

Леонид Виноградов

О СТРАСТЯХ И ИСКУШЕНИЯХ

3-е
издание



ответы православных психологов

Леонид Виноградов

**О страстях и искушениях. Ответы
православных психологов**

«Никея»

2016

УДК 242
ББК 86.372

Виноградов Л. С.

О страстях и искушениях. Ответы православных психологов /
Л. С. Виноградов — «Никея», 2016

ISBN 978-5-91761-470-0

Страсть — болезненное состояние души, которое влечет человека к нарушению заповедей, мешает следовать за Христом. Как же избавиться от тирании гордости, тщеславия, уныния, гнева? Почему исповедуясь в одних и тех же грехах, мы не можем с ними справиться? С этими вопросами журналист Леонид Виноградов обратился не к священникам, а к ведущим православным психологам. В беседах с ними восемь основных страстей раскрываются в неожиданном ракурсе — с точки зрения христианской психологии. И оказывается, что греховные состояния часто паразитируют на наших комплексах и душевных травмах, а нерешенные психологические проблемы могут стать серьезным препятствием на духовном пути.

УДК 242
ББК 86.372

ISBN 978-5-91761-470-0

© Виноградов Л. С., 2016
© Никея, 2016

Содержание

О страстях и искушениях	6
Зачем христианину психология?	6
Гордость: безумное кружение вокруг своей оси	10
Тщеславие: внимание любой ценой	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Леонид Виноградов
О страстях и искушениях
Ответы православных психологов

© Издательский дом «Никея», 2016

* * *

О страстях и искушениях Ответы православных психологов

Зачем христианину психология?

В христианском богословии есть такой раздел – аскетика, или наука о подвижничестве. Изучает она ни много ни мало пути исцеления падшего человеческого естества. Да-да, именно так – пути исцеления от болезни несовершенства, унаследованной от самого праотца Адама. Христианские аскеты – это те люди, которые смыслом своей жизни сделали борьбу с собственными грехами. Разумеется, борьба эта требует усилий. Но не только. Необходимы еще и знания. Ведь никакие усилия не приведут к результату, если неправильно выбрать точку их приложения. Подвижники первых веков христианства это понимали. Они записали и систематизировали свой опыт аскетической жизни с тем, чтобы передать его христианам последующих веков и таким образом помочь нам в нелегком деле самосовершенствования. Так появилась аскетика, а внутри нее – учение о страстях как источнике греха.

Монах и богослов Евагрий Понтийский, живший в IV веке, был первым, кто определил восемь базовых страстей, свойственных человеческой природе. Сегодня о страстях вспоминают редко. Гораздо популярнее учение о смертных грехах. И это неудивительно. Схема «согрешил – покался» проста и понятна каждому. Но тот, кто имеет хотя бы небольшой опыт христианской жизни, знает, что раз исповедовать грех еще не значит избавиться от него. Как часто люди годами каются на исповеди в одном и том же, выражают твердое намерение «начать новую жизнь», исправиться, но снова и снова впадают в тот же грех! Отчего так происходит? Вот на этот вопрос и попытался ответить Евагрий Понтийский. Он обратил внимание на то, что грех есть лишь следствие, симптом болезненного состояния души. И бороться надо с причиной, то есть со страстью, овладевшей человеком, а не с отдельными ее проявлениями. В конце концов, проявлений может и не быть. Но это еще не значит, что душу человека не разъедает духовная болезнь. Мы ничего не можем сказать, например, о человеке, пожизненно заключенном в одиночную камеру. Можно ли утверждать, что он покался в своих злодеяниях, преодолел свои духовные недуги и стал праведником, лишь на том основании, что за время заключения у него не было возможности совершить очередное преступление? Однажды журналисты попросили бывшего президента США Джимми Картера прокомментировать какой-то не очень достойный поступок Билла Клинтона. Джимми от комментариев воздержался. «Как же так! – не унимались журналисты. – Вы же христианин! Вы бы сами никогда так не поступили!» – «Не поступил бы. Но всю жизнь мечтал», – ответил Картер, дав понять, что отсутствие «состава преступления» само по себе еще ничего не говорит о состоянии души человека.

Итак, борьба с грехом начинается с борьбы со страстями. Как известно, в первоначальном своем значении слово «страсть» означает «страдание». Мы говорим «Страсти Христовы», имея в виду страдания Спасителя на Кресте. Но можно ли назвать страдальцем гордеца или скрягу? Да, можно. Со стороны кажется, что такие люди только и делают, что ублажают самих себя. Но это не так. Человек, движимый страстью, вообще перестает себе принадлежать и о себе заботиться. Он ублажает не себя, а поработившую его греховную потребность. Сознает ли это он сам или нет, но душа его оказывается в плену. Порабощенность грехом – это всегда болезнь, всегда страдание.

Согласно святым отцам, греховные состояния души могут быть сведены к восьми главным страстям: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость. У каждой из этих страстей выделяются так называемые подстрасти. Чревоугодие – это тай-

ноядение, многоядение и гортанобесие, или лакомстволюбие. Блудная страсть может проявляться с предметом страсти и «в сердце своем». Гнев – в словах, в рукоприкладстве и в мыслях. Печаль – в досаде из-за обманутых ожиданий, переживаниях по поводу утрат, беспочвенной тревоге о будущем. В унынии святые отцы выделяли апатию и отчаяние. Первое клонит в сон и бездеятельность, а второе гонит «вон из кельи», и человек нигде не может найти себе места. Тщеславие – это превозношение своих плотских преимуществ и бахвальство своими духовными заслугами. Подвиды сребролюбия – скупость, мотовство и жажда накопления. Гордость может выражаться либо как плотская надменность, либо как духовное превозношение, «которое гибельнее всех остальных страстей, поскольку подстерегает преуспевших в подвиге».

Христианские подвижники оставили множество трудов, посвященных тому, как следует распознавать в своей душе ростки этих недугов и бороться с ними. Эти труды сегодня издаются большими тиражами. Тот, кто хочет навести порядок в собственной душе, всегда имеет возможность изучить писания христианских аскетов. Спрашивается, зачем же тут психология?

