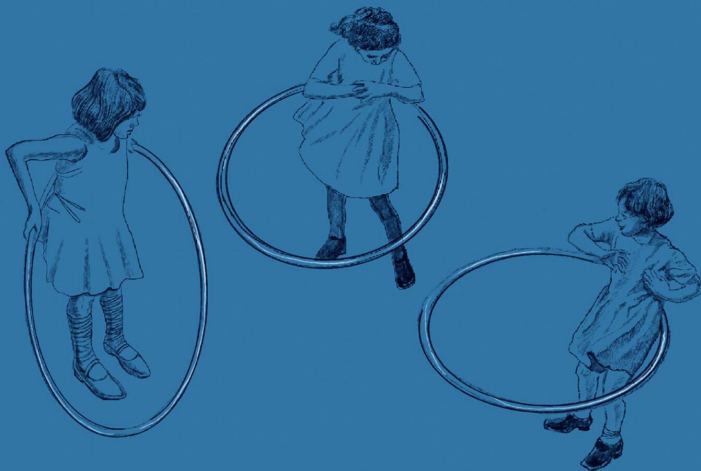


Иеромонах  
Соловецкого монастыря  
Прокопий (Пашенко)



**Депрессия  
и травма:**

**Как преодолеть?**



# Иеромонах Прокопий (Пащенко)

## Депрессия и травма: Как преодолеть?

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69485158](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69485158)

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Эта книга – результат многолетних бесед иеромонаха Соловецкой обители с людьми, вступившими в затяжную полосу жизненного кризиса (психологического, религиозного, кризиса отношений или профессиональной деятельности) и активно пытающимися найти выход из создавшегося положения. В цикле бесед «Преодолеть отчуждение» разбираются различные причины, приводящие к унынию, депрессии и уходу в экстремальные активности – иными словами, к ситуации, когда деятельность человека и его жизнь начинают отчуждаться от глубинных основ его личности. Зачастую люди хватаются за распространенную гипотезу о том, что причины поразившего личность на всех уровнях кризиса заключаются в травматическом опыте. Но не всё сводится к опыту прошлого, ведь человек живет в настоящем и он устремлен в будущее. Путям перестраивания травматической доминанты и преодоления травматического опыта посвящена вторая часть

книги – «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты».

# Содержание

Преодолеть отчуждение (в том числе и о депрессии)	7
Часть I. Депрессия и отчуждение деятельности от глубинных основ личности	7
Депрессия и распад картины мира	17
Депрессия и всеохватывающее погружение в рабочий процесс	23
Отчуждение деятельности и смысл	27
Некоторые особенности состояния отчуждения у медицинских работников	29
О значении деятельности в постижении духовных понятий	48
Познать свое призвание и следовать ему	54
Деятельность, направленная в сторону других	59
Часть II. Ангедония и две фазы – возбуждения и апатии	61
Две фазы: возбуждение и депрессия	63
Тренинги, психопрактики, динамические медитации по Ошо, секты	66
Падшие духи и нехватка благодати Святого Духа	98
Ложный опыт и подлинный опыт	100

Нехватка благодати Святого Духа	103
История спортсмена	104
Опыт преподобного Силуана Афонского	109
Две фазы (возбуждение и апатия) и «тысяча мыслей»	116
Опыт женщины, страдавшей от «тысячи мыслей в голове»	137
Еще раз про две фазы и «тысячу мыслей в голове»	149
Приложение. О ложном состоянии, возникающем не вследствие победы над страстями и стяжания добродетелей, а вследствие замирания демонов и временном их отступлении от человека	163
Часть III. Прорыв скорлупы	168
Депрессия и отчуждение деятельности от глубинных основ личности	168
В состоянии охваченности моноидеей	177
Преодолеть отчуждение...и состояние самозамкнутости	185
Через любовь	188
В молитвенной тишине	192
Вследствие прикосновения благодати	195
Видя ситуацию с иной точки	196
Не входя в диалог с тревожными мыслями	200
Часть IV. Депрессия как состояние сознания	212

Разбор депрессивного состояния	213
Приверженность ложным смыслам.	215
Дереализация и деперсонализация	
Опасность доверия себе в состоянии депрессии	223
Об inferнальном «захвате» сознания человека и о том, с чего он начинается.	227
Опыт Афонских подвижников	
Как распознать приближение депрессии и что с этим делать?	239
С «террористами» в переговоры не вступать! Или открытие сознания для воздействия демонического мира	245
О состоянии внутренней пустоты и о действии благодати	252
Конец ознакомительного фрагмента.	255

# **Иеромонах Прокопий (Пащенко) Депрессия и травма: Как преодолеть?**

**Преодолеть отчуждение (в  
том числе и о депрессии)**

**Часть I. Депрессия и  
отчуждение деятельности от  
глубинных основ личности**

Основой для написания книги «Преодолеть отчуждение» послужили лекции с одноименным названием<sup>1</sup>. В двух частях лекций разбирались различные причины, приводящие к унынию, депрессии и уходу в экстремальные активности. Книга не повторяет содержание лекций, в ней даются некоторые акценты, штрихи. Распределение материала в книге

---

<sup>1</sup> URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/>.

по главам не совпадает с распределением материала в лекциях «Преодолеть отчуждение». Как в лекциях, так и в данном издании приводятся мысли из творений светских авторов. Наличие ссылок на их творения не означает, что принимается все написанное этими авторами. Значимыми и актуальными в контексте лекций и статьи являются те мысли, которые непосредственно цитируются или излагаются. Биографии авторов, а также их различные идеи, высказанные в связи с различными иными вопросами, выносятся за скобки и не рассматриваются.

Проект «Преодолеть отчуждение: в том числе и о депрессии» включает в себя как тексты, так и лекции, в основной своей массе не повторяющие, а дополняющие друг друга. О проекте см. в Приложении 2.

