



**ПРЕОДОЛЕНИЕ
СТРАСТИ
АСКЕТИЧЕСКИМИ
И
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ
МЕТОДАМИ**

Коллектив авторов

**Преодоление страсти
аскетическими и
психологическими методами**

«Московское Троицкое Подворье Свято-Троицкой
Сергиевой Лавры Русской Православной Церкви»

2014

УДК 271.2+159.9
ББК 86.372

Коллектив авторов

Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами
/ Коллектив авторов — «Московское Троицкое Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры Русской Православной Церкви», 2014

ISBN 978-5-7789-0284-8

Человек есть по замыслу Бога существо богоподобное, и потому его нормальная жизнь возможна не иначе, как в общении с Богом, чтобы достигнуть своего истинного назначения и вечного блаженства. История грехопадения Адама и Евы повлияла на все последующее развитие человечества. Принципиальное значение грехопадения наших прародителей заключалось прежде всего в том, что человек перенес центр своей жизни и деятельности с Бога на самого себя. Созданный Богом человек сознательно и свободно решил вместо воли Божией поставить свою волю началом своей жизнедеятельности, самого себя и свою самость сделать центром существующего мира и целью своей жизни. Общение человека с Богом стало для первого в результате грехопадения не радостным удовлетворением его внутренних потребностей, а внешним долгом, страшным и мучительным, отягощенным боязнью подвергнуться наказанию в виде лишений и страданий. Книга написана авторским коллективом членов Общества православных психологов Санкт-Петербурга памяти свт. Феофана Затворника под редакцией председателя Общества доктора психологических наук, профессора Шеховцовой Ларисы Филипповны. Рекомендовано к публикации Издательским Советом Русской Православной Церкви.

УДК 271.2+159.9

ББК 86.372

ISBN 978-5-7789-0284-8

© Коллектив авторов, 2014
© Московское Троицкое Подворье
Свято-Троицкой Сергиевой Лавры
Русской Православной Церкви, 2014

Содержание

Вступление	7
Понимание страсти в восточном христианстве	7
Причина появления страстей	8
Телесные страсти	10
Душевные страсти	11
Духовные страсти	12
Страсть как психологическая зависимость	13
Литература	15
Раздел I	16
Глава 1	16
1.1. Святоотеческое понимание чревоугодия	16
1.1.1. Святые отцы о проявлении страсти чревоугодия	16
1.1.2. Причины страсти чревоугодия и ее последствия	18
1.2. Проявление чревоугодия у современного человека	19
Глава 2	22
2.1. Духовно-аскетическая практика преодоления страсти чревоугодия	22
2.2. Психологические аспекты преодоления чревоугодия	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами

Авторский коллектив под ред. д.п.н. Л. Ф. Шеховцовой

Рекомендовано к публикации Издательским советом Русской Православной Церкви. ИС Р14-408-0893

Книга написана авторским коллективом членов Общества православных психологов Санкт-Петербурга памяти свт. Феофана Затворника под редакцией председателя Общества доктора психологических наук, профессора Шеховцовой Ларисы Филипповны.

Авторы разделов:

Вступление – © *Л.Ф. Шеховцова, д.п.н.*

Раздел I – © *Е.Н. Гришина, к.ф.н.*

Раздел II – © *М.В. Легостаева*

Раздел III – © *Л.Ф. Шеховцова, д.п.н.*

Раздел IV – © *протоиерей Сергей Бельков, духовник Общества;*

© *Л.Ф. Шеховцова, д.п.н.;*

© *иерей Антон Шевяков*

Раздел V – © *Л.Ф. Шеховцова, д.п.н.*

Раздел VI – © *В. В. Стояков а*

Раздел VII – © *Л.Ф. Шеховцова, д.п.н.*

Раздел VIII – © *М.В. Легостаева*

Заключение – © *Л.Ф. Шеховцова, д.п.н.*

Авторский коллектив благодарит редакционную коллегию Общества православных психологов – иерея *Алексия Мороза*, научного редактора доктора культурологических наук *Л.Г. Брылёву* и *Ю.М. Зенько*.

Особую благодарность авторы выражают *Ларисе Георгиевне Брылёвой* за скрупулезнейшую работу с текстами и чуткое внимание к авторской позиции.

Вступление

*Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?
(Мф. 16, 26)*

Понимание страсти в восточном христианстве

Человек есть по замыслу Бога существо богоподобное, и потому его нормальная жизнь возможна не иначе, как в общении с Богом, чтобы достигнуть своего истинного назначения и вечного блаженства. История грехопадения Адама и Евы повлияла на все последующее развитие человечества. Принципиальное значение грехопадения наших прародителей заключалось прежде всего в том, что человек перенес центр своей жизни и деятельности с Бога на самого себя. Созданный Богом человек сознательно и свободно решил вместо воли Божией поставить свою волю началом своей жизнедеятельности, самого себя и свою самость сделать центром существующего мира и целью своей жизни. Общение человека с Богом стало для первого в результате грехопадения не радостным удовлетворением его внутренних потребностей, а внешним долгом, страшным и мучительным, отягощенным боязнью подвергнуться наказанию в виде лишений и страданий.

В результате грехопадения предназначение человека должным образом не осуществляется, и главной причиной этого являются страсти, которые сообщают ложное, превратное направление жизнедеятельности человека. Без очищения от страстей душа не врачует от греховных недугов. По святоотеческим представлениям, страсти – это прежде всего болезни души, и только вторично страдает тело.

Учение о страстях занимает центральное место в христианской антропологии.

Причина появления страстей

В природе самого человека вследствие его отчуждения от Бога произошло коренное изменение, искажение и нарушение гармонического взаимоотношения сил, способностей и потребностей. Силы человека, свойственные низшим, телесным формам жизни, по замыслу Творца, должны были подчиняться высшей, специфически человеческой силе – духу; в результате грехопадения эта иерархия нарушилась и дух стал подчиняться душе, а душа – телу

По мере удаления человеческого духа от Бога гармоничное взаимоотношение сил нарушалось: чувственность, освобождаясь от контроля разума, все более вступала в противоречие с духовной сущностью человека; чувственные, низшие потребности человека увеличивались в своей численности и интенсивности, получив в итоге преобладание над духовными. Разум, поработанный чувственностью, стал вынужден измышлять себе новые потребности и служить удовлетворению низших потребностей человека.

Расстройство и узкая направленность сил человеческой души на земное наиболее характерно выражаются в так называемых страстях. Страсти становятся как бы второй природой человека, ее односторонним, негармоничным и несвободным состоянием.

«Страсти – суть дверь, заключенная пред лицом чистоты. Если не отворит кто этой заключенной двери, то не войдет он в непорочную и чистую область сердца», – сказал преподобный Исаак Сирийский [4, с. 254]¹. Он же сравнивает страсти с непрозрачной средой, препятствующей лучам духовного света воздействовать на внутреннее сердечное око.

