то, что он одарен сознанием, может говорить о себе — я, или «Я есть лицо». Это такое свойство, благодаря которому человек отличает свое собственное бытие от бытия вещей вне себя, отличает их от себя. Сознание, обращенное внутрь, исключительно к себе- самосознание. В обращении на себя самосознание может отличать себя от своих действий, свое бытие от того, что исходит из него, возносясь как бы над тем и другим. Проявляется Я в разумно-свободной самостоятельности [3]. Действующие внутри нас силы, исходя из нашего СОЗНАНИЯ или лица — Я, в него же возвращаются и должны пребывать во взаимной связи и согласии между собой, под управлением своего источного начала. Взаимопроникновение и взаимовспомоществование при зависимости от действующего лица есть их естественное состояние. Естественным состоянием святые отцы называли состояние человека до грехопадения. Падшее, современное состояние человека — нижеестественное.

И далее в своей антропологии св. Феофан переходит к практической части: что характерно для современного человека-грешника и как ему перейти в состояние сверхъестественное, обоженое, что заповедовал нам Христос.

В человеке-грешнике, отпавшем от Бога, силы сии являются как бы отпадшими от его лица, независимыми и самоуправствующими (Что хочу — не делаю, делаю, что не хочу; сделал бы, да не хочется).

Эти силы перестали быть во власти человека (то есть личность им больше не «хозяйка»), управляются сами с собой или подлежат влиянию сторонней силы (человека или беса). Отпадши же от лица человека, они потеряли взаимную точку соединения и перестали получать друг от друга помощь (целостность потеряна). Разум — заоблачен, мечтателен, потому что не удерживается сердцем и не правится волею; воля своенравна и бессердечна и не слушает разума; сердце слепое, так как не следует указаниям разума и не отрывается волею [3, с. 267–8]. Более того, эти силы приняли некоторое враждебное друг другу направление: отрицают друг друга и или поглощают друг друга. Пример: преобладание сердца связано со слабостью ума и непостоянством воли и т.д. По современной типологии, это человек сверхэмоциональный, чувствительный. При преобладании интеллекта и неэмоциональности — это рассудочный тип. При преобладании волевого начала — упорный и упрямый, если при этом интеллект и эмоциональная жизнь не очень выражены. Таким образом, внутренний мир современника-грешника исполнен самоуправления, беспорядка и разрушения.

Чтобы обрести утерянную в результате отпадения от Бога гармонию и целостность души, надо действия всех сил обратить на богоугодное: ум — на истинное, волю — на праведное, сердце — на прелюбезное [3].

Или свт. Феофан советует: все силы духа надо держать «в своих руках» (т.е. Я, личность, ими управляю — планирую день, заведую всеми движениями своей души, не позволяю им происходить самим собою, без моего ведома — *Л. Ш.*). На современном языке психологии это называется САМОКОНТРОЛЕМ: Я владею «собой», т.е. своими чувствами и мыслями, преодолеваю препятствия, если хочу. Этот самоконтроль является условием и средством восстановления целостности.

Вслед за изменением соотношения составных частей и сил человека, — пишет свт. Феофан, — не могут не изменяться и существенные свойства его лица, ибо лицо есть центр их. Состояние сих сил (ума, чувства, воли) отражается на лице (влияет на личность — *Л. Ш.*), его определяет, как и обратно, им определяется (система ценностей влияет на мотивацию, формирует интеллектуальную позицию — *Л. Ш.*).

Как развивать сознание, самосознание, а тем самым и личность, «лицо»?

Условие совершенствования сознания — свойства лица, — рассуждает епископ Феофан, — есть возвышение нашего лица и над собою, и над внешним миром (ясность видения себя и мира=предмета сознания, т.е. четкое осознание дистанции субъекта и объекта — *Л. Ш.*).

И из этого теоретического положения свт. Феофан делает совершенно практический вывод: если Я не сливается с душевными процессами, тогда ими можно управлять. Я, личность, субъект, могут посредством инструмента воли управлять «объектом», которым в данном случае являются мои чувства, желания, мысли. «Я» не есть ГНЕВ, который мой. «Я» не есть желание (денег, алкоголя; это мое, но это НЕ «Я»). Если же сознание «мутно, неопределенно, безотчетно или приближается к животному самочувствию» [3, с. 275] и грешник САМОСОЗНАНИЕМ НЕ возвышается над внешним миром (не осмысляет его как предмет — *Л. Ш.*), увлекается им и сорастворяется с ним, то как может личность управлять, владеть своей природой? Человек ВНЕШНИЙ (направленный на суету мира — *Л. Ш.*), ушедший из себя, преданный греху, НЕ властен также над внутренними движениями, как бы растворен в их вихре, влечется ими. Это становится законом внутренней жизни грешника:» вести как ведомому» [с. 276]. У грешника нет ясного сознания. Нет знания себя. Поэтому нет и РАЗЛИЧЕНИЯ СЕБЯ ОТ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ И ЖЕЛАНИЙ. Результат — ОБОЛЬЩЕНИЕ! Все, что возникает внутри, грешник считает собственно собою, стоит за то как за себя, оттого и отказать себе ни в чем не хочет. Такое состояние грешника называется сном, слепотою, тьмою, темницей самоневедения и самозабвения [3, с. 278].

Первое действие благодатного пробуждения грешника — извлечение души из механизма его внутренней и внешней жизни (а точнее — «выныривание» Я из душевного потока внутренних состояний и внешних впечатлений — *Л. Ш.*) и возвышение «лица» над течением ее. Без самопознания (или на современном психологическом языке — ИНТРОСПЕКЦИИ) это сделать невозможно. Самопознание должно быть направлено на знание = ОСОЗНАНИЕ собственных действий, своего отношения ко всему, своего состояния, своих ожиданий, своих недугов.

Такое возвышение, истинное и полное сознание, внимание к себе, облагодатствованное Словом Божиим, называется святыми отцами БОДРСТВОВАНИЕМ И ТРЕЗВЕНИЕМ.

Механизм, течение внешней и внутренней жизни поминутно порывается опять вовлечь возвысившееся Я в поток, как в вихрь или пучину... Напряжение пребывать личности в себе есть подвиг трезвения или бодрствования, самый важный и начальный в духовной жизни, — подчеркивает епископ Феофан. По мере совершенства в трезвенной бдительности над собой возвышается и сознание [3, с. 280].

Совершенное самосознание:

- ясно знает свои действия и настоящего, и прошлого;
- различает себя от действий;
- знает, что он сам значит (т. е. свое подлинное состояние — *Л. Ш.*).

Из всех сих свойств слагается тот внутренний свет истинного христианина-хождение его во свете.

Личность употребляет свою СВОБОДУ, ЧТОБЫ РАСПОЛАГАТЬ своими ДЕЙСТВИЯМИ БЕЗ ВСЯКОГО НАСИЛИЯ извне или изнутри, но от своего лица=Я. Истинная свобода личности — это независимость и непринужденность, в том числе и от греха, и от мира/давления социума, конформизма/, и от диавола.

С минуты обращения к Богу Благодатная помощь грешнику начинается с пробуждения разумности: разумно-сознательный христианин самостоятельно возвращает Богу полученный от Него дар свободы и строит свою жизнь по Воле Божьей. Воля Божья через покорный ей разум христианина правит всеми делами и всем ходом жизни, направляя его ко спасению в вечности. Это истинная свобода человека: диавол, мир и грех человеком не обладают. Он изъят из земного мира. Поэтому он стоит, как столб, твердый, не колеблясь никакими противностями, никакими стечениями обстоятельств, напротив, — он ими располагает по своему усмотрению [3, с. 286]. Сила нового рождения истребляет в человеке грех и его следствия — расстройство сил и частей его существа, восстанавливает в нем истинную целостность и гармонию.

«Сия новая жизнь поначалу сокровенна и сокрыта от самого человека. Она зреет как бы под покровом тления, строя там нового человека, но потом как древо из семени, явится сия жизнь во всем свете и перенесет человека в мир Божественный» [3, с. 290].

Труды св. Феофана наполняют содержанием и раскрывают лаконичное определение личности Владимира Лосского: личность — кто —Я —Иван-Марья — владеет природой тела — души — духа.

Литература:

1. Вл. Лосский Мистическое богословие. Киев, 1991.
2. Мефодий Зинковский иермон. Богословие личности в ХIХ–XX вв. Санкт-Петербург, 2014.
3. Св. Феофан Затворник. Начертание христианского нравоучения. М.

ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА ХРИСТИАНСКОЙ ЖИЗНИ

Артюхов А. А.

магистр, СПбПДА, Санкт-Петербург

УЧЕТ ПРОЦЕССОВ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКА В ЕГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ПО «НАЧЕРТАНИЮ ХРИСТИАНСКОГО ПРАВОУЧЕНИЯ» СВЯТИТЕЛЯ ФЕОФАНА ЗАТВОРНИКА

Каждый человек обладает неповторимой индивидуальностью, которая развивается в течение всей его жизни под влиянием многих факторов. В нашем докладе мы обратимся к рассмотрению индивидуального развития одного из самых трудных периодов жизни — подросткового, по одному из сочинений русского христианского автора XIX века — святителя Феофана Затворника. В его труде «Начертание христианского нравоучения» имеются следующие мысли по поводу индивидуального развития человека и, в частности, подростка.

Следует немного сказать о святителе Феофане Затворнике, который с большим интересом изучал психологию, три года преподавал ее в Новгородской семинарии⁴¹. «Воспитатель, — писал святитель Феофан, — должен пройти все степени христианского совершенства, чтоб впоследствии в деятельности уметь держать себя, быть способным замечать направления воспитываемых и потом действовать на них с терпением, успешно, сильно, плодотворно. Это должно быть сословие лиц чистейших, Богоизбранных и святых»⁴². В преподавании иеромонах Феофан оставил философско-умозрительные методы работы и стал опираться на опыт аскетический и психологический. Главными — после Священного Писания и творений святых отцов — источниками его лекций были жития святых и психология⁴³.

41 Житие Святителя Феофана Затворника, Вышенского [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.ic-xc-nika.ru/texts/jitiya/feofan_zatvor/frame_content.html. Дата обращения: 20.11.2012.

42 Феофан святитель, затворник Вышенский. Засеменение и развитие жизни христианской [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.svfeofan.ru/lib/dev.doc>. Дата обращения: 20.11.2012.

43 Житие Святителя Феофана Затворника, Вышенского...

В своих нравоучительных произведениях святитель Феофан Затворник изобразил идеал истинной христианской жизни и пути, ведущие к его достижению. Излагая свои мысли ясно и доступно для широкого круга читателей, святитель Феофан в сочинениях преподает основы святоотеческой психологии. Обозревая душевные и духовные способности человека, святитель Феофан глубоко проникает в его внутренний мир, в сокровенные тайники человеческой души⁴⁴.

1. Развитие человека в добродетели святитель Феофан Затворник сравнивает с семенем, которое проходит разные стадии развития: трава, колос и пшеница. Подобно этому и человек имеет естественные возрасты: младенческий, юношеский и мужеский (или совершенный), так и степени духовного возрастания: новоначальные, успевающие и совершенные или степени обращения, очищения и освящения⁴⁵.

Здесь следует соотнести «юношеский — успевающие — очищение». Святитель Феофан Затворник употребляет наименование юношеского возраста, под которым следует понимать и старший подростковый (с 14 до 18 лет)⁴⁶ как переходный этап от детства к взрослости в жизни человека.

Духовные степени возрастания могут не всегда соответствовать человеческому возрасту. Так например, человек имеет 18 лет от рождения, а по своему духовному состоянию может находиться только на этапе новоначального, то есть только начинающего духовную жизнь. У каждого человека свой индивидуальный путь духовного развития.

Если обратиться к аналогии «юношеский возраст — успевающий по степени духовного возрастания», то становится ясен смысл второго понятия у святителя Феофана Затворника. Как в юношеском возрасте человек формируется для взрослой жизни в психологическом, социальном аспектах, так и в духовной — человек является только «успевающим», то есть у него получается жить духовно, наблюдается стремление и продвижение к совершенству, но этого совершенства ещё нет. Также состояние в этом возрасте духовного развития называется «очищением», что предполагает очищение души от зла, страстей и стяжанию добродетелей.

2. Юношеский возраст характеризуется как время борьбы и подвига над искоренением страстей и насаждением добрых расположений, надежды на достижение совершенства в жизни. Юноше предлежит через труд образовывать себя как взрослого, культурного и духовного человека⁴⁷.

44 Житие Святителя Феофана Затворника, Вышенского...

45 Феофан Затворник, святитель. Начертание христианского нравоучения (часть первая) // Азбука веры. [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://azbyka.ru/nravstvennost_i_duhovnost/feofan_zatvornik_nachertanie_hristianskogo_nravoucheniya-all.shtml. Дата обращения: 20.11.2012.

46 Психологическая характеристика юношеского возраста: от 14 до 18 лет // Personalita.ru. Психология для всех. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://personalita.ru/195.html>. Дата обращения: 20.11.2012.

47 Феофан Затворник, святитель. Начертание христианского нравоучения (часть вторая) // Русская Православная Церковь. Новосибирская епархия. Собор

В психолого-педагогическом сопровождении юношей следует уделить особое внимание помощи со стороны педагогов (под которыми понимаем всех людей, участвующих в воспитании) в борьбе со страстями и насаждении добрых расположений души. Эти добрые расположения души выстраивают характер человека. Значит, в юношеском возрасте можно ещё повлиять на формирование характера человека, который будет проявляться во взаимодействии с социумом. Эта задача непростая. Большой труд здесь несет сам юноша, которого грамотно должно сопровождать к духовному развитию.

3. Святитель Феофан Затворник говорит об «индивидуальности воззрения»⁴⁸. Это понятие употребляется им в контексте рассуждений об единомыслии людей, которые пытаются рассуждать о вопросах веры, опираясь только на свое мнение. Святитель Феофан считает, что верующий человек не должен быть равнодушным к тому образу мыслей, которые он в себе поддерживает. И такой человек должен заботиться о внутреннем объединении своего мнения со всеми своими единоверцами. Поэтому, если есть индивидуальность воззрения, то нужно об этом скорбеть, особенно если оно успело так укорениться, что требует борьбы в его искоренении⁴⁹.

В юношеском возрасте формируется воззрение на жизнь. Это воззрение имеет индивидуальность, хотя она может быть на начальной стадии развития. Для формирования духовности индивидуальность воззрения опасна, так как она отделяет такого человека от общей духовности, которая ставит определенные границы правильной духовности, где и должен развиваться человек. Эту индивидуальность воззрения следует искоренять борьбой. Педагог должен помочь юноше в этой борьбе, направляя его по нужному пути. Это направление предполагает и поддержку в трудной жизненной ситуации, и построение таких моментов, разрешая которые подросток меняет свою жизнь к лучшему.

4. Особенную роль в формировании индивидуальных особенностей подростка играет развитие тела. Святитель Феофан говорит, что тело человека является органом, через который душа взаимодействует с внешним миром, выполняет свое земное жизненное назначение. Поэтому тело достойно внимания и попечения. Но имея такое значение, тело само собой не может править, а все должно быть отдано во власть духа. Отсюда следует, что воспитание тела и приспособление его к цели человеческого бытия принадлежит самому человеку⁵⁰.

Для воспитания тела и подчинения его духу есть хорошие средства: умеренные сон и пища, самопонуждение к труду. Подростку необходимо учиться этому, чтобы у него наблюдалось духовное развитие.

5. В развитии воли человека нужен руководитель. К руководителю воспитуемый должен иметь послушание, тогда он сможет правильно, быстро

во имя святого благоверного князя Александра Невского. Миссионерский отдел Новосибирской митрополии [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.ansobor.ru/library.php?chapter=92>. Дата обращения: 20.11.2012.

48 Там же.

49 Там же.

50 Там же.

и качественно в нравственном отношении прийти к совершенству. Это очень важная мысль, с помощью которой в психолого-педагогическом сопровождении подростка можно добиться высоких и нужных результатов, где совершенством будет являться взрослое высоконравственное состояние человека, некогда бывшего подростком⁵¹.

О руководителе в жизни человека говорит не только святитель Феофан Затворник, но и многие другие христианские авторы, а также педагоги. Например, из христианских авторов — преподобный Симеон Новый Богослов (X в.), известна его молитва об обретении духовного наставника⁵²; из педагогов — К. Д. Ушинский, говорит об учителе⁵³, а учитель — это тот, кто учит, руководит. В современной школе существует специальность педагога-наставника, что подтверждает необходимость руководства в воспитании детей⁵⁴.

6. Для юношей характерно чувство влюбчивости, которое является для них «мучительным и убийственным»⁵⁵. Это чувство присуще, в большей мере, тем, кто не имеет целомудрия. Святитель Феофан говорит, что нецеломудрие приводит в страдание личность человека. Физическое нецеломудрие способствует потере в человеке чувства человечности и падению до уровня животных. Эта мысль актуальна в современном воспитании подростков.

Психолого-педагогическое сопровождение в этом направлении очень сложное, но важное дело для общества. Святитель Феофан Затворник видит разрешение проблемы в наличии у человека целомудрия, которое нужно помочь ребенку сохранить. Без содействия взрослого, который сможет помочь выстроить жизнь воспитуемому, подростки сами с этой проблемой не справятся.

Подводя итог вышесказанному, мы приходим к следующим выводам:

- святитель Феофан Затворник в своем труде «Начертание христианского нравоучения» пишет о формировании личности в юношестве. В этом возрасте человек выбирает либо добродетельную жизнь, либо жизнь по страстям;
- в подростковом возрасте необходима работа по направлению на благо развитие основных психологических элементов человека: воли, чувства (в данном случае у святителя Феофана Затворника «чувство влюбчивости»), тела, которые взаимодействуют с душой и формируют ее индивидуальность;

51 Молитва преподобного Симеона Нового Богослова об обретении духовного наставника // Иерофей (Влахос), митрополит. Православная психотерапия. Святоотеческий курс врачевания души // Азбука веры. [Электронный ресурс] Режим доступа: http://azbyka.ru/tserkov/duhovnaya_zhizn/psihologiya/mitropolit_irofey_pravoslavnaya_psihoterapiya_01-all.shtml. Дата обращения: 20.11.2012.

52 Ушинский К. Д. Педагогические сочинения: В 6-ти т. М.: Педагогика, 1988–1990.

53 Наставничество в школе // Neuch.org. Современное образование. 2012. 23 апреля [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://neuch.org/realias/nastavnichestvo-v-shkole>. Дата обращения: 20.11.2012.

54 Феофан Затворник, святитель. Начертание христианского нравоучения (часть вторая)...

55 Там же.

- особое и главное значение в жизни человека отводится совершенствованию добродетелей, оформление которых в подростковом возрасте играет большую роль в последующем развитии личности;
- в воспитании подростка нужен руководитель, который будет направлять первого на нужный путь развития. Одним из аспектов этого направления является психолого-педагогическое сопровождение, которое предполагает, что педагог оказывает помощь, поддерживает воспитуемого, но в тоже время дает ему самостоятельность действий. Эта синергия, сотрудничество педагога и воспитуемого приводит к хорошим результатам, которые показывают развитие воли человека, неподавленную в его воспитании.

Иванова С. П.

д. п. н., Санкт-Петербургский государственный институт
психологии и социальной работы

РЕФЛЕКСИЯ КАК ОСНОВА АСКЕТИЧЕСКОГО ДЕЛАНИЯ

Господи, избави мя всякаго неведения и забвения,
и малодушия, и окамененнаго нечувствия.
Молитва 7-я, св. Иоанна Златоуста

Мы живем в мире, в котором постоянно появляются все новые стрессогенные факторы разного уровня, направленности, силы, негативно влияющие на когнитивную и аффективную сферу сознания человека (неприятности на работе, в семье, пугающие новости в СМИ, слухи, реклама и т. д.). В условиях стресса психологическая адаптация человека происходит, главным образом, посредством двух механизмов: психологической защиты и механизмов совладания (копинг-стратегии). В рамках заявленной темы акцентируем внимание на защитных реакциях как неосознанном выборе реагирования на стресс, т. к. их включение не позволяет личности осознавать объективную, истинную ситуацию, адекватно и творчески взаимодействовать с миром. Проявляться это может в виде объяснений, что нет времени остановиться, сделать паузу, задуматься о себе, о своей душе, некогда, т. к. постоянно отвлекают какие-то дела и заботы.

Суэта нашей сегодняшней жизни, информационный шум как будто бы не оставляет нам времени на работу над собой. Но это кажущееся ощущение. Если мы обратимся к психогигиене, как прикладному направлению психологии здоровья, в котором разрабатываются и применяются мероприятия, направленные на сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья людей, то обнаружим, что существуют разработанные методики психосаморегуляции, не требующие много времени и достаточно простые для самостоятельного применения.

Термин «психогигиена» (происходит от греч. *psyche* — душа и *hygieinos* — целебный) приводит к мысли о сравнении, сколько времени в день человек тратит на гигиену тела и на гигиену души? Ребенка с детства приучают мыть руки,

умываться, чистить зубы и т. д. Эти правила интериорируются, навыки входят в привычку и реализуются чуть ли не автоматически. Поколениям, выросшим (наверное, за редким исключением) в атеистической среде, не были привиты с детства навыки по очищению души. По результатам социологических опросов, экспертных оценок большинство людей в России считают себя православными, но только около 12% населения — воцерковленные православные. Возможно, и поэтому в обществе как-то не принято, например, говорить о греховности, о преодолении греха, борьбе с ним, о борьбе с врагом человечества, о смерти.

Всё ускоряющийся темп жизни, формализация контактов, информационная перегрузка, постоянное слушание чего-то (музыка, новости и т. д.) приводит к тому, что непрерывный средовой шум мешает человеку прислушиваться к себе и слышать себя. Как будто человек загораживается от себя. Почему? Может быть, страшно заглянуть в себя? В свою душу? А что там? Как ты, родная? Помните слова молитвы: «душе моя грешная, того ли восхотела еси?»

Умение остановиться, скомандовав себе: «Стоп!», спросить себя: «Что происходит? В чем дело?» и задуматься: «Что мою душу томит, тревожит?» — это уже практическое применение рефлексии. Например, при появлении смутного ощущения тревоги чаще всего человек отмахивается, потому что некогда. Если же он сможет остановиться, рефлексировав, отследить свое состояние, то поймет, что боится не успеть вовремя подписать необходимый документ. Затем, потянув за эту «веревочку», «размотав» «клубок» одолевающих эмоций, обнаруживает страх, в основе которого — неверие. Вспомним, как говорится в молитве: «Сами себе и весь живот наш Христу Богу предадим». Если жить, искренне доверяя *Божьему промыслу* — тогда нет места неверию и страху. Неверие и страх в душу человека стремится вселить враг человечества. Таким образом, навык рефлексии может помочь бороться с помыслами и грехами на стадии прилога.

В названии доклада использованы термины из аскетического богословия и секулярной психологии. Святитель Игнатий (Брянчанинов) говорил, что аскетическое делание обязательно для каждого христианина [1]. В статье протоиерея Владислава Свешникова «Торжество аскетического опыта» так сказано об аскетическом делании: «Для того, чтобы искать волю Божию относительно себя, испытывать, что «благоугодно Богови», существует великая наука, практика и искусство, которое называется аскетическое делание. Все, что входит в это делание — посты, молитвы, покаянные подвиги, борьба с помыслами и прочее, — все это важно не само по себе, а ровно настолько, насколько вводит душу, ум и сердце, жизнь в целом в то состояние, при котором начинается, во-первых, определение воли Божией, а во-вторых, ее исполнение» [2].