Отец Ефрем (не Филофейский) захотел уйти с горы Афон от своего старца – Иосифа Исихаста. Отец Ефрем обещал вернуться, но старцу было открыто, что тот не вернется. «Я тебе советую не уходить», – сказал старец отцу Ефрему и предупредил, что тот идет по своей воле (то есть без благословения). «Когда тот, попросившись, отошел метров на десять, внезапно Старец почувствовал, что разорвалась духовная связь, которая была у него с отцом Ефремом. Разорвалась – и он стал как будто чужой. Это произошло потому, что непослушание случилось по очень важному вопросу»<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> См. главу «Отец Ефрем» из книги старца Ефрема Филофейского «Моя жизнь со старцем Иосифом».

Депрессия начинается тогда, когда деятельность человека и его жизнь в целом начинают отчуждаться от глубинных основ его личности (отсюда – название лекционных циклов – «Преодолеть отчуждение»). У каждого из нас есть некое ядро личности, и оно призывает нас к определенным поступкам и определенному образу жизни. Но бывает так, что, увлекаясь страстями или заманчивыми предложениями, кто-то решается жить вопреки этому призыву. Медийное пространство насыщено манящими предложениями «рвать цветы жизни» и «брать от жизни всё». И, уходя вослед подобных предложений, а также реализуя их на практике, человек вступает в конфликт с внутренним призывом и разрывает связь с глубинными основами своей личности.

Этот разрыв выражается, помимо прочего, и в том, что человека охватывает чувство глубокого внутреннего неблагополучия, несмотря на, казалось бы, полный материальный достаток. Дом – полная чаша, но жизнь не мила. Более того, жить становится просто тошно.

Процесс вхождения в депрессию можно проиллюстрировать с помощью описания детской игры «горячо – холодно». Когда дети играют в эту игру, они прячут какой-то предмет, например, мишку в одной из комнат квартиры. И один из детей – «вода» (ведёт игру) – должен этого мишку найти. Если ребенок подходит ближе к мишке, ему говорят: «Теплее», а если он удаляется от мишки, говорят: «Холодно». Если ребенок выходит из комнаты, в которой спрятан мишка, ребен-

ку говорят: «Совсем ледышка».

«Совсем ледышка» – это и есть депрессия. Человек по жизни идет не туда, и вся его психофизическая организация всеми доступными средствами начинает ему сигнализировать: «Родной, ты идешь по жизни не туда».

Указанные идеи нашли свое выражение в сказке «Момо» (подробно сказка разбирается в первой части цикла лекций «Преодолеть отчуждение»; чтобы облегчить запоминание приводимых святоотеческих мыслей, связанных с главной темой, они «нанизываются» на сюжет сказки). Эту сказку написал Энде Михаэль, и она может найти отклик как в детских душах, так и у взрослых. Не вдаваясь подробно в описание сюжета сказки, здесь стоит отметить лишь одну мысль, связанную с так называемыми Цветами Времени. Цветы Времени, как повествуется в сказке, расцветали каждый час в сердце того человека, который дело свое делал с душой. Строитель, например, старался делать качественное жилище. Ему не было стыдно за свою работу, и он радовался своему труду. Парикмахер узнавал своих клиентов, принимал их с заботой и в каждом из них видел личность. Клиенты не воспринимались им в качестве бездушных единиц, годных лишь на то, чтобы бросить звонкую монету в его карман. Хозяин кафе знал своих посетителей и был искренне приветлив с ними.

Но все изменилось, когда люди стали экономить время. То время, которое раньше они вкладывали в качество труда,

в тепло и заботу о ближних, в чтение книг и размышление о собственной жизни, они стали отрезать от своей личности и вкладывать в обогащение. И хотя люди стали зарабатывать больше, в их жизни радости не прибавилось.

Например, строитель, желая строить быстрее и больше зарабатывать, перестал заботиться о качестве. При этом он не мог не осознавать, что теперь он строит некачественное жилище, отчего ему было грустно, ведь он работал не так, как подсказывала ему совесть. И от этой грусти он стал пытаться «спрятаться» в алкоголе. Парикмахер перестал читать книги и с заботой ухаживать за больной мамой. Да, он что-то делал для неё. Например, как автомат, приносил ей еду, но больше не разговаривал с ней как с человеком – ему стало некогда. Владелец кафе не нашел времени, чтобы поговорить с Момо, когда она зашла к нему после того, как они год не виделись.

Раньше, когда люди приходили к тому месту, где жила Момо, они «находили здесь самих себя», но теперь у них не стало хватать на это времени (в беседах образ Момо объясняется как символ встречи человека с самим собой; встреча эта неразрывно связана с предшествующей ей встречей с Богом; в Боге человек обретает и самого себя).

Люди перестали уделять время ближним и стали тратить его только на себя, на свое обогащение. Они думали, что, обогатившись, начнут жить беззаботно, так как у них будет много времени на себя. Но времени больше не становилось, ведь оно похищалось Серыми господами.

Серые господа выкрадывали из сердец людей Цветы Времени, разрывали Цветы на листочки, сушили эти листочки и делали из них сигары. Сигары из листочков они делали потому, что в листочках, пусть даже и в засушенном виде, но еще теплилась жизнь. А живое время Серые господа использовать не могли, потому что даже и вырванные из человеческого сердца Цветы Времени умирали не сразу. Всеми нитями своего существа они стремились назад к человеку, которому принадлежали. Да, Цветы Времени умирали не сразу, в них еще теплилась жизнь, но жизнь Цветов, вырванных из сердца, теряла смысл. В дыму сигар время окончательно умирало. И этим мертвым временем Серые господа питались.

Дымом, исходящим от этих сигар, они однажды восхотели отравить сам источник времени. Возникла опасность, что живое время, посылаемое людям, станет отравленным. Люди, получающие отравленное время, начинают заболеть (мертвым временем является, например, просмотр сериалов, а также занятия, не затрагивающие глубину личности; после такого рода занятий вслед за недолго длящимся возбуждением начинается фаза апатии и приходит чувство опустошенности).

Вначале эта болезнь незаметна. «Просто наступает день, когда тебе ничего больше не хочется делать. Все становится неинтересным, человека охватывает тоска. И это уже не проходит. Тоска усиливается – день ото дня, от недели к неделе. Человек чувствует себя опустошенным, он становится недо-

вольным и самим собой, и всем миром. Постепенно проходит и это чувство, и ты уже вообще ничего не ощущаешь. Тебе все безразлично. Весь мир становится чужим, тебе уже нет до него никакого дела. Уже нет ни гнева, ни восторга, ни радости, ни грусти. Люди не умеют больше ни смеяться, ни плакать. Все окутывает ледяной холод, любви нет. Тогда болезнь становится неизлечимой (если люди не пересмотрят своей жизни, как герои сказки, которые в итоге излечились).

