

Леонид Виноградов

О СТРАСТЯХ И ИСКУШЕНИЯХ

3-е
издание

Гордость

Тщеславие

Блуд

Гнев

Сребролюбие

Уныние

Печаль

Чревоугодие

ответы православных психологов

Леонид Сергеевич Виноградов

О страстях и искушениях. Ответы православных психологов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29808877

О страстях и искушениях. Ответы православных психологов: Никея;

Москва; 2016

ISBN 978-5-91761-470-0

Аннотация

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.

Содержание

О страстях и искушениях	5
Зачем христианину психология?	5
Гордость: безумное кружение вокруг своей оси	15
Конец ознакомительного фрагмента.	22

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 не удивительно. Схема «согрешил – покайся» 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 покайся 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 са-

ми 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 убажуют самих себя. Но это не так. Человек, движимый страстью, вообще перестает себе принадлежать и о себе заботиться. Он убажует 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 тайноядение, 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 вы-

деляли апатию и отчаяние. Первое клонит в сон и бездельность, 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, схииеримандрит Гавриил (Бунге) задался именно этой целью – актуализировать уче-

ние 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 невротами, 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 психоло-

гического 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 «чревоугодие» звучит гораздо благороднее, чем «обжорство» или «булимия». Но каяться в страсти чревоугодия, 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 кото-

рой 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 аскетики 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 – психолога 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 те-

рапии. 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 превозноситься 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 разобраться 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 од-

них 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 причина-

ми, 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 судией 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 – обласканный, залюбленный, единственный. И вот такой ребенок оказывается в коллективе, где он вовсе не единствен-

ный, 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, научится манипулировать, приспособливаться, 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.

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.