Главная причина страстей человека, по мнению многих святых отцов, – *самолюбие*. Оно лежит на самом дне сердца. Когда человек мыслию, сердцем и желанием отвращается от Бога, а вследствие того и от ближних, то естественно останавливается на самом себе – себя поставив центром, к которому направляет все, не щадя ни Божественных уставов, ни блага ближних.

Корень греха глубоко кроется во внутренности сердца, разрастаясь, выходит из него, как отмечают святые отцы, уже в трех видах: самовозношения, своекорыстия и любви к наслаждениям.

Почему же мы не замечаем грех в себе? – «Потому что не можем, этого не позволяет нам грех», – отвечают святые отцы.

Наиболее уязвимыми в результате грехопадения оказались чувства. Изменение чувств после грехопадения выразилось в особенностях их «неразумного» функционирования: 1) в гедонизме – чувства стали доставлять наслаждение; 2) в искажении чувствами картины внешнего мира; 3) в плотскости – огрублении.

Единое внутреннее чувство распалось на две части: на чувство удовольствия, наслаждения и чувство страдания. Первое чувство стало началом всех человеческих страстей и увлекло в своем падении другую силу души – волю, а второе, чувство страдания, стало субстратом гнева, печали, тоски, страха и отчаяния.

По своей природе душа была сотворена бесстрастной. *Страсти* есть нечто придаточное, в них виновна сама душа.

«На основании данных святоотеческой аскетической психологии, – пишет С.М. Зарин, – всякую страсть вообще можно определить как сильное и длительное желание, а желание, в свою очередь, – как осознанную потребность, выяснившуюся и определившуюся благодаря прежним опытам ее удовлетворения» [2, с. 238].

Можно заметить по описанию страсти, что она является достаточно сложным состоянием: составляющими в ней являются и чувство предвкушения удовольствия, и стремление

¹ Здесь и далее в квадратных скобках указаны порядковый номер цитируемого источника и страница. Список цитируемой литературы приводится в конце каждого раздела, – *Ред.*

достичь удовольствия, реализовать свою потребность, что представляет уже волевые компоненты души. Таким образом, можно сказать, что страсть – это эмоционально-волевое напряжение. В психологии сплав эмоций и воли выступает как мотив, мотивация, движущая нашим поведением сила.

Традиция святоотеческой антропологической мысли рассматривает страсть как проявление раздражительной силы души. Движение раздражительной силы души и воделевательной взаимосвязаны, часто переходят друг в друга и могут составлять пары противоположностей, как писал святитель Григорий Нисский, например боязливости и смелости, скорби и удовольствия, страха и презрения [см.: 8, с. 124].

В христианской антропологии описаны восемь основных смертных грехов-страстей, которые можно разделить на телесные, душевные и духовные.

Телесные страсти

Телесные страсти касаются пищи, блуда и накопления материальных благ, но источник их находится в сфере душевной: никто не мог бы найти удовольствие, свойственное только телу.

Не пища и удовлетворение естественных потребностей зло, а пресыщение, преступающее потребности, считали святые отцы. Для телесных страстей потребности тела служат только поводом, грехом же является подчинение им души. Сами по себе отправления организма не могут быть названы страстями в отрицательном смысле: таковыми являются только душевные состояния сластолюбия и сладострастия.

В нормальном отношении человека к своим потребностям присутствует самообладание – все дело именно в отношении к своим физиологическим потребностям.

Ненасытность пищей плотской приводит человека в состояние более жалкое, чем животное. Человек, одержимый страстью чревоугодия, пьянства, сладострастием, в стремлении получить удовольствие без меры вредит своему здоровью.

В теле источником страстей является плотоугодие, или упокоение плоти, с которым в непосредственной связи состоит разыграние телесной жизни и чувственное услаждение. Где они есть, там есть похоть блудная, чревоугодие, сластолюбие, леность, изнеженность, блуждание чувств, говорливость, рассеянность, непоседливость, вольность во всем, смехотворство, празднословие, сонливость, жажда приятного и всякого рода угождение плоти в похоти.

Совокупность страстей называется *невоздержанием*, то есть неумением пользоваться во славу Божию тем, что даровано для поддержания сил на этой земле.

О взаимосвязи плотских страстей говорили практически все святые отцы, в том числе и святитель Игнатий (Брянчанинов): «Предающийся излишнему сну или чревоугодию не может не оскверняться сладострастными движениями. Доколе волнуются этими движениями душа и тело, доколе ум услаждается плотскими помыслами – доколе человек не способен к новым и неведомым ему движениям, которые возбуждаются в нем от осенения его Святым Духом» [6, с. 28].

Душевные страсти

В душевных страстях человек возводит свой *эгоизм* в главный принцип жизни.

Так как человек по замыслу Бога создавался целостным, то все страсти его взаимосвязаны – удовлетворение одной страсти влечет другую страсть. Святые отцы, имея огромный опыт борьбы со страстями, пагубными пороками и будучи тонкими наблюдателями, описали, какие страсти от каких рождаются.

К душевным страстям относятся гнев, печаль, уныние.

Духовные страсти

К этому виду страстей можно отнести тщеславие и гордыню.

По учению святого Иоанна Кассиана, тщеславие и гордость совершенно отличаются от других страстей тем, что возбуждаются по сравнению с ними «противоположным» образом – возникают при победе подвижника над другими страстями, вследствие приобретения им добродетелей [см.: 3, с. 246–247].

Те, которые особенно победоносно боролись против плотских пороков, уязвляются тщеславием и гордыней.

В психологической литературе понятие *страсти* встречается у психолога профессора С. Л. Рубинштейна. Он определяет страсть как «сильное, стойкое, длительное чувство, которое, пустив корни в человеке, захватывает его и владеет им... Страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель» [7, с. 174].

В страсти ярко выражен волевой момент стремления. Хотя страсть представляет собой единство эмоциональных и волевых моментов, стремление преобладает в ней над чувствованием.

Страсть – состояние пассивно-активное, пишет С.Л. Рубинштейн: страсть полонит, захватывает человека, он становится как бы страдающим, пассивным существом, находящимся во власти какой-то силы, но эта сила, которая им владеет, вместе с тем от него же и исходит.

В определении страсти известным дореволюционным богословом С.М. Зариным как сильного желания, а желания – как осознанной потребности [см.: 2, с. 238] мы видим удивительное, ярко выраженное сходство с пониманием страсти С.Л. Рубинштейном.

Важным вопросом в понимании страсти является вопрос о взаимоотношении эмоций и потребностей. Поскольку в психологии сплав эмоций и воли часто называют мотивацией, если рассматривать и страсть как эмоционально-волевое напряжение, стремление к реализации определенного мотива, то такое представление можно считать общим для психологии и аскетики.

Страсть как психологическая зависимость

В современной психологии становятся все более актуальными исследования по проблеме психологической зависимости. Наибольшее внимание психотерапевтов и исследователей привлекает проблема зависимости от психоактивных веществ, алкоголя, табака. Но в настоящее время появляется все больше лиц с компьютерной, телевизионной зависимостью.