Люди мечутся с пустыми, серыми лицами, становятся такими же, как Серые господа. Да, они становятся такими же чудовищами. Смертельная Скука – вот название этой болезни».

Это описание Смертельной Скуки можно наложить на святоотеческое понимание печали и уныния. Многочисленные святоотеческие мысли о печали и унынии суммируются в книге православного богослова Жан-Клода Ларше «Исцеление психических болезней». Ларше отмечает, что под термином печали подразумевается не только состояние души, характеризующееся самим этим словом, но также и упадок духа, бессилие, психическая тяжесть, боль, изнеможение, скорбь, стесненность, отчаяние. Как правило, печали сопутствуют беспокойство и угнетенность.

Печаль может вызываться различными причинами. Иногда состояния, характерные для печали, могут возникнуть вследствие реализации страстей похоти и гнева. Иногда – вследствие воздействия на человека демонов, а иногда – без

видимой причины.

Причина печали не обязательно может корениться в неудовлетворении личного желания, направленного на конкретный объект (захотел человек, например, приобрести такую-то вещь, но не смог, и оттого – печален). Причина вхождения в состояние печали может быть связана с общим неудовольствием, «с чувством глобальной неудовлетворенности от всего существования». Печаль показывает, «что глубинные и основные желания данного человека (истинное значение которых он не всегда ясно понимает) не удовлетворены».

Уныние же может проявляться как смутное и расплывчатое чувство неудовольствия, отвращения и скуки. Как чувство усталости по отношению к себе и к своему существованию, к окружению и месту жительства, к работе и любому виду деятельности. Люди, охваченные унынием, подвергаются бессмысленной тревоге, общей тоске, чувству угнетенности, состоянию оцепенения, психической и телесной заторможенности, вялости души и тела. Чтобы предотвратить эти неприятные переживания, они начинают стремиться к разносторонней деятельности, к переходам с места на место, к бесполезному общению, ко всему, что, по их мысли, восполнит ощущаемое ими неудовлетворение и позволит избежать скуки, тревоги и одиночества. «Желая и думая найти таким образом удовлетворение и обрести себя, они на самом деле отвращаются от себя и своей обязанности жить духов-

но, от своей истинной природы и назначения, а тем самым от всякого полноценного удовлетворения»<sup>3</sup>.

Угасание духовной жизни запечатлевает особой печатью регрессии и упадка внешнюю деятельность человека. У человека опускаются руки, жить становится тошно, скучно и неинтересно. Такова расплата за отказ от любви и таково следствие утраты сердечного созерцания, рождаемого из любви.

Любовь здесь понимается не столько в качестве эмоции, сколько в качестве способности тянуться к открываемым «прекрасным далям» (здесь и далее используем терминологию замечательного русского философа, писателя Ивана Ильина). «Сердечное созерцание», пульсирующее «в священном ядре личности», позволяет человеку прикоснуться к пониманию тех законов, на основании которых развивается мироздание. Деятельность, реализуемая в соответствии с этими законами, не отрывается от священного ядра личности. И в своем созерцании, и в своей деятельности человек остается целостным и неделимым.

«Творящий человек, – как пишет Иван Ильин, – должен внять мировой глубине и сам запеть из нее». Все великое и гениальное, что было создано, то было создано поющим и созерцающим сердцем. Сердечным созерцанием человек видит цель, узнает ее совестью сердца и хранит ей верность

---

<sup>3</sup> См. «Печаль. Нозология» из книги Жан-Клода Ларше «Исцеление психических болезней».

любовью.

Без любви нельзя жить человеку, потому что все самое главное и драгоценное открывается сердцу. Только созерцающая любовь открывает душу другого человека для взаимопонимания и проникновенного общения, для дружбы, для брака и воспитания детей. Взаимопонимание и проникновенное общение недоступны для бессердечных людей. Созерцающая любовь открывает человеку родину как духовную связь с родным народом (речь идет не о том, чтобы запереться в темной комнате и смотреть в одну точку, а о способности созерцать пути становления явлений; благодаря созерцанию человек постигает причинно-следственные связи, пронизывающие явления и связывающие их между собой; созерцание дает человеку возможность творчески подойти к реальности и преобразить ее).

Когда же люди руководствуются только волей и рассудком, они утрачивают способность к сердечному созерцанию. Любовь исключена людьми «из культурного акта»: из науки, из веры, из искусства, из этики, из политики и из воспитания. И вследствие отказа от любви человечество вступило в полосу духовного кризиса, невиданного по своей глубине и размаху<sup>4</sup>.

Великие бедствия и опасности, по мысли Ивана Ильина, могут быть преодолены только тогда, когда «священным ог-

---

<sup>4</sup> См. «Без любви (из письма к сыну)» из книги Ивана Ильина «Поющее сердце. Книга тихих созерцаний».

нем» возгорится «последняя глубина человеческой души». Только при условии «внутреннего обновления» люди могут противостоять разложению и кризису. Когда человек смотрит на мир и самого себя из глубины, о которой человечеству возвестил Сын Божий, Иисус Христос, человеку открывается «грядущая даль»<sup>5</sup> – понимание ответа на вопрос: «Что нам делать для того, чтобы предотвратить злейшие возможности и создать новую, прекрасную жизнь?».

В глубине подлинно религиозного человека словно сияет лампада, из центрального луча которой человек не выходит даже и при погружении в жизненные дела. Подлинная религиозность являет себя как целостная и творческая жизнь, открывается как новая реальность, наличие которой позволяет человеку «творчески вложиться в остальной мир». Человек ощущает внутри себя как бы сияние раскаленного угля, и с огнем этого священного центра он не разлучается даже тогда, когда вовлекается в деятельность и исследовательский процесс<sup>6</sup>.