В Психологическом словаре дается такое определение рефлексии — (от лат. *reflexio* — обращение назад) — это процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний [3]. Понятие рефлексии возникло в философии и означало процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании.

Мы рассматриваем понятие рефлексии ближе к буквальному переводу с латинского — как психическое состояние осознания субъектом своих психических явлений. Рефлексивность понимаем как психическое свойство,

являющееся частью интегративной психической реальности, которая соотносится с рефлексией в целом. В свою очередь, под рефлексированием подразумеваем особый психический процесс. Эти три понятия теснейшим образом взаимосвязаны, образуя на уровне их синтеза качественную определенность, обозначаемую понятием «рефлексия» [4].

Необходимо исследовать феномены рефлексии и рефлексивности, рассматривая их классификацию, особенности и степень выраженности рефлексивности у субъектов, структуру рефлексивности, соотношение формирующихся и развитых видов рефлексии.

Рефлексия как синтетическая психическая реальность должна изучаться дифференцированно. С учетом чрезвычайной широты и вариативности подходов к исследованию проблемы рефлексии, все аспекты невозможно охватить в докладе, поэтому ограничимся типами рефлексии, в которых критериями для классификации являлись личностные компоненты, направленность (уровни рефлексии) и временные параметры.

К личностным компонентам относим три вида рефлексии: аффективный, когнитивный и регулятивный [5]. Аффективный вид (эмоциональная рефлексия) — это осознание субъектом испытываемых им эмоций и чувств, эмоциональное отношение субъекта к тому, что он осознает. Когнитивный вид — рефлексия как направленность мышления на самое себя, способность осознания, понимания того, как мыслю, знать, что знаю, рефлексия в контексте проблематики психологии мышления, как фундаментальный механизм самопознания и самопонимания [4, 6]. Регулятивный (поведенческий, конативный) вид — осознание своего поведения, отслеживание причин (как он это делает и почему).

В исследовании свойства рефлексивности необходимо учитывать и дифференциацию ее проявлений по еще одному важному критерию — по ее направленности на определенные уровни. В соответствии с ним различают три вида рефлексии. Первый вид — внутриличностная рефлексия (в системе «Я–Я») — способность к самовосприятию содержания своей собственной психики и его анализу, отслеживание субъектом своего состояния, т. е. это рефлексия на микроуровне. Второй вид — способность к пониманию психики других людей, рефлексивные закономерности организации коммуникативных процессов, в структуре совместной деятельности (рефлексивность в системе «Я–Другие» на социальном уровне). Третий вид рефлексии — макросоциальная (в системе «Я–Мир») — отслеживание субъектом своего состояния относительно общества, государства, цивилизации, осознание процессов, происходящих на макросоциальном уровне (культура, традиции, политика и т. д.).

Содержание теоретического конструкта, спектр определяемых им поведенческих проявлений — индикаторов свойства рефлексивности предполагает необходимость учета трех видов рефлексии, выделяемых по так называемому «временному» параметру: ретроспективной, перспективной (проспективная [7]), ситуативной [4] (актуальной, текущей [7]) рефлексии. Ретроспективная рефлексия понимается как отслеживание субъектом своего состояния в прошлом, проявляется в склонности к анализу уже выполненной деятельности и свершившихся событий, служит выявлению и воссозданию схем и средств, процессов, имевших место в прошлом. Перспективная

рефлексия — отслеживание субъектом своего состояния в процессе планирования на будущее, выявление и корректировка схемы и средств возможной деятельности в будущем, анализ. Ситуативная, текущая рефлексия — способность сознавать себя, свое состояние в «реальном времени», осмысление текущей ситуации, анализ происходящего, способность субъекта к соотнесению своих действий с обстановкой, координация в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием.

Обращение к практическому применению рефлексии первоначально было связано с практической подготовкой психологов. Деятельность психолога обусловлена воздействием большого комплекса психотравмирующих факторов, работа с кризисными ситуациями, переживанием горя, утраты и т. д. Перечисленные условия деятельности психолога являются, на наш взгляд, основными психогенными факторами, детерминирующими возникновение стрессовых расстройств как реакции организма на психотравму. Высокий уровень профессионального стресса создает угрозу эмоционального выгорания, ранней профессиональной деформации, возникновения психосоматических заболеваний. Поэтому личная психологическая подготовка будущих психологов играет важную роль в профилактике этих явлений.

Актуальность психологической составляющей процесса профессиональной подготовки, включает формирование мировоззренческой позиции, ценностно-смысловой ориентации, образа профессии, образа «Я-психолог», коммуникативных способностей, владения риторикой, навыков рефлексии и применения методик психосаморегуляции.

Например, прежде, чем урегулировать свое психическое состояние, нужно понять, что тебе это требуется, то есть, необходимо отследить свое состояние, понять, что что-то не так, проанализировать свое настроение, причины, что привело именно к такой ситуации. При рефлексировании своего состояния важно обратить внимание на то, что именно повлияло на перемену настроения? Кто-то тебе что-то сказал. Что сработало как «спусковой крючок»? Произнесенные слова? Звук голоса? Тон? Эмоциональное наполнение? Кто-то рядом услышал что тебе сказали? Посторонний звук, запах?

Затем критически переосмыслить свои эмоции, переживания, мотивы и потребности. То есть рефлексировать свое состояние и приучить себя делать это постоянно. Сколько раз за утро поменялось твоё настроение — что-то подумалось, кто-то позвонил? Что-то вспомнил? Навыки рефлексии дают возможность человеку осознать внутреннее психическое напряжение, уловить момент, когда изменилось его состояние, отследить, какой фактор явился причиной изменения психического его состояния. Тогда человек может понять, что для сохранения работоспособного состояния необходимо применить освоенные методы психогигиены и определить, какие подходят для данного конкретного эпизода и использовать их с учетом своих возможностей и обстоятельств окружающей обстановки.

Как уже отмечалось, интерес к проблеме рефлексии обусловлен, прежде всего, практической значимостью рефлексии для применения методик психосаморегуляции. Обычно наше внимание на изменении психического состояния не останавливается, мы этого не замечаем, не осознаем. Если тренировать себя на это внимание, увидишь, что описание, рассказ о перемене в настроении: что

услышал, почувствовал, как изменилось самоощущение себя, займет минуту, а то и больше времени, а в сознании этот процесс проскакивает за долю секунды. Это может быть опасным, т.к. враг не дремлет, насылая помыслы постоянно. Чтобы с ними справляться, надо не дремать, трезветь!

Поскольку изменение состояния сознания происходит за секунду или еще быстрее, важно научиться замечать это и не пропускать «мяч в ворота». Выработать в себе привычку до автоматизма. На тренинге для тренировки рефлексии используются различные упражнения и обсуждение по кругу, какие ощущения возникают: что почувствовал, подумал, как изменилось психическое состояние в процессе выполнения задания?

Следует обязательно делать акцент на том, что если изменение состояния произошло в негативную сторону, необходимо применять методики психосаморегуляции. Иначе могут быть проблемы. Например, по результатам пилотажного исследования мы столкнулись с тем, что соотношение уровня рефлексии и стресса могут быть в прямо пропорциональной зависимости — чем выше осознанность, тем выше стресс. На тот момент мы сделали вывод, что недостаточно развития навыка рефлексии, надо еще знать, что с этим осознанием делать, уметь анализировать и применять методы психосаморегуляции. Рефлексируя свое состояние, человек начинает замечать больше негативного, чем обычно — мысли, поступки, нежелательные результаты, от этого уровень тревожности растет, у него возникает страх, и если человек не знает что с этим делать, стресс может усиливаться.

Ответ на вопрос, что делать с выявленными проблемами, можно найти в трудах святых отцов.

Сочинения святителя Феофана Затворника Вышинского о борьбе с грехами и страстями посвящено нравственному богословию и аскетическому деланию именно в практическом ключе, в своих письмах он на многие вопросы дает ответы, применимые в том числе и в современной жизни [8].

Рассмотрим, каково место рефлексии, как она вписывается в святоотеческое учение. Не применяя этого термина, фактически свт. Феофан Затворник часто говорит о рефлексии, как об осознании человеком своих психических явлений.

О борьбе с неприязнью к другим свт. Феофан пишет: «Извольте потрудиться все, чем обнаруживала она себя в вас, выяснить и положить пресечь без раздумываний, как бы это благовидно ни казалось» (т. 3, п. 484, с. 150 151) [8]. В этой цитате речь идет о необходимости осознать, как именно проявляется в сознании человека неприязнь к другим.

Следующая цитата: «Чтоб не осуждать других, надо глубоко восчувствовать свою греховность и скорбеть о ней, оплакивая душу, будто мертвую. Некто сказал: когда свой мертвец дома, не станешь заботиться о мертвецах в соседстве» (5, п. 800, с. 86) [8]. Навык рефлексии позволит ощутить в полной мере свою греховность. Ведь как порой бывает — человек считает, что не ворует, никого не убивает, в общем, прилично себя ведет в обществе — вроде бы все в порядке. Но внимательно приглядевшись к своим поступкам, желаниям, как бы через лупу

святоотеческого учения — начинает замечать: ой, здесь — как-то не так я сказал, сделал, подумал. Вроде бы мелочь, ничего особенного, но на самом деле — грех.

Вот как свт. Феофан пишет о борьбе с прелестью: «Есть дух прелести, который, не зная как, обходит душу лукавством своим и запутывает ее помышления так, что она думает, будто смиренна, а внутри скрывает гордое самомнение. Вот и надобно пристально смотреть в сердце. Лучше всего пригоди тут смирительные внешние отношения» (4, п. 728, с. 215) [8]. Только внимательно вглядываясь в себя, причем не иногда, а постоянно, сможешь заметить, что что-то не то в душе происходит.

Относительно хульных помыслов свт. Феофан советует отвращаться от них, он указывает, что «Помыслы не от вас, а враг всевает. И вина на нем... Богу молитесь на врага, чтоб отогнал. Почаще сказывайте духовнику. И враг убежит. Он пристаёт с такими докуками, когда увидит, что душа робеет. А когда увидит, что душа мужественна и понимает его козни, тотчас отстает» (1, п. 49, с. 46) [8]. Из этой цитаты мы видим, как важно, чтобы человек понимал, что происходит на самом деле и что делать, чтобы спастись. А когда «душа робеет»? — когда человек не осознает и не может проанализировать, что за напасть такая его одолевает, а там недалеко и до уныния или еще какого греха.

Читаем дальше: «Относительно мыслей всяких держите такое правило: как только заметите, гоните прочь, без всяких рассуждений и оставайтесь с мыслию об одном Господе Спасителе Вездесущем и Всевидящем...» (1, п. 133, с. 145) [8]. Тоже очень важный момент — чтобы прогнать помысел, надо осознать, что в твоё сознание внедряется что-то подозрительное, особенно, если ощущаешь тревогу, страх, они могут быть результатом сомнений, маловерия.

«Смушающие помышления, какие будут приходить, гоните прочь без разговоров с ними. Теперь уже можете видеть осязательно, что все это вражия внушения. А с врагом, какая статья длить время. Без замедления надо гнать его» (1, п. 138, с. 155) [8]. Навык рефлексии позволяет вовремя распознать прилог и, не оказывая внимания, без сочетания, не беседуя с грехом, не обсуждая — отказать, изгнать из своей души.

Свт. Феофан Затворник советует приемы борьбы со злыми влечениями: «Первый прием для испытывающего злые влечения есть не считать внушения своими, а всеянным, положить разделение между собою и этим всеянным и, признав его чуждым, отнестись к нему, не как к своему детищу, а как к вражескому порождению. Отсюда тотчас в душе не ослабляется только, но совсем отходит от нее понуждение делать по внушению испытываемому» (1, п. 140, с. 156) [8]. В этом отрывке святитель рекомендует дальнейшие шаги, мало распознать прилог и не сочетаться с ним, отогнать его поможет молитва: «Как в пожеланиях не слагаться с ним сердцем есть первое: так в сомнениях не слагаться с ним умом есть первое... В отношении к пожеланиям по сознанию вражеского в них к нам подступа, у всех святых, полагается вторым приемом: вместо своеличной с ними борьбы обращаться к Господу Спасителю, и они исчезают... Обращайтесь умно к Господу и молитесь Его прогнать искушение и с искушающим. И это будет третий прием восстановить доброе в себе в обычной его силе» (1, п. 140, с. 157-158) [8].

Свт. Феофан Затворник уделяет внимания борьбе с помыслами: «Здесь я скажу вам только немного о помыслах. Когда дела грешные прекращены, борьба переходит внутрь, в сердце... Главное тут помыслы: за помыслами тянутся сочувствия, за сими пожелания; за этими склонения на дело, согласия, решения... Сими последними совершается внутренний грех. Помыслы надо гнать, не удерживать их произвольно» (3, п. 475, с. 119-120) [8].

Далее свт.Феофан предлагает ещё способы избавления от помыслов: «Главное помыслов пресечение. Когда помыслы улеглись... прочее теряет силу. Как только появится движение дурное, сейчас мысли установите на какой-либо священный предмет из евангельских событий Преображение, Страдание Господа, Распятие, Воскресение, Вознесение... Этим все дурное отбросится назад. Или... приведите на мысль, как и делаете... смерть, суд, следствия того. Вслед за сим, установив мысль на присутствие Господа, воззывайте к Нему... и поверьте Ему утешению... начинайте творить молитву Иисусову... повторяя ее с верою. И ею одною ограничив все содержание головы и сердца» (4, п. 624, с. 96) [8].

Приведенные цитаты можно продолжать бесконечно, огромный объем ценнейших советов мы можем почерпнуть из трудов свт. Феофана Затворника. Он также обращает внимание и на то, что «борьба с помыслами конца не имеет»; что «внутреннему труду конца нет»; и как опасны самоуспокоенность, пустые разговоры, после которых одолевает грусть; забвение благодетельных Божиих, отчего может быть охлаждение [8].

Говоря об охлаждении, святитель обращает внимание ещё на один важный феномен — успокоенность на том порядке жизни, какой заведен, и расположенность спать в мысли, что больше заботиться не о чем [8]. Справиться с этими опасными явлениями и выработать навык рефлексии может помочь нам обрести трезвение, понимаемое как христианская добродетель, состоящая в непрестанном бодрствовании над собой, молитве, внимании, благоговении, хранении себя от всякого грешного помысла, чувства и желания. Святые отцы именуют его также хранением ума, хранением сердца, вниманием, мысленным безмолвием [9]. И тогда, как отмечает свт. Феофан Затворник: «Следствием брани бывает чистота ума от помыслов, сердца — от страстей, воли — от склонностей. Когда она образуется, человек поступает в бесстрастие. Его внутреннее становится чистым зеркалом, отражающим духовные предметы» [9].

Еще одну сторону применения рефлексии обозначает свт. Феофан Затворник: «Демоны впускают нам лукавые мысли, но помышлений наших сердце не видит, они открыты только Богу. Поэтому о том, склоняемся ли мы к добродетели или греху, бесы судят лишь по нашему поведению» [9]. Поэтому очень важно улавливать лукавые помыслы в самом зародыше. Тогда ты можешь их отогнать и тем самым уменьшить возможные искушения в будущем.

Как отмечает протоиерей Михаил Легеев в труде «Учение о Церкви святителя Феофана Затворника в контексте святоотеческого предания и экклезиологической проблематики XIX — XXI веков»: «в Церкви, — говорит святитель Феофан Затворник, — должно осуществиться полное и совершенное развитие деятельных сил каждого члена, должно осуществиться в максимальном богатстве раскрытие его ипостасных черт... Аскетическое делание отдельного

человека приобретает у святителя Феофана Затворника черты экклезиологического измерения... аскетическое делание каждого отдельного человека... осмысляется святителем как соборный труд единого организма Церкви» [10].

В заключении следует отметить, что свт. Феофан Затворник указывает на то, что «христианину никогда не должно слагать с себя всеоружия; он бессменный воин, который всегда должен быть готовым на брань», что только «трудом в исполнении заповедей, противоположных страстям, человек может очистить сердце свое. Проси помощи, но и сам трудись; без своего труда и помощь не придет: но и из труда, если помощь не придет, ничего не выйдет. И то и другое нужно» [8].

Литература:

1. Святитель Игнатий (Брянчанинов). Аскетические опыты [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://azbyka.ru/otechnik/Ignatij_Brjanchaninov/tom1_asketicheskie_opyty/.
2. Протоиерей Владислав Свешников. Торжество аскетического опыта [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.pravmir.ru/torzhestvo-asketicheskogo-opyta/#ixzz3QoGME43u>.
3. Психологический словарь / под ред. В. В. Давыдова и др. М.: Педагогика, 1983. 376 с.
4. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45–57.
5. Шаров А. С. Рефлексия в развитии и становлении человека // Ежегодник РПО. Психология в системе наук (междисциплинарные исследования). М., 2002. Т. 9. Вып. 1. С. 47–49.
6. Семенов И. Н., Степанов С. Ю. Рефлексивная психология и педагогика творческого мышления. Запорожье: ЗГУ, 1992. 192 с.
7. Трунов Д. Г. Виды рефлексии: феноменологическое обоснование // Вестник Пермского университета. Серия «Психология». 2009. Выпуск 2 (28). С. 47–58.
8. Святитель Феофан Затворник. Грехи и страсти и борьба с ними. Сибирская Благовонница. Москва, 2011. Печатается по: «Собрание писем» Феофана Затворника. В 4 т. В 8 вып. Репринт. изд. М.: Изд. Свято-Успенского Псково-Печерского монастыря. Паломник, 1994. (Приведены номера выпусков, писем и страниц из «Собрания писем» Феофана Затворника. В 4 т. В 8 вып. Репринт. изд. М.: Изд. Свято-Успенского Псково-Печерского монастыря. Паломник, 1994. <http://predanie.ru/feofan-zatvornik-svyatitel/book/85660-grehi-i-strasti-i-borba-s-nimi/>).
9. Трезвение [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.verappravoslavnaya.ru/?Trezvenie-alfavit>
10. Протоиерей Михаил Легеев. Учение о Церкви святителя Феофана Затворника в контексте святоотеческого предания и экклезиологической проблематики XIX — XXI веков // Научно-богословский и церковно-общественный журнал «Церковь». 2012, № 60. С. 3–5.

Иерей Георгий Пименов
(Санкт-Петербург)

СМЫСЛ ЖИЗНИ — ГЛАВНОЕ ПОНЯТИЕ ЛОГОТЕРАПИИ ВИКТОРА ФРАНКЛА

Применяя логику смысла известного высказывания св. мученика Иустина Философа: «Все благое, что сказано мудрецами, принадлежит нам, христианам» (Апология II), можно смело сказать: все лучшее в психологии принадлежит Православию.

Из современной психологии пастырю Церкви следует обратить внимание на представителей экзистенциально-гуманистического направления. Это Виктор Франкл, Ролло Мэй, Джеймс Бьюдженталь, Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Ирвин Ялом. Их желание помочь пациенту, способность за внешними выражениями увидеть внутренние конфликты человека, разработка и применение своих концепций реальной помощи, может дать священнику определенный врачебный образец отношения к людям, нуждающимся в помощи. Общий недостаток психологии вообще, и гуманистического ее направления в частности, — это «малобожие», зачастую неприемлемое верующими людьми. От этого в известной мере свободен, то есть признает бытие Божие и Его заботу о людях, основатель логотерапии Виктор Франкл (1905–1997 гг.). Его опыт и методы представляются наиболее близкими православному священнику.

«Ему удалось нащупать тот нерв времени, тот запрос людей, который не находил ответа, — проблему смысла, — и на основе своего жизненного опыта найти простые, но вместе с тем жесткие и убедительные слова о главном. У этого человека — редкий случай! — и хочется, и есть чему поучиться в наше время всеобщей относительности, неуважения к знаниям и равнодушия к авторитетам. «Упрямство духа» — это его собственная формула. Дух упрям, вопреки страданиям, которые может испытывать тело, вопреки разладу, который может испытывать душа. Франкл ощутимо религиозен, но он избегает говорить об этом прямо, потому что он убежден: психолог и психотерапевт должны суметь понять любого человека и помочь ему вне зависимости от его веры или отсутствия таковой. Духовность не исчерпывается религиозностью»⁵⁶.

«В конце жизни Франкл дважды побывал в Москве, выступал в Московском университете. Он встретил чрезвычайно горячий прием. Его мысли легли на благодатную почву, и сегодня Франкл воспринимается в России скорее как свой, а не как чужестранец»⁵⁷.

Что роднит русского человека и австрийского психолога еврейского происхождения? Общность судьбы. Нацистские и ГУЛАГовские лагеря. Можно

56 Леонтьев Д. Предисловие // Франкл В. Сказать жизни «Да!» Психолог в концлагере. М.: Смысл, 2015. С. 13–14

57 Там же. С. 16.

сказать, что Франкл — это своего рода Солженицын XX века, бытописатель и философ человеческого страдания, осмысливший его в собственной судьбе.

Виктор Франкл родился в Вене в 1905 году. «Еще школьником Франкл заинтересовался идеями Фрейда, вступил с ним в личную переписку. Фрейд благоволил к юноше, по его протекции статья 19-летнего Виктора Франкла была в 1924 году опубликована в «Международном журнале психоанализа». Однако молодого человека в не меньшей мере интересовали идеи «отступника» Адлера, создавшего Вторую венскую школу психотерапии (первой по праву считалась фрейдистская). Еще не получив законченного образования, Франкл примкнул к адлерианцам... Впрочем, сотрудничество длилось недолго. В 1927 году на почве очевидных разногласий с коллегами Франкл покинул Общество индивидуальной психологии. Однако эти годы не прошли бесследно. Они наложили отпечаток на все последующее творчество Франкла: практически во всех его трудах присутствуют и Фрейд, и Адлер — как явные и неявные оппоненты»⁵⁸.

«Психоанализ говорит о принципе удовольствия, индивидуальная психология — о стремлении к статусу. Принцип удовольствия может быть обозначен как воля к удовольствию; стремление к статусу эквивалентно воле к власти. Но где же то, что является наиболее глубоко духовным в человеке, где врожденное желание человека придать своей жизни так много смысла, как только возможно, актуализировать так много ценностей, сколь это возможно, — где то, что я назвал бы волей к смыслу? Эта воля к смыслу — наиболее человеческий феномен, так как животное не бывает озабочено смыслом своего существования. Однако психотерапия превращает эту волю к смыслу в человеческую слабость, в невротический комплекс. Терапевт, который игнорирует духовную сторону человека и, следовательно, вынужден игнорировать волю к смыслу, отрицает одно из самых ценных его достоинств»⁵⁹.

Получив неоценимый профессиональный опыт, пройдя Первую и Вторую венские школы психотерапии, Франкл начинает работать над идеей создания собственной школы психотерапии — Третьей. Так впоследствии назовут новое созданное им учение. Пройдет немало времени, прежде чем идеи молодого ученого оформились в психологическую концепцию, ему предстоит пройти тяжелейшие жизненные испытания, накопить колоссальный опыт.

«Присоединение Австрии к нацистскому рейху для еврейской части населения страны (а к ней принадлежал и Франкл) означало верную гибель. Незадолго до аншлюса у него была возможность эмигрировать в США, однако он ее отверг: полученное из Америки приглашение не распространялось на его родных, а Франкл считал недопустимым их бросить... По счастливой случайности, гестаповец, оформлявший отправку Франкла в лагерь смерти, оказался его бывшим пациентом и вычеркнул его из списка. Но в 1942 году про доктора Франкла вспомнили снова. Да и как было не вспомнить про заведующего отделением Венской Ротшильдской еврейской больницы! Печи

58 Сергей Степанов. Виктор Франкл. Биография [Электронный ресурс] // Режим доступа: www.frankl.hpsy.ru.