Психологическая зависимость понимается сегодня как непреодолимое влечение человека к определенному эмоциональному состоянию с помощью какого-то средства (наркотиков, компьютера и т. п.).

Наслаждение, удовольствие, даваемое наркотиком, подкрепляется аффектом, приближающимся по интенсивности и стойкости к бредовой идее.

На психофизиологическом уровне аффект оставляет след в виде доминанты, которая побуждает человека повторять и закреплять поведенческие акты. Человек при этом чувствует себя зависимым и управляемым со стороны. Такая психологическая зависимость может быть представлена в виде образа, символа, имеющего метафорический характер. Часто, как показывают исследования, это образ двойника или монстра с красными глазами, копытами, густой шерстью и неприятным запахом.

Описание психологической зависимости очень похоже на понимание страсти в православной аскетике: порочное, греховное состояние, пленившее в послушание себе волю человека. Страстные состояния часто рассматриваются как результат нападения бесовской силы, которая поработывает человека, и человек становится несвободным.

Порабощение греху начинается с помысла, образа предвкушаемого удовольствия, приражения. Первичное возникновение греховного помысла, как свидетельствуют святые отцы, происходит извне, посылаемое лукавым без участия личности, без ее согласия. Но переход помысла в настрой души совершается уже с участием воли самого пленяемого. Внутренняя борьба помысла с нравственными запретами, как правило, заканчивается уступкой злу, а затем подчинением страсти.

Страсти препятствуют человеку реализовать смысл жизни христианина – освободиться от греха и стяжать Духа Святого.

Святые отцы накопили огромный опыт победы над страстями во внутреннем процессе невидимой брани. Победа над страстью может быть одержана не только в процессе невидимой борьбы с ней, но и при стяжании добродетели. Святые отцы писали, что каждая страсть врачется еще и противоположной ей добродетелью.

Сегодня мы можем воспользоваться этим 2000-летним опытом аскетической практики регуляции человеком своих негативных состояний и поведения. В данной работе акцент поставлен на преодолении страсти, поэтому рассмотрение становления той или иной добродетели будет кратким.

Представим вначале краткое описание «алгоритма» преодоления страсти, оставленного нам святыми отцами, а затем в последующих главах рассмотрим его более подробно для преодоления каждой конкретной страсти.

Прежде любого согрешения в каждом человеке происходит мысленная брань, сопровождаемая победой или поражением. Эта внутренняя брань подразделяется на следующие этапы:

- прилог, возникновение представления помысла или предмета;
- сочетание, принятие представления;
- сложение, то есть согласие с ним;
- пленение, или порабощение;
- страсть.

В предисловии к «Преданию о жительстве скитском» преподобного отца нашего Нила Сорского о мысленной в нас брани говорится, что *прилогом* называют помысл простой или воображение какого-либо предмета [см.: 5, с. 5].

Прилог есть внушение врага нашего спасения, как то было Самому Христу Богу нашему: *рицы, да камене сие хлебы будут* (Мф. 4, 3). Итак, прилог – это какая-либо мысль, образ, ощущение, воспоминание прежнего удовольствия, пришедшие на ум человеку. Потому прилог называется безгрешным, что он не от нас зависит, а приходит, как говорил преподобный Симеон Новый Богослов, после того как диавол с бесами получил доступ к человеку, за преслушание удаленному из рая и от Бога, а в сем состоянии удаления лукавый может колебать мысли и ум каждого.

Сочетанием святые отцы называют собеседование с пришедшими помыслами, согласие с помыслом и произвольное допущение пребывания помысла в нас. Если мы не справимся с помыслами, примем их, то это состояние уже не безгрешно, но здесь важно постараться противопоставить помыслам противным – благие.

Сложением святые отцы называют благосклонный от души прием помысла. О вменяемости во грех данного состояния можно говорить, исходя из уровня духовности человека. Так, новонаначальному трудно различать помыслы лукавые, и если он склонится к таковому, то исповедь и молитва помогут справиться с уступкой: *Исповедайтесь Господеви и призывайте имя Его* (Пс. 104, 1).

Пленение — это состояние души, которое устремляется к пришедшему помыслу и выходит из духовного настроения. В одном случае человек с Божией помощью возвращается в мирное состояние. В другом – нет. Это может происходить от рассеянности и многих бесед.

Пленение – это порабощение страсти, постоянная ей уступка.

Таким образом, страсть становится угнездившейся привычкой. Страстью можно назвать и склонность, которая превратилась уже в привычное состояние. В этом случае происходит очень быстрый переход с первой стадии прилога на следующие стадии сложения и сочетания – «проскакивание» вследствие «рефлекса греха», неконтролируемого автоматизма. Привычное поведение закрепляется в характере человека по пословице: «посеешь привычку – пожнешь характер». Это состояние человека, конечно, подлежит покаянию. Молитва и покаяние соразмерны с виною.

О том, как и чем укреплять себя в подвиге против восстающих на нас вражеских сил, преподобный Нил Сорский пишет: «...не возмалодушествовать, и не унывать, и не останавливаться, и не прекратить дальнейшего течения своего на пути подвига. Хитрость злобы диавольской влагает в нас, когда поражаемся от скверных помыслов, стыдение, удерживающее нас воззреть к Богу в чувстве покаяния и вознести против них моление. Но мы да побеждаем их всегдашним покаянием и непрестанною молитвою и не дадим плечи врагам нашим, то есть не обратимся вспять, хоть на каждый день по тысящи ран принимали от них» [5, с. 7].

И еще преподобный Нил Сорский ободряет, напоминая, что за несение искушений подвижающемуся даруется вкусить мир и утешение.

Борьба с грехом начинается с борьбы с помыслом: «...через молитву на помыслы, чрез пререкание им и, наконец, чрез уничтожение их и отринование». Это очень важно: суметь заметить греховный помысл еще только на подходе (святые отцы говорят о необходимости бодрствования и трезвения) и сразу его отсечь молитвой, не вступать во взаимодействие с бесами, ибо мы, как слабейшие, проиграем.

Епископ Василий (Кривошеин), излагая учение святителя Григория Паламы, пишет, что если тело – источник животворящей и содержательной силы, то бесстрастие – новая, лучшая энергия [см.: 1].

Литература

1. *Василий (Кривошеин), архиепископ.* Аскетическое и богословское учение св. Григория Паламы // Pagez.ru: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.pagez.ru/olb/358.php> (дата обращения: 01.05.2014).
2. *Зарин С.М.* Аскетизм по православно-христианскому учению. Т. 1. Кн. 2. СПб., 1907.
3. *Иоанн Кассиан Римлянин, преподобный.* Писания. ТСЛ, 1993. (Репр. с изд.: М., 1892).
4. *Исаак Сирин, преподобный.* Слова подвижнические. М., 1993. (Репр. с изд.: Сергиев Посад, 1911).
5. *Нил Сорский, преподобный.* О восьми главных страстях и о победе над ними. М., 1997.
6. Основы правильной духовной жизни. По творениям святителя Игнатия Брянчанинова. Практическая энциклопедия / Сост. священник С. Молотков. СПб., 2003.
7. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. М., 1989.
8. Святоотеческое учение о душе / Сост. протоиерей С. Кашменский. Пермь, 2002.