## **Депрессия и распад картины мира**

Сердечное созерцание позволяет человеку вычленивать из окружающей действительности те содержания, которые он

---

<sup>5</sup> См. «Послесловие. О духовном излучении» из книги Ивана Ильина «Путь к очевидности».

<sup>6</sup> Там же. См. главу «Что такое религиозность».

мог бы включить в свой опыт. Строя свое мировоззрение, перестраивая на началах любви способ восприятия реальности, человек становится способным не только взглянуть на действительность целостно и объемно. Он становится способным вступить во взаимодействие с действительностью как целостное существо, личность.

Тот же, кто пытается эгоистически перестраивать все и вся по своему лекалу, по мнению одного из основателей нейрофизиологии, академика Ухтомского, превращается в «умирающего с голоду и посреди изобилия». Такой человек остается «неутолимим в своем замкнутом порочном круге», дальнейшая участь человека зависит от следующего выбора. Будет ли он и далее идти по пути самомнения или он выйдет «из своих твердынь и замков в поисках пребывающей выше его Правды»<sup>7</sup>.

Как можно понять слова об умирании с голоду посреди изобилия? Перед человеком лежит Богом данный мир, неистощимый в своих возможностях и многообразии. Сколько разных людей, которые могут дать ценный совет! А в состоянии депрессии человек замыкается в текущей неудаче, в текущем мгновении. Не получил, чего так сильно жаждал, и – словно жизнь оборвалась и закончилась. Словно нет ни прошлого, в котором человек преодолевал подобные ситуации, ни будущего, в котором могут появиться новые возможности

---

<sup>7</sup> Ухтомский А. Доминанта души: из гуманитарного наследия. Рыбинск: Рыбинское подворье, 2000.

и перспективы. Человек замыкается в своем порочном круге восприятия, и весь мир становится нереальным и далеким. Человек, по сути, становится отсеченным в своем переживании от всей полноты бытия.

В состоянии охваченности депрессией человек нередко относится к проблеме выхода из нее как к проблеме приобретения какой-либо вещи. Он напоминает увидевшего, как люди радуются любовным письмам, и пожелавшего каждому подарить по письму. Подарив, он удивляется, почему к его письмам люди так равнодушны. «Мало дать, – замечает Антуан де Сент-Экзюпери. – Нужно сотворить того, кто получит».

Мысль Экзюпери можно понять как призыв подняться над тем уровнем раздробленности, для которого характерна апатия и отчужденность от полноты бытия. Пока человек находится на этом уровне, ему ничто не в радость, – любовное письмо его не обрадует потому, что он сам не любит.

Поднимаясь над состоянием отчужденности, человек «сбывается». Карабкаясь по склону, преодолевая эгоизм и стремясь достичь любви, он начинает ощущать связи, соединяющие хаос разноликих вещей в осмысленную картину (обозревая город сверху, он видит, что улицы расположены по определенному плану; когда же он находился на одной из них, то видел лишь сутолоку).

Принцип преодоления состояния отчужденности может быть выражен фразой: «Не ищи света, как вещи среди вещей,

ищи камни, строй храм, и он озарит тебя светом». Посреди разбросанных в пустыни камней человек не может найти ни пролады, ни молитвенной тишины. Но если он построит из камней часовню, то совокупность камней станет способной воспринять те качества, которыми не обладал каждый камень в отдельности.

Камни здесь можно уподобить понятиям, из которых складывается картина мира. Понятия связываются между собой тогда, когда человек исходит в своих отношениях с миром из позиции любви. Любящее сердце открывает человеку родину – «царство мое – вовсе не овцы, не поля, не дома и не горы»<sup>8</sup> «Царство» является тем, что объединяет и превращает в единое целое и поля, и горы, и дома. «Царство» есть то, что питает в человеке любовь. Тот же, кто в эгоизме твердит: «Я, я, я...», тот изгнал себя из царства. Такой человек, словно «камень, откатившийся от стены храма, слово-пустышка, не ставшее стихотворением».

Если узел, связывающий все воедино, развязывается, то окружающий мир начинает восприниматься как хаос разноликих вещей. Трагедию этого переживания Экзюпери описывает в притче о дозорном.

Дозорный должен был охранять городскую стену, но вот он заснул. Сердце его помрачилось, жизнь словно покинула дозорного, и он стал чувствовать лишь усталость. Вокруг

---

<sup>8</sup> Антуан де Сент-Экзюпери. «Цитадель». Далее в этой главе цитирование выполняется по указанному произведению.

него ничего не переменилось, но все переменилось в нем. Целостная картина города для него распалась, не было больше «царства», ради защиты которого стоило бдеть на городской стене. Дозорный оказался перед хаосом разноликих вещей. Наблюдая с этих позиций за жизнью города, он спрашивал себя: «При чем тут я? На что мне эта сутолока, этот балаган?»

Если бы он сидел возле постели возлюбленной, то он не смог бы заснуть. Но на данный момент для него расплылось то, что он мог бы любить.

Любимая расплылась для него на досадные частности и перестала вдохновлять его. Глядя на ту, которая была любимейшей из любимых, он думал: «Вот, оказывается, какое у нее лицо... Как я мог полюбить его? И какой тонкий голос. Какую страшную глупость она сейчас сказала. Как нелепо поступила...». Любимая стала чужой, и ему кажется, что он ее ненавидит.

Дозорный утратил возможность ощущать Божественные узлы, которые связывают все воедино. Теперь он ничего не любит и ничего не понимает.

По мнению Экзюпери, если в дозорном замерцает душа, забьется сердце и проснется любовь, он станет способным ощутить значимость происходящего в городе, ощутит, что значит жить человеком. Чаша наполнится, если сохранить верность и блюсти свой дом, хотя сейчас он пуст и оставлен. «Если ты ваятель, к тебе вернется исполненный смысла

образ. Если пастырь – вернется ощущение близости Господа, если влюбленный – вернется полнота любви. Если дозорный – вернется значимость царства».

Томясь тоской и скукой, глядя на дома, которые кажутся муравейниками, «стараясь любить, хотя нет любви, стараясь верить, хотя нет веры», стараясь сохранить преданность, хотя на данный момент это кажется бессмысленным, дозорный готовит себя «к озарению, которое приходит как награда и дар любви». Живя так, дозорный однажды «воодушевился бы своими хождениями по кругу, словно таинственным танцем под звездами в мире, где все исполнено смысла».