Во-первых, святоотеческие труды, написанные много столетий назад, современному читателю далеко не всегда понятны. Слишком сильно изменился мир вокруг, а вместе с ним – и человеческое сознание. Учение святых отцов воспринимается сегодня как архаика, имеющая мало общего с реальностью. Следовательно, и применить это учение к своей жизни человеку довольно сложно. Впрочем, эта проблема может быть решена и на богословском уровне. Современный швейцарский богослов и патролог, схииерарх-мандрит Гавриил (Бунге) задался именно этой целью – актуализировать учение Евагрия Понтийского. Он сделал попытку переложить учение о страстях на язык третьего тысячелетия, и ему это удалось. Оказалось, что инструменты, данные монахом-аскетом почти две тысячи лет назад, не устарели до сих пор. Просто надо научиться ими пользоваться в новых условиях.

Во-вторых, христианские аскеты были монахами. Далеко не все их советы можно применить к жизни в миру. Поэтому при чтении аскетических нравоучений у людей часто возникает впечатление, что духовность – это нечто специфически монашеское, а религиозная жизнь мирянина сводится к тому, чтобы поститься, молиться и жертвовать деньги в церковную казну. Но и эту проблему, очевидно, можно решить усилиями богословов.

А теперь о том, когда без психологии обойтись невозможно.

Как священник я вижу, что люди часто идут на исповедь не с духовными, а с психологическими проблемами. Скажем, девушка кается в гордыне, а начинаешь выяснять подробности – оказывается, что гордыней она называет свое нежелание подчиняться завышенным и необоснованным требованиям работодателя. Ей почему-то кажется, что это от недостатка смирения, а на самом деле она просто не знает, как, не выходя из себя, сказать «нет» и не позволить сесть себе на шею – типичная проблема людей с заниженной самооценкой. Или человек кается в унынии, а на самом деле у него тяжелая депрессия, вызванная смертью любимой жены. И ему необходима помощь психолога.

В православной среде к психологии относятся настороженно. Есть даже мнение, что это такая псевдонаука, которая стремится заменить собой религию. Опасения эти совершенно бессмысленны – академическая психология не занимается духовными вопросами. Да, психическая и духовная области тесно взаимосвязаны, но граница между ними все-таки есть. И профессиональный психолог (о самозванцах мы сейчас не говорим) никогда не будет вторгаться в религиозную жизнь человека. У него другая цель – он работает с травмами, с неврозами, с тем, что, кстати говоря, часто мешает людям полноценно жить духовной жизнью. Ведь у человека с серьезными психологическими проблемами и религиозность будет иметь искаженный, болезненный характер.

Любой священник в своей практике сталкивался с такими прихожанами. В их религиозных переживаниях, в их исповеди всегда сквозит какой-то надрыв, боль, неестественность. Это значит, что духовная жизнь человека стала продолжением его душевной травмы. И до тех пор,

пока он не получит профессиональную психологическую помощь, духовная составляющая его жизни будет иметь карикатурные формы.

Опыт показывает, что самые непримиримые противники психологии – это как раз те, кто наиболее остро нуждается в помощи. Есть такой закон, многократно проверенный на практике: если человек утверждает, что у него нет никаких психологических проблем, это симптом серьезного психологического неблагополучия. Люди боятся открывать свои душевные раны. Почему? Только ли потому, что не доверяют психологам? Не думаю. Скорее всего, основная причина – это страх разбередить то, что как будто уже забылось и не тревожит. А может быть, это наивная детская надежда на то, что все как-нибудь само устроится.

Мне это напоминает страх, который люди испытывают перед анализом на онкомаркеры. Онкологи давно говорят о том, что на ранних стадиях рак излечим! То есть у человека есть все шансы справиться с болезнью, но для этого ее необходимо вовремя обнаружить. Но почему-то никто, зная это, не спешит в поликлинику и не выстраивается в очередь, чтобы сдать анализ на злокачественные клетки. Более того, даже получив направление на обследование, многие так до него и не доходят. Вот что-то похожее происходит и с психологией. Человек отрицает психологические проблемы, пытается спрятать их за религиозной терминологией. Да, действительно «тревоугодие» звучит гораздо благороднее, чем «обжорство» или «булимия». Но каяться в страсти тревоугодия, страдая булимией, абсолютно бесполезно. Это психологическая (а подчас и психиатрическая) проблема. Сколько ни исповедуйся – ничего не изменится. Человек хватается за духовный инструментарий, он не срабатывает, и духовная жизнь принимает извращенные формы. Вот для того, чтобы этого не происходило, и нужна психология.

И напоследок о том, какую именно психологию я имею в виду. Дело в том, что она бывает разной. Многое зависит от мировоззрения специалиста. Этот тезис некоторым кажется сомнительным. Я и сам долго не мог с ним согласиться. Если психология – это объективная наука, то какая разница, во что верит психолог? Ведь не бывает православной физики или католической химии. Чем же психология отличается? Люди все одинаковы – голова, руки, ноги, биохимические процессы, нервные клетки, взаимоотношения... Так думал я до тех пор, пока не столкнулся с одним сборником психологических статей. Несколько психологов-эзотериков рассуждали о том, что употребление наркотиков – это опыт расширения сознания и приобретения новых знаний, и употреблять их крайне полезно. А зависимость от наркотиков возникает исключительно из-за того, что, их запрещают. Вот тут для меня стало очевидно, что, в отличие от физики и многих других наук, мировоззрение психолога – это не пустяк. Любая религия имеет свой, специфический взгляд на человека, свою антропологию. От антропологических взглядов психолога зависит и его практика. Поэтому даже те священники, которые признают, что некоторым из их чад необходима психологическая помощь, не отправляют их к кому попало, а советуют обратиться к христианскому психологу и даже говорят конкретно, к кому именно. Ведь если не ориентироваться в этом вопросе, то и под вывеской «православного психолога» можно встретить самых настоящих шарлатанов. А вот если мы обратимся к психологии, в основе которой лежит христианская антропология, то с удивлением обнаружим, что здесь очень много общего с христианской аскетикой.