59 Там же.

Освенцима и Дахау требовали топлива, и Виктору Франклу предстояло стать одним из миллионов поленьев в их адском пламени. Он, однако, выжил. Здесь сошлись и случайность, и закономерность. Случайность — что он не попал ни в одну из команд, направлявшихся на смерть (направлявшихся не по какой-то конкретной причине, а просто потому, что машину смерти нужно было кем-то питать). Закономерность — что он прошел через все это, сохранив себя, свою личность, свое «упрямство духа», как он называл способность человека не поддаваться, не ломаться под ударами, обрушивающимися на тело и душу. В концлагерях получил проверку и подтверждение его взгляд на человека, и вряд ли удастся найти хоть одну психологическую теорию личности, которая была бы в такой степени лично выстрадана и оплачена такой дорогой ценой»⁶⁰.

«Любая попытка восстановления внутренней силы узника предполагает в качестве важнейшего условия успеха отыскание некоторой цели в будущем. Слова Ницше: "Если есть Зачем жить, можно вынести почти любое Как" — могли бы стать девизом для любых психотерапевтических и психогигиенических усилий... Горе тому, кто не видел больше ни цели, ни смысла своего существования, а значит, терял всякую точку опоры. Вскоре он погибал»⁶¹.

Свой жизненный опыт, приобретенный во время этих страшных лет и, самое главное, смысл, извлеченный из собственного опыта, Виктор Франкл описал в книге «Психолог в концлагере», которая вышла сразу после войны. «Эта книга с 1942 по 1945 год фактически "писалась" им в уме, и одним из стимулов к выживанию было стремление ее сохранить и, в конце концов, опубликовать»⁶².

В конце сороковых годов отмечается максимальный всплеск писательской активности Франкла. Выпускаются его книги на философские, психологические, медицинские темы. Вот самые значительные работы этого периода: «Доктор и душа», «Психотерапия и экзистенциализм», «Воля к смыслу», «Время и ответственность», «Подсознательный бог», «Психотерапия на практике».

«Франкл дважды объехал вокруг света с лекциями о логотерапии, побывал во многих странах, в том числе и в СССР (аудитория психологов в МГУ встретила его овацией). Он умер в глубокой старости в своей родной Вене. В нашей стране его идеи еще ждут настоящего признания. Ведь логотерапия — это не столько техника, сколько философия. В отличие от столь любимых многими манипуляторских ухваток, его концепция не содержит директивных рекомендаций и приемов. На вопрос, существуют ли таковые, Франкл любил отвечать: «Это все равно что спрашивать гроссмейстера, какой шахматный ход самый лучший». Ведь смысл своей жизни каждый человек открывает для себя сам»⁶³.

60 Сергей Степанов. Виктор Франкл...

61 Там же.

62 Там же.

63 Сергей Степанов. Виктор Франкл...

«Человек не должен спрашивать, в чем смысл его жизни, но скорее должен осознать, что он сам и есть тот, к кому обращен вопрос»⁶⁴.

Книга Виктора Франкла «Сказать жизни ДА! Психолог в концлагере» является наиболее ярким, предельно реалистичным описанием этапа жизни, проведенного в концлагере. Но кроме биографической составляющей, она же наиболее правдиво и емко несет философские, терапевтические и, что наиболее важно, религиозные идеи автора. Центральными идеями этой книги могут служить следующие слова: «Мы уже говорили о том, что каждая попытка духовно восстановить, "выпрямить" человека снова и снова убеждала, что это возможно сделать, лишь сориентировав его на какую-то цель в будущем. Девизом всех психотерапевтических и психогигиенических усилий может стать мысль, ярче всего выраженная, пожалуй, в словах Ницше: "У кого есть 'Зачем', тот выдержит почти любое 'Как' "». Надо было в той мере, в какой позволяли обстоятельства, помочь заключенному осознать свое "Зачем", свою жизненную цель, а это дало бы ему силы перенести наше кошмарное "Как", все ужасы лагерной жизни, укрепиться внутренне, противостоять лагерной действительности. И наоборот: горе тому, кто больше не видит жизненной цели, чья душа опустошена, кто утратил смысл жизни, а вместе с ним — смысл сопротивляться. Такой человек, утративший внутреннюю стойкость, быстро разрушается. Фраза, которой он отклоняет все попытки подбодрить его, типична: "Мне нечего больше ждать от жизни". Что тут скажешь? Как возразишь?»⁶⁵

«Вся сложность в том, что вопрос о смысле жизни должен быть поставлен иначе. Надо выучить самим и объяснить сомневающимся, что дело не в том, чего мы ждем от жизни, а в том, чего она ждет от нас. Говоря философски, тут необходим своего рода коперниканский переворот: мы должны не спрашивать о смысле жизни, а понять, что этот вопрос обращен к нам — ежедневно и ежечасно жизнь ставит вопросы, и мы должны на них отвечать — не разговорами или размышлениями, а действием, правильным поведением»⁶⁶.

«Ни одного человека нельзя приравнять к другому, как и ни одну судьбу нельзя сравнить с другой, и ни одна ситуация в точности не повторяется — каждая призывает человека к иному образу действий. Конкретная ситуация требует от него то действовать и пытаться активно формировать свою судьбу, то воспользоваться шансом реализовать в переживании (например, наслаждении) ценностные возможности, то просто принять свою судьбу. И каждая ситуация остается единственной, уникальной и в этой своей уникальности и конкретности допускает один ответ на вопрос — правильный. И коль скоро судьба возложила на человека страдания, он должен увидеть в этих страданиях, в способности перенести их свою неповторимую задачу. Он должен осознать уникальность своего страдания — ведь во всей Вселенной нет ничего подобного; никто не может лишить его этих страданий, никто не может

64 Там же.

65 Франкл В. Сказать жизни «Да!» Психолог в концлагере. М. Смысл, 2015. С. 147–148.

66 Там же. С. 148–149.

испытать их вместо него. Однако в том, как тот, кому дана эта судьба, вынесет свое страдание, заключается уникальная возможность неповторимого подвига. Для нас, в концлагере, все это отнюдь не было отвлеченными рассуждениями. Наоборот — такие мысли были единственным, что еще помогало держаться»⁶⁷.

В своих интервью, размещенных в интернете, Виктор Франкл говорит о том, что большинство людей, ищущих смысл своей жизни, пытающихся разобраться в своих жизненных ситуациях, делают еще один, главный шаг — восходят к всеобщему смыслу, к Богу. Идеи вечной жизни душ, бытия ангелов, существование Бога, находят свое естественное место в работах Франкла. Этим он лично, религиозно-положительно отличается от множества психологов и даже собственных последователей.

Идея логотерапии о дереглексии полностью соотносится с христианской аскетической задачей не концентрироваться эгоистически на себе, а служить: Богу, людям, делу. «У Брессона в "Дневнике сельского священника" есть прекрасная фраза: "Не так трудно, как кажется, возненавидеть себя; благодать же состоит в том, чтобы себя позабыть". Немножко изменив это высказывание, мы можем сказать то, о чем многие невротики недостаточно часто вспоминают, а именно: *презирать себя* (сверхсовестливость) или *следить за собой* (сверхсознательность) далеко не так важно, как уметь в конечном счете полностью забыть себя»⁶⁸.

Как часто в христианской среде вопрос о смысле жизни уже и не ставится, и чаще всего это объяснимо верой в Бога, Вседержителя и Промыслителя. Но разве это движение ко Христу не требует от нас конкретных изменений, конкретных поступков, смысл которых должны найти мы сами? Даже впадения наши в грехи и недолжные состояния необходимо объяснить для себя. Например, преподобные Варсонофий и Иоанн отвечали своим ученикам: «Для того Он и оставляет нас впасть в мечтания и в другие страсти, чтобы мы познали немощь свою, и где еще находимся. По благодати Своей оставляет Он нас, для нашей же пользы, чтобы упование наше и надежду возлагали мы на Него, а не на себя»⁶⁹.

Доктор богословия, сербский православный врач-психиатр Владета Еротич пишет о методе Виктора Франкла: «В нашей среде логотерапия все еще остается малоизвестным и почти не используемым методом психотерапии, хотя он мог бы в наибольшей степени соответствовать (наряду с экзистенциальной и персоналистической психотерапией, также малоизвестными у нас) христианской концепции человеческого существа. Задача логотерапии состоит в подведении пациента к состоянию собственной ответственности... Теоретическая основа логотерапии опирается на фактическое обнаружение «ноогенных неврозов» (греч. νοῦς, ум), которые Виктором Франклом определяются как «специфический невротизм, базирующийся не на комплексах и конфликтах в обычном смысле, но на конфликтах совести, на столкновении

67 Франкл В.. Сказать жизни «Да!»... С. 149–150.

68 Франкл В. Человек в поисках смысла. М. Прогресс, 1990. С. 336.

69 Электронный ресурс // Режим доступа: http://azbyka.ru/otechnik/Varsonofij_Ioann/otvety/193.

ценностей, на экзистенциальной фрустрации (как фрустрации стремления человека к смыслу) и экзистенциальном вакууме, созданном экзогенными причинами». Франкл считает, что ноогенные неврозы оказываются специфичными для нашего времени и характерными для западноевропейской культуры. Весьма существенно и по-христиански значимо предупреждение Франкла о том, что в этой культуре ныне подавляются не только инстинкты, но и совесть, и дух, вследствие чего ноогенные неврозы следуют не из психологического, но из ноологического измерения человеческой личности»⁷⁰.

Возвращение к смыслу бытия, о котором современным психологическим языком говорит Виктор Франкл, онтологическая ответственность каждого человека есть некое противоядие безликой действительности нашего времени, зачастую не имеющей веры.

«И все, что когда-либо сказано и открыто хорошего философами и законодателями, все это ими сделано соответственно мере нахождения ими и созерцания Слова»⁷¹.

Смысл же каждого творения задуман Богом. «У каждой твари есть свой "логос", свой "сущностный смысл". Следовательно, говорит святой Григорий Богослов, может ли существовать что-либо, что не утверждалось бы на Божественном Логосе? Нет ничего, что не основывалось бы на "смысле всех смыслов" — Логосе. Все было создано Логосом; именно Он сообщает тварному миру не только тот "порядок", о котором говорит само Его имя, но и всю его онтологическую реальность. Логос — это Божественный очаг, откуда исходят те творческие лучи, те присущие каждой твари "логосы", те "непреходящие" слова Божии, которые одновременно вызывают к бытию всю тварь и призывают ее к Богу. Таким образом, каждое тварное существо имеет свою "идею", свой "смысл" в Боге, в замысле Творца, Который созидает не по прихоти, но "разумно" (и в этом еще одно значение Логоса). Божественные мысли — это извечные причины тварных существ»⁷². Если я должен понять, каким я задуман Богом, то не есть ли это христианское прочтение «Воли к смыслу»?

Конечно, религиозность Франкла «надконфессиональна», но мыслитель никогда не забывает о Боге. Невозможно не увидеть в словах и работах психолога и философа: «Единственный смысл страдания — стать иным», глубокий христианский смысл, смысл вольного страдания Христа и за Христа, условие христианского и человеческого Преображения.

У свт. Феофана Затворника не было проблемы поиска смысла жизни — для христианина смысл жизни обретается раз и навсегда. Его труды в большей степени посвящены проблеме как реализовать смысл жизни христианина, как спасти свою душу. И главным видится здесь святителю решимость — решиться на невидимую брань, проявлять в этом ревность.

70 Владета Еротич. Христианство и психологические проблемы человека. Издательский Совет РПЦ. 2009. С. 418–419.

71 Электронный ресурс // Режим доступа: <http://azbyka.ru>.

72 Лосский В. Н. Очерк мистического богословия восточной церкви. М., 1991. С. 226–227.

Голубцова Е. В.

Православный Институт св. Иоанна Богослова, г. Москва

ПЕРЕЖИВАНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КРИЗИСА КАК КРЕСТОНОШЕНИЕ ПО СВТ. ФЕОФАНУ ЗАТВОРНИКУ

Утешающие (психотерапевтические) слова Свт. Феофана Затворника.

«Что делать? У всякого есть свой крестик.

Этот вам достался, тащите».

В чём и цель жизни?

Что б Господь во что-либо поставил несомые наши труды.

Слава Тебе, Господи, что есть что понести!

Не будь этого, чем бы нам хоть что-нибудь угодное показать Богу?.

Где всё по маслицу течёт, там трудно спастись душу свою.

Воодушевляйтесь.⁷³

Кризисов личности имеется огромное количество, само развитие человеческой личности происходит не иначе как через разнообразные кризисы (творческие, возрастные), но интересующая нас проблема касается конкретно переживания экзистенциального кризиса.

Кризис — это такое состояние психической напряженности, которое характеризуется невозможностью разрешения экстремальной ситуации конкретной личностью и вызывает перестройку всей психологической структуры личности, принятия новых ценностей, мотивов, нового образца — Я.

Экзистенциальный кризис происходит из-за базовых экзистенциальных проблем, которые порождают у человека стресс и тревогу.

Существует 4 основных узла экзистенциальных проблем, пути решения которых связаны с прохождением человеком кризиса:

- 1) проблемы жизни и смерти;
- 2) проблемы свободы, ответственности и выбора;
- 3) проблемы общения, любви и одиночества;
- 4) проблемы смысла и бессмысленности существования.

Экзистенциальный кризис подчеркивает уникальность личного опыта конкретного человека в результате глубокой личностной рефлексии.

У каждого человека этот кризис развивается по своей, часто не осознаваемой программе, и траектории, каждый человек решает этот кризис для себя индивидуально. В процессе переживания экзистенциального кризиса человек проходит какие-то испытания на своём жизненном пути, которые заставляют его задуматься о смысле жизни. Как же найти себя, познать себя? Для этого человеку необходимо первоначально задать вопрос: «За что, Господи»? Если человек

⁷³ Феофан Затворник, святитель. Наставления в духовной жизни. Свято-Успенский Псково-Печерский монастырь: Издательский отдел московского патриархата, 1994. С. 78.

найдёт причину в себе или в своём роде, его мысль пойдёт по одному вектору развития, а если займётся самооправданием и будет искать виновных во внешнем мире, винить, кого угодно только не себя, кризис останется незавершённым.

Часто именно посредством экзистенциального кризиса происходит интенсивное раскрытие личностного потенциала человека в любом возрасте. Это происходит с возникновением первоначального мощнейшего толчка (импульса) или внутреннего «землетрясения» в человеке, который вызывается внезапным экстремальным событием. В незапланированности и неожиданности шокогенного события — ошеломляющее воздействие на человека. В эти трудные для человека моменты (экзистенциального одиночества) ему необходима помощь. Хорошо, если страдающий человек обратится к опыту святых отцов Православной Церкви.

У святителя Феофана Затворника в произведении «**О трёх видах крестов**», написанном в неделю крестопоклонную, мы находим: «**первый вид** — кресты внешние, слагающиеся из скорбей и бед и вообще из горькой участи земного пребывания; **второй** — кресты внутренние, рождающиеся из борьбы со страстями и похотями ради добродетели; **третий** — кресты духовно-благодатные, возлагаемые совершенною преданностию в волю Божию»⁷⁴.

Рассматриваемая в данной статье проблема преимущественно касается описанных святителем Феофаном **внешнего и внутреннего креста**. По мнению автора, можно найти некоторые черты общности между экзистенциальным кризисом и понятием крестоношения у свт. Феофана. Несмотря на некоторую терминологическую разницу, эти понятия перекликаются. Феофан Затворник в своих трудах утверждает, что нет на земле никого без горести и тяготы. Эти горести и тяготы у Святых Отцов называются скорбями. **Внешние кресты** — это какое-то экстремальное событие, которое запускает в человеке в его внутреннем субъективном пространстве или психологической реальности внутреннюю работу личности, которую автор будет называть экзистенциальными переживаниями, это состояние человека и есть факт наступления экзистенциального кризиса. А понимание автором **внутреннего креста** объясняется как поток внутренних реакций личности, разрываемой внутриличностным конфликтом, личности, которая испытывает психологические страдания из-за внезапно наступившей психической боли и одновременно находится в ситуации выбора пути. Иногда это и не вполне осознаваемая работа личности. Человек только знает, что ему плохо.

Святитель Феофан Затворник в своём произведении «Письма к разным лицам», утешая горящего человека, пишет: «Но помяни Иова, — воодушевься. Ты, конечно, не столько потерял, сколько он. Тем легче тебе усвоить то, что он говорил и чувствовал: *Господь даде, Господь отъят. Якоже Господеви изволися, тако и бысть (Иов 1,21)*⁷⁵.

74 Феофан Затворник, святитель. О покаянии, причащении Святых Христовых тайн и исправлении жизни. М.: Правило веры, 2013. С. 259.

75 Святитель Феофан Затворник. Письма к разным лицам. О разных предметах веры и жизни. М.: Сибирская благовонница, 2003. С. 498

«Если бы Господь тебя оставил, то тебя уже не было бы и на свете. А как ты живёшь, то значит, Господь не оставил тебя, но блюдет как и других, — только переменял твоё состояние. Состояние это не таково, какого тебе хочется; поэтому мятешься. Но что мятешься? Бога не преодолешь. Смирись лучше под крепкую руку Божию и восхоти сего именно положения Богом тебе присужденного. И успокоисься»⁷⁶. В психологии стресса есть такое мнение: «То, что нас не убивает, делает сильнее». Но святитель Феофан Затворник предвосхитил это высказывание.

Всё послание свт. Феофана Затворника к страдающему человеку и подход в утешении можно даже назвать святоотеческой психотерапией. Далее, рассуждая о проблеме этого человека, святитель говорит: «Из твоего вопроса: «За что мне такое страдание»? Ты сам и отвечаешь: «За грехи». Если бы Господь оставил бы тебе состояние прежнее ты бы и продолжал грешить»⁷⁷.

Я полагаю, что этот человек, пишущий святителю и ищущий помощи, судя по вопросу «за что?», находился на первой стадии экзистенциального кризиса.

В другом своём слове «В неделю блудного сына» свт. Феофан Затворник говорит: «Момент решимости есть главный момент обращения. Что после того следует уже есть исполнение того, что во время его полагает сделать человек»⁷⁸. Момент решимости — это уже «крест внутренний», по свт. Феофану, в психотерапевтическом смысле — вторая **стадия** экзистенциального кризиса. «Кто решил, тот встал»⁷⁹.

Святоотеческая мудрость, но как психологически верно и современно она звучит! А народная мудрость гласит: «Хочешь мира, готовься к войне», т. е. бодрствуй. В понимании автора момент решимости — это и есть момент выбора.

В своей книге «**Введение в христианскую психологию**» священник и психолог Борис Ничипоров осмысливает проблему крестоношения таким образом: «У каждого человека **свой** крест, **своя** Голгофа. Но на эту гору нельзя взойти бодрым шагом: Сам Господь восходил на неё, падая и вновь поднимаясь. Жизненный крест несут все: готовые к этому и сопротивляющиеся, духовные люди и те, кто живёт лишь сиюминутными заботами. Много раз в истории человечества являлись лжепророки и внушали людям мысль о счастье на земле. И если этого счастья пока нет, говорили они, то сделаем его своими руками. И начиналось созидание воздушных замков, страдания от этого только усиливались»⁸⁰. «Для вступившего на христианский путь крест поначалу лишь внешний, делается потом и внутренним. Вера, что страдания допущены Господом и не случайны, водружает этот крест в сердце человека. И тогда несение креста бывает сознательным, исполненным духовного смысла. А благодать Божия помогает на этом пути, укрепляет, наставляет, умудряет. Труднее

76 Святитель Феофан Затворник. Письма к разным лицам... С. 500.

77 Там же. С. 503

78 Феофан затворник, святитель. О покаянии... С. 47.

79 Там же. С. 48

80 Ничипоров Б. В. Введение в христианскую психологию: размышления священника-психолога. М.: Школа-пресс, 1994. 192 с. (серия «Вселенная духа»). С. 104.

людям, не познавшим истину о Кресте»⁸¹. Далее отец Борис говорит о том, что эти люди часто выпадают в уныние и в тяжкие грехи против Бога и людей и что крест можно нести неблагодатно и не ко спасению, да ещё и нагрешить. Это **вторая стадия** экзистенциального кризиса в точке выбора, если выбор сделан в пользу деструктивного, саморазрушающего поведения. В точке бифуркации, когда человек сделал выбор в пользу деструктивного способа решения личной проблемы, заключающегося в способах, несущих саморазрушительный характер, это определённые зависимости от различных стимулирующих источников, это может быть и пищевое поведение, а также алкогольная и наркотическая зависимости, включая курение, и возможна зависимость от отношений с каким-то определённым значимым близким человеком. Психика на бессознательном уровне защищает человека от кажущихся ей неприятных моментов с помощью такой сомнительной компенсации. А самое главное, что личный апокалипсис происходит в голове и сердце человека абсолютно автономно и в одиночестве.

На наш взгляд, именно религиозное самосознание (религиозный опыт человека) является надёжным регулятором поведения в данный период.

Если человек в процессе прохождения экзистенциального кризиса приобретает религиозный опыт, т. е. происходит его встреча Господом, происходят положительные изменения личности человека, в первую очередь, он становится более цельным. Человек становится более внутренне спокойным, утешенным и ему легче преодолеть внутренние противоречия. Он уже понимает, что в его страданиях есть положительный и позитивный смысл для него.

Автор работы рассматривает экзистенциальный кризис личности как возможность выйти человеку на другой уровень понимания окружающей действительности и как следствие на другой более высокий духовный уровень личных взаимоотношений с Богом. Это процесс взаимный. Человек протягивает руку и просит помощи, и Бог откликается на этот зов — в результате происходит синергия Бога и человека в процессе выхода из кризисной ситуации.

Процесс переживания кризиса внутренне-благодатный как возможный выход из кризиса (положительный) — **третий вид креста** по Феофану Затворнику. «Сколько крестов, столько и крестоношений. Все они неразлучны бывают до гроба; только иной раз один чувствительней, в другой раз — другой и третий. Однако ж вступают они в дело или налагаются постепенно... и, быв наложены, остаются... Трисоставный крест. Кто в продолжении жизни вообразил в себе крест подвигами и делами самоотвержения, тот сам есть крест победный»⁸².

Переживая опыт прохождения экзистенциального кризиса, человек проходит определённые стадии, которые даются ему для осмысления ситуации. И от выбора человека в точке принятия решения зависит дальнейшее развитие и итог кризиса.

Таким образом, экзистенциальный кризис может проходить через определённые стадии.

81 Ничипоров Б. В. Введение в христианскую психологию... С. 105.

82 Мудрые советы Святителя Феофана из Вышенского затвора / сост. протоиерей Алексей Бобров. М.: Правило веры, 2013. С. 704, 427.

Первая стадия

Условно называется: «*За что мне это?*» или «*За что, Господи?*» *Комментарий.* На этой стадии человек начинает оценивать своё поведение — ретроспектива (воспоминание) калькуляция заслуг. И в этой точке бифуркации он находит себя безгрешным/не виноватым в создавшейся ситуации или осознаёт меру своей ответственности или своего рода.

Вторая стадия

Для чего мне это? Комментарий. На этой стадии мера своей ответственности при интроспекции внутреннего мира продолжает исследоваться человеком, проходящим кризис.

Куда идти? Что делать? Комментарий. Обесценивание себя и своей социальной роли.