Вот молчат влюбленные и смотрят друг на друга, и дозорный охраняет их молчание. Вот люди склонились над умирающим, лоя его последнее слово, и дозорный оберегает слово умирающего. «Разбуди любовь, и в дозорных проснется бдительность».

*Более подобно о формировании картины мира см. в цикле бесед «Искра жизни: Свет, сумерки, тьма».*

Катастрофа, настигшая дозорного, похожа на ту, в которую вошли многие люди, обращающие внимание лишь на вещественное, утверждающие, что жизнь – это не более чем кости и мускулы, – такие люди, словно «прозекторы в мертвецкой». Кроме вещественного у них нет ничего (есть тело, лежащее на столе, но жизни в нем нет).

Сакральная глубина мира утрачивается человеком, и человек оказывается один на один со своей неспособностью

узреть картину, стоящую за вечностью и дробностью мира. Эта мысль передается также Экзюпери через притчу о разрушении дома отца, в котором каждый шаг был исполнен смысла.

Дом противостоит пространству, бегу времени противостоят традиции. Чтобы время не истирало человека в пыль, время нужно обжить. Оно обживается, когда человек переходит от праздника к празднику, от годовщины к годовщине, подобно тому, как в доме – переходит из комнаты в комнату. Каждая комната имеет свое назначение и потому каждый шаг в этом доме осмыслен.

Но вот люди подумали, что если не станет дома, ассоциирующегося у них с запретами, то они станут великими. Пока идет разрушение дома, они еще могут радоваться. Но когда дом разрушен, то удовольствие исчерпывается и наступает царство скуки. Люди, утратив дом, оказываются на рыночной площади, «они не знают, что им делать на этой ярмарке». Что порадует их, «затерявшихся в мелькании недель, в слепых годах без праздников?».

## **Депрессия и всеохватывающее погружение в рабочий процесс**

Процессы, описанные Экзюпери и Иваном Ильиным, зримо воплощаются в таких распространенных явлениях, как ургентная зависимость (от слова *urgent* – срочно) и работо-

голизм. В первом случае речь идет о хронической спешке, во втором – о столь сильном погружении человека в рабочий процесс, что прочие стороны его жизни начинают нивелироваться. Психологические зарисовки данных явлений, заимствованные из одного исследования<sup>9</sup>, могут быть наложены на сказку о Момо.

Человека, охваченного ургентной зависимостью, отличает поклонение скорости. Он принимает близко к сердцу культ акселерации, пропагандируемый обществом. «Чем скорее, тем лучше», – такова формула, принятая обществом. Во все более короткие временные интервалы должно выполняться все большее количество задач – такова модель успеха, навязываемая людям.

«Ургентная аддикция развивается исподволь, незаметно». Человек перестает радоваться текущему моменту. Он сосредоточен на бесконечных проблемах, которые в будущем ему нужно будет решить. Также он сосредоточен на неудачах прошлого и на мыслях, как эти «проколы» можно «компенсировать». Реализацию целей, относящихся не к работе, а к личности (например, вступление в брак; поездка к маме; чтение книги, в которой описывается то, к чему так потянулось сердце) он откладывает на неопределенное будущее (как-нибудь – потом, когда работы будет поменьше). Но

---

<sup>9</sup> Например, см. главы «Ургентная зависимость» и «Работоголизм» из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой «Психосоциальная аддиктология» («Олсиб», 2001).

получается так, что будущее ускользает от человека, ведь он становится все более зависимым от социальных требований и внешних факторов (думает, что вступит в брак, когда станет начальником отдела, а когда становится начальником отдела, его посылают на стажировку и т. д.).

Человек постепенно утрачивает способность «ощущать красоту природы, воспринимать гамму красок окружающего мира». Его перестают интересовать книги, произведения искусства перестают производить на него сколько-нибудь значительное впечатление (вследствие все большего нарастания духовного омертвения). Его внутренний мир поглощается urgentной зависимостью, человек все более и более перестает быть самим собой.

Катастрофические последствия могут наступить в 5–10-летний период. «Все чаще встречаются работогольные семьи», члены которой имеют перспективную работу, на которой проводят весь день. Вечерами они занимаются в различных кружках или «в состоянии истощения смотрят телевизионные программы». Члены таких семей с течением времени становятся все более эгоцентричными и поглощенными собой, «такие семьи часто распадаются».

Фиксируя свои мысли и чувства исключительно на работе, человек теряет из поля зрения иные аспекты своей жизни. Например, из поля его зрения выпадает процесс развития и поддерживания отношений с другими людьми. Вследствие фиксации внимания исключительно на рабочем про-

цессе жизнь человека начинает развиваться односторонне, развитие приобретает искаженный характер. Вследствие нивелирования прочих сторон жизни и нарушения её целостности «через какое-то время неизбежно появляется чувство неудовлетворенности, не полностью осознаваемой тревоги, психического дискомфорта и раздражительности»<sup>10</sup>.

Характерным переживанием человека, погрузившегося в аддиктивный процесс, является чувство отчуждения. Речь идет об отчуждении от других людей. Разучившись «эмоционально контактировать с людьми», человек теряет и возможность установления с ними взаимопонимания. «Это состояние можно сравнивать с духовным омертвлением». Отчуждается также человек и от самого себя, от своей «аутентичности», от своей способности к переживаниям духовного характера, «от религиозного чувства»<sup>11</sup>. Вследствие отчуждения от глубинных основ личности «человек превращается в механического робота, выполняющего определённую программу»<sup>12</sup>.

---

<sup>10</sup> Там же. См. главу «Основные подходы к коррекции аддиктивных нарушений».

<sup>11</sup> Макаров В. В. Предисловие // Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Аддиктология: настольная книга. М.: Институт консультирования и системных решений. Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2012.

<sup>12</sup> См. главу «С пиритуальная сфера» из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой «Психосоциальная аддиктология» («Олсиб», 2001).