Есть расхожее представление о том, что аскетика – это суровые самоограничения. Но смысл аскетике совсем не в этом. Я бы сказал, что аскетика – это практика созидания себя. То есть любой человек, который сознательно работает над собой, именно сознательно, а не стихийно, может называться аскетом. Цели у такой работы могут быть разные, в зависимости от мировоззрения. Христианская аскетика – это целенаправленная деятельность по исполнению христианских принципов. Аскет-христианин – это тот, кто следит за своими мыслями, желаниями, поступками, анализирует себя. А к чему призывает психолог? Да по сути к тому же – к самоосознанию, к постановке перед собой задачи, к тому, чтобы сосредоточить свою волю. Психотерапия – это не колдовство и не магия. Это сотрудничество двух людей – психо-

лога и клиента, причем психолог лишь направляет, а основную часть работы человек должен проделать сам.

И вот еще что очень важно. Святоотеческое учение говорит нам о том, что страсть – это не преступление, а недуг, болезнь. А где нет преступления, там нет и наказания. Христианский психолог стоит на тех же позициях. Если у человека есть психологические проблемы, это не значит, что он какой-то неправильный, какой-то не такой и ему должно быть стыдно. Это значит, что человек нуждается в помощи, в терапии. И в этом смысле психолог и аскет мыслят абсолютно одинаково – каждый на своем уровне. Надо только научиться эти уровни различать. Как? На этот вопрос вам помогут ответить замечательные христианские психологи, интервью с которыми собраны в этой книге.

*Священник Петр Коломейцев,
декан факультета психологии
Российского православного университета*

Гордость: безумное кружение вокруг своей оси

Началом гордыни бывает обыкновенно презорство. Кто презирает и считает ни за что других и одних признает бедными, других – людьми низкого происхождения, иных же невеждами, тот вследствие такого презорства доходит до того, что почитает себя одного мудрым, благоразумным, благородным, богатым, сильным, и презрение служит для него началом гордыни. Ибо гордиться – значит прилагать усилие стать выше других; а чтобы достигнуть этого, человек уничижает ближнего, превозносит же себя самого. И презорство есть начало гордыни, и гордыня – злое порождение презорства.

Кто из нас не превозносит сам себя? Кто не презирает ближнего? Но презорство важнее злоречия. Ибо последнее есть бесчестье, наносимое только словом; а презорство имеет в виду пристыдить оскорбляемого самым делом. Конечно, возможно высокому ныне, если захочет, снизойти до смирения смиренных, и есть опасность, что смиренный ныне будет приведен к возношению гордых. Ибо самая мысль о себе, что дошел до высоты смирения, служит поводом к возношению, и превозносится над тем, кто, по-видимому, великий грешник, есть уже страшная гордыня, какую допустил в себе фарисей пред мытарем.

Святитель Василий Великий

Беседа с Наталией Ининой,

преподавателем психологических факультетов МГУ и Российского православного университета, психотерапевтом-консультантом.

– *Наталия Владимировна, гордость святые отцы называют корнем всех страстей. Что она разрушает целостность, отдаляет от Бога, – понятно. А каковы ее психологические корни?*

– Давайте сначала посмотрим на это явление с позиции обычного человека, а не специалиста по душевным и духовным вопросам. Гордость связывают и с чувством собственного достоинства, и с потребностью в самоуважении. С одной стороны, люди гордятся своей страной, своими детьми, успехами своих друзей и близких. И это вполне естественно. А с другой стороны, гордецом называют человека амбициозного, высокомерного, тщеславного, заносчивого. По Далю гордый – это тот, кто ставит себя выше других. Видите, насколько сложен этот феномен. И разбираться с ним можно только в контексте конкретной человеческой личности. Тут надо учитывать и возраст человека, и историю его жизни, и что является предметом его гордости – собственное «Я» или пятерка, полученная ребенком по трудно дающемуся предмету.

Кроме того, у каждого из нас есть уровень не только духовный, но и душевный, психологический, психофизиологический, физический. То есть человек – это сверхсложная система, части которой хоть и связаны друг с другом, все же имеют свои особенности, закономерности, логику, динамику развития и так далее.

И отклонения, болезни, искажения также будут иметь свои особенности. Есть болезни телесные, душевные, а есть и духовные, и не всегда они напрямую связаны друг с другом.

Так что, говоря о гордости, следует прежде всего увидеть сложную структуру конкретной личности, поместить ее в культурную (этнокультурную) среду и, наконец, взглянуть на все это с позиции духовного мировоззрения.

Но такой системный взгляд сейчас непопулярен. К сожалению, многие довольствуются примитивными дихотомиями: да – нет, хорошо – плохо, правильно – неправильно и так далее. На этом уровне невозможно серьезно говорить о таких сложных образованиях, как психика, душа, судьба человека. Гордость – это хорошо или плохо? Ответить на этот вопрос так же сложно, как на вопрос, хорошо или плохо, что человек много спит, или мало ест, или медленно что-то делает. Ответ зависит от множества обстоятельств, и при одних условиях это будет хорошо, а при иных – очень плохо. Здесь, собственно, и начинается работа профессионала.

Психологическая природа гордости связана с выделением человека из среды, с полем оценивания себя. Это самооценивание проходит много этапов. Например, в детстве оно прямо связано с отношением родителей, с их оценкой ребенка. В дальнейшем нам важно, как оценивают нас наши сверстники, другие люди. Наконец, человек начинает оценивать себя сам, с опорой на других, но все же основания этой оценки видит в самом себе. И здесь он может сильно ошибаться. Часто причиной перекоса, рассогласования между реальностью и образом «Я» могут быть детские травмы, патогенные влияния в детском, подростковом возрасте и так далее. В психологии есть целый раздел, посвященный самооценке, которая бывает адекватной или неадекватной, завышенной или заниженной. Человек может сформировать буквально пропасть между реальным «Я» (то есть таким, каким, с его точки зрения, он является в данный момент) и идеальным «Я» (таким, каким он хочет себя видеть). Процесс формирования отношений с самим собой не менее сложен, чем выстраивание отношений с другими людьми.

– Адекватная самооценка важна и для духовного развития?