Раздел I

Страсть чревоугодия и ее преодоление

Глава 1

Страсть чревоугодия и современная проблема переедания

Проблема переедания для современного человека является все более актуальной и трудноразрешимой. Диагноз «ожирение» в последнее десятилетие становится эпидемией в развитых странах. Действительно, редко можно встретить человека, которому незнакома тема переедания, избыточного веса. Причины этого самые разнообразные: от желания вести здоровый образ жизни до мучительной зависимости от сладкого и т. д., от элементарной заботы о здоровье до стремления к порой неосуществимой мечте: «90–60—90». Очевидно, проблема переедания в первую очередь связана с тем, что современный человек естественную потребность в пище превращает в удовольствие, а затем в страсть.

1.1. Святоотеческое понимание чревоугодия

Как описывают страсть чревоугодия святые отцы Православной Церкви? Какое место страсть чревоугодия занимает среди восьми главных страстей? И наконец, что же такое чревоугодие по учению святых отцов?

1.1.1. Святые отцы о проявлении страсти чревоугодия

Прежде чем перейти к пониманию страсти чревоугодия в святоотеческой литературе, обратимся к Евангелию, на которое опирались святые отцы. Например, в Евангелии от

Луки можно прочесть: *Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объедением и пьянством (выделено нами) и заботами житейскими, и чтобы день тот не постиг вас внезапно* (Лк. 21, 34–35). Итак, нам заповедано *не отягчаться объедением и пьянством*.

Следуя этому евангельскому требованию, святой апостол Павел говорит: *но усмиряю и порабощаю тело мое, дабы, проповедуя другим, самому не остаться недостойным* (1 Кор. 9, 27). Первоапостол Павел нес евангельское слово и, трудясь по созданию христианских общин, считал необходимым обращать внимание на свое тело, то есть *смирять и порабощать*. О некоторых людях апостол *со слезами* говорил, что *их Бог – чрево* (Флп. 3, 19).

Что же такое чревоугодие? Само слово «чревоугодие» содержит в себе старинное слово «чрево» (живот) и означает угождение своей животной сущности, то есть животному инстинкту. Какие синонимы могут быть у слова «чревоугодие»? Чревоугодие – это и обжорство, и объедение, и пресыщение, жадность и неумеренность в еде, переедание, употребление пищи в большем количестве, чем нужно, лакомство, услаждение едой и т. д.

Еще в IV веке святой Ефрем Сирин писал о связи духовной жизни с употреблением пищи. Сам он жил в небогатой семье и воспитывался родителями в страхе Божиим, но в юности его вера в Бога поколебалась. Трудно представить, что человек, который знаменит в современной церковной жизни, переживал прямо противоположные состояния. Познав обратную сторону своей души – отречение от веры, он вернулся к Богу, став преданнейшим учеником святого Иакова. Вся дальнейшая жизнь Ефрема Сирина прошла в духовно-нравственных подвижнических трудах. Непрестанно занимаясь изучением слова Божия, святой Ефрем стя-

жал мудрость и учительский дар. Очень ярко преподобный Ефрем Сирин описывает незавидную участь чревоугодника и тщетность его жизни.

Он распознал губительность переедания для души и его последствия. В творениях святого Ефрема Сирина, посвященных борьбе с восьмью страстями, о чревоугодии читаем: «Чревоугодник трудится и крушится о том, как наполнить чрево свое яствами, а когда поел, мучится во время пищеварения; воздержание же сопровождается здоровьем и трезвостью» [4, с. 379–380].

Преподобный Ефрем Сирин правильно отметил, что переедание делает ум грубым, а тело – расслабленным, также: «Многоедение и многопитание в настоящем только имеют приятность, а на следующий день оставляют в помысле неприятность и расслабление» [4, с. 381].

Святитель Тихон Задонский в книге «Плоть и дух» собрал высказывания святого Иоанна Златоуста по теме «Объядение и пьянство». В отображенных фразах Иоанна Златоуста мы читаем «о сладострастии пищи», об излишнем питании и питии и что чревообъедение – это есть «мать всех зол», и что «оно творит разум помраченным», «оно творит душу плотской» [12, с. 33]. Таким образом, святитель Иоанн Златоуст полагает, что именно чревоугодие закрывает путь к молитве и Христу. Более того, он такого человека называет мертвым, неспособным делать что-то доброе. «И философы говорят тоже, что толстое брюхо не рождает тонкого ума» [7, с. 399].

Святой Иоанн Кассиан Римлянин, также живший в IV–V веках, с юных лет вел богоугодную жизнь. Семь лет он провел в Вифлеемском монастыре, подробно изучая подвижническую жизнь. Святой вместе с отшельниками проводил монашескую жизнь, а затем смог описать борьбу с главными человеческими страстями. «Главных страстей восемь: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость. Страсти бывают двух родов: естественные, вырождающиеся из естественных потребностей, как, например, чревоугодие и блуд, и неестественные, не коренящиеся в естестве, как, например, сребролюбие» [8, с. 16].

В трудах святого Иоанна Кассиана о грехе чревоугодия говорится, что он может проявляться в трех видах: «пожелание есть прежде установленного часа; многоеятие до объядения; требование лакомой пищи» [8, с. 18].

От этого рождаются недуги нетерпения, обжорства и сластолюбия.

Преподобный Нил Синайский имел знатное происхождение и высокое положение в обществе, но небесное стремление духа не соответствовало внешней светской жизни, и он, согласовав с супругой, оставил мир. Преподобный Нил прожил в Синайской пустыне 60 лет. Нам же особенно интересно остановиться на аскетических трудах, в которых преподобный Нил пишет о чревоугодии:

«Похотение снеди породило преслушание, а усладное вкушение изгнало из рая.

Отощавшее чрево приуготовляет к бдению в молитве, а преисполненное наводит глубокий сон.

Молитва постника – парящий в высь орлий птенец, а молитва угостившегося ниспадает долу, тяготимая пресыщением.

Запятнанное зеркало не передает раздельно черт отразившегося в нем образа; и мысленная сила, отуманенная пресыщением, не приемлет в себя ведения Божия.

Если предашься похоти насыщения чрева, то ничто не будет достаточно к удовлетворению сластолюбия твоего; потому что чревонеистовство есть огонь, потребляющий горючее вещество и всегда требующий нового.

Достаточная мера (чего-нибудь влагаемого в сосуд) наполняет сосуд, а чрево, и расседшись, не скажет: довольно.

Скучно питаемое тело – добре объезженный конь, который никогда не сбросит всадника. Конь, уздою удерживаемый, уступает и повинуется руке седока, – и тело, крошаемое скуд-

ноядением и бдением, не рвется из рук восседающего на нем помысла и не ржет, как делает, будучи движимо страстным порывом.