# Отчуждение деятельности и смысл

Когда человек живет в поле интересов, не связанных напрямую с его личностью (бизнес, деньги, нелюбимая работа), ему трудно объяснить самому себе, что он действительно живет. Человек в данном случае выполняет какую-то производственную функцию, поддерживает какой-то производственный процесс и ощущать себя как личность, имеющую свой путь в этом мире, ему чрезвычайно тяжело.

Все было бы не так плохо, будь у него внутренняя жизнь. Благодаря внутренней жизни, выражаясь по-современному, у него сохранилось бы чувство самоидентификации даже и при нелюбимой, не связанной напрямую с его личностью работе<sup>13</sup>. Даже и нелюбимая работа при наличии значимых смысловых связей может быть включена в процесс становления личности. Деятельность, на первый взгляд оторванная от ядра личности, может быть соединена с ядром через смысл.

Например, новомученики и исповедники, репрессированные в годы гонения на веру, знали, что реализуют Евангельский призыв «терпением вашим спасайте души ваши» (Лк. 21,19). Они воспринимали свои страдания как имеющие смысл, так как страдания являлись свидетельством их веро-

---

<sup>13</sup> См. лекцию и одноименную статью «Компьютерные игры и дети, дети и родители». Статья URL: [http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki\\_page/1853/](http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1853/). Лекция – URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/#6>.

сти Христу. Если же человек не видит смысла в своих страданиях, страдания воспринимаются как тупой молот, за сокрушающими ударами которого не видно никакой перспективы.

Если деятельность человека не связывается с ядром его личности на уровнях внутренней жизни и смысла, то происходит отчуждение деятельности от человека. Деятельность – сама по себе, человек – сам по себе. Во время деятельности его личность, не включенная в процесс, словно дремлет. То есть человек не реагирует на происходящее как личность, имеющая совесть и сердце. А реагирует лишь как чиновник, функционер, педагог, шофер. Сам же человек будто бы «включается» лишь по возвращении вечером домой. Вечернего же времени в 2–3 часа (из которых большая часть времени уходит на процесс поглощения пищи и просмотр ТВ) – слишком мало для того, чтобы личность могла и успевала развиваться. Душа такого человека пребывает в положении «задвинутой на задворки», что отзывается всегдашним (даже и в рабочее время) чувством неудовлетворенности жизнью, даже при, казалось бы, полном материальном достатке.

Отрыв деятельности человека от глубинных основ его личности – один из корней депрессии. Например, человек суетится по жизни и на каком-то этапе перестает вкладывать душу и труд сердца в свою деятельность. И деятельность начинает жить сама по себе. В качестве аналогии можно при-

вести образ собачьей упряжки. Управляемая погонщиком, сидящим в санях, упряжка быстро мчится по снегу. Но вот, на повороте, погонщик выпадет из саней, а упряжка продолжает мчаться дальше. Говорят, есть собаки с одной редкой способностью, они стоят очень дорого и их ставят во главе упряжки. Редкая способность заключается в том, что они умеют чувствовать разрыв упряжки с погонщиком. Они разворачивают сани и отправляются искать хозяина.

Что означает разрыв (отщепление) деятельности человека от глубинных основ его личности? Человек, обольщенный ложными идеями, включается в деятельность, против которой восстает голос его совести. Иногда речь не идет даже о какой-то деятельности, связанной с несправедливыми прибытками и обманом других людей. Человек может изначально начать заниматься полезной для других людей деятельностью. Он может ставить перед собой даже какие-то вроде и благородные задачи. Но беда в том, что память об изначальной цели испаряется, и на первый план сознания выходит поток сиюминутных проблем.

## **Некоторые особенности состояния отчуждения у медицинских работников**

Некоторые приводимые ниже мысли более подробно разбираются в лекциях:

– *История социального работника – в цикле*

*«Преодолеть отчуждение», в пункте 51.*

*– История медсестры – в том же цикле в пункте 60б.*

*– Проблемы, характерные для медицинских работников в целом, – цикл лекций «Остаться человеком. Часть 1» (пункты 77–80), «Остаться человеком. Часть 2» (пункты 50,51,60а), а также – в отдельной лекции «Актуальность милосердия. Со студентами ПСТГУ о социальном служении, врачах, выгорании, поиске пути, любви».*

В качестве примера, комментирующего идею такого рода кризиса, можно привести истории одной женщины (условно назовем ее Мариной). «Я почувствовала себя бабочкой, проколотой иглой», – так она охарактеризовала свое состояние.

Она создала очень крупную организацию, которая занималась благотворительной деятельностью. Она хотела чем-то помочь людям. А людям было в чем помогать. Среди ее подопечных были женщины, попавшие в кризисные ситуации, и люди, которым поставили психиатрические диагнозы. На деятельность такого рода нужны были средства. И постепенно поиск средств, решение многочисленных вопросов вышло на первый план. Женщина втянулась в этот процесс решения вопросов и стала забывать свои начальные цели.

Иерархию ее личности до погружения в полномасштабный кризис можно представить в виде нескольких уровней. Первый уровень – образ Божий, который стремится к своему Первообразу. Второй – супруга. Третий – мать (важно

отметить, что «супруга» стоит прежде, чем «мать»; некоторые женщины после рождения ребенка сосредотачиваются на нем и перестают уделять внимание мужу, забывая о том, что супруги являются одной плотью (Быт. 2, 24). Четвертый – социальный работник.

Истоки проблемы видятся в том, что когда «социальный работник» взобрался на самый верх лестницы, вся иерархия опрокинулась и «социальный работник» начал переделывать всю жизнь под себя.

Если раньше женщина работала «социальным работником», то теперь «социальный работник», придя вечером домой, в течение получаса работал Мариной. Понятно, что за эти полчаса Марина не успевала реализовать то, что свойственно ей как образу Божию, как супруге, как матери. Марина не успевала воспитать в себе глубину сердца. И неудивительно, что на определенном этапе она почувствовала скуку.

Теперь не Марина ходит на работу, пытаясь и на работе сохранить присущие ей свойства личности (реагируя на всё как живое существо, относясь к другим как к живым людям, с любовью). Теперь «социальный работник» приходит домой и дома, в кругу домашних, транслирует свои рабочие постулаты. Человек словно превращается в механического робота. Чтобы даже улыбнуться, ему нужно подключать свои «аналитические системы». Так как сердце находится в состоянии оглушения, он силится через вычисления понять, насколько

ко логично и уместно будет в данном контексте растянуть мышцы рта, чтобы изобразить подобие улыбки.