– Встраивание самооценки в духовный мир, который существует помимо нас, – очень сложный процесс, поскольку здесь встречаются две линии: психологическая и религиозная. В религиозной плоскости речь всегда идет о должном – о том, каким человек должен быть, как он должен себя осознавать, понимать, оценивать, соотносить с Богом. А психология ориентирована на актуальное положение человека и помощь в разрешении его индивидуальных проблем, часто оказывающихся серьезным препятствием между человеком и Богом. Сплошь и рядом эти две сферы путают. Одни считают, что достаточно указать человеку на его грехи и ошибки, показать, каким он должен быть, и всё мгновенно исправится, все психологические проблемы будут преодолены одним прыжком, и тогда психология в принципе не нужна. Другие, наоборот, убеждены, что есть только психологические процессы, а духовность – это их проекция. Таким образом девальвируется духовная составляющая нашей жизни. Давайте все-таки исходить из того, что духовный путь – это восхождение на высокую гору. Религия показывает высокое предназначение человека, то, к чему надо стремиться. А психология – это проводник, знающий про «оползни», «лавины», «камнепады». Ее задача – помочь личности справиться с тем, что мешает подниматься. И здесь нет противоречия, достаточно вспомнить мудрое изречение: «Бог ведет, а человек идет». Духовность не исключает психологии, наоборот, прямо ее подразумевает, надеется на нее. Поэтому бороться надо не вообще с гордостью (так же, как и не вообще с головной болью или повышенным аппетитом), а с причинами, которые ведут к самомнению, неадекватному представлению о себе. Иными словами, верное отношение к себе – это вершина достаточно сложного пути, который подразумевает как духовное совершенствование, так и внимательное отношение к психологическим составляющим личности.

– То есть психология может помочь человеку оценить себя адекватно, увидеть, как мешают ему страсти, в том числе гордость?

– В подавляющем большинстве случаев, в работе с самыми разными проблемами, от детских травм до семейных отношений, мы рано или поздно натолкнемся на проблему гордости. Но в данном случае речь идет не о той духовной страсти, когда человек осознанно назначает себя последним судьей и не боится ни человеческого, ни Божьего суда. Мы говорим о другой форме гордости – я бы назвала ее невротической. Это некоторая защита в виде неадекватной оценки себя и своих действий, некоторое рассогласование реального «Я» и воображаемого «Я», необходимое для сохранения определенной картины мира. Поясню. Представьте себе семью с одним ребенком, к тому же ребенок этот долгожданный. Нужно ли уточнять, кому достается вся любовь взрослых, кто в центре их внимания, кому регулярно перепадает лучший кусочек за семейной трапезой? Так он и растет – обласанный, залюбленный, единственный. И вот такой ребенок оказывается в коллективе, где он вовсе не единственный, а один из многих детей. Здесь надо делиться, отстаивать свои права, помогать, дружить, быть внимательным не только к своим, но и к чужим потребностям. Что произойдет с этим избалованным ребенком? Либо ему повезет, и он попадет к талантливому педагогу, который поможет перестроиться, почувствовать радость от живого взаимодействия с другими детьми, преодолеть свой раздутый эгоцентризм. Либо он начнет выстраивать разнообразные защиты, научиться манипулировать, приспосабливаться, обманывать – и все это для того, чтобы остаться «центром мира», «лучшим и единственным» в собственных глазах. Так в нем начнет прорастать гордость, и, повзрослев, он будет по-прежнему считать себя лучше и выше других.

В эту компанию гордецов могут попасть и талантливые люди, которых перехваливали в детстве, подчеркивая, что они особенные, избранные, отличающиеся от других детей. Талант и без того серьезная ноша для человека. Этот дар легко превращается в проклятие, если мы забываем, что получили его из рук Божьих вовсе не для того, чтобы им кичиться. А когда малышу все вокруг твердят о его исключительности, он и вправду начинает испытывать чувство превосходства над другими.

Мне рассказывали, как педагоги одной очень престижной художественной школы внушали своим ученикам: «Вы особенные, не такие, как все! Вы – элита!» Мог у себе представить, какие ростки гордости проросли в душах детей в результате таких восхвалений!

– *Наверное, педагоги надеялись, что это поможет детям стать увереннее в себе?*

– Не знаю, чем руководствовались педагоги, но подобные воспитательные диверсии создают пропасть между личностью и окружающим миром. У человека формируется завышенная самооценка, его образ «Я» становится исключительным, безупречным. Для того чтобы сохранить этот статус-кво, он обособляется от других людей, избегает любых ситуаций, где его исключительность может поколебаться или разрушиться. Если мы выходим навстречу миру, нам не удастся спрятаться за красивым фасадом безупречной самооценки. Если человек позволяет себе быть собой, он должен быть готов к тому, что мир увидит не только его достоинства, но и недостатки. Такая готовность требует огромного внутреннего смирения, но и открывает путь к другим людям, к подлинному общению. Однако можно всю жизнь не жить, а изображать жизнь. И тогда мы не живем, а бесконечно презентуем себя, выбираем, какой еще своей «замечательной» стороной повернуться к миру, или, наоборот, забираемся в «башню из слоновой кости» и сидим там в гордом одиночестве, посматривая сверху на то, как внизу суетятся люди, как они решают свои обычные, заурядные проблемы.

Гордость очень часто является следствием, а не причиной определенного поведения. Это своего рода защита от встречи с реальностью. Человеку бывает страшно осознать, что он – обычный человек, такой же, как и многие другие. Он боится этой «обычности», «скучной» жизни, боится столкнуться с решением «скучных» проблем. Ему кажется, что только в его «необыкновенной», «особенной» жизни присутствует яркость, полнота, но это грубая ошибка, ведущая к необратимым последствиям. Человек попадает в капкан ложных представлений

о себе, начинает бегать по замкнутому кругу, в котором ему приходится все время доказывать себе свою состоятельность. Это крайне болезненное, невротическое состояние, лишаящее радости, удовлетворения, благодарности.

В таком невротическом существовании всегда присутствует не только завышенная, но и заниженная самооценка. В одних случаях человек может быть заносчивым, высокомерным, но в глубине души чувствовать себя неуверенным, несостоятельным. И наоборот – он может быть застенчив, робок, ни к чему не стремиться и «смиренно» признавать свою незначительность, но в глубине души считать, что уж если бы он за что-то и взялся, то сделал бы это лучше всех. Надменность и самоуничижение – два лица гордости. Но в обоих случаях речь идет о неадекватной самооценке, о выделении себя из среды, об отчуждении от других.

– *Можно ли сказать, что все психологические проблемы так или иначе связаны с гордостью?*

– Гордость всегда будет спутницей различных форм психической патологии, поскольку один из признаков болезненного состояния – нарушение полноценных связей человека со средой, с миром других людей.