Плоть пусть довольствуется усеченным удовлетворением естественных потребностей» [10, с. 230–232].

Святой Иоанн Лествичник в VI–VII веках прожил уединенно более сорока лет в Синайской обители, прославленной тогда мудрыми отцами. Затем желанием братии святой Иоанн был избран игуменом. По просьбе братии святой Иоанн написал Лествицу духовную, в которой изобразил степени восхождения к совершенству в духе. В «Слове о любезном для всех и лукавом владыке, чреве» он писал, что «чудно было бы, если бы кто-нибудь, прежде сошествия своего во гроб, освободился от сей страсти».

«Чревоугодие есть притворство чрева; потому что оно, и будучи насыщено, вопиет: “Мало!”, будучи наполнено, и расседаясь от излишества, взывает: “Алчу!”».

Чревоугодие есть изобретатель приправ, источник сладостей. Упразднил ли ты одну жилу его, оно приостекает другою. Заградил ли ты и сию, – иною прорывается и одолевает тебя.

Насыщение есть мать блуда; а утеснение чрева – виновник чистоты» [9, с. 115].

Итак, по учению святых отцов чревоугодие – это одна из восьми главных плотских страстей человека. Очень часто именно этот грех называют главным. Чревоугодие – это прежде всего излишества в пище и питье, объедение, лакомство, забота о плоти, самоуслаждение и самоугождение.

1.1.2. Причины страсти чревоугодия и ее последствия

Возникает странная ситуация: ведь если в Евангелии уже изложен вопрос и дан ответ, почему же для нас эта трудность остается непреодолимой? Кажется, что одной из первых причин этой проблемы можно назвать маловерие, незнание основ православия, Евангелия и т. д. Несомненно, это действительно так, но отчего же эта страсть нелегко преодолима даже аскетами православия? Блаженный Августин (IV–V века) писал, что ежедневно боролся с чревоугодием, и тут нельзя поступать так, как можно поступить с плотскими связями: обрезав раз и навсегда и не возвращаться: «Горло надо обуздывать, в меру натягивая и отпуская вожжи» [1, с. 262].

Святой Иоанн Кассиан поясняет, что страсти чревоугодия и блуда, коренья в теле, возбуждаются иногда без содействия души, по одному раздражению потребностей, но влекут и душу по ее связи с телом. Для обуздания их недостаточно одного напряжения душевного, но надо «укрощать и само тело постом, бдением, истомлением посредством труда» [8, с. 17]. Поскольку страсть чревоугодия происходит от порочности души и тела, то и побеждена может быть не иначе, как трудом обоих.

Как к настоящему врагу, преподобный Иоанн Лествичник обращает свои вопросы: «... откуда сия страсть рождается? И какие ее исчадия? Кто сокрушает ее и кто совершенно ее погубляет?». И она же отвечает: «Дверь, которою я вхожу, есть свойство снедей; а причина моей ненасытности – привычка; основание же моей страсти – долговременный навык; бесчувствие души и забвение смерти» [9, с. 120].

Архимандрит Фотий (Спасский) в труде «Одиннадцать бесед о страстях» чревоугодие рассматривает как источник всех страстей и пишет: «Кто раб чрева, тот: 1) всегда мыслит, како бы угодить чреву своему. *Имже бо кто побежден бывает, сему и работен есть* (2 Пет. 2, 19). 2) И во сне мечтается ему любимое брашно и питие. 3) Радуетя, узрев пред собою желанные снеди и пития. 4) Когда же их не получит или будет лишен, сетует, скорбит, смущается, ропщет, гневается и прочее оказывает малодушие. 5) Неприятные снеди хулит. 6) Тайноядению и другим порокам бывает подвержен» [14, с. 36].

Одной же из главных причин чревоугодия, по мнению архимандрита Фотия, является самолюбие.

Чревоугодие – это угодие самости человека. Чревоугодие – это отсутствие воздержания, а отсутствие воздержания – это в первую очередь непослушание. Корень непослушания есть гордость. Но кто презирает сей мир «грешный и прелюбодейный», кто ищет небесных благ, в том голос совести слышен и есть стремление к исполнению закона Божия. Смиранный человек признает свое недостоинство, чаще других ищет Божией воли во всех своих делах как в духовных, так и в житейских.

Цель чревоугодия – угодие плоти. Цель воздержания – духовное возрастание. Мучительная страсть чревоугодия ведет человека к болезням и смерти духовной и телесной.

В своем труде, обобщающем аскетическое учение о страстях, профессор Петроградской Духовной Академии Сергей Михайлович Зарин писал, что по аскетическому учению все страсти, не только душевные, но и телесные, свой центр тяжести имеют в душе, поэтому аскетическое отношение к питательной и половой функциям принадлежит именно к психической области борьбы духа непосредственно не с телом, а именно с помыслами [см.: 5, с. 258–259].

Основная причина подчинения души плотским страстям полагается и категорически указывается многими весьма авторитетными аскетами именно в удалении души от созерцания Бога. Сами по себе отправления организма ни в коем случае не могут быть названы страстями в этически дурном, порицательном смысле; таковыми являются только душевные состояния сластолюбия, сладострастия. Вот почему чревоугодие и блуд нравственному вменению, этической оценке подлежат не в качестве естественных отправлений организма, то есть не в смысле явлений физиологического порядка, но, собственно, как психические состояния падения, которые именно постольку греховны и губельны, поскольку «помысл примешивается к духу», то есть поскольку он затрагивает его сферу, входит в его область, и душа «сочетавается с обольстительным в ней впечатлением», то есть поскольку названные страсти оказываются явлениями, принадлежащими к сфере психической жизни [см.: 11, с. 232].

1.2. Проявление чревоугодия у современного человека

У современного человека тема чревоугодия так же актуальна, но выражается она в других словах, более того, появились новые понятия и термины. Специалисты, изучающие данную сторону жизни, ввели термины: «нарушение пищевого поведения», «избыточный вес», «ожирение», «переедание» и т. д.

Известно, что во всем мире огромное количество людей страдают от избыточного веса (каждый шестой человек). Особенно ярко выражено это явление у американцев, чей образ жизни нам сегодня активно насаждается.

Никто не может отрицать, что потребление пищи у человека возрастает. Об этом может свидетельствовать хотя бы количество новых супермаркетов. Постоянно заполнены посетителями «О'Кей» и «Лента», «Сезон» и «Карусель», «Метро» и т. д. и огромное количество поменьше – «Магнит», «Пятерочка», «Семья» и т. д. Еще 20–30 лет назад, чтобы накормить семью, требовалось всего несколько магазинов: булочная и овощной, молочный и мясной, при этом рядом с домом. Похоже, современный человек – это «человек с продуктовой тележкой», наполненной колоссальным количеством упакованных продуктов. И такому актуальному потоку «все возрасты покорны». Это многообразие продуктов способствует возрастанию страсти чревоугодия и выражается, говоря современным языком, в нарушении пищевого поведения. Современный человек все чаще встречается с крайностями проявления этих нарушений: от проблемы ожирения до ситуации неуправляемой потери веса.