Человек чувствует: одиночество, страх, неуверенность, оставленность, появляются мысли о суициде (могут быть, а могут не быть — зависит от интенсивности кризисной ситуации личных индивидуальных качеств человека и продвинутости человека на духовном пути). Мысли о суициде на этой стадии подтверждает и отрывок из произведения свт. Феофана Затворника «Письма к разным лицам». Там страдающий человек пишет святителю: «По слабости человеческой боюсь, как бы не принять смерть насильственную. Буду ли я виновен в моей крови? Потому, что я раньше прошу у Господа, чтоб Он не погубил души моей...»⁸³.

Сомнение. *А правильно ли я иду? Где поводырь, помощник? Кто мне поможет? Комментарий.* На этой стадии происходит осознание того, что никто не поможет. И принимать решение необходимо самому.

Выбор пути. В этой точке бифуркации происходит действие вначале внутреннее, затем внешнее. Или бездействие, если раньше много неправильно делал.

Третья стадия

Примирения с Богом, с реальностью, с действительностью — принятие ситуации. Выход из кризиса со взлётом, со знаком плюс.

Во всех произведениях святителя Феофана Затворника проходит золотой нитью мысль: ни в коем случае не падать духом в страданиях и не бояться их, а принимать с благодарностью. Феофан Затворник, как впереди идущий, как знающий, предупреждает и облегчает своими трудами путь человека в период прохождения кризиса. «Всё от Бога: и болезни, и здоровье, и всё, что от Бога подаётся нам во спасение наше. Так и ты принимай свою болезнь и благодари за то Бога, что печётся о спасении твоём»⁸⁴.

В трудах святителя Феофана Затворника прослеживается не только душеведение, но и методы психотерапии. И систематизация имеющихся на тот момент научных знаний и опыта самого святителя. Это видно из писем к разным лицам, где святитель даёт советы как знающий путь прохождения испытаний. С любовью и глубочайшим пониманием к состоянию человека в данный момент. Феофан

83 Святитель Феофан Затворник. Письма к разным лицам. О разных предметах веры и жизни. М.: Сибирская благовонница, 2003. С. 496.

84 Святитель Феофан Затворник. Наставления в духовной жизни... С. 41

Затворник ни в коем случае не берётся решать проблему человека, зная, что эти вопросы — личный выбор, и решаются в экзистенциальном одиночестве. Но никто из просивших помощи не остаётся без утешения и наставления святителя.

Эту же мысль подтверждает религиозный философ И. А. Ильин: «Бремя страдания, — уверен И. А. Ильин, — состоит в значительной степени из необоснованного страха перед страданием. Человек, не умеющий перестать бояться, становится рабом своего страха и идёт на встречу самым тяжёлым унижениям. Надо научиться спокойно и свободно смотреть в самую глубь своей страдающей души — с молитвой в сердце и твёрдой уверенностью в предстоящей победе. Постепенно человеку откроется первопричина душевного страдания: её надо назвать по имени, выговорить наедине с собой во внутренних словах, излить её в одиноких искренних слезах и произнести эти правдивые слова перед лицом Божиим во внутренней очистительной молитве»⁸⁵.

Философ И. А. Ильин также высказал следующую мысль: «Когда человек осознаёт своё одиночество, он вопрошает: «Кто поможет мне?» И ответ гласит: «Я сам должен помочь себе...» И заложен первый камень характера. А ещё ответ гласит: «Господь в небесах поможет мне тем вернее, чем преданнее Ему буду я...» И заложен основополагающий камень живой веры. В одиночестве человек находит самого себя, силу своего характера и святой источник жизни»⁸⁶.

По мнению Ильина, религиозное обращение есть переворот в жизни личности, а окружающие обычно к этому глухи или даже не одобряют.

И в заключении хочется привести слова Свт. Феофана Затворника из его произведения «Простые истины сердца. Слова и проповеди»: «Хочешь радоваться? — понеси прежде крест. Радость — цель; крест — средство. Хочешь первой — возжелай последнего»⁸⁷.

Нефедова И. В.

председатель Общества православных психологов, г. Ростов

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИХ УСТАНОВОК ПСИХОЛОГА В ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Заявленный в теме выступления сравнительный анализ предполагает системное и глубокое рассмотрение. Нами представлен опыт сопоставления деятельности психологов до принятия православного мировоззрения и после. Важно осознание опыта всей профессиональной деятельности, и в частности песочной терапии, до Христоцентричного восприятия мира. Психологов,

85 Гостев А. А., Борисова Н. А. Психологические идеи в творческом наследии И. А. Ильина: На путях создания психологии духовно-нравственной сферы человеческого бытия. М.: Изд. Институт психологии РАН, 2012. С. 123.

86 Ильин И. А. Книга раздумий и тихих созерцаний. М.: Альфа-Принт, 2006. С. 137.

87 Святитель Феофан затворник. Простые истины сердца. Слова и проповеди. М.: 2002. С. 302–303.

принимавших участие в исследовании, можно условно дифференцировать на три категории: без православного мировоззрения, с православным мировоззрением и живущими или старающимися жить в православной традиции. По существу, основная техника психологического консультирования — это «я — как — инструмент»⁸⁸. Для психолога основным инструментом профессиональной деятельности является — его личность. А «личность человека — это его мировоззрение, система смыслов, ценностей и отношений. Ценности человека через структуру мотивов и стремлений регулируют его поведение»⁸⁹. В словаре терминов поведение человека определяется как «имеющее природные предпосылки, но по своему содержанию социально обусловленное, опосредствованное языком взаимодействие с окружающей средой, реализуемое в форме деятельности и общения»⁹⁰. Исходя из выше сказанного, психолог выбирает техники, методики, концепции и подходы профессиональной деятельности в зависимости от своего мировоззрения.

Профессиональная деятельность психолога без православного мировоззрения строится чаще всего на субъект — объектных отношениях, где психолог выступает в качестве субъекта, а клиент, соответственно, объекта. Такие отношения предполагают допустимость использования психологом всех, без исключения, имеющихся на сегодняшний день психологических теорий, концепций и методик, в том числе основанных на гипнозе и манипулировании сознанием. Выбираются иногда методы гипноза и манипулирования, так как они, с точки зрения психолога, применяются для блага клиента или для удовлетворения его запроса и обещают эффективную результативность (экономическую сторону, удовлетворенность клиента, разрешившего свой запрос и удовлетворенность психолога, ощущающего свою профессиональную значимость). Психолог без православного мировоззрения в своей работе мало обращает внимания на последствия изменений личности клиента, которые могут противоречить общепринятым в обществе морально-нравственным ценностям.

Психолог с православным мировоззрением также может применять различные психологические техники, но уже с учетом не только разрешения запроса (решение проблемы) клиента, но и с учетом допустимости выбранного им психологического инструментария с точки зрения морали и нравственности.

Психолог, строящий свою жизнь по святоотеческой традиции, выбирает такой психологический инструментарий для работы с клиентом, который обеспечит безопасность самому психологу и его клиенту от душевредных воздействий, исключая тот, который несет в себе ценности,

88 Драпак Е. В. «Я» психолога-консультанта как инструмент его деятельности // Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Ярославль, 19–21 мая 2011 г.: В 3 ч. Ч. III; Российский фонд фундаментальных исследований. Ярославль: ЯрГУ им. П. Г. Демидова, 2011. 696 с.

89 Л. Ф. Шеховцова. Лекция во Владивостокском Духовном училище. 2012.

90 Психология человека от рождения до смерти / под общ. редакцией А. А. Реана. СПб.: ПРАЙМ-ВРОЗНАК, 2002.

несовместимые с православным мировоззрением, в этом случае возможно агрессивное вторжение во внутренний мир человека. И чтобы психолог незаметно для себя не оказался во власти чуждой духовности, необходимы трезвение и информированность.

Теперь рассмотрим влияние мировоззренческих установок психолога на примере песочной терапии. Песочная терапия используется для решения различного рода задач: диагностических, развивающих, коррекционных и психотерапевтических. Она эффективна в широком возрастном диапазоне разной категориальности, начиная от детей раннего возраста, включая школьников, взрослых, работая с больными (в том числе онкологическими), с травмой (развод, экстренные ситуации), с врачами и т. д. С детьми, которые пережили горе, стресс, имеют проблемы с общением, эта методика чаще используется в период адаптации. Есть такое мнение, что человек, переживший травму, лучше консультирует, чем тот, который ее не пережил. Так как в песочной терапии преобладает наглядно-образное мышление, то травматические деструктивные процессы лечатся через проживание (коррекцию).

Итак, для работы с этим методом специалисту понадобятся: песочница (водонепроницаемый деревянный ящик), песок и составляющие. Т. е. «коллекция» миниатюрных фигурок: жених, невеста, люди разных национальностей, растения, животные и т. д. Материал «коллекции» — бумага, дерево, одежда из ткани. А также: камушки, ракушки, предметы культа священника, монаха, звездочки, крестики, символы праздника и т. п.⁹¹ По мнению психологов без православного мировоззрения, при комплектации «коллекции» необходимо наполнить ее всеми возможными фигурками, чтобы это давало ребенку стимул создавать собственный мир. Для этой группы психологов больше важна символическая ценность предметов. Поэтому клиенту (и ребенку, и взрослому) предоставлены для выбора не только красивые, дружелюбные персонажи, но также и безобразные, злые, внушающие страх.

Психолог с православным мировоззрением, подбирая «коллекцию», осуществляет отбор предметов, исключая, по его мнению, открыто развращающие, пугающие и травмирующие душу клиента. Более тщательный отбор, анализируя и осмысливая последствия общения клиента с предлагаемым материалом «коллекции», что желательно и нежелательно, допустимо и нет, проводит психолог со святоотеческим мировосприятием.

Далее песочная терапия начинается с ее подготовки совместно с клиентом. И уже в этот период он проходит терапию, видя выставленные предметы и отбирая понравившиеся. Выбор предметов клиент осуществляет самостоятельно или иногда с помощью психолога.

Затем клиент подходит к песку и опускает в него руки. Происходит заземление, ощущение детства. После чего предлагается: или построить свой мир, свою жизнь (эффективно и для онкобольных), или сделать сюжет сказки,

⁹¹ Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. 50 с.

где ты — главный герой (чаще для детей). Причем ребенок может взять какой-то предмет, затем убрать (тогда мы спрашиваем: «Зачем?»). Психолог не всегда дает какие-либо инструкции и предметы, ведь некоторые дети и взрослые работают только с песочными скульптурами.

Песочная терапия социализирует, и мы разворачиваем ребенка или взрослого клиента к той парадигме, к которой хотим повернуть. Эта методика, как и сказкотерапия, имеет аналитические корни и юнгианский подход, поэтому практикующий в этом направлении психолог без православного мировоззрения работает в соответствующем основателям методики мировоззренческом направлении. В центре внимания — бессознательные психические процессы и мотивации. Есть возможность проявления неосознанной мотивации личности. Суть психоанализа состоит в том, чтобы извлечь из сферы подсознательного вытесненные из сознания, подавленные внутренние конфликты и психические травмы. В психоанализе все символично, предметы одушевлены, наделены смыслом, доминирует магическое понимание и интерпретация символов, что ведет к сужению восприятия, ставит «зашторенность», ограниченность человеческого сознания. Например, металл рассматривается как эмбрион, зарождающийся в земном чреве. Разные металлы ассоциируются с разными планетами и богами. Раковины всех форм символизируют связь с водой и луной, а перья символизируют истину. Кроме того, камень может выступать в качестве обозначения центра мира, пуповины, соединяющей землю с небом⁹².

В результате, с точки зрения юнгианской психологии, в течение курса песочной терапии над лотком песка инициируется психический процесс движения к целостности, который может привести к излечению, самолечению, самоисцелению клиента и развитию его личности⁹³.

Практика работы психолога с православным мировоззрением и мировосприятием в песочной терапии строится по-другому. Все мы родом из песочницы, поэтому процесс песочной терапии проходит в тишине, спокойной обстановке, без окружения ужасающих зрительных образов, есть возможность молиться. Положительным в таком мировоззренческом подходе является то, что человек получает возможность для осмысления своего собственного мира, осознания себя, где скрыты собственные желания, потребности. «Что это тебе напоминает, есть что-нибудь в твоей жизни похожее?» Или, например, при групповой работе в упражнении «Лодка», символизирующей действие, где дети отправляются в путешествие по своей жизни в будущее. «Что необходимое ты бы взял с собой и кого?» Сочиняется история о путешествии, где сюжет пишется преимущественно ребенком, т.к. ребенок все равно расскажет о себе. С точки зрения православного мировоззренческого подхода, цель песочной терапии: помочь человеку безопасно и без насилия над личностью разобраться с самим собой, в себе (бытовые, социальные проблемы), в самовыражении, проявить себя через игру.

92 Дубровина Н. Д. Методические рекомендации по использованию технологии «Песочная терапия». Омская область, 2014.

93 Рузанова М. В. Песочная терапия и гештальт-подход, 2011.

Так как песочная терапия стимулирует процесс самопознания, то от направления, задаваемого психологом на пути самопознания клиента, будет зависеть и цель пути. Психолог волен выбирать хоть путь антропоцентризма, хоть путь духовно-нравственной направленности — Христоцентризма. На пути Христоцентризма православные мировоззренческие установки психолога способствуют гармоничному развитию человека, его целостности и самообладанию.

Психолог, усвоивший христианское мировоззрение, понимает механизм проблем и способствует духовному возрастанию человека.

Филиппова Т. В.

кандидат психологических наук, г. Москва

ПРАВОСЛАВНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Люди в 21 веке, живущие в межэтническом, межрелигиозном и межкультурном пространстве всё чаще нуждаются в психологической помощи. Человек может обращаться за поддержкой к родным и близким, к друзьям или авторитетным людям, к случайным попутчикам и... к психологу. Однако нет одинаковых психологов, как нет и двух идентичных людей на земле. Каждый психолог — уникальный мир неповторимых индивидуальных творческих возможностей. Одни и те же методы, психологические приёмы, методики по-разному работают в исполнении разных психологов. Есть притча о том, как три человека работали на стройке и делали одно и то же. Когда их спросили, чем они занимаются, один сказал: «Я дроблю камни». Другой ответил: «Я зарабатываю себе на жизнь». А третий молвил: «Я строю храм». Так и практикующие психологи: один самоутверждается, исследуя, анализируя, изучая других; другой добывает средства к существованию, а третий, помогая ближнему своему, творит добро и тем спасает свою душу.

Так кто же такой психолог? Известная мысль Тертуллиана (сер. I в. — ок. 221) «душа — по природе своей христианка» проясняет, откуда душа глубоко знает Христа и помнит свет Христов. Именно это светлое начало любой души помогает человеку в его трудной ситуации, а психологу — в беседах с людьми. Наиболее точное толкование слова «психолог» дал В. И. Даль: «психолог — душеслов». Однако далеко не всякий психолог способен говорить о душе. Возможно поэтому думающих людей уже не устраивает привычное определение: «психология — наука о душе». Неточны и те, кто называют психологов душеведами. Ибо что могут знать о душе светские психологи, получившие «образование» в атеистической психологической школе? И в недавнем прошлом, и теперь дипломированные психологи в большинстве своём были и, к сожалению, остаются неверующими (о. Андрей Лоргус), духовно неразвитыми, нерелигиозными, духовно заблудшими людьми и потому, увы, не ведающими

истинной жизни души человеческой — одной из трёх ипостасей наряду с телом и духом. «Не стыдно не знать, стыдно не хотеть знать», — словно в утешение им говорил основоположник научной педагогики в России, православный педагог и человек К. Д. Ушинский (1824–1871). А другой известный мыслитель, богослов и писатель — преподобный Максим Исповедник (ок. 580–662) предупреждал: «Кто хочет приступить к Богу, должен пройти мрак неверия». Таким образом, духовное невежество неверующих психологов, увы, вполне объяснимо. На стыке первого и второго тысячелетий от РХ психологическое сообщество в лице своих наиболее просвещённых представителей очень медленно и трудно, но неизбежно начинает возвращаться к вере Христовой — к тому, во что глубоко верили в конце 19 века большие учёные и высоко духовные люди — основоположники Российского психологического общества, знавшие, что «последнее слово науки — это первое слово Евангелия».

В духовно-ориентированной беседе психолог имеет дело непосредственно с уникальной и неповторимой душой человеческой, состояние которой наряду с психологическим здоровьем личности во многом определяет и физическое здоровье человека. В древности считали, что искусство врачевания держится на трех «китах»: нож, целебная трава и слово. Нож — прообраз хирургии, целебные травы — основа всех лекарственных препаратов, а слово — живое, душевное участие в судьбе человека. Основной инструмент психолога — слово, с помощью которого психолог может утешить скорбящего человека, помочь ему вернуть душевное спокойствие и равновесие, обрести гармонию с самим собой. Но если за словами — ложь или заблуждение, то не польза выйдет, а духовный вред. Без живительной силы Духа слово может быть лишь пустым звуком. Опасно недооценивать духовное воздействие слов на душу и психику человека, тем более, что за каждое слово придётся ответить перед Богом — такова установка православного психолога в духовно-ориентированном консультировании.

Сам психолог обязан постоянно совершенствоваться и возрастать в духе, чтобы вести правильную жизнь, личную и профессиональную. «Правильная жизнь — это праведная жизнь», — мудро заметил однажды священник и писатель Александр Ельчанинов. Если психолог провозглашает одно, а сам живёт по-другому, если душа его не очищена покаянием, жизнь его греховна, а поступки и помыслы порочны, не сможет он принести пользу людям. Без верных духовных ориентиров нельзя помочь человеку, ибо «Может ли слепой водить слепого? Не оба ли упадут в яму?» (Лук. 6, 39). Духовная несостоятельность психологии и психотерапии в России, утративших православные духовные ценности, привела к атаке и интервенции в нашу страну западных и восточных душевредных оккультных психотехник. Духовная опасность такого рода психологии и психотерапии состоит в потворстве человеческим страстям и грехам, когда, например, консультант всячески стремится поднять самооценку человека. А ведь достоинство профессионала, да и любого человека, как раз в том, что он не должен ни перед кем заискивать и пресмыкаться.

Люди привыкают к своим убеждениям, к своему мировоззрению, которое кажется им естественным и рациональным. Поведение любого человека, особенно в важных вопросах, имеет глубокие основания и мотивы. Когда же

рациональные и бессознательные мотивы входят в противоречие между собой, начинается внутрилличностный конфликт, который мешает человеку жить в радости и покое, достигая своих жизненных целей. Человек обращается за помощью, когда сам не умеет решить проблему, найти выход. И даже если кто-то скажет ему, что делать, он не знает, как это сделать. Машинист останавливает поезд из-за дерева, упавшего на рельсы. Чтобы продолжить путь, нужно убрать помеху. Психолог является специалистом, который помогает расчистить путь. При этом ему вовсе не обязательно знать, куда человеку нужно «попасть», но важно знать способы, как расчистить путь, и что именно следует убрать.

Психолог обучен по малейшим признакам в поведении и речи определять, где сознание расходится с подсознанием. Человек задуман и создан как самоисцеляющаяся (Серафим Чичагов) и самонастраивающаяся система: как только сознание замечает расхождение, система сама приходит в равновесие, и внутренний конфликт прекращается. Неосознаваемые устремления и убеждения можно изменять, лишь вводя их в сознание. Поэтому работа психолога — задавать такие вопросы, отвечая на которые, человек осмысливает ранее неосознаваемое. А дальше ум самостоятельно приводит в порядок мировоззрение, и тогда вопрос «что делать?» больше не стоит, и человеку уже ничто не мешает делать то, что он хочет, и добиваться нужных результатов. Таким образом, психолог — это тот, кто помогает убрать помехи, а не тот, кто показывает путь. Роль психолога не в том, чтобы делать что-то для человека, за человека, и не в том, чтобы принуждать человека что-то проделать с собой (С. Фрайн и П. Глассер). Задача — освободить человека от ложных убеждений и ошибочных установок, чтобы он мог духовно развиваться, преодолевать трудности и продолжать двигаться вперед... чтобы он по-новому взглянул на собственное поведение и взаимоотношения с людьми. По сути психолог как бы говорит: «Ведите меня, я последую за вами туда, куда вы захотите пойти. Я буду следовать за вами медленно или быстро — как вы меня поведете. Я готов идти с вами вперёд или назад, и даже выжидать какое-то время. Я не буду ни подталкивать вас, ни задерживать. Я не буду судить хорошо или плохо, правильно или неправильно, нормально или патологично то, о чём вы рассказываете. Я с вами, и я стараюсь понять, как вы воспринимаете мир, каков он с вашей точки зрения. Цель моих комментариев — удостовериться, что мы оба услышали и поняли сказанное вами, а не указывать вам, куда идти дальше». Путь же показывает духовный отец и наставник, но психолог — не духовник и не наставник, вот почему — никаких советов! «Избави Бог давать другим советы!» (А. С. Пушкин). Советы не только унижают человека, но снимают с него ответственность за принятые решения. К тому же, кто может знать лучше и больше самого человека о нём, о его личной жизненной истории? Разве что Бог.

В духовно-ориентированной беседе говорят и слушают оба собеседника, психолог же обязан это делать профессионально. Помогает духовное наставление старца Симеона: «То, что не высказано, умей слышать; то, что услышано, умей запомнить; то, что запомнил, умей найти в невысказываемом».

Совместные усилия двух людей в индивидуальной беседе помогают решать персональные вопросы, обогащать личный опыт работы с душой, непосредственно наблюдая методы, приёмы, специфику, технику общения — всё,

что человек способен увидеть, вместить, усвоить. Событие, ситуация, состояние проживается вместе с человеком, а не вместо него. Поэтому психолог не навязывает свою систему, свои мысли, своё мировоззрение. «Хочешь помочь — не мешай!» — принцип работы психолога-консультанта. Не мешай процессу психологического развития, со вниманием и соучастием относясь к душевным движениям человека, который сам ответственен за выбор того, что ему важно услышать, узнать в беседе с психологом. Всё зависит от запроса и готовности человека (душевной, интеллектуальной, духовной) и от его возможностей.

В ходе живого активного общения формируется и процесс консультации, содержание беседы может меняться. Длительность консультации не должна ограничивать работу души, ведь у каждой души — своё время. «Невозможно впопыхах любоваться безбрежным простором; невозможно в спешке охватить Беспредельное» (Симеон Афонский). Философская мысль «кто понял жизнь, тот не торопится» уместна в разговоре о духовно-ориентированном консультировании. И сколько бы ни длилась встреча (от 5 до 12 часов, в конце беседы человек всегда изумлён, как быстро и незаметно пролетело время. Это оттого, что он был занят самым интересным и важным делом своей жизни — познанием самого себя! «Изучайте самих себя», — призывал апостол Павел. Поговорите с человеком о нём, и он будет слушать вас часами (Б. Дизраэли, 1804–1881). Не только психолог обращается к душе человека, но и сам человек встречается со своей душой, и тогда он может воскликнуть вместе с Симеоном Афонским: «Душа моя, в погоне за мечтами и вещами ты уходила всё дальше и дальше, и ни разу не остановилась, чтобы посмотреть внутрь себя, разве не так? Наконец, пришло время остановиться. Достигай Бога и спасёшься». Нет большей радости для психолога, чем свидетельствовать встречу человека с самим собой.