А здесь и эгоцентризм, и неадекватная самооценка, и завышенная требовательность к другим, и отсутствие здоровой самокритики. Вокруг такого человека все недостаточно хорошо, недостаточно внимательны, не соответствуют предъявляемым требованиям.

Есть и другой тип – самоуничижительный, во всем виноватый страдалец. Однако его страдания будут самыми сильными, а его проблемы – самыми сложными. «Самоуничижение паче гордости» – это именно о таких людях. В подобных случаях превалирует заниженная оценка себя и своих возможностей, но, как я уже говорила, она всегда идет рука об руку с завышенной самооценкой. Разница лишь в том, что на сознательном уровне такой человек считает себя загнанным в угол страдальцем, а на подсознательном – масштабным, выдающимся человеком, на долю которого выпали самые жестокие испытания. То есть он гордится не достижениями, а поражениями, но не обычными, заурядными, а выдающимися, особенными. Протоиерей Александр Ельчанинов, размышляя о гордом человеке, как раз подчеркивал этот аспект: «Я необычен во всем, даже мои грехи сильнее и ярче, чем у других».

Если говорить о гордости с психологической точки зрения, мы чаще всего имеем дело со своеобразной невротической самозащитой, так как внутри человека живет страх жизни, страх встречи с собой таким, каков он есть. Специфика гордости в том, что гордый уповает только на самого себя. Трудно сказать, что преобладает – упование на себя или страх жизни, в любом случае эти аспекты плотно связаны в душе человека. Не случайно преподобный Иоанн Лествичник говорил, что «гордая душа есть раба страха». Страх быть осмеянным, глупым, слабым, нелепым запирает человека от мира, от других людей, а в конечном счете – и от самого себя. Эти люди всегда одиноки. У гордецов не складывается полноценных отношений с другими, они лишены открытого живого общения и, как следствие, отгорожены от жизни.

– *Наверное, к вам такие люди часто обращаются, но вряд ли они осознают, что их проблема в гордости?*

– Да, вы правы. Обычно они жалуются на проблемы коммуникации, на сложности в общении. При этом разговор, как правило, начинается с того, как им не повезло с окружением, с какими тупыми, безграмотными непрофессионалами им приходится иметь дело на работе, насколько невнимательными и черствыми эгоистами оказались их близкие и так далее. Вопрос «Может быть, проблема во мне, если я ни с кем не могу сработаться, ужиться?» даже не возникает. В их самосознании нет сомнения в себе. Вот недавний пример. Ко мне обратилась одна женщина, ее волновало поведение сына-подростка. Он вел себя грубо, дерзил, не подчинялся. Ее главный запрос можно сформулировать так: «Исправьте ребенка!» При этом вся

первая беседа с ней свелась к тому, какая она чудесная, жертвенная, заботливая мама. Она была настолько хороша, насколько ее сын был неблагодарным, эгоцентричным, разболтанным. Я предложила в следующий раз встретиться вместе с ее сыном. Через неделю они пришли вдвоем. Женщина сидела, свободно развалившись в кресле, и говорила почти без умолку. Она знала все, что нужно ее сыну, знала все, что я должна, с ее точки зрения, сказать ему, точнее, указать! Именно указать, поскольку диалог в данном случае был просто невозможен. Когда я стала беседовать с мальчиком, увидела, насколько он зажат, напряжен, как пружина. Но не злость и безалаберность поселились в нем, а отчаяние и одиночество, ведь его мама ничего не хотела о нем знать. Он мечтал о гитаре, мечтал уже несколько лет, но ему не покупали гитару и запрещали брать у друзей, поскольку у матери часто болела голова и дома всегда должно было быть тихо. На самом деле за этим стояла властность матери, ее желание, чтобы все было так, как она хочет. Она не сомневалась в своей правоте и всегда стояла на своем. Во время одной из встреч я спросила у этой женщины: «Вы когда-нибудь бываете неправы?» Она ответила: «Нет!» Я решила не отступать: «А каковы критерии вашей правоты, ведь мнение человека крайне субъективно?» Ответ был прекрасным: «У меня есть те уважаемые мною авторитеты, с суждениями которых я соотношу свои». – «А ваше мнение всегда совпадает с мнением этих людей?» – спросила я. «Нет, иногда они тоже ошибаются», – уверенно и спокойно ответила она. Ну что тут еще добавить?! Это блистательный пример людей, которые назначают себя верховными судьями, носителями истины в последней инстанции. Их не интересует, что происходит с другими; имеет значение лишь то, насколько комфортно и бесконфликтно эти другие встраиваются в их жизнь. Ее не волновало, что у сына трудный возраст, что ему очень нужна теплая, дружественная поддержка родителей, тем более ее не интересовало, что для сына гитара – не просто музыкальный инструмент, а путь к сверстникам, возможность преодолеть комплексы и неуверенность в себе. Важно было лишь то, что для нее удобно, остальное обесценивалось и вытеснялось. Я согласилась работать с мальчиком, но как только у него появились интересы, начали налаживаться отношения со сверстниками, мама прекратила терапию, запретив сыну посещать психолога. Она должна была остаться полновластной хозяйкой ситуации.

– *Вы не пробовали поговорить с ее духовником?*

– По опыту знаю, что такие женщины духовников меняют не реже, чем психологов. Об этом мне рассказывали многие священники. Для них такие прихожанки тоже большая проблема: стоит женщине указать на ее промахи, недостатки – она воспринимает это как несправедливый упрек и обижается. Она ждет только похвалы, не приемля никакой критики. Если же священник не поддерживает ее постоянную критику в адрес близких, а предлагает ей поискать сучок в собственном глазу, и если это повторяется не один раз, она начинает поиски другого духовника, более «мудрого» и «опытного».

– *Такое поведение свойственно именно женщинам?*

– Такое может быть с кем угодно. Просто гендерная принадлежность вносит свои особенности. У гордого, властного, всезнающего отца дети, особенно сыновья, растут подавленными, забитыми, неуверенными в себе. Такой отец подсознательно переносит на сына ту нереализованность, ту требовательность и неудовлетворенность, которую он испытывает сам в отношении к себе. Проще говоря, отыгрывается на сыне за собственные промахи, и это крайне плохо для психики ребенка.