Много прошло времени с V века, но человек так и не познал себя. Вспомним о проявлении страсти чревоугодия по Иоанну Кассиану, который описывал три вида этого греха: «поже-

ление есть прежде установленного часа; многоястие до объядения; требование лакомой пищи» [8, с. 18].

А теперь рассмотрим эти тенденции греха у современного человека. Установленный час для принятия пищи есть в санаториях, больницах и т. д., подобно «установленному часу» в общежительных монастырях. В обычной же жизни зачастую происходит следующее: человек с раннего утра до позднего вечера перебивается разного рода перекусами: кофе, чай, а «возмещает» потребность в пище за ужином вечером, на ночь. Такое «возмещение» и есть проявление греха чревоугодия, то есть грех против тела и души. Наукой установлено, что пища во второй половине дня не усваивается, а разлагается, создавая в теле тяжесть, образуя жир, шлаки и не давая при этом питания организму. Вот к чему приводит еда в «неустановленный час».

Современный человек не замечает, что ест много. Однако об этом свидетельствует диагноз «ожирение» у каждого шестого человека в мире. Напомним: почему-то «человек с тележкой» стал нормой. Во всей красе грех чревоугодия торжествует во втором своем проявлении – многоедении. Безумное количество разнообразных сладостей, тортов, конфет украшает витрины и прилавки магазинов. А сколько в них специй, приправ и пищевых добавок? А если прочитать этикетки на продуктах, то можно понять, сколько *добавляется усилителей вкуса*. Все они направлены на стимуляцию нездорового аппетита и ведут к многоедению. Интересно, что *усилитель вкуса побуждает есть больше*. Грех чревоугодия еще более пространен. Чего стоят только современные дни рождения! Но ведь к застолью приводят все праздники (Новый год и Рождество, юбилеи и т. д.).

А теперь о последствиях. Если бы люди больше знали о «горьких» последствиях переядания, то они не сидели бы за «сладким» столом по 5–6 часов подряд.

Переядание – это прежде всего лишний вес, который, как правило, приводит к дополнительным нагрузкам практически на все системы организма, в частности на сердечнососудистую систему, что ведет к повышению артериального давления, развитию аритмии, стенокардии и т. д. Переядание приводит желудочно-кишечный тракт в состояние постоянной работы и, как следствие, к его заболеваниям. Переядание приводит к возникновению сбоев в эндокринной системе, что выражается в первую очередь в нарушении обмена веществ.

Можно обнаружить влияние чревоугодия и на работу головного мозга. Разве мы можем похвалиться ясным умом, сообразительностью, хорошей памятью после сытного обеда? То есть «сытое брюхо к учению глухо» – пословица на все времена.

Изменяются и душевные качества! Куда-то уходят отзывчивость, доброжелательность, желание помочь, а о желании молиться и говорить не приходится. Причин такого состояния современного человека достаточно много, но хочется подчеркнуть, что среди них есть как те, которые были всегда, например плотская жизнь или стремление к наслаждению (неправильное понимания себя), так и новые, современные причины: необходимость «заедания» стресса, развитие индустрии потребительства, СМИ, реклама и т. д.

Проблема здорового питания является одной из еще неразрешенных проблем современности. Переядание – это составная часть этой проблемы.

Проблема переядания имеет не только физиологические причины и следствия, но и психологические.

Например, психологическая проблема неприятия себя, которая часто обусловлена недовольством своим внешним видом: позитивный образ себя основывается на ценностно-эстетических представлениях. Исследования показали, что тип телосложения – внешний вид человека – оказывает большое влияние на самооценку личности уже в раннем детстве (полных, тучных детей часто не только недолюбливают сверстники, но и взрослые воспитатели относятся к ним критически). Поэтому многие девушки пытаются через регуляцию питания изменить свой внешний облик, не всегда соблюдая меру, будучи подвержены влиянию навязанных стереотипов моды или рекламы. Так, противоположной к проблеме переядания является про-

блема анорексии, когда, как правило, молодые девушки настолько ограничивают себя в еде, «соблюдая фигуру», что у них начинается физическое истощение. Конечно, такая подверженность внушающему воздействию тоже имеет психологические корни.

Иногда переживание является защитной неосознаваемой реакцией на стресс, на ситуации, которые кажутся безвыходными и неразрешимыми.

Другая психологическая проблема, которая тоже вызывает ценностно-смысловые вопросы, это стимуляция горта-нобесия – сверхразвития гастрономических потребностей, культ еды. Навязывание СМИ стереотипов не всегда полезного питания, развитие потребности во вкусеньком, а не полезном – это все психологические аспекты, связанные с проблемой питания.

Итак, к основным причинам страсти чревоугодия могут быть отнесены:

– *духовные*: маловерие, самолюбие, нетерпение, непослушание, гордыня;

– *душевные*: психоэмоциональная неудовлетворенность, нереализованность в жизни, сниженная самооценка, комплекс неполноценности, неудачная личная жизнь, стресс, волнение, тревога, отрицательные эмоции, неврозы, депрессии, вредные привычки, семейные установки по отношению к еде и т. д.;

– *телесные и физиологические*: заболевания желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы, нарушение обменных процессов, глистные инвазии, а также другие заболевания.

Глава 2

Преодоление страсти чревоугодия

Преодоление любой страсти возможно в единстве двух главных составляющих: духовного, душевного и телесного труда человека и помощи Божией. Преодоление чревоугодия – это сложная и трудоемкая работа. Что же нужно предпринимать и какие условия необходимо исполнять, по учению Православной Церкви, чтобы удерживаться от столь распространенной и трудноискоренимой страсти? Как учили об этом основоположники духовно-аскетической практики?

2.1. Духовно-аскетическая практика преодоления страсти чревоугодия

По учению С.М. Зарина о преодолении чревоугодия, вопрос, свободен ли человек от сластолюбия в отношении к пище или же нет, нормально ли с аскетически-христианской точки зрения совершается его питание, разрешается только при правильном понимании психического отношения человека к этому акту. Святые отцы напоминают, что вкушение пищи необходимо сопровождать благодарением Бога, с одной стороны, а с другой – самообладанием, соразмеряющим «с потребностью количество, качество и время вкушения пищи, с целью обеспечить своему телу здоровую бодрость и крепость, а не целью получить наслаждение». Все дело в том, является ли чувство удовольствия, связанное с принятием пищи, вопросом второстепенным (о совершенном же устранении не может быть и речи, говорит авва Евагрий, так как воздержание и продолжительный пост содействуют тому, что и насыщение хлебом кажется блаженством) или же оно выступает на первый план и вполне завладевает вниманием человека [см.: 5, с. 262–263].