Одна из задач психологов, посвятивших себя православному душепопечению, является возрождение духовных традиций в психологии. Психологам следует держаться богатого святоотеческого наследия и православной веры, чтобы никому не навредить. Если психолог — верующий, православный человек, то и практика его будет основана на христианских ценностях, и не будет в его психологическом арсенале медитативных техник, гипнотических трансов и тому подобных приёмов, несущих разрушение душе человека. Понятно также, что говорить о вере психолог будет лишь с теми людьми, которые хотят и готовы это услышать. Профессионал в любом деле отличается от хорошего ремесленника тем, что он творит свою личность с помощью дела, которым занят (Маркова). И «чем выше человек поднялся в развитии своем внутреннем, тем он кажется себе греховнее и ничтожнее, тем меньше сам в своих глазах рядом с миром царствия Божия, открывающемся ему. Он лучше нас видит тот мир, в его свете различает свои слабости и несовершенство. Так в тёмной комнате не видно пыли; в освещённой отраженным светом — многое уже видно, а если в комнату попадет снап солнечных лучей, то и сам воздух оказывается полон пылинкой». Эти слова игумена Валаамского монастыря, записанные Борисом Зайцевым (1881–1972), могут служить духовным руководством для консультирующего психолога.

Психолог, который приносит реальную помощь людям, не нуждается в саморекламе. Люди сами находят такого психолога по рекомендации и опыту

других людей, приезжают из разных городов и стран, пишут по интернету или общаются по скайпу. Хорошо, что обращаются к духовно-ориентированному психологу и представители помогающих профессий (психологи, педагоги, медработники, церковнослужители, бортпроводники воздушного судна, косметологи и пр.), желающие научиться грамотно оказывать людям душевную поддержку во время выполнения своих прямых профессиональных обязанностей. Целью такого консультирования является не только повышение их личной духовно-ориентированной компетенции, но и передача опыта психологической работы.

Для обстоятельного разговора на консультацию приходят люди всякие: много размышлявшие и уже побывавшие у других психологов, уже воцерковлённые и ещё ищущие правды, но пока не нашедшие ответов на все свои вопросы. И каждый раз можно убедиться в мудрости проверенных временем фраз: Учитель приходит тогда, когда готов ученик. Птица приземляется, когда устаёт лететь, человек принимает решение, когда устаёт думать.

Любить свою работу, любить людей, с которыми делишь пространство и время на консультации — неперенное условие духовно-ориентированной психологической помощи. «Когда колодец готов, вода появляется сама собой; когда сердце чисто, оно не может не любить» (Симеон Афонский). Помня заповедь «возлюби ближнего, как самого себя», не обойтись психологу без любви к самому себе. И всё же важнее всего любовь к Богу, Который, как гласит Библия, всё направляет ко благу тех, кто любит Его. Недаром житейская мудрость наставляет: «Без Бога — ни до порога».

Пивоварова Н. А.

Епархиальное общество православных психологов
во имя свт. Феофана Затворника, Санкт-Петербург

ОБ ЭКОЛОГИИ ТЕЛА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И ЗАЩИТЕ ЕГО ДОСТОИНСТВА (Тело как точка кристаллизации тревоги в подростковом возрасте)

К психологам в храме все чаще обращаются родители, когда у них появляется повод подумать, не стал ли их ребенок жертвой глобальных компьютерных сетей, музыкальных каналов, от которых обычно бывают без ума подростки. И не редко сами родители чувствуют себя неуместными в созданном и защищаемом подростком мире и ненужными ему, за исключением лишь того, чтобы удовлетворять порой не в меру возрастающие потребности ребенка. То есть речь пойдет об особенностях подросткового возраста, когда ребенок вдруг перестает вежливо общаться со старшими и становится эгоцентричным и непонятным родителям.

Хотя на самом деле у подростков много хороших качеств, которые взрослые часто утрачивают с возрастом. Это искренность, чувствительность

к неправде и энергия, но эта новая энергия, связанная с взрослением в подростковом возрасте оказывается совершенно незнакомой и очень мощной. Стремительные переключения эмоций и перепады чувств — от ощущения себя на вершине всего мира до полной утраты доверия обусловлены тем, что заговорили гормоны. Но общий эмоциональный фон может быть меньше связан с самими гормонами, чем с психологическими последствиями явных физических изменений, когда тело ребенка становится источником тревоги. Первый скачок в развитии приводит к тому, что, глядя на ребенка, может показаться, что он состоит из одних рук и ног. Мальчики остро переживают свою неуклюжесть. Взрослые же не всегда понимают, что система координации движений подростков расстроена, им трудно долго стоять. Девочки вступают в пубертатный период раньше и после второго скачка, когда они набирают вес, тело также становится точкой кристаллизации тревоги. Половые признаки у детей варьируются, а социально-нормативное давление является сильным и оно связано с приведением всех к одному стандарту. Мобильники девочек забиты навязанными образами. Эти образы являются стимулом для «аскетических» видов поведения, которые часто становятся карикатурными и приводят к расстройствам, связанным с восприятием образа тела. В стремлении к идеалам вместе с телесными нуждами отрицается и женственность. Уже не редкостью в церковной среде становятся обращения к психологу родителей в связи с анорексией, когда у девушек присутствует бредовое искривление образа тела, длительный страх быть уродливыми и толстыми и при этом отрицается наступившее истощение. Подобные проблемы порой заставляют не выходить из дома, впадать в компьютерную зависимость и оставлять обучение и молодых людей. Шоком для верующих мам оказываются случаи воровства подростков, при этом крадутся атрибуты женственности и то, что связано с внешним образом, как у молодых людей, так и у девушек.

С другой стороны, родители и учителя не всегда выбирают слова и тон, высказываясь о внешности и телесных особенностях детей. Девочки, особенно те, которые опережают или отстают в развитии, более чувствительны к оценке и у них чаще возникают проблемы, которые впечатываются в тело и влияют на их будущую взрослую жизнь, особенно в сфере интимных отношений. Неизбежные прыщи и изменения голоса заставляют страдать и мальчиков — они убеждены, что все смотрят на них с презрением. Результатом является хроническое состояние униженности. Образ тела является центральной идеей этого возраста — времени, когда личность особенно нуждается в сильных эмоциональных привязанностях. Подросток — человек, которому трудно пройти мимо зеркала, не посмотревшись, для него важно познать себя, сжиться с новым, и ответить на самый важный в этом возрасте вопрос: «Кто я? Как я воспринимаюсь и выгляжу в глазах других людей?» Чаще всего он недоволен собой, красота не осознается, поскольку внутренний образ сильнее объективного. К сожалению, родители не всегда знают, что чем лучше в этом возрасте отец относится к дочери, тем вероятней она будет считать, что в будущем мужчины ее будут принимать, поскольку в подростковом образе «я» границы изменяются, что приводит к неуверенности и замешательствам. Отсутствие

отца или его слабая роль в дисфункциональных семьях затрудняет половую идентификацию мальчиков. Подросток стремится собрать, как мозаику, отсутствующий внутри себя образ мужчины с тех представителей сильного пола, которых встречает. Он может сомневаться в своей нормальности. Зыбкость границ своего образа тела приводит к тому, что ребенок начинает использовать групповые границы, поскольку успокоительно быть таким же, как другие. Отсюда, как у всех, одежда, прически и татуировки. Подростковый комплекс включает сочетание чувствительности к оценке своей внешности и способностям с излишней самонадеянностью, безапелляционными суждениями в отношении окружающих. Болезненная застенчивость уживается с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими — с показной независимостью, чувственное фантазирование — с сухим мудрствованием. Все это относится к репертуару защитного поведения, с помощью которого ребенок пытается справиться с чувством стыда и принять вызовы, которые бросает тело и взросление. Задача взрослых в этот период-помочь ребенку сформулировать свои дискомфортные переживания и принять свое тело, которое часто воспринимается как плохой объект.

Но далеко не многие родители готовы к разговору с подростками, у которых рано наступает половое созревание и пробуждаются эротические чувства.

Существует немало концепций и вариантов полуправды о теле, распространенных в церковном сообществе, общим в которых является презрительное к нему отношение. Женщина нередко рассматривается как символ греха и до сих пор к представительницам слабого пола относятся в соответствии с теми понятиями, которые сформировались еще в раввиническую эпоху Ветхого завета, а вопрос о первичной цели супружеской любви для многих остается открытым. Женщина, сведенная только к биологическим функциям, оказывается предоставленной своему опасному инстинкту «нравиться» и быть вещью или предметом наслаждения. А если при этом все, что молодые люди видят с экранов телевизоров и мониторов, подталкивает их любить не другого человека, а собственное удовольствие, то не удивительно, что, например, девушке легче поверить, что ее тело привлекательно, чем признать, что красна она сама.

Сегодня налицо увеличение разрыва между поколениями в ценностях и установках относительно взаимоотношений полов: то, что было неприемлемо для родителей, детьми считается нормальным и естественным. Такая ситуация во многом определяется сужением сферы запретного в сегодняшней культуре и социуме, тенденцией снижения возраста сексуальной инициации на фоне повышения возраста вступления в брак. У верующих родителей это вызывает тревогу, страх за будущее детей и чувство беспомощности. Чистота становится одним из самых сильных вызовов миру. Чтобы оставаться целомудренным, современному подростку требуется героизм. Нередко дети, выросшие в церкви, в 12–14 лет уходят из нее или, испытывая трудности, обращаются к психологу. Они стремятся к общению, но ценности и поведение сверстников в школе, по большей части невоцерковленных, противоречат их внутренним установкам и подростки оказываются перед выбором — быть

одному, или идти на сомнительный компромисс. Хотя верующие юноши и особенно девушки стремятся увязать интимные отношения с намерениями создать семью, все же часто нравственные установки и реальное поведение не совпадают: молодые люди думают и говорят одно, а поступают иначе, потому что нормы (собственного поколения) молодежной субкультуры перевешивают влияние родительской семьи и церкви. В соответствии с научными представлениями и национальными опросами мужская и подростковая сексуальность носит экспериментальный характер, при этом, чем младше юноша в момент своего первого интимного опыта, тем безлюбвнее и прозаичнее это событие. Подростки вступают в подобные отношения, не сознавая, что сексуальность — это язык, а если жесты любви используются без любви, то они теряют смысл. И на самом деле преждевременный опыт замедляет процессы, необходимые для созревания личности, происходит короткое замыкание взросления. Эти отношения выполняют защитную функцию, и личность блокируется на незрелой позиции.

Эмоционально незрелый человек хочет быть любимым, но не хочет делать усилий, чтобы любить самому, не хочет принимать в отношениях ответственность за другого. Он стремится совершать действия, которые относятся к той реальности, которую по настоящему не может принять и пережить. Это слепые отношения, отношения незнания другого в том акте, который в Библии назван познанием, и их греховность может быть обнаружена в невыносимой тоске, когда подросток чувствует, что с ним произошло нечто важное, а он не смог в этом участвовать по-настоящему. После наступает чувство разочарования, униженности, недовольства, потому что человек роняет себя, делает то, что ниже себя. Чем младше подросток, особенно девочка, в момент своего первого сексуального опыта, тем меньше вероятность, что интимное сближение совпадет с высокой эмоциональной вовлеченностью, и тем больше у нее будет оснований для тревог и разочарований. Выкорчевать такой опыт бывает трудно. Эксперимент с «удовольствием прямо сейчас» может убить надежду. И тогда «маленькие вечности удовольствия быстро становятся великой вечностью безнадежности» [Оливье Клеман, 1994]. Девушки оказываются более уязвимыми, потому что их реакции и переживания тоньше и сложнее и в них больше представлено эмоционального компонента. Они выше, чем юноши, ценят психологическую интимность. Даже если в отношениях близости бывает согласие и взаимное уважение, но они не предвараются опытом дружеских отношений между девушкой и юношей, увеличивается вероятность того, что серьезное чувство испытывает только один и позже расставание становится для него страшной раной, может быть, смертельной. Опросы, проводимые в нашей стране (Кон, 1989), показали, что почти треть сексуально искушенных подростков не имели друзей противоположного пола и особенно бедным выглядит коммуникативный мир мальчиков. И изучение мотивов вступления в интимные отношения среди студентов показало, что женщины значительно чаще ссылаются на любовь, а мужчины — на удовольствие и развлечение.

Хотя разговор на половые темы в современном обществе стал культурно и психологически более приемлемым, чем раньше, в церковном сообществе

сегодня подростку или юноше нелегко встретить взрослого, который был бы готов объяснить, как взаимосвязаны плоть и дух и что, как любой грех, нецеломудрие представляется другом. Оно может быть случайным гостем, а может захватить дом и стать тираном или наваждением. И каковы бы не были проявления нецеломудрия — это становится ударом по свободе — молодой человек рискует стать зависимым. Если сначала он контролирует ситуацию, то в конце может быть побежден. Это особенность якобы контролируемых уступок, которые нередко заканчиваются наваждением. При этом механизм таков, что разум заражается образами, как бывает, когда пиратская радиостанция создает помехи в эфире и уже становится трудно использовать интеллектуальные и другие способности. Воображение требует действия, а действие, в свою очередь, возбуждает воображение и так возникает порочный круг. В итоге случается, что ребята проваливаются на экзаменах. Их переполняет жизненная энергия, которой они не способны управлять. А на самом деле важно, чтобы было время, чтобы молодым людям понять, воспитать и осознать инстинкты.

Если попробовать расшифровать требование тела и тревоги, которая за этим стоит, то можно увидеть, что для юноши — это часто сомнение в собственной мужественности и возможностях. Ему не хватает доверия к самому себе, надежды на будущее. Его требование близости можно перевести так: «Действительно ли я мужчина и способен ли давать жизнь»? И возможен еще вариант: «Если ты не открыла мне свое сердце, я, по крайней мере, овладею твоим телом. Затем твое сердце тоже станет моим».

Со стороны девушки мы чаще всего можем увидеть сомнения в том, что она нравится, желание доказать себе свою привлекательность и услышать, что она красива и нужна или страх, что ее могут оставить. Она может уступить требованию доказать любовь и обмануть себя, не понимая, что шантаж доказывает, что играют с ее чувствами и чувственностью и физические отношения в конечном счете не убедят ее в том, что ее личность прекрасна и важна.

У юношей может также в отношениях реализовываться потребность убедиться в своей силе, властвовать, а у девушек — потребность взять верх, манипулировать, держать партнера на поводке. На самом деле для обеих сторон часто слышен крик: «Я для тебя по настоящему важен или нет»? И если каждый хочет быть важным для другого, но не считает его важным и ценным, и молодые люди встречаются для обретения уверенности или защиты от одиночества, то все кончается разочарованием и еще большим одиночеством и уязвимостью. Влюбившись и уступив требованию тела, юноша нередко рискует стать пленником самого себя, собственного нарциссизма или образов из глубины детства, поиска матери. Подобное случается с молодыми людьми из семей, где нет эмоциональной стабильности. Влюбившись, они пытаются обрести в отношениях с девушкой безопасность и защиту, которую не получили от матери, вместо того, чтобы самому дать девушке силу и безопасность. В итоге девушка чаще всего оказывается матерью одиночкой.

Разное отношение к любви мужчин и женщин, а также незнание различий физических аспектов мужской и женской сексуальности объясняет, почему девушки часто чувствуют, что они соблазнены, преданы и обмануты. И тогда

они могут мстить, подражая подобному отношению. Когда таким образом реализуется только что зародившаяся чувственность, к 30 годам человек стареет, разрушается способность любить, создавать особенные отношения и союз на всю жизнь. Пережитые при первой близости отношения навсегда остаются в памяти и сильно влияют на последующую интимную жизнь. Ранний интимный опыт коррелирует (статистически связан) с большим числом партнеров во взрослой жизни. Если сексуальные отношения существуют отдельно от личности, то они уничтожают сердце и тело. Молодым людям, имевшим подобный опыт, труднее хранить верность и созданная семья часто становится домом на песке. Опыт семейного консультирования показывает, что такие семьи труднее переживают неизбежные кризисные этапы.

Для христиан понятно, что по большому счету все описанные проблемы связаны с первым грехом, который запустил механизм всех последующих. Эта катастрофа или трещина, через которую зло вошло в мир. Наша способность любить оказалась поврежденной, как картина, которая нуждается в работе по воссозданию. Эта способность нуждается в евангелизации, освобождении от стремления властвовать, получать удовольствие, увлечения красотой, которая бывает обманчивой. Такое преобразование позволит человеку перенести центр интересов, мироощущения из себя в другого, избавиться от собственного эгоизма и эгоцентризма. Для того чтобы помочь молодым людям подготовить успешные отношения в браке, родителям, воспитателям и духовенству важно быть способными вдохновить детей на борьбу за здоровое овладение сексуальностью, защиту достоинства тела и целомудрие, которое не сводится к самообладанию или стоицизму. Надо сделать так, чтобы ребенок понял, что целомудрие хорошо полюбить не ради него самого, а из любви к Господу, будущим детям и супругу как предвосхищение верности. Важно донести до девочек, что придет время, и они будут носить ребенка и уже сейчас они готовы внутри себя тайный мир или сад, где этот ребенок будет расти. Девочки должны понимать, что счастье будущего ребенка во многом будет зависеть от того, насколько они заботятся об этом саде и ребенок сможет им гордиться. Взрослым же следует не допускать бестактных вопросов о хрупком таинственном саде, в который можно входить на цыпочках и сняв обувь, чтобы ничего не испачкать. Хорошо, когда девушка может сказать: «Настолько люблю, что хочу сохранить себя» и понимает, что любовь — это и отказывать и уважать слаботи другого, а также способность защитить его от него самого.

В общении с юношами, когда влечения сильные, можно научить благодарить Господа, что он дает столько жизненных сил и при этом возможность пройти суровую школу воли и мужества. Чтобы борьба за целомудрие имела успех, важно оградить детей от стимуляции сексуальности посредством увиденного и услышанного. Провокационным эффектом может обладать как видеoinформация, так и некоторая музыка. Усилия взрослых должны быть направлены на создание некой границы, принятие которой может способствовать формированию у детей защитного барьера. Такой барьер может сформироваться, если в ближайшем окружении дети защищены от тенденции взрослых вульгарно высказываться об отношениях полов, от открытой демонстрации

сексуального поведения, в том числе обнаженным видом своего тела. То, что естественно для здоровых любящих взрослых, может оказаться излишним для детей, и решать проблему следует не столько с точки зрения искореняющего ее «подавления», сколько с точки зрения существующей реальности, к которой нужно относиться с уважением ради сохранения сексуального и эмоционального здоровья детей. Не следует стыдить детей за спонтанные проявления сексуальности, но если ребенок достиг возраста, «когда электровоз уже едет», можно объяснить молодому человеку, что мы в ответе за электрический ток, который питает, и можем воздерживаться от этого питания. Когда юноша научается быть честным с самим собой, тогда борьба за целомудрие и здоровое овладение сексуальностью может стать слаломом, который лучше катания с горки. Хорошо, если взрослые смогут с нежностью помочь юноше достигать зрелости, чтобы он умел строить отношения с девушкой, уважая ее ради ее самой.

Церковь сегодня становится единственным институтом, где юности предлагается самый нелегкий в сегодняшних условиях эксперимент — жить в чистоте, а значит быть свободными. И это предполагает силу. То, как человек использует свое тело — делает его личностью или вещью. Защищая достоинство тела, внутренне признавая, что оно призвано стать храмом Божиим, молодые люди не отстают от жизни, в чем их сегодня могут упрекнуть, а смотрят в будущее, учатся заранее любить своих детей.

Литература:

1. Каледа Г. Домашняя церковь. М., 2001.
2. Кон И. Подростковая сексуальность на пороге 21 века. Социально-педагогический анализ. Дубна, 2001.
3. Даниэль-Анж О. Твое тело создано для любви. М., 2011.
4. Евдокимов П. Женщина и спасение мира. О благодатных дарах мужчины и женщины. Минск, 2007.
5. Хотчкис С. Адская паутина. Как выжить в мире нарциссизма. М., 2001.

Рыдалевская Е.

исполнительный директор
Благотворительного Фонда «Диакония», врач-нарколог

ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ РОССИЙСКОЙ СЕМЬИ

«Все мы родом из детства» — этой цитатой Антуана де Сент-Экзюпери уместно начать доклад «Исторические причины дисфункциональности российской семьи». К категории дисфункциональных семей специалисты относят на сегодня более 90 % семей в России. Попробуем разобраться почему. Что

такое дисфункциональная семья? Это та семья, которая не полностью справляется со своими функциями — поддержки, личностного роста, принятия, рождения и воспитания детей, взаимной любви супругов, родителей и детей. Семья, где есть традиции и ценности, где существует адекватная иерархия отношений, определены и гибко регулируются права и обязанности всех членов семьи, где взаимосвязь поколений гармонична. Это семья, где нет места насилию, гиперконтролю или гиперопеке, манипуляциям, неадекватным притязаниям друг к другу. К сожалению, статистика по семейным проблемам в России выглядит сегодня очень неблагоприятно. По уровню семейного насилия, разводов, аборт Россия занимает лидирующие места в мире. Попробуем разобраться с историей России в 20 веке, которая во многом определила наше семейное настоящее.

Начало 20 века — Первая мировая война 1914–1918 гг. — боевые потери русской армии составили 2,3 млн. человек.

Гражданская война 1918–1921 гг. — в боях, от голода, болезней, белого и красного террора погибло до 8 млн. человек. В большинстве своем это мужчины, причем и в первой мировой войне и в гражданской это офицерство и наиболее яркие и активные представители всех сословий.

Затем с самого начала репрессий, осуществляемых Советской властью, интеллигенция и дворянство — интеллектуальная элита страны — были объявлены классовыми врагами, и основной удар был направлен на этих мужчин и они были либо репрессированы, либо высланы из страны, либо иммигрировали. Всего за годы политических репрессии 20–50 годы пострадало до 60 млн. человек. Это «враги народа», раскулаченные и члены их семей. Причем репрессии по религиозному принципу продолжались до конца 80-х годов и диссиденты преследовались также до начала перестройки. В числе этих 60 млн. как безвозвратные потери, так и люди, которых преследовали, переселяли, лишали работы; дети, лишившиеся одного или обоих родителей, выросшие в детском доме.

Великая отечественная война 1941–1945 гг. Количество потерь среди военных и мирного населения — 27 млн. человек.

Итого в 20 веке в нашей стране человеческие потери составили почти 100 млн. человек. Большинство из которых мужчины. Как эта ситуация повлияла на семейные отношения?

С 1930-х гг. по 1945 год очень часто молодая мать оставалась одна. Что она чувствует, как справляется с этим? Цитирую психолога Людмилу Петрановскую: «Ее удел — постоянная тревога, непосильный труд (нужно и работать, и ребенка растить), никаких особых радостей. Похоронка, «десять лет без права переписки», или просто долгое отсутствие без вестей, такое, что надежда тает. Может быть, это и не про мужа, а про брата, отца, других близких. Каково состояние матери? Она вынуждена держать себя в руках, она не может толком отдаться горю. На ней ребенок (дети), и еще много всего. Изнутри раздирает боль, а выразить ее невозможно, плакать нельзя, «раскисать» нельзя. И она каменеет. Застывает в стоическом напряжении, отключает чувства, живет, стиснув зубы и собрав волю в кулак, делает все на автомате.

Или, того хуже, погружается в скрытую депрессию, ходит, делает, что положено, хотя сама хочет только одного — лечь и умереть. Ее лицо представляет собой застывшую маску, ее руки тяжелы и не гнутся. Ей физически больно отвечать на улыбку ребенка, она минимизирует общение с ним, не отвечает на его лепет. Ребенок проснулся ночью, окликнул ее — а она глухо воет в подушку. Иногда прорывается гнев. Он подполз или подошел, теревит ее, хочет внимания и ласки, она когда может, отвечает через силу, но иногда вдруг как зарычит: «Да, отстань же», как оттолкнет, что он аж отлетит. Нет, она не него злится — на судьбу, на свою поломанную жизнь, на того, кто ушел и оставил и больше не поможет.