Недавно я как раз общалась с таким папой, который «всегда прав». У него очень проблемный сын-подросток, который до ночи сидит за компьютером, а потом, естественно, просыпает школу. Отец был в ярости, никакие доводы, требования, угрозы не работали, а других средств воспитания у него, к сожалению, не было в арсенале. Я спросила: «Скажите, пожалуйста, у вашего сына есть какие-то мечты? Может быть, он любит музыку или спорт?» Он

ответил: «Футбол, ну и что? Вы что, предлагаете ему заняться футболом? Еще чего! Пусть сначала начнет ходить в школу, получать хорошие оценки, вот тогда, может быть, я подумаю об этом!» Я понимала, что отца на самом деле не интересует то, как помочь сыну найти себя, преодолеть этот трудный, мучительный переходный возраст. Его волновал только вопрос власти и подчинения. И, конечно, собственной правоты. Бессмысленно было напоминать ему, что он сам, по его словам, не мог оторваться от телевизора до утра, не мог заставить себя сделать и другие важные и полезные вещи. Но, как я уже говорила, самокритика для людей такого типа – совершенно исключенный из арсенала прием. Ведь критический взгляд на себя может довольно быстро пробить брешь в этой амбициозной, тщеславной, заносчивой и властной броне, и откроется неуверенный, испуганный и слабый человек, которому уже не удастся считать себя лучше и выше других.

– Вы привели примеры детско-родительских отношений. Между взрослыми людьми гордость проявляется как-то иначе?

– Здесь нет принципиальных различий. Все сводится к тому, что человек не хочет, а часто и не может отказаться от ощущения собственной значимости, своей правоты всегда и во всем. Другой в мире такого человека – всегда средство, повод, объект. Я уже говорила, что такая жизненная философия, постановка себя в центр бытия часто связана с глубинной неуверенностью, страхом быть как все, то есть обыкновенным. Но эти глубинные страхи, неуверенность на поверхности проявляются именно в демонстрации собственной исключительности, явной или скрытой, завуалированной. Я недавно работала с одной молодой женщиной, которую переполняли претензии к мужу. Он, по ее словам, не понимал ее, был к ней равнодушен, невнимателен; вывод был «закономерным»: «Он не любит меня!» Но постепенно, пытаясь понять глубинные причины происходящего, мы подошли к тому, что она сама была не очень в ладу с собой: с одной стороны, у нее были завышенные амбиции, с другой стороны, она была очень закомплексована. Я уже рассказывала вам об этой специфике неадекватной самооценки.

Но было недостаточно просто сказать моей клиентке: посмотрите, все претензии, которые вы подсознательно предъявляете самой себе, вы переносите на своего мужа, и он, естественно, становится виноватым в том, в чем совсем не виноват – в ваших отношениях с самой собой! Пришлось не просто говорить ей об этом, а глубоко и тщательно проработать истинные причины нарушения здорового самоотношения. В результате она сказала: «Я очень рада, что именно этот человек рядом со мной. Он мой настоящий учитель, благодаря ему я начинаю видеть свои промахи, свои страхи и свою ложь и ему, и самой себе. Чувство собственного достоинства – вот чего мне не хватает сейчас!» Вдумайтесь! Сначала мы имели дело с типичным проявлением невротической гордости – с чувством собственной правоты, безапелляционностью, надменностью и высокомерием. Но опыт встречи с подлинными причинами ее состояния позволил этой девушке выйти к смирению, встать в определенную позицию по отношению к себе и увидеть себя такой, какая она есть. И в результате она осознала огромный внутренний дефицит чувства собственного достоинства, я бы уточнила – речь в данной ситуации шла об уважении к самой себе. Дело в том, что эта девушка выросла в атмосфере неуважения и равнодушия, с ней никто не считался, и ее гордость стала той самой защитной броней, закрывающей ее от боли унижения. Но во взрослой жизни эта броня уже не защищала ее от детских травм, а стала непреодолимой преградой между ней и близким человеком. Что мы видим на этом примере? Гордость всегда связана с эгоцентризмом, отгороженностью от других, ощущением себя выше и лучше остальных и глубинным страхом обнаружить себя таким, каков ты на самом деле. Если такую форму гордости удастся преодолеть, то мы выходим к смирению, к способности уважать как себя, так и другого, к ощущению близости, родства между людьми.

– Может ли человек сам справиться со своей гордостью?

– Многие святые отцы говорят о том, что гордость лечится смирением. Но надо иметь подлинную веру и мужество встречи с самим собой, чтобы открыть свое сердце смирению. Российский писатель и публицист Борис Батлер однажды очень точно заметил: «Жизнь подносит гордому под нос нашатырь страдания». Это очень точное, на мой взгляд, замечание. Именно в страдании человек выходит к пониманию собственной ограниченности – он соприкасается с чем-то, что явно больше и сильнее его. Страдание смиряет с неизбежностью, низвергает с «пьедестала» успеха, помогает довериться, разомкнуться, открыться помощи Бога и помощи других людей. Ощущение близости к Богу, Его невыразимой и неохватной любви к нам позволяет почувствовать себя таким, каков ты есть, без страха, в полном доверии, и увидеть другого человека таким же образом. В этом акте веры, смирения и любви сгорает броня гордости, которая закупоривает человека внутри, не позволяя ему выйти наружу, к жизни, к людям, к Богу.

Однако здесь надо уточнить, что все вышесказанное можно отнести лишь к невротическим формам гордости. Ее причины чаще всего не осознаются человеком. Осознание же этих причин может помочь человеку преодолеть свою гордость. Но есть и иная степень гордости, ее обычно называют гордыней. Здесь уже речь идет о страсти, о безумном притязании стать окончательным судьей самому себе, самому вершить суд, который выше суда Божьего и суда человеческого. Тут уже вряд ли можно говорить о психологических особенностях, о детских травмах, о степени неосознавания самого себя. Здесь речь идет о духовном недуге. Но человек попадает в такое духовно страшное состояние не одномоментно, он может идти к нему годами, десятилетиями. Задача психологии как раз и состоит в том, чтобы помочь выявить зародыши гордыни. Выявить и обезвредить.