На каком-то жизненном этапе она заметила, что перестала понимать оттенки и нюансы общения. Когда кто-то рассказывал историю, вызывающую у окружающих улыбку, она начинала думать приблизительно следующим образом. Смысл истории состоит в недоумении, которое возникло у работников при прибытии к ним нового директора. Работникам было сказано, что приедет толстый директор, и когда они увидели маленького, худенького господина, то сказали ему то-то и то-то, не зная о том, что он и есть директор. Дело в том, что директор не был толстым, а носил фамилию – Толстый. Наверное, такая коллизия и вызвала у окружающих улыбку, надо бы и мне улыбнуться.

И она улыбалась, но никакого изменения настроения при этом не ощущала. Также на логическо-рациональной основе она пыталась понять, каким образом на лице и в поведении она могла бы моделировать какие-то процессы, которые окружающими могли бы быть восприняты как проявление чувств.

Место давно ушедшей радости занимает внутреннее отупение. Нарастает ощущение омертвения. Отсутствие смысла и духовной пищи, питающей человека, сопровождается конвульсиями души. Эти внутренние конвульсии напоминают те, в которых начинает биться мозг при отсутствии кислорода (гипоксия мозга). Предпринимаются судорожные попытки

ки вернуть в свою личность ускользающую жизнь. Понятно, насколько сильно в данном случае игровой процесс привлекает человека. Человеку, по мысли Блеза Паскаля, «необходимо возбуждение, самообман от мысли, что он будет счастлив, выиграв»<sup>14</sup>.

Некоторые звенья этой цепочки обнаруживаются и в творениях Виктора Франкла. Виктор Франкл, во многих выводах своей книги «Доктор и душа» подошедший довольно близко к православному мировоззрению, считает, что крайне опасно человеку отождествлять себя со своей работой. То есть опасно жить так, как будто между человеком и работой стоит знак равенства, и, кроме работы, ни внутри, ни снаружи у человека ничего более не должно быть. Человек, отождествивший себя с работой, в случае её потери «чувствует себя бесполезным, потому что ничем не занят. Раз у него нет работы, кажется, что нет и смысла жизни». Однако, есть люди, у которых, кроме профессии, есть и другие дела. Они становятся волонтерами каких-либо организаций, помогают в молодежных объединениях или на каких-либо учебных курсах, слушают лекции, что-то читают и прочитанное обсуждают с друзьями, то есть проводят время осмысленно и с пользой. Их время, сознание и жизнь пополняются осмысленным содержанием. И даже, когда в случае потери работы у них урчит в животе, они далеки от отчаяния. Ведь они

---

<sup>14</sup> См. статью V «Жалкое состояние человека» из книги Блеза Паскаля «Мысли о религии».

осознали, что «смысл человеческой жизни не исчерпывается профессиональным трудом». Смысл жизни не сводится к должности, и потому безработный не обречен на бессмысленное существование. Представление, что лишь профессиональный труд придает жизни смысл, с точки зрения Франкла является основным источником апатии. Неверно для человека отождествлять свою жизненную задачу с профессией. Если он уравнивает эти два понятия, то в случае потери работы «ощущает себя лишним и никому не нужным». Человек не должен становиться лишь средством трудового процесса.

Речь идет не о том, что труд не нужен, а о том, что жизнь зависит не «не от профессии, а от того, как человек к ней относится». Имеет значение, раскрывается ли в работе то личное, что составляет уникальность человеческого существования или же нет. Например, медицинская сестра может в работе реализовывать свою личность, если не просто как автомат выполняет её. Автоматическое выполнение функциональных обязанностей медсестры вряд ли может её удовлетворить. Но если она начинает делать что-то сверх них, если «она скажет доброе слово больному, например, тут появляется шанс найти смысл жизни в работе». Когда же личность человека не реализуется подобным образом в работе, то складывается прискорбная ситуация, при которой сама жизнь начинается лишь в свободное от работы время. И смысл такой жизни состоит уже в том, «какую форму человек придаст своему досугу». И в данной ситуации даже фи-

нансовое благополучие не спасает от инфляции смысла. У какого-нибудь господина может быть много денег. Но, если деньги стали для него самоцелью, то жизнь его лишается цели<sup>15</sup>.

Но так как человек не может жить без цели и смысла, то за цель он в подобных случаях рискует избрать объект страсти, а за смысл – построение системы жизнеустройства, помогающей ему достичь объекта. Комментируя эту идею, можно в пример привести состоятельного господина, для которого «вкусно есть и пить было единственной целью жизни». Изучая историю кулинарии, он не жалел средств на реализацию своей цели. Он познал, как готовились редкие кушания, которыми потчевали королей. Он выписывал из различных уголков мира редкие продукты. Со временем все имение было растрчено на столь роскошную жизнь. Когда в кармане оставался только один франк, он купил на него каплуна (кастрированного петуха), зажарил его, съел, а после – застрелился. «Жизнь потеряла для него всякую цену. Есть немало людей, которые отдаются всецело сладострастию и распутству»<sup>16</sup>.

Некоторые люди на вопрос, что составляет для них смысл жизни, так и отвечают – секс. Если же по каким-то причинам

---

<sup>15</sup> См. главы «О смысле работы» из книги Виктора Франкла «Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ» (переводчик Любовь Сумм).

<sup>16</sup> См. толкование на главу 1, ст.14–34 из книги святителя Василия, епископа Кинешемского «Беседы на Евангелие от Марка».

возникает ситуация, при которой избранный им за смысл жизни процесс реализовать невозможно, они заявляют о желании покончить с собой. Некоторые женщины так и заявляют: живем, мол, пока климакс не наступил.