Только вот ребенок не знает всей подноготной происходящего. Ему не говорят, что случилось (особенно, если он мал). Или он даже знает, но понять не может. Единственное объяснение, которое ему в принципе может прийти в голову: мама меня не любит, я ей мешаю, лучше бы меня не было. Его личность не может полноценно формироваться без постоянного эмоционального контакта с матерью, без обмена с ней взглядами, улыбками, звуками, ласками, без того, чтобы читать ее лицо, распознавать оттенки чувств в голосе. Это необходимо, заложено природой, это главная задача младенчества. А что делать, если у матери на лице депрессивная маска? Если ее голос однообразно тусклый от горя, или напряженно звенящий от тревоги? Пока мать рвет жилы, чтобы ребенок элементарно выжил, не умер от голода или болезни, он растет себе, уже травмированный. Не уверенный, что его любят, не уверенный, что он нужен, с плохо развитой эмпатией. Даже интеллект нарушается в условиях депривации*».

Такая женщина научается жить без мужа: «Я и лошадь, я и бык, я и баба, и мужик». Появляется «стальная» женщина («гвозди бы делать из этих людей, крепче бы не было в мире гвоздей»). Она невероятно работоспособна, не может до глубокой старости сидеть без дела. Ее не берет ни болезнь, ни возраст. Скульптурное отражение такой женщины — монумент матери Родины. Чугунный шаг, суровая, требовательная, волевая, бесстрашная, железная, даже если нет такой необходимости.

В своем крайнем выражении такая женщина становилась монстром, способным убить своей заботой. Яркий образ такой женщины описан в книге Павла Санаева «Похороните меня за плинтусом». Удушающая забота, уродливая форма любви, которая не просто не уважает в ребенке человека, а корежит и ломает его психику.

«А самое ужасное — что черты «Страшной бабы» носит вся наша система защиты детей до сих пор. Медицина, школа, органы опеки. Главное — чтобы ребенок был «в порядке». Чтобы тело было в безопасности. Душа, чувства, привязанности — не до этого. Спасти любой ценой. Накормить и вылечить».

Ярким примером этого может служить книга «Белое на чёрном» Рубена Гонсаленса Гальего. Прочитируем из нее несколько строк — воспоминания автора, прошедшего свое детство в интернатных учреждениях Советского Союза среди детей с детским церебральным параличом, в палатах для неходячих.

«Когда очередная нянечка в очередной раз начинала на меня орать, я с благодарностью думал, что она права, она имеет право на меня кричать, потому что ухаживает за мной. Там, куда меня отвезут, давать мне горшок никто не будет. Она, эта полуграмотная женщина, хорошая, я — плохой. Плохой, потому что слишком часто зову нянечек, потому что слишком много ем. Плохой, потому что меня родила черножопая сука и оставила им, таким хорошим и добрым. Я — плохой. Чтобы стать хорошим, надо совсем немного, совсем чуть-чуть. Это могут почти все, даже самые глупые. Надо встать и пойти».

Итак, вновь цитируем Л. Петрановскую: «дети войны» растут у «железных женщин», стараясь заслужить любовь, раз она не положена даром. Они много помогали по дому. Ничего не требовали. Сами собой занимались. За младшими смотрели. Добивались успехов. Старались быть полезными. Потому что только полезных любят. Только удобных и правильных. Тех, кто и уроки сам сделает, и пол в доме помоеет, и младших уложит, ужин к приходу матери приготовит. «Слышали, наверное, не раз такого рода рассказы про послевоенное детство? "Нам в голову прийти не могло так с матерью разговаривать!" Еще бы. Во-первых, у железной женщины и рука тяжелая. А во-вторых — кто ж будет рисковать крохами тепла и близости? Это роскошь, знаете ли, родителям грубить. Надо еще не забывать, что матерей-то многие дети не очень сильно и видели, в два месяца — ясли, потом пятидневка, все лето — с садом на даче и т. д. То есть "прокатывала" не только семья, но и учреждения, в которых "Страшных баб" завсегда хватало»⁹⁴.

Но время идет вперед и уже 15 лет без войны, наступают 60-е годы. Выросли «дети войны», у них родились собственные дети. И девочки стали матерями... Кто-то из них оказывался способен лишь воспроизводить стиль поведения «железной матери». А кто-то более благополучный, понял, что в ребенке — смысл жизни. Что этому крохе она нужна и с ним жизнь обретает новые краски и новый смысл. Все ради него. Пусть у него в жизни будет все, чего у меня не было, пусть он будет сыт, образован, беспечен и счастлив, пусть у него будет все, чего мне так не хватало. Но только пусть он будет безраздельно мой и только мой.

При этом ребенок не может не откликнуться на страстный запрос матери о любви. Он счастливо сливается с ней, заботится, боится за ее здоровье. Самое ужасное — когда мама плачет или когда у нее болит сердце. Поэтому ребенок отказывается от обычного в подростковом возрасте времяпрепровождения. На самом деле ему хочется на танцы, к друзьям, ведь там любовь, самостоятельная жизнь, свобода, и обычно ребенок все-таки рвет связь, рвет больно, жестко, с кровью, потому что добровольно никто не отпустит. И уходит, унося с собой вину, а матери оставляя обиду. Ведь она «всю жизнь отдала, ночей не спала». Она вложила всю себя, без остатка, а теперь предъявляет вексель, а ребенок не желает платить. Где справедливость? Тут и наследство

⁹⁴ Петрановская Л. Травма поколений [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://ludmilapsycholog.livejournal.com/52649.html>.

«железной» женщины приговора, в ход идут скандалы, угрозы, давление. Как ни странно, это не худший вариант. Насилие порождает отпор и позволя-ет-таки отделиться, хоть и понеся потери.

Некоторые женщины ведут свою роль так искусно, что ребенок просто не в силах уйти. Зависимость, вина, страх за здоровье матери привязывают тысячами прочнейших нитей, про это есть пьеса Н. Птушкиной «Пока она умира-ла». Из нее очевидно, что лучший — с точки зрения матери — вариант, если дочь все же сходит ненадолго замуж и останется с ребенком. И тогда сладкое единение можно перенести на внука и длить дальше и, если повезет, хватит до самой смерти.

Это поколение женщин гораздо менее здорово, они чаще болеют и умира-ют намного раньше, чем их матери, прошедшие войну. Потому что стальной брони уже нет, а чувство обиды разрушает сердце, ослабляет защиту от болезней.

Итак, какое **послание для девочки** формируется в семье (очень часто неполной, т. е. без отца):

- Опирается на мужчин нельзя (они часто оставляют семью и детей).
- Для ребенка безразлично по какой причине — погиб, ушел сам, запил и проч.
- Я дочь «сильной и неженственной» женщины (поскольку женствен-ность предполагает в том числе возможность быть слабой, уязвимой, хрупкой, беспечной, защищенной надежным мужем).
- Мне нельзя доверять мужчинам.
- Я должна все контролировать и делать сама.

Послание для мальчика:

- За все отвечает мама (женщина), ей нужно подчиняться.
- Я сын «не настоящего» мужчины.
- Мне нельзя доверять женщинам.
- Я не способен/не смогу нести ответственность

А мальчики-то женщинами зачастую выращены. В детском саду, в школе и дома женщины, которые ждут и требуют послушания. Психоналитики бы отметили еще, что с отцом за маму не конкурировали и потому мужчинами себя не почувствовали.

В самом хорошем варианте получалось что-то вроде папы дяди Федора: мягкий, заботливый, чуткий, все разрешающий. В промежуточном — трудо-голик, который просто сбежал на работу от всего от этого. В плохом — алко-голик. Потому что мужчине, который даром не нужен своей женщине, кото-рый все время слышит только «отойди, не мешай», а через запятую «что ты за отец, ты совершенно не занимаешься детьми» (читай «не занимаешься так, как Я считаю нужным»), остается или поменять женщину — а на кого, если все вокруг примерно такие? — или уйти в забвенье. Сами мужчины не видели в своих родительских семьях никакой внятной модели ответственного отцов-ства. На их глазах или в рассказах старших множество отцов просто встали однажды утром и ушли — и больше не вернулись. Или его вообще не было. О нем известно только то, что он погиб, пропал без вести, был репрессирован

(поэтому о нем не говорят)... И вследствие отсутствия ролевой модели мужского поведения формируется суицидальное (псевдомужественное) поведение. Естественно, и соответствующий набор слоганов: «Все мужики — сволочи», «Все бабы — суки», «Хорошее дело браком не назовут».

Дети третьего поколения были не по годам самостоятельны и чувствовали постоянную ответственность за родителей. Детство с ключом на шею, с первого класса самостоятельно в школу, в музыкалку, в магазин, если через пустырь или гаражи — тоже ничего. Уроки сами, суп разогреть сами, мы умеем. Главное, чтобы мама не расстраивалась... Среди них дети-посредники и дети-миротворцы. Чтобы помирить родителей, чтобы склеить снова семейное хрупкое благополучие. Не жаловаться, не обострять, не отсвечивать, а то папа рассердится, а мама заплачет, и скажет, что «лучше бы ей сдохнуть, чем так жить», а это очень страшно. Научиться предвидеть, сглаживать углы, разряжать обстановку. Быть всегда бдительным, присматривать за семьей. Ибо больше некому... Интересно, что при всем при этом и сами они воспринимали свое детство как вполне хорошее. В самом деле: дети любимые, родители живы, жизнь вполне благополучная. Впервые за долгие годы — счастливое детство без голода, эпидемий, войны и всего такого. Ну, почти счастливое. Потому что еще были детский сад, часто с пятидневкой, и школа, и лагеря и прочие прелести советского детства... И насилия там было немало, и унижений, а жаловаться родителям было не принято... Третье поколение стало поколением тревоги, вины, гиперответственности.

Подведем итоги, что стало результатом этой травмы поколений?

Женщина — из поколения «внуков войны», решившая, что главное ее счастье в ребенке, поглощена этим новым чувством полностью, все ее надежды, чаяния — все в этом ребенке. Она «живет его жизнью», его чувствами, интересами, тревогами. Т.е. в профессиональном понимании ее любовь принимает форму созависимого поведения.

«Созависимость — это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета. В конечном счете, такая зависимость от другого человека становится патологическим состоянием, которое влияет на созависимого во всех других взаимоотношениях.

Характеризуется остановкой развития собственного «Я» созависимого и чрезмерно сильным реагированием на происходящее вокруг при недостаточности реакций на происходящее внутри него»⁹⁵.

Поведение родителей по созависимому типу делает ребенка уязвимым к различного рода зависимостям (начиная от алкоголя и наркотиков, заканчивая игровой и компьютерной зависимостью).

Отметим особенности современной дисфункциональной семьи.

95 Шэрон Вегшейдер Круз.

- В первую очередь это искаженная система ценностей, начиная от децентристской (ребенку нужно отдать все лучшее, главный в семье де факто ребенок) или гедонистической (главное взять от жизни все — получить удовольствие), или материалистической (главное деньги и материальное благополучие).

- Язычество и суеверия на месте осмысленной веры, потому что за годы Советской власти осмысленная религиозная традиция была утрачена.

- Наличие у кого-то из членов семьи какого-то из видов зависимости.

- Неполные семьи.

- Семьи, в которых не уважаются «границы» личности.

- Обусловленная любовь как отсутствие ощущения безопасности и принятия. Выражения «если ты будешь\не будешь... я тебя разлюблю. Ты негодный, скверный, тупой...»

- Запреты на проявление чувств (мальчики не плачут, не боятся).

Для того чтобы ребенок вырвался из зависимости, его родителям важно осознать наличие проблем у них самих и начать свой путь к выздоровлению от созависимости.

ПРАКТИКА «ДОБРЫХ ДЕЛ»

Астэр И. В.

к. ф. н., доцент РГПУ им. А. И. Герцена,
СПБПДА, СПБГИПСР

«ДОБРОДЕЛАНИЕ» КАК ОСНОВА ЖИЗНИ

Дух, горящий ревностью о доброделании во славу Божию, —
се главное. Когда есть сие, значит, есть жизнь.
(свт. Феофан Затв. Вышенский, 82, 185).

«Практика «добрых дел»» — название нашей секции, возникшее сразу же, как только мы задумались об участии в конференции, посвященной святому подвижнику — святителю Феофану Затворнику.

Можно сказать, что для свт. Феофана человек — это сакральная ценность, а значит, возникает осознание необходимости его защиты, непрестанной молитвы за него, совершения добра по отношению к единственной сущности, удостоившейся чести быть сотворенной по образу Божию.

В интеллектуальных кругах второй половины 19 века частенько задавались вопросом: Имеет ли право христианин служить человеку, когда по Евангелию, все силы его души должны быть направлены к Богу, Небесному Царствию? Таким рассуждающим свт. Феофан советовал: «Не на просящего смотри, а на свои при этом помышления. Каковы будут эти последние, такова будет и цена дела твоего. Какие же мысли иметь о бедном, это определяется другим словом: милующий нищего взаймы дает Богу; или «если сотворили вы одному из них, то Мне сотворили» (Мф.25:40). Итак, принимай всякого нуждающегося как Господа, и делай для Него, что можешь сделать с той мыслию, что делаешь для Бога, и получишь мзду не пророка только и праведника, но Господню»⁹⁶. Всякого, пусть потерявшего человеческое обличье, — таков совет и задача человека — поступать как истинный Отец по отношению к блудному сыну, возвращая к жизни и одевая его в «лучшие одежды» (Лк 15,22). При таком отношении к человеку, при абсолютном понимании ценности каждого, не возникает осуждение или сомнение, но появляется желание помочь

⁹⁶ Феофан Затворник, святитель. Мысли на каждый день года [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://predanie.ru/lib/book/86548/>. Дата обращения: 5.03.2015.

каждому — делом (например, материально), словом (поддержать морально), помышлением (молитвенная помощь).

Столетие за столетие Церковь утешает и вдохновляет, поддерживает и формирует, воспитывая в нас «доброделание». При этом она хранит память о событиях давно минувших дней, давая возможность каждому новому поколению осмыслить в своем сердце отдаленные по времени деяния потомков. То, что происходит вне нашего опыта, ненадолго храниться в памяти, а Церковь, совершая молитвенные поминовения, соединяет души живых и ушедших в мир горний, актуализируя современные контексты в прошедшем и, тем самым, удерживая нашу память.

В конце 20-начале 21 вв. Церковь однозначно сформулировала свое отношение к практике «добрых дел» в Социальной концепции Русской Православной Церкви. Любовь к земному, к человеку — та необходимая ступень, не преодолев которую, не подняться выше — к любви небесной, непостижимым образом преображающей наш ум и сердце.

Конечно, подняться по этому пути не просто, ибо мы утратили чувство глубины бытия, представление о жизни как иерархической системе ценностей, с пониманием смысла жизни как служения высшей цели, более того, внутри нас исчезло само стремление соответствовать этой системе ценностей. В то время, как любое доброе дело, т.е. акт, активное отношение к кому-либо или чему-либо — есть посыл к Другому и обязательная отдача от Него к Я. Поворачиваясь лицом к Другому как к «Я», человек одновременно обращается и открывается самому себе, тем самым, становясь способным посредством мысли, чувства, действия делиться с другими. Однако, без стремления, без волевого акта желание человека неосуществимо, ибо нет действия без действующего и мысли без мышления. И очень важно, на что ориентированы люди, куда устремлены их мысли, в чем интерес, от этого зависит система ценностей и морально-этическая компонента общества.

Милосердие, благотворительность — важнейшие категории ценностей и составляющие сознания, безусловно, влияют на действия человека и проявляются как личностные качества, характеризующие достаточно высокий уровень социализации. Практика добрых дел направлена на реализацию благотворительных целей, на укрепление целостности человека, выполняя мировоззренческую, духовно-нравственную, культуuroбразующую, коммуникативную, регулятивную, воспитательную функции. Поскольку наблюдаемый ныне моральный фон общества не отражает такие традиционные ценности культуры, как духовность, добро, долг, совесть, служение ближнему. В традиционном русском обществе любовь понималась деятельно, по отношению к каждому — и доброму, и злему, 20 век учил уважать человека, а 21 — призывает к терпению (толерантности). Святоотеческое понимание служения как жертвенного служения, устремляющего человека к Богу, соединению с Ним через внутреннее преображение на этом пути существенно отличается от современного понимания служения эпохи этического просвещения как обслуживающего служения, направленного на удовлетворение потребностей человека.

«Пребывай в общении с Богом деятельным исполнением Его святой воли» — советует святитель Феофан Затворник⁹⁷. По его мнению, человек как созданный по образу и подобию Божию, от рождения способен следовать путями Бога, а не собственными, поскольку изначально духовен, а не душевен и, значит, по собственному выбору способен слушать волю Бога, а не человека, грешного и страстного, над которым довлеет материальный мир — «в суете ума, в слепоте, нерадении и бесчувствии, и в полном рабстве страстям»⁹⁸. Только лишь любовь, «фирменная одежда христиан»⁹⁹ — тот Божий дар, что изгоняет из сердца все страсти и вселяет добродетели. Необходима смелость, чтобы взрастить любовь в себе и крепкая воля, чтобы управлять своими немощами и страстями. Не приспособляясь к жизни, а воспитывая в себе миролюбивое отношение к людям, развивая привычку помогать, человек отказывается от легкого пути, не требующего усилий по преодолению таких качеств, как тщеславие, гордость, корысть и пр., и начинает жить по законам любви, поступая единственно верно и действуя во благо ближнего — так, как Он поступал (1 Ин. 2, 6).

Несмотря на множественные публичные заявления, традиции русского меценатства нарушены, уровень ответственности за свои поступки крайне низок, а свойственная русскому человеку ориентация не на получение выгод, а на служение другим видоизменена. В советский период благотворительность как форма помощи и поддержки была отвергнута. Идеология социального патернализма до сих пор является определенным тормозом в развитии социальной работы с населением, выполняемой, как государственными, так и общественными социальными службами. Меценатство и спонсорство становятся средствами саморекламы и получения налоговых льгот, тогда как в дореволюционный период для российских меценатов был важен уже сам факт помощи, поддержки, а не прославление собственного имени. П. М. Третьяков, основатель знаменитой Третьяковской галереи, говорил, что свое богатство он собирает лишь для того, чтобы оно снова вернулось к людям.

Наши прабабушки и прадедушки действовали во благо ближнего не потому, что так принято, не потому, что долг велит, а от естественной потребности творить добро — принять сироту как родного, накормить странника, отдать сирым и убогим ни сколько не жалко, а сколько надобно, оставляя себе только самое необходимое для жизни. То, что генетически и посредством освоения культурных норм и традиций передавалось из поколения в поколение, в XX веке было разрушено, и теперь с таким трудом восстанавливается.

Мы совершаем добро, скорее, по велению разума, тогда, как ранее — добровольно, по велению души, не вопрошающей: а надо ли? правильно ли

97 Феофан Затворник, свт. Начертание христианского нравоучения. М., 2005. С. 69.

98 Феофан Затворник, святитель. Творения. Толкования посланий апостола Павла. Послание к Колоссянам и Филиппийцам. М.: Сретенский монастырь, 1998. С. 428.

99 Там же. С. 196.

поступаю? что будет дальше? Соответственно, в нынешних реалиях и добровольная социальная работа на пользу обществу возможна лишь после освоения профессионального социального образования. Сама институционализация социальной практики вспомоществования складывается вследствие разрушения естественных социальных связей, взаимоотношений между людьми. В постиндустриальных обществах из-за географической мобильности, связь с местным пространством уменьшается; с наступлением конца массового производства и развитием потребления исчезает эталон, охватывающий один социальный класс; в связи с утратой видимости больших корпораций, исчезает униформа как символ профессиональной идентичности, приобретаемой на всю жизнь. Современные мегаполисы утратили традиционные формы солидарности и поддерживают лишь индивидуалистическую стратегию поведения, развивается инфантилизм. В то же время известно, что в периоды всеобщей неуверенности в обществе возрастает когнитивная потребность в общности.

Если сегодня в западных странах система социального сервиса, главным образом, является результатом обобщения опыта деятельности католических и протестантских общин, а социальной работой занимаются преимущественно общественные организации при материальной поддержке государства, то в России, ввиду отсутствия общественных инициатив и гражданского общества, социальная защита населения — обязанность государства. И как полагают многие, Церковь не должна вмешиваться в дела социума, т. к., в конце концов, она отделена от государства по законодательству, а значит, заниматься проблемами инвалидов, многодетных, бездомных должно также государство, которому мы платим налоги. Но Церковь, согласно российскому законодательству, является общественной организацией, причем крупнейшей общественной организацией. И, соответственно, потенциально может как раз стать основой гражданского общества, православного гражданского общества. Принятием в феврале 2011 года документов «О вопросах внутренней жизни и внешней деятельности Русской Православной Церкви» и «О принципах организации социальной работы в Русской Православной Церкви», в которых подчеркивается необходимость активизации социальной работы на приходах, Церковь обеспечила условия для практики «добрых дел», в которой столь остро нуждается население России. И позиция государства сегодня ориентирована на общество, она заключается в том, чтобы поддерживать некоммерческие организации, которые занимаются деятельностью, направленной на решение насущных социальных проблем. Благодаря чему активизируются братства трезвости, противоябортное движение, развивается работа с зависимыми, помощь детям и др. направления церковной социальной работы.

Проблема, по нашему мнению, в отсутствии доверия. Институту социальной работы верующие слабо доверяют, т. к. социальные работники — это госслужащие, а значит, представители интересов государства, а значит, бюрократы, которые ничего не делают, а если делают, то лучше б вообще ничего не делали. Приблизительно такое отношение. А специалисты социальных

служб считают, что представители Церкви ничего в социальном деле не смыслят, а только и знают, что проповедают. К сожалению, отчасти правы и первые, и вторые, но лишь отчасти, так как социально полезная практика реализуется и государственными, и общественными службами. А взаимные упреки вряд ли поспособствуют снятию межведомственной напряженности и не помогут нуждающемуся — заложнику сложившейся системы. Изменить ее можно путем развития партнерских отношений — в социальной и образовательной деятельности (и наша конференция — тому пример), в конструировании православного гражданского общества¹⁰⁰. Конструирование предполагает развитие исторического, правового, социального сознания. Гражданское общество — это не зависящие от власти общественные структуры, находящиеся с государством в равноправном партнерском взаимодействии, состоящие из самоорганизующихся добровольных организаций, групп и отдельных индивидов и способные к удовлетворению важнейших потребностей личности, реализации ее прав и свобод, укреплению правовой культуры и гражданской самодеятельности.

Необходимо формирование широкой партнерской сети с территориальными социальными учреждениями для обмена опытом и знаниями, как в области социальной работы, так и в делах милосердия; профессионального общения и практического взаимодействия церковных и светских учреждений, занимающихся практической социальной работой; создание современных ресурсных центров сопровождения социальных работников для реализации кратковременных и долговременных совместных социальных программ, для внедрения инновационных технологий и методик психолого-социальной помощи населению.

Конструктивное партнерство государства, некоммерческих и религиозных организаций позволит обеспечить результативность социальной практики, расширить материальные, кадровые и финансовые возможности взаимодействующих организаций, сконцентрировать общественное мнение на актуальных социальных проблемах.

100 Подробнее о развитии социального партнерства и гражданского общества см.: Социальное служение Русской Православной Церкви: мультимедийное учебное пособие / под ред. прот. В. Хулапа, И.В. Астэр. СПб.: СПбГИПСР, 2014 [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://social-orthodox.info>.

Стоякова В. В.