Гордость – очень тонкая, изощренная страсть, она может прятаться за очевидными добродетелями, за милосердием, за человеколюбием, за верностью Родине, делу, человеку и так далее. Не случайно все отцы Церкви предупреждают о гордыне как об очень коварной и страшной страсти, которая может привести к гибели души. Именно поэтому борьба должна вестись на всех уровнях. На уровне духовном опорой человеку будет Церковь, ее таинства, глубокий доверительный контакт с духовником. Но необходима борьба и на психологическом уровне, в противном случае именно психологические проблемы могут стать теми кривыми зеркалами, в которых человек будет видеть не реальность происходящего, а только свое отражение, да и то кривое.

Психологию человека можно уподобить некоему оптическому прибору. Если он прозрачен, то его как бы нет. Сквозь него мы начинаем видеть мир во всем многообразии, и наш взгляд будет правдивым. Но если стекла этого прибора мутны, непрозрачны, то мы не увидим ничего, кроме разводов и смутных очертаний. Тогда наши отношения с реальностью будут ложными, мутными. Однако не стоит полагать, что человек горит желанием встретиться с реальностью. Ему мешает в этом и глубинный страх встречи с этой самой реальностью, и душевная лень, нежелание внутренне напрягаться, слабость воли. Еще в начале XX века русский философ Борис Вышеславцев говорил о том, что способность видеть реальность – самый удивительный дар сознания, данный человеку Богом. Но человек прилагает огромные усилия для того, чтобы убежать от реальности, не видеть ее такой, какая она есть, поскольку это требует внутреннего напряжения, работы души. Вышеславцев считал самыми здоровыми людьми на земле именно святых, поскольку они способны видеть реальность и при этом любить ее. А обычный человек кружится вокруг собственной оси, озабочен любовью к самому себе (точнее, потаканием), и потому его пугает встреча с реальностью, после которой уже не получится жить, как раньше, обслуживая только свой эгоцентризм. Человеку придется дотянуться до той высоты, которую мы и называем подлинно христианской, до той жертвенной христианской любви, которая никогда не бывает слепой, но «долготерпит, милосердствует, не ищет своего... и сорадуется истине», то есть не исчезает при встрече с ошибками и недостатками, а помогает

их преодолеть! И если такое отношение к себе, к людям мы будем в себе поддерживать, то страсть гордости, смею надеяться, будет обходить нас стороной.

– *Наверное, человеку надо помогать увидеть себя со всеми своими проблемами постепенно?*

– Конечно. К счастью, человек и не может увидеть себя сразу таким, каков он есть. Я уже говорила, что духовный рост можно сравнить с восхождением на высокую гору. Ее вершина – то, каким должен в идеале быть человек. Но мы обычно топчемся у подножия, с трудом нащупывая те тропинки, которые могут повести нас наверх. Психология – поводырь, компас, помогающий не сбиться с пути. Она помогает увидеть в самом себе те недостатки, которые удерживают нас внизу, лишают возможности двигаться к желанным высотам. Психолог – это внимательный профессиональный собеседник, его задача – помочь человеку увидеть себя. Самому человеку это сделать очень трудно. Глаз слишком «замылен», а интеллект слишком виртуозно защищает от нежелательной правды.

Я сразу уточню, что психолог ни в коем случае не заменяет священника, он является помощником, а не конкурентом. Священник ведет человека по пути духовного спасения, задача его как пастыря – не позволить человеку сбиться с этого пути. Задача же психолога – работать с нижележащими уровнями, которые могут быть препятствием на пути спасения. Это и последствия неразрешенных, непроработанных жизненных кризисов, и неосознанные, вытесненные переживания, и еще многое другое. Нужно помочь человеку зрело, ответственно, по-взрослому отнестись к себе и к задачам собственной жизни.

– *Нецерковному человеку это тоже помогает?*

– Да, но многие мои клиенты, изначально невоцерковленные, а иногда и некрещенные, после такой работы приходят в Церковь, хотя я не ставлю перед собой такую цель. Чем серьезнее человек начинает относиться к своему внутреннему миру, чем глубже осознаёт необходимость личностного роста, тем больше вероятность, что на каком-то этапе он задумается о смысле жизни, о вечных ценностях, а эти размышления помогают прийти к Богу. Когда человек глобально выздоравливает, становится более целостным, гармоничным, он начинает слышать голос своей души, которая по природе христианка.

– *Психологу наверняка приятно осознавать, что он кому-то помог, что эти люди потом рекомендуют его своим знакомым. И так в любой профессии. Чем бы человек ни занимался, он хочет, чтобы его как профессионала ценили. Но ведь где успех, там и соблазн возгордиться?*

– Здесь все упирается в то, ради чего мы работаем, чем по-настоящему мотивированы. Если во главе угла будет стоять желание успеха, желание быть замеченным, то, безусловно, человек не устоит перед соблазном возгордиться в случае удачи. Но если главной целью, главным смыслом будет дело, которому человек посвящает свою жизнь, а вовсе не он сам на фоне выбранного дела, то такого соблазна нет. Точное понимание нравственных основ крайне важно именно в помогающих профессиях, поскольку мы имеем дело со страдающими людьми, и очень важно не превозноситься, поучая свысока. Необходимо иметь мужество войти в чужое страдание, быть по-настоящему сострадающим, встать рядом с чужим страданием, и тогда будет не до гордости – сердце наполнится любовью и желанием помочь. А это самое лучшее лекарство от гордости – способность покинуть себя, свою внутреннюю крепость, открыться другому человеку, его боли, его нужде, его беде.

Но не случайно я говорила, что страсть гордости крайне лукава, и даже в сострадании, в соприсутствии другому человек может соблазниться и подумать: вот какой я молодец, на какие я иду жертвы ради другого! Здесь важно быть честным с самим собой. Если такая мысль появляется, ее надо увидеть, пресечь, помолиться, попросить у Бога помощи в борьбе с этой

страстью и делать свое дело дальше. Ведь задача любой страсти – увести человека за собой, соблазнить, отвлечь от реальности жизни. Вот и не надо этому поддаваться, но, не поддаваясь и не погружаясь, надо быть внимательным к самому себе. Духовное восхождение требует собранности, напряжения, просто внутреннее напряжение должно стать творческим состоянием. Тогда человек сможет преодолеть мир кривых зеркал, которые порождает гордость, и жить наполненной жизнью, в которой есть и любовь, и вера, и встреча с самим собой, и с другим человеком, а в конечном счете – с Богом!