Цель жизни христианина – одухотворение души, преобразование страстных состояний, преодоление греховного порабощения духа плотью. По представлениям святителя Феофана Затворника, преобразование страсти чревоугодия может происходить таким образом: «Наслаждение естественно сопровождает вкушение приятной пищи; но у тех, которые принимают ее с благодарными к Богу чувствами, наслаждение теряет характер чувственности, одухотворяется и освящается. Когда вкушают брашна, чтоб насладиться, творя угодие плоти в похоти, тогда являются погруженными в чувственность; а когда принимают яства в удовлетворение неизбежной потребности, с благодарением, тогда чувствуют сладость, не делаясь чувственными. Возношение при сем ума и сердца к Богу делает самую сладость как бы отрешенною и обезвещественною» [13, с. 331–332].

На вопрос, как же вкушать умеренно, архимандрит Фотий (Спасский) отвечал так:

- при вкушении изображай крестное знамение с молитвой: «Господи, благослови!», вкушая снеди, трезвися, поминай Господа Иисуса Христа и внимай чтению;
- рассуждай, что непристойно вкушать пищу до пресыщения;
- воздержанию способствуют воспоминания Сына Божия, желчь и оцет на Кресте вкусившего;
- лучших снедей против желаний оставляй всегда часть, от отец реченную Христу [см.: 14, с. 36].

О том, как сложно удержаться от страсти чревоугодия, писал преподобный Нил Сорский в своем труде «О восьми главных страстях и о победе над ними». В качестве первой и главной страсти он объявил грех чревоугодия, ссылаясь на примеры святых отцов. В предисловии к «Преданию о жительстве скитском» преподобного отца нашего аввы Нила Сорского читаем:

«Восемь главных страстных помыслов, или страстей, от которых рождается множество других и кои суть: 1) чревообъятный, 2) блудный, 3) сребролюбивый, 4) гневный, 5) печальный, 6) уныния, 7) тщеславный и 8) гордостный» [11, с. 18].

Как мы видим, святые отцы на первое место поставили «помысл чревообъятный», так как полагают, что от него происходят и другие страсти.

Прежде любого согрешения в каждом человеке происходит мысленная брань, оканчивающаяся победою или поражением, которая подразделяется на следующие этапы:

- прилог, возникновение представления помысла или предмета;
- сочетание, принятие представления;
- сложение, то есть согласие с ним;
- пленение или порабощение;
- страсть.

Итак, рассмотрим на примере, что же чаще происходит – победа страсти или преодоление искушений.

Прилог: мы словно слышим: «Потрудились, можно сделать перерыв и перекусить».

Сочетание: «Кто не работает, тот пусть не ест, а если потрудились, то перекус не грех».

Сложение: «Говорят же, что в здоровом теле – здоровый дух».

Пленение: «И вчера в небольшой перерыв успели поесть, зачем изменять правилам».

И хотя страсть – это вредная привычка, от нее *не хотят* избавляться.

А как же учит преподобный Нил противоборствовать первому из страстных помыслов, то есть чревообъядению?

1) вспомнить слово Господа: *Да не отягчают сердца ваша объядением* (Лк. 21, 34);

2) вспомнить праотца нашего Адама, вкусившего от запрещенной снеди, лишившегося рая и подвергнувшего все потомство свое смерти;

3) помнить, что самая сладкая пища обращается в смрад и гной, а приятность для чувств превращается в злосмрадие [см.: 11, с. 18].

Для преодоления страсти святые отцы рекомендуют не только молиться, но и превращать лукавые помыслы в добрые.

Из святоотеческой литературы известно, что одним из наиболее эффективных способов преодоления греховного состояния является развитие противоположного качества: так, преодолению сребролюбия способствует воспитание милосердия, преодолению гнева – обретение кротости, тщеславие преодолевается смирением, уныние – трезвением, а чревоугодие – воздержанием.

«Чем более всего возбуждается человек к воздержанию? – спрашивает и тут же отвечает архимандрит Фотий:

- любовью к Богу;
- страхом Божиим;
- печалью о грехах;
- ненавистью против страстей;
- всех более возбуждает человека на воздержание своя совесть действием благодати Божией» [14, с. 36].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) в помощь кающимся описывает противоположную каждой страсти добродетель. В отношении чревоугодия такой добродетелью является воздержание [см.: 6, с. 12].

Рассмотрим таблицу последствий чревоугодия и воздержания.

Чревоугодие	Воздержание
переедание	удержание от излишнего
лакомство	обуздание плоти
нетерпение (режима питания)	терпение (времени приема пищи)
тайноедение	прием пищи за общей трапезой
неправильное любление плоти	умеренность в пище
излишнее любление покоя	бодрствование
самолюбие	любовь к Богу, окружающим людям и к себе
нехранение верности Богу, Церкви и людям	верность Богу и Церкви
несоблюдение постов	соблюдение постов

Итак, чревоугодие преодолевается воздержанием, то есть удержанием от излишнего употребления пищи и питания, в особенности от излишнего употребления вина. Точное хранение постов, установленных Церковью, способствует обузданию плоти умеренным и постоянно одинаковым употреблением пищи, отчего начинают ослабевать вообще все страсти, а в особенности самолюбие, которое состоит в бессловесном люблении плоти, жизни и покоя ее.

2.2. Психологические аспекты преодоления чревоугодия

Что может предложить современный мир человеку в борьбе с грехом чревоугодия? Популярны сведения о продуктах питания зачастую свидетельствуют о них как о снижающих аппетит в том смысле, что потребление этого продукта будет снижено, то есть можно съесть поменьше. Цель «малоедения» в данном случае – физическое здоровье или удовлетворение «моды на похудение».

Существует огромное количество специалистов по проблемам, связанным с чревоугодием, проявляющимся чаще всего в избыточном весе. Физиологи, медики, фармацевты, диетологи, фитнес-тренеры, косметологи, психологи, психотерапевты и т. д. обеспечивают реализацию запроса современного мира на похудение, можно сказать «моды на похудение». Но приходится констатировать, что результаты труда этого колоссального количества специалистов неутешительны. Даже добившись поставленных целей, многие люди через некоторое время возвращаются к прежнему избыточному весу. Почему так происходит?

Рассмотрим подробнее некоторые из существующих психологических методов в борьбе с избыточным весом. Так, специалисты центров по коррекции веса заявляют, что в арсенале предлагаемых ими услуг имеется до 25 методов воздействия. Причем зачастую не называя большинство из них. Среди них – кодирование, аутотренинг, 25-й кадр и другие, которые используются, но скрытно (гипноз, НЛП и др.). Используемые методики, однако, не являются бесспорными как с точки зрения эффективности, так и безопасности. Например, анализируя принципы метода кодирования, американские психотерапевты [см.: 2, с. 96] недоумевают: как, не выяснив, что привело человека к долгим годам переедания, и не дав ничего взамен, можно избавить его от избыточного веса? Нередко пациенты, нормализуя свой вес, становятся такими же несчастными, какими были до похудения. Изменение внешности не изменяет им жизнь в лучшую сторону. Отсутствие «корректора веса», которым раньше было переедание, приводит к повышению психоэмоционального напряжения, которое, в свою очередь, повышает риск психосоматических заболеваний (гипертония, бронхиальная астма, ишемическая болезнь сердца, нейродерматит ит.д.). Это как раз доказывает скудость и односторонность методов кодирования и программирования, которые направлены практически на телесную организацию человека и не затрагивают его душевный и духовный строй. Вспомним о триединстве чело-

веческой природы. Человек, следуя вложенным (кодированием) указаниям, становится человеком-машиной. Свобода же, которой современный человек весьма дорожит, подразумевает выбор и борьбу со своими недугами. Человек может и должен осознавать глубинные причины своего свертхтяготения к пище, а они есть лень, расслабленность, полагание себя только телесным существом. Такое осознание себя поможет ему оценить все это как греховное состояние.