Центр социальной реабилитации инвалидов
и детей-инвалидов Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СЕМЬЕ В ФОРМИРОВАНИИ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА

Для полноценного духовно-нравственного развития ребёнка, что включает в себя возрастание в любви, раскрытие внутреннего потенциала, умение быть счастливым в различных обстоятельствах, родителям важно знать закономерности психического и нравственного развития, уметь правильно применять их в своей жизни, в семье при взаимодействии с детьми. Опыт консультирования семей показал, что в настоящее время в воспитании детей большой акцент делается на удовлетворение физиологических потребностей, развитие способностей и интеллекта. Здоровый, ухоженный, развитый физически, красивый внешне, успешный в области дополнительного образования ребёнок первое время радуется, а иногда даже вызывает гордость у родителей. Однако со временем многие родители, хоть и в разной степени, начинают подмечать в ребёнке расцветающий эгоцентризм, неуважение к старшим, зависть к сверстникам, лень, не способность терпеть немощи ближних и преодолевать трудности. Такой ребёнок, имея, казалось бы, все предпосылки, не может создать здоровые отношения с другими, не может реализоваться профессионально, не чувствует себя счастливым, не умеет радоваться тому, что есть в его жизни. Появляется безответственное поведение в отношениях, в обязанностях, а со временем и к собственной душе.

Ценностью для ребёнка стало развитие внешнего, что часто сопровождается формирующими страстями тщеславия, самомнения, соперничества, зависти. Страдает формирование духовно-нравственной сферы, чувства осмысленности своей миссии в жизни, чистой радости от единения в любви с ближними. Утрачена цель стяжания Духа Святого, ОБОжения (по выражению св. преп. С. Саровского), уподобления себя через труд души Творцу и Создателю, нет радости творить и созидать, чувствовать себя дающим, созидающим, а не потребляющим. Целью становится — удовольствие, удовлетворение, вырастает поколение потребителей, среди которых не привито бережное и ответственное отношение сначала к вещам, а затем и к людям, отношениям, своим словам. Сначала легко выбрасываются испачканная одежда, рваные книжки и ломаные игрушки, затем меняются неудобные супруги, сдаются в учреждения неудобные старые и больные родственники. Подросший и нравственно больной ребёнок гоняется за материальным, внешним, не чувствуя благодарности родителям, поскольку так и не получил от них главного — видения ими и раскрытия в нём Образа Божьего, по которому все мы созданы, не понял цели жизни — Богоподобия. Часто матерям не достаёт знаний, сил, терпения и мужества разяснять причинно-следственные связи выбора,

поступка и дальнейших событий жизни ребёнку, для детей не наступают естественные последствия их неправильного поведения и они вырастают инфантильными и безответственными.

Нередко в семьях, особенно имеющих в составе много детей, либо ребёнка с ограниченными возможностями, много времени, средств и сил тратится на то, чтобы просто физически выжить. К психологу часто приходят родители уже в отчаянии справиться самостоятельно, с вопросами почему, где, и что они упустили. Жалуясь на появившиеся у детей нарушения как в поведении, так и в отношениях, обнаруживают собственные внутриличностные или семейных конфликты (обиды и нарушение отношений с родителями, с супругом, невысказанные ожидания и требования к окружающим и ребёнку, ложные установки и стереотипы воспитания). Анализ таких проблем и трудностей родителей во время консультаций, привёл к необходимости проведения курса семинаров по формированию нравственности в семье, на котором можно дать процессу духовного развития и воспитания детей правильное направление, сделать его систематичным и последовательным, создать подходящие условия в семье, выявить и устранить ошибки в этом процессе. Такие семинары уже проводятся пятый год в различных храмах города, в социальных центрах, в семейных клубах для многодетных, семей с приёмными детьми и детьми-инвалидами.

В программу данного курса обязательно входит изучение основ возрастной психологии, необходимые для успешного преодоления возрастных кризисов; понимание базовых потребностей личности, без чего родитель вместо того, чтобы слышать ребёнка, общается с позиции «надо, должен, правильно, так удобнее, легче, так у всех» и т. п.

На семинарах родители учатся проявлять любовь и уважение в быту, в мелочах, общаясь с ребёнком, учатся принимать его чувства, мысли, границы, право быть собой, иметь свободную волю, принимать решения и не мешать нести последствия. Также учатся и понимать где, когда и сколько ограничений, правил и запретов необходимо. Осознаётся потребность ребёнка чувствовать себя ценным, значимым, уникальным, любимым всегда, безусловно, не зависимо от поведения, возможностей, ошибок. Очень живой отклик вызывает тема: «наказания — зачем, за что, когда и как?» На ней ярко обнаруживается расхождение в декларируемых внешне ценностях и внутренней сути личности родителей. Выполняя домашние задания после встреч, родители замечают, что обращают внимание на второстепенные вещи: отметки в школе, порядок в быту и т.п., упуская из внимания мотивы поступков ребёнка, глубинные нравственные процессы в душе ребёнка...

В курс вошли такие темы, как причины и коррекция лживости у детей, — оказалось, что родители не знают, как поддержать формирование мужества в детях противостоянию искушениям лгувать, допустить маленькую ложь, не замечают, как происходит подмена понятий, заглушается голос совести, становится привычкой лгувать с целью нарушения запрета или последствий своего ошибочного выбора, или чтобы избежать необходимой, но трудной и не очень интересной работы... Продолжили тему причины и коррекция зависти у детей, здесь также упущены понятия ценностей БЫТЬ и ИМЕТЬ, дети

соперничают и конкурируют, не умеют быть довольными и благодарными. Другая, не менее актуальная тема — обидчивость у детей — рассмотрев её причины, механизмы развития и коррекции пришли к семинару-практикуму для взрослых, где учились сначала сами преодолевать обидчивость в себе, прощать обиды, учились не допускать вообще такого в сердце. И ещё один бич нашего времени — ЛЕНОСТЬ, апатия, равнодушие — последние годы из образовательных программ исчезли литературные произведения и мультфильмы, где большой ценностью было ТРУДОЛЮБИЕ, мы разучились любить труд, испытывать радость от того, что я могу трудиться, что-то делать сам, и других научить, радость быть нужным, полезным — а ведь это качества Творца и Создателя, и Его главная заповедь — ВОЗЛЮБИ, а любить — это глагол! И конечно обсуждались темы самоконтроля и самоограничений — ведь без этого не формируются понятия свободы и ответственности: «Всё мне позволено, но не всё полезно», дети с трудом понимают важность принять решение «мне не полезно, или достаточно хорошо», сложно понимают потребности других, что не у всех и не всегда бывает всё, как он хочет, и ограничения учат быть благодарными...

Все эти знания даются не легко, новые способы усваиваются не быстро, многое требует длительного осмысления, переоценки, новых убеждений, закрепления навыков в поведении, общении, работы над преодолением своих проблем, как в эмоциональной сфере, так и в сфере взаимоотношений.

Но решая проблемы взаимоотношений с ребёнком, родители начинают активно меняться сами, искореняя в себе плохие привычки, побеждая страсти и взращивая добродетели. Ведь ребёнка нельзя на время «выключить или заморозить» — он ежесекундно запечатлевает всю атмосферу в семье, образ и душевное, нравственное состояние родителей, копирует, подражает. А долго изображать высоко-духовный уровень развития невозможно, поэтому личное развитие происходит интенсивно, параллельно развитию ребёнка. По отзывам такие семинары способствовали лучшему пониманию себя и членов своей семьи, положительные перемены произошли как в самих родителях, их душевном и духовном состоянии, их взаимоотношениях с детьми и родителями, так и в детях.

Кулганов В. А.

доктор медицинских наук, профессор, Российский
государственный педагогический университет
им. А. И. Герцена, Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение гимназия № 41 им. Эриха
Костнера, г. Санкт-Петербург

Митяева Л. В.

магистр педагогики, Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение средняя образовательная
школа № 297, г. Санкт-Петербург

Сиващенко А. П.

Государственное бюджетное специальное (коррекционное)
образовательное учреждение для обучающихся
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья,
специальное (коррекционное) общеобразовательная школа
№ 657 Приморского района, г. Санкт-Петербург

Сиващенко М. А.

методист РОНО Приморского района, г. Санкт-Петербург

ДУХОВНЫЕ АСПЕКТЫ ТОЛЕРАНТНОСТИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К ОБУЧЕНИЮ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

На сегодняшний день в эпоху глобального кризиса в различных сферах общественной жизни можно отметить остро стоящую антропологическую катастрофу — уничтожение человеческого в человеке. И прежде чем выяснять, как защитить природу, как избавиться от войн, предотвратить техногенные катастрофы, следует понять, как оставаться человеком в отношениях с другими людьми и с самим собой.

Глубинная суть человека — его духовно-нравственные проявления — система смысловых отношений и ценностных ориентаций, мировоззрение, совесть, вера. Существенным онтологическим основанием человеческой жизни являются общество и культура.

Понятие общества фиксирует факт включенности человека в систему связей и отношений с другими людьми. Вне совместного общественно-го бытия собственно человеческая жизнь невысказима. Духовность человека представляет собой естественное принятие и следование высшим образцам человеческой культуры, переживание нравственных норм общежития как внутреннего «категорического императива», принятие высших ценностей бытия как своих собственных. Толерантность как одна из характеристик человека позволяет ему не только осваивать духовные ценности в условиях мультикультурного мира, разнообразия сфер человеческой деятельности и образов жизни, но и влиять на состояние социального климата, политику и межличностные отношения.

В этом понятии выделяют три основных аспекта его содержания: один — связывает данное понятие с устойчивостью, выносливостью, другой — с терпимостью, третий — с допуском, допустимым отношением.

Выделяется два вида толерантности:

- внешняя толерантность (к другим) — убеждение, что люди могут иметь свою позицию, способны видеть вещи с иных точек зрения, с учетом разных факторов. Моделью толерантных отношений становится взаимная свобода и уважение человеческого достоинства;
- внутренняя толерантность (как гибкость, отношение к изменяющимся условиям жизни, неопределенности, риску, стрессу) — способность к выделению проблемы, размышлению над ней и принятию решений.

Культура отношений, противостоящая насилию, жестокости, отчуждению от жизни базируется на принципах толерантности:

- отказ от насилия как неприемлемого средства приобщения человека к какой-либо идее;
- добровольность выбора, акцент на искренности его убеждений, «свобода совести»;
- умение принудить себя, не принуждая других (саморегуляция, самоконтроль, самовоспитание);
- подчинение законам, традициям и обычаям, не нарушая их и удовлетворяя общественные и личные потребности;
- принятие другого, который может отличаться по разным признакам — национальным, культурным, религиозным и т. д.

С точки зрения Архимандрита Ианнуария (Ивлиева), терпимость, будучи необходимым требованием писаного или неписаного закона, неизбежно связана с насилием над человеческой свободой. «Слишком широк человек. Надо бы его сузить!» И от насилия никуда не уйти: таковы законы природы и выживания. Христианин сказал бы следующее: в грехе состояние человека и всего человечества. Любые попытки выйти из него собственными силами абсолютно иллюзорны. Это только барон Мюнхгаузен мог вытащить себя за волосы из болота. На самом же деле ему потребовалась бы посторонняя помощь. Скажем, подъемный кран. На него христианство и указывает своей Благой Вестью, Евангелием. Иисус Христос в Нагорной проповеди говорил: «Любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас, да будете сынами Отца вашего небесного; ибо Он повелевает солнцу восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных». Нравственное чувство и нравственный выбор от вспышек немотивированного злодейства до столь же немотивированных подвигов милосердия и сострадания, — вот что отличает человека от всех прочих тварей. Непредсказуемая и не управляемая никакими законами свобода — чудо, нечто сверхъестественное, некая дыра в физической природе, прорыв из царства необходимости в Царство Божие. Угрозами, уговорами и воспитанием еще никто никого не полюбил. Любят, потому что любят, а не потому что так надо. Любовь либо приходит сама собой, либо не приходит. Она есть дар, а не обязанность, не заслуга и не предмет торговли.

Жизнь христианская по учению святителя Феофана Затворника поддерживается, раскрывается и становится плодотворной в «живом союзе» христиан с церковью. Проявляться по отношению к другим людям она должна в терпимости. Для того чтобы человек мог в своем личном духовном опыте встретить Бога, ему необходимо то, что Феофан Затворник называл «внутри-пробыванием» (заключением сознания человека в его сердце), а митрополит Антоний Сурожский, вслед за преподобным Исааком Сириным, называет это «схождением в глубину». По учению митрополита Антония, душевный строй человека может помочь в духовной жизни, но не может ее создать, также и физическое состояние успокоенности, стройности подготавливает почву для молитвы, но не есть сама молитва. Такая молитва делает человека по отношению к внешнему миру его наиболее толерантным.

Толерантность, будучи одним из требований и достижений современной культуры, сложное и многогранное явление. Поэтому к ней христианину следует подходить не легкомысленно, но критично. Достойно всяческого поощрения в ней то, что ведет к органическому единению людей во взаимном уважении и братской любви. Заслуживает осуждения та толерантность, которая, закрывая глаза на фактическое или идеологическое зло, тем самым является орудием и проводником зла в мире. Очень важным аспектом проблемы толерантности как динамического процесса является то, что для ее достижения необходимо затратить определенные усилия. Это действительно тяжкий труд и очень не безоблачный, требующий осторожности и мудрости, даруемой вдохновением. Христианину в этом отношении дано одно очень практичное наставление Иисуса Христа: «Вот, Я посылаю вас, как овец среди волков: итак будьте мудры, как змии, и просты, как голуби». «Голубиная простота», то есть искренность проповеди Царства Божия, в «царстве зверя» для своего успеха должна сопровождаться «змеиной мудростью».

Эту золотую середину мы должны донести до подрастающего поколения. Толерантность в духовном воспитании подрастающей личности должна быть гармонична для своего времени. Определенные качества личности ребенка, с раннего возраста отличающие его от других, впоследствии определяют собой всю духовную сущность человека. Развитие умственных способностей, познавательного интереса, самостоятельности мышления должно составлять главную задачу школьного обучения. Одновременно решение этой задачи создает основу духовного становления личности учащегося. Со школьным обучением и привитием ребенку веротерпимости в более углубленном контексте начинается новый период в развитии сознания. От уровня умственного развития зависит характер чувствований человека.

С другой стороны младший школьник вынужден приспособливаться к новым или изменяющимся условиям — школа, класс, меняющиеся учителя, к отношениям с одноклассниками. Не всегда это проходит легко. В таких случаях можно говорить о формах школьной дезадаптации. Социальная адаптация — постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды. Соотношение этих компонентов, определяющее характер

поведения, зависит от целей и ценностных ориентаций человека, возможностей их достижения в социальной среде.

Для анализа процесса адаптации младших школьников используются четыре критерия:

- эффективность учебной деятельности (учебная активность и усвоение знаний);
- усвоение школьных норм поведения на уроке и перемене;
- успешность социальных контактов (отношения с детьми и учителями);
- эмоциональное благополучие.

Зарубежные психологи дополняют критерии психологически здорового, «адекватного», «развивающегося» человека следующими характеристиками: положительная самооценка и самопринятие, интерес к самому себе, общественный интерес, самоконтроль, открытость для опыта, эмпатия (проникновенное понимание других), доверие, оптимизм, открытость переживаниям и способность принимать свои чувства и мысли за основу для выбора поведения, подвижность (гибкость) и восприимчивость к внешним изменениям. Психологическое здоровье неразрывно связано с духовностью человека, его стремлением к постижению смысла собственной жизни, ориентацией на высшие этические ценности, с поиском и осознанием путей достижения душевного покоя, а также с активной жизненной позицией и способностью находить согласие с собой.

Под школьной дезадаптацией подразумевается некоторая совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социопсихологического и психофизиологического статуса ребёнка требованиям ситуации школьного обучения, овладение которой по ряду причин становится затруднительным. На физиологическом уровне дезадаптация проявляется в повышенной утомляемости, сниженной работоспособности, импульсивности, неконтролируемом двигательном беспокойстве (расторженности) либо заторможенности, нарушениях аппетита, сна, речи.

На познавательном и социально-психологическом уровне признаками дезадаптации являются неуспешность учения, негативное отношение к школе (вплоть до отказа посещать её), учителям и одноклассникам, учебная и игровая пассивность, агрессивность по отношению к людям и вещам, повышенная тревожность, частая смена настроения, страх, упрямство, капризы, повышенная конфликтность, чувства неуверенности, неполноценности, заметная уединённость в кругу одноклассников, лживость, заниженная либо завышенная самооценка, сверхчувствительность, сопровождаемая плаксивостью, чрезмерной обидчивостью и раздражительностью.

Профилактическая работа в отношении детей, имеющих признаки школьной дезадаптации, может строиться в нескольких направлениях:

- повышение интереса к учебному процессу;
- формирование добросовестного отношения к выполнению домашнего задания;
- снижение уровня тревожности, повышение самооценки;
- снижение уровня агрессивности и конфликтности, а также эгоцентризма;
- адекватного поведения на уроке;

- повышение общего эмоционального фона детей;
- снижение уровня компенсаторно-защитных форм поведения на уроках (уход в мечты, порождающий невнимательность, рассеянность, а также устойчиво сдерживаемое нервно-психическое напряжение и внутренняя тревога);
- формирование адекватных реакций на замечания.

Другим важным моментом в данном случае является вопрос формирования терпимого отношения к таким детям и их включения в коллективные и подгрупповые формы деятельности.

Работа с учащимся строится через систему тренинговой работы, которая реализуется в три этапа.

I — организационный, вводный. Создание положительного эмоционального настроения, информированность участников группы о целях и форме работы, установление правил.

II — практический. Занятия, направленные на снижение ситуативной и школьной тревожности, агрессивности, школьных страхов, формирование реалистичной самооценки, позитивного восприятия учителя, снижение тревожности, страхов по отношению к учителю. Возможные темы занятий:

«Знакомство», «Я школьник», «Школьные правила», «Я хожу в школу», «Трудности школьника», «Весёлая переменка», «Мои трудности», «Учусь держать себя в руках», «Я владею собой», «Какой я?», «Каким я вижу себя?», «Я принимаю себя», «Я ничего не боюсь», «Мой учитель», «Моя школа», «Мои успехи».

Также детям объясняют понятие толерантности у разных народов. Проводятся различные игры и упражнения. С целью объединения различных детей, имеющих также проблемы в адаптации, совместно разыгрывается психотерапевтическая сказка «Хвосты» М. А. Панфиловой. Другими играми могут быть «Что между нами общего?», «Хлопают в ладоши те, кто...» (ведущими в данном случае могут быть и сами дети), «Меняются местами те, кто...», «Совместный рисунок», создание совместных коллажных работ, когда в работе задействован каждый ребенок.

III — закрепляющий. Закрепление знаний умений и навыков, приобретённых в течение всего времени на занятиях. Подведение итогов работы. Рефлексия.

При формировании у учащихся толерантности, рассматриваются следующие вопросы.

С целью формирования духовности как компонента толерантности детям для обсуждения предлагаются выдержки из Манифеста Матери Терезы:

Не бойтесь любить. Когда вы чувствуете себя несчастным и покинутым, постарайтесь сделать что-нибудь с любовью. Произнесите хотя бы одно слово с любовью, просто подумайте с любовью о ком-нибудь. Открывайте сердце и старайтесь пробудить в нём любовь. Для этого нужно перестать видеть в других и в себе только недостатки и ошибки. Одни люди могут нам нравиться, другие — нет. Легко любить людей, которые нам нравятся. Любить ближнего — не значит восхищаться им. Трудно восхищаться убийцей или воров.

Любить ближнего — значит желать ему добра. Любовь — это искусство, она требует тренировки. Хорошие врачи, музыканты, художники, спортсмены часами упражняются, чтобы усовершенствовать свои умения и способности. Так же и с любовью. Если мы не будем прикладывать усилий, чтобы любить, мы будем одиноки и несчастны.

Смотрите ввысь. Когда человек испытывает трудности, он сосредотачивается на своих неудачах, заботах, печалях. Устремлять взгляд вниз — неблагоприятное занятие. Надо смотреть ввысь — туда, где свет, мудрость, красота. Это поможет вашей душе найти средства для преодоления трудностей. Заботы, печали существуют всегда. Чтобы их преодолеть, надо защищаться. От дождя вы защищаетесь зонтиком, в холод одевайтесь потеплей. В борьбе с трудностями надо смотреть ввысь, чтобы черпать там свет и силу.

Улыбайтесь. Если вы в плохом настроении, если вас обидели или огорчили, воспользуйтесь силой улыбки. Даже если вас никто не видит, постарайтесь улыбнуться, чтобы показать себе самому, что вы выше всяких трудностей. Думайте, что вы неуязвимы, бессмертны, вечны. Подарите себе улыбку, как вы делаете иногда, проходя мимо зеркала. Даже если она будет немного вымученной, это всё равно поможет. Как только вы улыбнётесь, вы почувствуете себя в лучшем расположении духа. В хорошем настроении вам будет легче решить свои проблемы. Вы не представляете, как много хорошего способна дать вам самим и людям, окружающим вас, обычная улыбка. Получив от жизни очередной удар, скажите себе: «Всё могло быть гораздо хуже» — и улыбнитесь...

О малых делах. Святой Августин говорит: «Малые дела действительно малы, но делать малые дела добросовестно — это большое дело». Доброе дело — не обязательно материальная помощь. Пусть это будет просто улыбка. Ведь улыбка — это знак миролюбия. Протянутая рука — символ любви. Каждый человек хочет любить и быть любимым, знать, что он кому-то нужен, что его кто-то может назвать своим. Нам часто не хватает времени даже на то, чтобы взглянуть друг на друга. Добрая улыбка — великий дар, сочувствие же — дар бесценный. Однажды в Лондоне, идя по улице, Мать Тереза увидела хорошо одетого, но очень мрачного человека. Он выглядел таким несчастным и одиноким. Она подошла к нему и взяла его за руку. Рука была совсем холодная. Она пожала ему руку, спросила, как дела. Он посмотрел на неё и сказал: «Знали бы вы, как давно я не ощущал человеческого тепла». Его глаза засияли, плечи расправились. Оказывается, не так много нужно человеку, чтобы в его жизни появилась радость. Часто бывает достаточно лишь прикосновения чьей-то тёплой руки.

Таким образом, можно отметить взаимосвязь школьной адаптации учащихся к различным условиям, терпимое отношение к возникающим у них трудностям и их поддержка. В процессе взаимного общения и деятельности школьники учатся видеть друг друга, узнают друг друга с различных сторон. У них формируется социальная активность, включенность в групповое взаимодействие, что также способствует профилактике школьной дезадаптации.

Наша задача заключается в том, чтобы научить детей понимать и слышать друг друга.

Кулябина И. Н.