Тщеславие: внимание любой ценой

Всем без различия сияет солнце; а тщеславие радуется о всех добродетелях. Например: тщеславлюсь, когда пощусь; но когда разрешаю пост, чтобы скрыть от людей свое воздержание, опять тщеславлюсь, считая себя мудрым. Побеждаюсь тщеславием, одевшись в хорошие одежды; но и в худые одеваясь, также тщеславлюсь. Стану говорить, побеждаюсь тщеславием; замолчу, и опять им же победился. Как ни брось сей троерожник, все один рог станет вверх.
Преподобный Иоанн Лествичник

Беседа с Ларисой Шеховцовой,

**доктором психологических наук, профессором
Санкт-Петербургской духовной академии.**

– Лариса Филипповна, некоторые святые отцы писали о тщеславии и гордости как об одной страсти, другие их разделяли.

– Мне кажется, что эти страсти отличаются друг от друга. Гордый человек может про себя думать, что он лучше всех, но не показывать этого. А тщеславному важно, чтобы другие непременно говорили о нем. Гордыню можно скрыть – это внутреннее состояние. А тщеславие человек как бы выбрасывает в мир, стараясь быть на виду. Если провести психологическую параллель, то, конечно, в первую очередь надо сказать об истеричных личностях. Я говорю не о патологии (есть истерия как заболевание), а об особенностях характера. Истеричный человек хочет во что бы то ни стало привлечь к себе внимание, и если не удастся это сделать какими-то достойными поступками, готов вести себя вызывающе, эпатировать окружающих. Хорошо или плохо о нем говорят, ему не так важно: главное, что о нем говорят.

А зарождается это, как правило, в детстве, еще до школы. Приходят гости, родители ставят ребенка на табуретку: «Прочитай стихотворение!» И все умиляются: «Ах, какой умный, какой талантливый!» Ребенок привыкает, что он в центре внимания, что все его хвалят, а потом идет в школу, где им никто не восхищается – там таких талантливых много. Как же так? Был самый-самый – и вдруг не самый-самый! Так начинается слом личности, проявляются разные страсти, в том числе и тщеславие.

– А некоторые родители, наоборот, непрерывно пилят ребенка за какие-то промахи. Разве это не ведет к слому личности?

– Это другая крайность. Если мы в нее впадем – никогда ребенка не похвалим, что ни сделает, все будет не так, – вероятно, это породит не тщеславие, а комплекс неполноценности, повышенную тревожность. Он будет жить с ощущением «я неудачник, я плохой, я некрасивый...». А дальше бывает по-разному. Один будет стремиться доказать себе и другим, что он чего-то стоит, а другой так и останется на всю жизнь с глубоким внутренним конфликтом, – иными словами, с неврозом.

– Как бы вы посоветовали родителям реагировать на демонстративное поведение ребенка?

– Хорошо, когда родители видят эту особенность своего чада и подбирают для него соответствующую сферу деятельности – театральные кружки, танцевальную студию. То есть подсказывают ребенку адекватные способы применения своей особенности. Ведь демонстративность сама по себе ни плоха, ни хороша (мы сейчас не говорим о патологии), это просто особенность. Вообще характер – это совокупность особенностей поведения, и демонстративность – просто одна из таких особенностей. Она может принести как дурные плоды, так и хорошие. Все зависит от того, как с ней обращаться. Если с характером совсем не считаться или пытаться его задавить... Ну, лишите человека возможности профессионально удовлетворить потребность во внимании, заставьте его работать инженером. Тогда он будет искать другие пути для проявления своей демонстративности: начнет много болтать, вести себя вызывающе, станет навязчивым. Есть же разные способы самоутверждения.

– *А желание самоутвердиться – это не тщеславие?*

– Нет. В гуманистической психологии есть такой термин – «самоактуализация». Это желание реализовать себя. Утвердиться, состояться – естественная потребность человека. Это феномен бытия. Вы трудитесь на такой-то работе, вас знают как хорошего специалиста, и для вас это важно. Совершенно нормальная ситуация. Главное – не впадать в крайности. Святые отцы говорят: «Срединный путь – царский». Но он и самый трудный.

– *В некоторых профессиях особенно трудно не впасть в тщеславие. Например, в творческих. Там во многом от известности зависит, насколько ты будешь востребован.*

– Разве Бетховен, когда писал симфонии, думал о славе? Вряд ли. Ему важно было выразить свое мироощущение в музыке. И это, мне кажется, отличает настоящего художника. Он поглощен искусством, творчеством. Конечно, тщеславие – очень тонкий грех, и он часто присовокупляется, но, наверное, по-настоящему увлеченный своим делом человек забывает о себе в процессе работы.

Не будем лукавить – все мы радуемся, когда что-то у нас получается, и всем нам хочется, чтобы кто-то это заметил и нас за это похвалил. Это естественное человеческое желание, само по себе не греховное. Грехом оно становится, когда доминирует над всем остальным – творческими поисками, ответственностью за свое дело и так далее. Можно порадоваться тому, что ты что-то хорошо сделал. Но если этот процесс не контролировать, впадешь в крайность, а иногда и в прелесть. Есть у меня знакомая – талантливый человек, прекрасный специалист. Для нее всегда было очень важно быть в центре внимания, встречаться со знаменитыми людьми и слышать восторженные отзывы о себе. Воцерковившись, она как человек умный прекрасно поняла, что такое страсти, но только теоретически – в себе она их не видит. Не видит своей демонстративности, истеричности, любви к славе. Теперь ей кажется, что она «самая духовная» и чуть ли не напрямую общается с Богом. Например, я спрашиваю ее, как она поступит в конкретной ситуации. «Сейчас помолюсь, и Господь мне скажет, что делать», – отвечает она. «У тебя что, Господь на телефонной связи?» – изумляюсь я. «Ну да, – говорит, – я же молюсь». Все мы стараемся молиться, но нам же понятно, как мы далеки еще от того духовного уровня, когда во время молитвы человеку действительно открывается воля Божия. А она, такая же неопитка, уверена, что ей открывается. И не понимает, что в прелесть. Я пыталась ей что-то сказать. Она обиделась.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.