Избыточный вес, по статистике, для каждого шестого человека становится серьезной проблемой. Для ее разрешения страждущие обращаются к консультациям врачей и диетологов, изучают основы рационального питания, прибегают к разнообразным диетам, усиленно занимаются спортом ит.д., а также консультируются у психологов. Многие ученые признают, что одной из множества причин, вызывающих переедание, является стресс. Специалисты для снятия стресса предлагают релаксационные техники успокоения. Способов расслабления, которые предлагается ввести в практику будней, описано множество в соответствующей литературе. Вот один из простых вариантов релаксации для самостоятельного выполнения:

«Включите спокойную музыку и разместитесь поудобнее в кресле. Сознательно, но без напряжения расслабьте различные группы мышц, начиная с области лица и заканчивая ступнями, при этом занимая еще более удобное положение и постепенно достигая глубокого расслабления. Постарайтесь вспомнить или представить какое-либо место, оказавшись в котором можно было бы испытать максимальное чувство покоя. Например, тихий берег реки или озера, где вы загорали на теплом песке, подставив тело теплым лучам солнца. Обратите внимание на время суток в этом спокойном месте, на звуки, запахи. Чем больше мелких деталей вы вспомните, тем легче будет достигнут результат. Касался ли вашего лба легкий ветерок? Доносился ли аромат цветов? Слышался ли крик чаек? Перенеситесь мысленно в это беззаботное место, полностью проникнувшись чувством покоя и беззаботности. Полностью насладитесь им. Плавно вернитесь в состояние бодрствования. При этом запомните это чувство покоя и расслабления. Ощущения, отложенные в памяти, помогут вам с каждым днем достигать состояния расслабления все легче и комфортнее» [2, с. 33–34].

Релаксация сама по себе не может избавить вас от всех проблем, но помогает обрести равновесие в повседневной суете, позволяет взглянуть на себя и сложившуюся ситуацию со стороны, способствуя изменению если не самой ситуации, то, по крайней мере, вашего отношения к ней.

Следует еще заметить, что к релаксационным техникам следует относиться осторожно, так как механизм их действия основан на внушении и самовнушении (различные модификации АТ – аутогенных тренировок). Эффект расслабления достигается, если у человека хорошо развита образная память и воображение, но вспомним, что усиленное развитие воображения не поощряется святыми отцами. Какой же вред видится в этом? Опыт показывает, что те люди, которые легко обучаются релаксации и медитации, могут входить в ложные духовные состояния, пограничные с состояниями измененного сознания. Расслабляющий эффект АТ проявляется в изменении объективных показателей состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также субъективных – ощущении тепла и тяжести. Наибольший эффект АТ наблюдается в нейтрализации отрицательных эмоций – тревоги, страха, напряженности. Цель АТ, как пишет Л.Ф. Шеховцова, – сознательное регулирование неуправляемых волей вегетативных процессов, которое достигается не прямо, а косвенно, за счет условных реакций, вызванных словами или представлениями, образно-эмоциональными компонентами, связанными с этими словами. Опыт показывает, что методом АТ овладевает только около трети пытающихся его освоить – у большинства получается в лучшем случае только пауза для отдыха. Исследователи утверждают, что методом релаксации легко овладевают внушаемые люди [см.: 15, с. 36]. Верующий человек знает, что развитие *самости*, *саморегуляции* в христианской практике не

поощряется. Когда человек питает свою самость, он отдаляется от Творца, а когда «расслабляется», то открывает при этом себя другим духовным отрицательным влияниям.

Фёдор Ефимович Василюк разрабатывает новое направление в современной отечественной психотерапии – синергичную психотерапию, где психотерапия сочетается с молитвой. В одной из своих статей он пишет, что очень важно создавать у клиента духовную установку [см.: 3, с. 113].

Для создания духовных установок можно не только желанное действие включить в молитву, но и молитву включить в действие. Он приводит такой пример из своей практики.

«Моя пациентка Светлана располнела. Она укоряла себя в обжорстве и много раз давала себе зарок не есть так много пирожных. Но всякий раз она заставляла себя за тем, что поглощает очередное пирожное. Поскольку она была человеком воцерковленным, я мог спросить ее:

– Вы обычно молитесь до и после еды?

– Да.

– Тогда можно вам предложить такое психотерапевтическое задание. На одну неделю оставьте, пожалуйста, свою борьбу и ешьте столько пирожных, сколько захотите. Вы ведь любите пирожные – так ешьте их медленно, сознательно, как дегустатор, вслушиваясь во вкус каждого кусочка. Но только молитесь не после всей еды, а после каждого кусочка, благодарите Бога за радость именно этого кусочка. Постарайтесь только делать это неформально, чтобы ваша молитвенная благодарность была связана с реально и сознательно пережитой радостью от сладкого.

Светлана согласилась. Как вы можете догадаться, количество пирожных, которые она смогла осилить за эту неделю, было значительно меньше обычного» [3, с. 113]. Вот мы видим пример сознательного, духовного отношения к пище.

Еще одним позитивным способом преодоления чревоугодия является метод ведения пищевого дневника.

Переедание – процесс мало осознаваемый, а дневник станет важным доказательством наличия проблемы. Завести пищевой дневник несложно: дата, время, что съедено, по какой причине (голод, аппетит или что-то другое), где, какое настроение – вот основные вопросы, на которые придется давать ответ. На первый взгляд может показаться, что это легкий метод в деле преодоления избыточного веса, но оказывается, что ежедневное ведение дневника – довольно утомительный процесс, поэтому еще раз остановимся на его позитивных сторонах.

1. Дневник позволяет контролировать калорийность пищи, и, возможно, нам захочется уменьшить следующую порцию, перечитав, что было съедено ранее.

2. Дневник поможет убедиться в рациональности или нерациональности пищевого поведения.

3. Если вы уже начали ограничивать высококалорийную пищу, а дневник может об этом свидетельствовать, то можно себе позволять небольшие поощрения (кусочек пирога), причем не испытывая чувства вины, которое может быть одной из причин вашего лишнего веса.

4. В дневнике можно увидеть основные причины срывов, когда вы наедаетесь «пустыми калориями» и т. д.

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.