Епархиальное общество православных психологов
во имя свт. Феофана Затворника Санкт-Петербурга

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЬИ ПРИ ПРИХОДАХ

Семейство есть самое первое человеческое общество. Оно является основой государства и первой основой нравственного мира. Основа христианской нравственности — ЛЮБОВЬ, а семья — первоначальная школа любви, поэтому Господь наш Иисус Христос в начале своего служения благословил Своим посещением брачную чету, а апостолы прежде всего вносили слово Божие в дома семейств. Хороший семьянин не может не быть хорошим человеком в обществе. Благочестивая семья приносит в общество плоды добродетели как необходимое условие его благосостояния. Процесс поддержки семьи и семейных ценностей в современном обществе в области педагогической поддержки в системе православных приходов основан на православной педагогике, семейном богословии православной психологии. Практическая реализация комплексного подхода к организации целостной системы православного воспитания и сопровождения семьи в современном обществе определяет новизну подхода. В основах социальной концепции РПЦ в разделе Церковь и государство говорится о взаимодействии Церкви и государства в нынешний исторический период является, в частности, поддержка института семьи, материнства и детства. Помочь создать православную семью, научить воспитывать детей в Православной вере, не лишая ребенка свободы самостоятельно делать выбор, призван клуб «Мать и дитя», объединяющий православных мам с детьми до 7 лет, конкретного прихода на базе детской библиотеки, позволяющей сочетать встречи, игровую программу для детей и консультативную для мам по психолого-педагогическому сопровождению развития ребенка в семье. В рамках клуба проводятся встречи со священником по богословским вопросам и занятия ДПИ. Клуб «Мать и дитя» реализует Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 12.12.2006 г. № 1539 «О Концепции демографического развития Санкт-Петербурга на период до 2015 г. и семейную катехизацию. Дети учатся тому, как они живут. Духовно-нравственное воспитание в семье в данном случае опирается на национальный воспитательный идеал. Основными направлениями полифункционального развития детей в семье в предлагаемой программе стали:

- Экология души и воспитание нравственности;
- Экология культуры: детская фольклорная устная культура;
- Словесная фантазия;
- Внимание и интерес к книгам для чтения;
- Чувство особенности впечатления от художественного слова при восприятии с живого голоса;
- Чувство жизнерадостности и воспитание духа и тела;

- Развитие коммуникативной культуры.

При разработке эффективной программы семейного воспитания и решения проблемы самоорганизации на основе синергетического подхода, разрабатывались цели и задачи воспитания в данной семье, и программа, применительно к традициям; выбирались основные стратегические направления, которые изучались подробно. Изменения и поправки вносились на всех этапах разработки. Необходимо было добиться поддержки в начале разработки, которая влияла на творческое мышление и выбор стратегического направления. Возможности семьи учитывались при разработке целей и задач. Интеллектуальное и моральное развитие и личные цели и задачи влияли на разработку программы, а изучение теории, знакомство с инновациями и творческое мышление делали выбор основных стратегических направлений осознанным.

Адаптация программы тренинга по командообразованию «Team building» и индивидуальное упражнение «Карта внутренней страны» применялось с целью диагностики членов семьи. Данный проективный тест позволяет исследовать неосознаваемые образы целей, пути их достижения, а также индивидуальные особенности человека. Последующая презентация позволяет увидеть и оценить навыки вербального и невербального общения, навыки самопрезентации, навыки графической презентации, внутреннюю энергетику, самооценку, умение ориентироваться в ситуации, управлять временем и т. д.

Жизнедеятельность в семье не сводится к ее предметной стороне. Она включает множество аспектов, не сводимых к рацио (веру, надежду, любовь и т. д.). Творческо-самоорганизующийся путь создает условия для понимания человека, преобразующего мир своим преображением, достигающего союза с природой, ценящего традиции, применяющего нравственные критерии оценки всех явлений.

Семейная жизнь, как и монашество, — это христианский труд и путь спасения души. В православных традициях русского народа было заложено исключительно благоговейное и серьезное отношение к семье. Семья — малая церковь.

Закон родительского греха — один из важнейших законов мироздания. Неблагоприятные факторы в семье особенно негативно сказываются на детях.

Интегрированная программа полифункционального развития детей в семье обеспечила участие в районном конкурсе детского творчества «Рождественская звезда» и выставке «Я и моя семья» во Дворце детского и юношеского творчества Кировского района в номинациях:

- 1) Из настоящего в прошлое...
 - семейный архив
 - семейное предание
 - твоя родословная
 - старые фотографии
- 2) Папа, мама, я — мобильная семья
 - увлекательные поездки
 - путешествия
 - интересные прогулки
- 3) Сундучок моей бабушки

- 4) Семейная игрушка
- 5) Эмблема, символ, логотип семьи

Посещение в Российском этнографическом музее представлений фольклорно-этнографического театра (с песнями, танцами играми) органично расширил представление о мире наших предков.

Семья как сфера взаимодействия наряду с коллективом и обществом воспитывает образ жизни, коммуникативную культуру и другие сферы — такие, как культура народа и природа края, решает нравственные задачи. Гармония человека и природы, когда знание не самоцель, а средство преобразования окружающей жизни, в представлениях Я. А. Коменского позволяет стремиться семье стать мастерской гуманности.

При формировании здорового образа жизни детей в семье необходима поддержка физического здоровья, психического здоровья и нравственного здоровья. Необходимо не только психолого-педагогическое, но и социальное и медико-профилактическое сопровождение.

Психолого-педагогическое сопровождение должно выполнять следующие функции:

- диагностики (изучение психического здоровья, выявление групп риска);
- профилактики (психогигиена);
- психокоррекции;
- обучение и индивидуальное консультирование.

Рассмотрим на примере конкретной мамы Татьяны Михайловны и ее сына Николая (7 лет) методику психолого-педагогического сопровождения семьи. Диагностика по тесту «Дети учатся тому, как они живут» Т. М., у которой преобладает аналитический тип мышления, указала на проблемы доверия, общения и целеполагания — целесуществования. Анализ «Карты внутренней страны» ее и сына выявил не только иерархию в семье, но и ее «замкнутость». Однако позитивный взгляд на мир позволил принять решение на коррекцию семейного климата. Открытием для мамы явилась проблема существования значимого для сына мужчины, не входящего в состав семьи, и «чужого» мира в его стране, по которой он «ходит по кругу». Консультация для мамы на основе православной педагогики и психологии по данным проблемам позволила наметить пути их решения.

Рабочий принцип духовности, определяющий природу человеческого сознания — ДОМИНАНТА держит все поле душевной жизни и является ключом для объяснения социальной деятельности. Существующее положение вещей человек видит сквозь призму своих доминант. Принятие решения возможно на основе адаптации, консолидации и сознания. Поэтому проведение круглого стола на тему «Духовная роль родителей в современном мире, пути сотворчества с детьми» позволила дать установку на осознанное родительство.

Здоровый образ жизни в семье, по наставлению святителя Феофана Затворника, складывается из совокупности навыков, правил и порядков, а образ мыслей из совокупности понятий, психолого-педагогическое сопровождение настраивает членов семьи на ревность как жажду дела ее жизнедеятельности. Ставит задачу верно соотносить средства с целями и дела с внешними обстоятельствами, чтобы жизнь текла в радости.

Практика любого искусства имеет определенные общие требования:

- дисциплины
- сосредоточенности
- терпения
- заинтересованности

«Нет никакого высшего искусства, как искусство воспитания. Мудрый воспитатель создает живой образ, глядя на который радуется Бог и люди» (Святитель Иоанн Златоуст).

Литература:

1. Святитель Феофан, Затворник Вышенский. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. М.: Лепта Книга, 2007.
2. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. СПб.: Питер, 2005.
3. Овчарова Р. В. Психология Родительства. М.: Академия, 2005.
4. Основы социальной концепции Русской Православной Церкви.
5. Святитель Феофан, Затворник Вышенский. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. М.: Лепта Книга, 2007.
6. Сухова Т. И. Полихудожественное литературно-творческое развитие школьников. М.: НИИ художественного воспитания АПН СССР, 1991.
7. Чепмен Г. Пять языков любви. СПб.: Православная Школа Психологии, 2008.
8. Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами / авторский коллектив под ред. д. п. н. Л. Ф. Шеховцовой. М.: Издательств Троицкой Сергиевой Лавры. 2014.

Жарков Н. Ф., Жаркова Т. В.

Общество православных врачей Санкт-Петербурга
им. св. Луки (Войно-Ясенецкого), Санкт-Петербург

СВЯТИТЕЛЬ ФЕОФАН ЗАТВОРНИК О БОЛЕЗНИ И ЗДОРОВЬЕ

«Вот ты выздоровел: не грехи больше,
чтобы не случилось с тобой чего хуже»

(Ин. 5, 14)

Здоровье

Здоровье, по определению святых отцов, — дар Божий.

«Здоровье есть высочайшее богатство человека» — эти слова относятся к основателю медицины, как науки, древнегреческому врачу Гиппократу (ок. 460 до н. э. — 356 до н. э.).

Вместе с грехом пришла в душу и тело человека смерть. Тело страстного человека становится изнеженным и болезненным. В течение своей жизни

люди проводят долгое время в немощах и болезнях. Об этом говорит святой пророк и псалмопевец Давид:

«Дней лет наших — семьдесят лет, а при большей крепости — восемьдесят лет; и самая лучшая пора их — труд и болезнь...» (Пс. 89, 10)

В той или иной степени болезни подвержены все люди, в том числе и христиане. Но сами христианские подвижники, изнуряя тело постом и молитвами, больше думали и пеклись о духовном здоровье, о чистоте бессмертной души. Они благодушно терпели свои немощи и болезни. Многие из них даже отказывались от любого лечения и врачебной помощи. Но при этом строгое отношение к телу у святых отцов вело не к болезни, а к чистоте жизни и здоровью.

«Не имей пристрастия не только к пище и питию, к одежде, к просторному и благоукрашенному жилищу, к богатой утвари домашней, но и к своему здоровью, даже к своей жизни не имей ни малейшего пристрастия, предав жизнь свою в волю Господню. Пристрастие ко временной жизни, к здоровью, ведет ко многим уклонениям от заповедей Божиих, к потворству плоти, к нарушению постов, к уклонению от добросовестного выполнения обязанностей службы, к унынию, нетерпению, раздражительности» (Св. Иоанн Кронштадтский (1829–1908)).

Какова же цель христианской жизни?

Если обратиться к святым отцам, то мы узнаем, что цель христианской жизни состоит в спасении души, то есть очищение души человеческой от греха, порока, страстей и пристрастий путем молитвы, покаяния, смирения, дел милосердия и развитие в душе христианских добродетелей.

Однако на этом труднейшем пути могут возникнуть телесные болезни, которые могут помешать духовному возрастанию человека, вызывая в нём уныние, скорбь и сомнение в собственных силах.

О таком состоянии и предупреждает святитель Феофан Затворник Вышинский: *«Пошатнутое здоровье может пошатнуть и спасение, когда из уст болящего слышатся ропотные речи и возгласы нечаяния...»*

Всем скорбящим, болезнующим и сомневающимся святитель Феофан посылает отеческое вразумление: *«Здоровье и нездоровье в руках Божия Промышления о нас — суть средства ко спасению, когда тем и другим пользуются в духе веры... Но они же и в пагубу ведут, когда относятся к ним равнодушно. Что для болящего особенно нужно — есть терпение благодушное и Богу покорное»* (еп. Феофан (письмо 470, вып. 3, стр. 113)).

Несомненную связь физического и душевного состояния человека подтверждает и современная медицина. Согласно уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): *«Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия».*

Тело человека состоит из различных органов, каждый из которых, выполняя свою функцию, обеспечивает жизнь всему организму. Однако верующие люди знают, что на этом не заканчивается устройство человека. Так, по свято-отеческому писанию, **кроме плоти в нем есть душа**. В трудах святых отцов

Церкви говорится, что тело не может жить самостоятельно без души, равно как и душа без тела.

«Тело и душа сотворены в одно время», то есть эмбрион «приобретает душу при зачатии» (прп. Иоанн Дамаскин (675–753)).

Болезнь

Бог создал человека совершенным. Но, почему же человек болеет? В ответ на эти сетования слабого человека епископ Феофан спокойно заявляет: *«Если все от Господа, то и болезнь от Него же»*.

И утешая говорит, — всё что от Бога, всё ко благу, добавляя при этом: *«Всё, что от Господа всегда бывает к добру»*.

Еще в глубокой древности, со времен Гиппократы, врачи подразделяли причины возникновения болезней на две группы:

1) **общие** — одинаковые для всех людей данной местности, и зависящие от конкретных условий окружающей природы;

2) **индивидуальные** — причины, определяемые образом жизни каждого индивидуума.

По Феофану Затворнику, причины, по которым болезни поражают человека, весьма разнообразны.

Так, попускает нам Бог болезнь:

- в наказание, как епитимию;
- в образумление, чтоб опомнился человек;
- чтоб избавить от беды, в которую попал бы человек, если бы был здоров;
- чтоб терпение показал человек и тем большую заслужил награду;
- чтоб очистить от какой страсти,
- и для многих других причин... (еп. Феофан (№ 1377 письмо 42, вып. 1, стр. 55)).

По святоотеческому учению, в Царство Небесное нельзя войти без страданий, ибо сказано: **«Многими скорбями подобает внити в Царствие Божие»** (Деян. 14:22).

Но если так, то нужно ли молиться об избавлении от болезни, просить у Бога выздоровления? Или, терпя скорби, и болезненные страдания уподобиться праведникам? На этот, беспокоящий истинно православных вопрос, у святителя Феофана так же находится ответ: *«Молиться о выздоровлении — нет греха. Но надо прибавлять: аще волиши, Господи! И Он или оздоровит, или утешение исполнит, несмотря на прискорбность положения»* (еп. Феофан (письмо 35, вып. 1, стр. 37)).

Лечение

Как лечатся праведники?

Свои размышления о болезнях и их лечении будут опубликованы позже современником святителя Феофана, священномучеником митрополитом Серафимом (Чичаговым) (1856–1937). В опубликованном им фундаментальном труде «Медицинские беседы» (1891), бывший гвардейский офицер, искренне верующий человек напишет так: *«Как же лечатся праведники верою? При заболевании они спешат причаститься, пьют святую воду, молятся»*.

Зачем им другие средства, когда они знают, что спасение зависит от воли Господней и от их веры: так говорил и учил Иисус Христос».

Надо ли лечиться православному человеку?

Но это праведники. А надо ли лечиться православному человеку? Обращаться ли в болезни за помощью к врачу? Не грех ли это? Или смириться перед болезнью и уповать только на Бога. Вот ещё один вопрос, который часто встает перед верующим человеком. Тем более, что святители Иоанн Златоуст и Амвросий Медиоланский утверждают, что Бог особенно близок Своею благодатию к находящимся в скорбях, печалях и болезнях.

Однако при нежелании искать помощи у врачей христианин может самонадеянно согрешить, проявляя при этом полное отсутствие смирения и проявление самости и гордыни. Таким строптивым согражданам епископ Феофан отвечает убедительно и просто:

«Что лечиться нет греха, об этом и вопроса не должно быть. И лекаря и лекарства Бог создал затем, чтоб ими пользовались больные. Можно не лечиться в ожидании, что Бог излечит, но это очень смело.

Можно не лечиться для упражнения в терпении, в преданности в волю Божию, но это очень высоко.

Кто не чувствует мужества, каковы мы все грешные, то лучше прибегать к лекарям, все же помощи ожидая и от Бога: ибо Он вразумляет лекарей» (еп. Феофан (№ 1396 письмо 1080, вып. 7, стр. 171)).

И продолжает увещание: *«Обратитесь к лекарю; но в то же время паче Господа и святых Его молитесь, чтоб вразумили лекаря угадать лекарство. И ко святым угодникам прибегайте, и всё делайте, что люди благочестивые делают в таких случаях. Только знахарок не знайте».*

И как наказ всем нам, живущим ныне, обращены слова святителя Феофана: *«Лекаря Бог сотворил, и лекарства суть Божия творения. Лекарь не сам лечит, а Бог чрез него лечит. Бог внушает лекарю, и он прописывает настоящее лекарство»* (еп. Феофан (№ 1407 письмо 38, вып. 1, стр. 78)).

Как быть, если болезнь не поддается лечению?

В жизни нередко случается, что болезнь не поддается лечению, несмотря на всяческие усилия, и тогда врачи говорят, что теперь следует уповать лишь на Господа Бога...

А святитель Феофан дает неожиданный для «неверов» ответ: *«Есть болезни, на излечение коих Господь налагает запрет, когда видит, что болезнь нужнее для спасения, чем здоровье»* (еп. Феофан (№ 1385 письмо 1018, вып. 6 стр. 18)).

При наличии терпения, отсутствии недовольного ропота, находится награда для больного: *«Поминайте непременно положение, что «терпящие покорно горести и болезни состоят в чине мучеников»* (еп. Феофан (№ 1419 письмо 410, вып. 3, стр. 137)).

Молитвенная помощь

Кроме лекарств и врачебных манипуляций есть ещё один вид помощи, который не в полной мере, а то зачастую вовсе неправильно, используется

большими, их знакомыми и родственниками. Речь идёт о молитвенной помощи. Епископ Феофан обращается к своей пастве со следующими наставлениями:

«Бывайте на молебнах сами, молитесь о болящих. Церковная молитва о болящих имеет силу, особенно сопровождаемая молитвою закававших службу» (еп. Феофан (№ 1403 письмо 460, вып. 3, стр. 128)).

Больной в семье требует к себе повышенного внимания. А если ты не имеешь родственников и остаёшься один на один с болезнью? Тут недалеко и до ропота, самосожаления, уныния... И тогда, как для успокоительно для нас звучат слова святителя Феофана: *«Служение больному — служение Христу»* (еп. Феофан (№ 1423 письмо 616, вып. 4, стр. 97)).

Выздоровление

Важны советы святителя и после выздоровления от телесной болезни.

«Выздоровевший обыкновенно чувствует себя обновленным. Надо сделать, чтоб обновление телесное сопровождалось обновлением духовным. Возьмитесь за одну коротенькую молитовку, — и все ее творите... и за делом и без дела, и ходя и сидя, непрестанно. Это молитва: Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного» (еп. Феофан (№ 1428 письмо 647, вып. 4, стр. 94)).

Крест

Для христиан важно понимание, что болезнь — это крест, который обязан понести больной. Еп. Феофан обосновывает это положение такими словами:

«Господь совершил спасение наше крестною смертию Своею. На Кресте растерзал Он рукописание грехов наших; чрез Крест низвел на нас дары благодатные и все благословения небесные. В деле спасения собственные кресты каждого столько же необходимы, сколько необходим Крест Христов. И вы не найдете ни одного спасенного, который не был бы крестоносцем. Усмотри крест свой, понеси его, как следует соединенно со Крестом Христовым — будешь спасен».

Виды крестов

Крестов много, но видов их три:

- первый вид — **кресты внешние**, слагающиеся из бед и вообще из горькой участи земного пребывания грехопавшего человека;
- второй вид — **кресты внутренние**, рождающиеся из борьбы человека со своими страстями и похотями ради добродетели;
- третий вид — **кресты духовно-благодатные**, возлагаемые на человека совершенною преданностию в волю Божию.

Остановимся на видах крестов поподробнее.

Кресты внешние

Это — *образные кресты*.

Они разбросаны на всех путях наших и встречаются на каждом почти шагу.

Сюда относятся:

- скорби,
- беды,

- несчастья,
- болезни,
- потери близких,
- неудачи по службе,
- всякого рода лишения и ущерба,
- семейные неприятности,
- неблагоприятность внешних отношений,
- оскорбления, обиды, напраслины...

и вообще доля земная.

Любой человек сталкивается в своей жизни с такими «крестами».

При встрече с бедами, кто теряется, кто впадает в грех уныния, кто, наоборот, пускается во все тяжкие, стараясь забыться в веселье и разгуле. А св. Феофан указывает на возможность обратить эти скорби себе на пользу: *«Сделай же, чтоб сие несение креста было во спасение, а не на пагубу. Для сего не горы переставлять требуется, а малое произвести изменение в помышлениях ума и расположениях сердца. Возбуди благодарность, покайся, исправь жизнь»*.

Кресты внутренние

Встречаются нам во время нашей борьбы со страстями и похотями.

По Феофану Затворнику распять страсти, значит обессилить их, подавить, искоренить.

«Как сия борьба трудна, прискорбна и болезненна, то она есть воистину крест, внутри нас водруженный».

Каково болезненное действие страстей?

- Гнев жжет;
- зависть сушит;
- похоть расслабляет;
- скупость есть и спать не дает;
- гордость оскорбленная убийственно снедает сердце;
- и всякая другая страсть: ненависть, подозрительность, сварливость,

человекоугодие, пристрастие к вещам и лицам — причиняет нам терзание.

Жить со страстями тяжело, они вызывают боль, внутреннее жжение, мучительные переживания. Святитель Феофан делает закономерные выводы: *«Так что жить в страстях то же, что ходить по ножам или угольям босыми ногами. А когда есть у всякого страсти, есть и мучение от них. Так, нося страсти, терзаешься ими и гибнешь. Не лучше ли же взяться за себя и самому в себе устроить страдание по поводу страстей, но не на пагубу, а во спасение. И тут будет боль и страдание сердца, но боль целительная, за которою тотчас последует отрадное успокоение, как бывает, когда целительный пластырь попадет на рану»*.

Третий вид креста, спасительного для нас —

КРЕСТ ПРЕДАННОСТИ В ВОЛЮ БОЖИЮ.

На крест сей восходят уже совершеннейшие христиане. Их единицы. Например, Святой апостол Павел в отношении к себе изображает это

состояние так: **«Христовы сораспяхся. Живу же не к тому аз, но живет во мне Христос»** (Гал. 2:16–20).

Исцеление

Главным в исцелении и будущем здравии святитель Феофан Затворник Вышенский считает спокойствие духа: *«Непокой духа и страсти портят кровь, — и существенно вредят здоровью. Пост и вообще постническая жизнь — лучшее средство к хранению здоровья и процветанию его».*

Почему Господь не исполняет наши молитвы?

Бывает так, что Господь не исполняет наши молитвы. У человека наступает разочарование: «Молюсь, а толку никакого. Господь как будто не слышит и не даёт просимого!»

Святитель Феофан сетующих молитвенников успокаивает: *«Молитва никогда не пропадает даром, исполняет ли Господь наше прошение или нет. По неведению мы часто просим бесполезного и вредного. Не исполняя этого, Бог за труд молитвенный подаст другое что, незаметно для нас самих. Видя, что просимое не поведет к благу, Бог не исполняет прошения и этим творит благо; ибо, если бы исполнил, худо было бы просителю»* (еп. Феофан (№ 1428 письмо 1406, вып. 8, стр. 146)).

Спасение

Что же важно для нашего спасения? — размышляет епископ Феофан в своих творениях. Как только согрешил человек, он тотчас изгнан из рая и вне рая обложен скорбями и лишениями и всякого рода неудобствами. Зачем так устроил Господь, что на земле никого нет без горестей и тяготы? Затем, чтоб не забывал человек, что он изгнанник и жил бы на земле не как родич на родной стороне, а как странник и пришлец на стране чужой, и искал возвращения в истинное отечество свое.

Как же сделать, чтобы крест болезней и скорбей, который неизбежно несет всякий, был не на пагубу, а во спасение? Будем помнить завет Божий: **«...возьми крест свой, и следуй за мною...»** (Марк 8:34,35). Так и поступим согласно Завету и наставлениям святителя Феофана Затворника Вышинского.

Литература:

1. Святитель Феофан Затворник. Наставления в духовной жизни. Москва: Отчий дом, 1997.
2. Святитель Феофан Затворник. Путь ко спасению. «Благо». РПЦ, изд. Московской патриархии, 1996.
3. Епископ Варнава (Беляев). Основы искусства святости. Нижний Новгород: Изд. Братства во имя святого князя Александра Невского, 2002.
4. Пестов Н. Е. Современная практика православного благочестия в 2-х тт. Санкт-Петербург: Сатис, 2002.

**СВЯТИТЕЛЬ ФЕОФАН ЗАТВОРНИК —
ОСНОВАТЕЛЬ ХРИСТИАНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Материалы всероссийской научно-практической конференции,
посвященной 200-летию
свт. Феофана Вышинского Затворника

5–7 февраля 2015 года

Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Печать ризографическая. Усл. печ. л. 4,8.
Тираж 200 экз. Заказ №

Отпечатано в типографии