Одна женщина, вступившая в данную полосу угасания физиологических функций, однажды обратилась к Виктору Франклу. Она была красива и избалована обществом. Но теперь её красота исчезала, и об «эротических успехах» речь уже не шла. «В эротическом смысле жизнь этой женщины заканчивалась, и она не находила себе ни цели, ни смысла, никакого содержания в оставшихся годах – существование казалось ей бессмысленным». Утром она спрашивала себя: что сегодня? И отвечала сама себе: сегодня – ничего. Потом пришел страх, который встроился в её жизнь, так как она была лишена содержания. Ей нужно было найти новое содержание жизни. Ей нужно было найти смысл и обрести себя. Речь должна была пойти о обретении новых возможностей, «но уже независимо от эротических успехов и роли в обществе». Для пациентки «климактерический кризис должен был стать кризисом нового рождения «от духа»», она должна была повернуться лицом к новым задачам. И свою «жизненную» задачу она сумела найти. Обретенный смысл существования помог ей пережить свою полноту в нем<sup>17</sup>.

Рассказывая об одной своей пациентке с эндогенной депрессией, Франкл, наряду с упоминанием о медикаментоз-

---

<sup>17</sup> См. главу «К психологии неврозов страха».

ном воздействии, упоминал о стремлении помочь пациентке «изменить свою позицию по отношению к жизни в целом, увидев в ней задачу»<sup>18</sup>.

Прокомментировать мысль Виктора Франкла можно с помощью двух женщин.

Первая в свое время была моделью. Она любила хорошо выглядеть, а окружающим нравилось смотреть на нее. Однажды она зашла в очень большой и дорогой магазин Нью-Йорка. Обычно, когда она приходила в магазин, продавцы оставляли своих клиентов и спешили к ней. А в тот день продавец сказал женщине: «Мэм, подождите, я подойду к вам через несколько минут». «В тот день, – говорила женщина, – я поняла, что мои деньки закончились».

«Она превратилась в даму не первой свежести. И она говорила, что была ужасно расстроена, вернулась домой и всю ночь проплакала». «Все кончено», – сказала она одному духовнику. «Слава Богу, что все это кончено, – сказал он ей, – теперь ты наконец можешь заняться тем, для чего ты живешь на земле».

Подобно этой женщине мы хотим быть центром внимания, хотим, чтобы нас любили люди. И как только кто-то другой становится объектом их любви, мы начинаем испытывать ревность. «Мы забываем, зачем мы здесь. Мы должны любить друг друга... Ничто во всех четырех Евангелиях не говорит: "Вы должны быть любимы!" Бог говорит: "Люби-

---

<sup>18</sup> Там же.

те!" Он не призывает где-то искать эту любовь, Он призывает любить самим»<sup>19</sup>.

Вторая женщина вышла в зрелых годах замуж за состоятельного господина и, оставив свою страну, уехала жить за границу к мужу. Она получила, что хотела – дом, деньги, безопасность, возможность покупать, что нравится. Но вместе с тем свои права на неё заявила паника. Паника росла, а женщина не знала, что с ней делать. Решила сходить к психотерапевту. Тот не сразу разобрался в её истории и начал с советов насчет того, что ей нужно чаще бывать дома и пр. На что она возразила: «Вы не понимаете, я больше не могу быть дома!» Тогда он предложил ей следующий вариант. На квалифицированную работу в хосписе он не мог её устроить, так как должности такого порядка предполагают наличие у человека различного рода сертификатов и лицензий. Так как женщина лишь недавно, получила гражданский статус в этой стране, понятно, что ничего подобного у неё не было. Но доктор готов был взять её медсестрой. И здесь как раз произошло то, о чем писал Виктор Франкл. Сами функциональные обязанности, связанные с должностью, произвели на женщину эффект оживления. Радость вошла в её жизнь, вследствие того, что, выполняя свои обязанности, она добавила «сверх того» свою любовь. Женщина была состоятельна и на работу шла, надевая свои бриллианты. Шла как на праздник, потому что

---

<sup>19</sup> Иоаким (Парр), схиархим. Беседы на Русской земле / Пер. с англ. СПб.: Воскресенский Новодевичий монастырь, 2013. С. 77–78.

знала, что пациенты её ждут.

Конечно, поднятая тема нуждается в некоторых оговорках. Работа в медицинской сфере дает человеку возможность реализоваться не только как специалисту, но и как христианину. Человек деятельно может исполнить заповеди Евангелия о любви к ближнему, деятельно может реализовать добродетель милосердия (по этой причине старец Николай Гурьянов благословлял обращавшихся к нему на получение образования и работу в медицинской сфере). Но воодушевление здесь возможно пока в сознании человека содержится первоначальный смысл, в связи с которым он, например, осознанно стал врачом.

Ведь когда человек преодолевает эгоизм, он, как пишет иеромонах Рафаил (Нойка), дает в себе место Богу и всему творению Божию. «Личность не замыкается на себе самой. Человеческому индивиду дана возможность вместить в себя Самого Творца, и тогда индивид становится личностью, ипостасью», – «это есть тот рай, который сейчас мы создаем своими руками и который позже мы наследуем в вечности». Когда человек все делает в духе Христа, тогда каждый поступок приближает его к цели, к преображению, к обожению. «Все в жизни станет ценным, ничего не будет скучным, суетным и пустым». Если стараться и помнить о таком образе жизни и реализовывать его на деле, «то каждая минута, каждое событие в жизни станут величайшими по своему

значению для вечности»<sup>20</sup>.

За всеми трудностями, встречающимися на пути, человек видит цель, достижению которой способствует преодоление тех самых трудностей. Возникла конфликтная ситуация? Она призывает тебя победить свой эгоизм, преодолеть личную обиду, желание выругаться в лицо обидчику. Она призывает тебя в стремлении к единству найти путь к сердцу другого. Найдя этот путь, ты станешь мудрее, еще больше укрепишь в себе добродетель любви, еще больше ослабишь страсть гнева. Иными словами, твоя реакция на ситуацию отразится в отпечатке, который ляжет на тебя. С совокупностью отпечатков, полученных за жизнь, ты и войдешь в жизнь вечную. Добродетель любви, став твоим внутренним достоянием еще при жизни, сообщит тебе ощущение внутреннего блаженства, сопутствующего тебе даже и при жизненных невзгодах. Начав свое развитие еще при земной жизни, добродетель перейдет с тобой в жизнь вечную. Развитие ощущения блаженства, сопутствующего добродетели, продолжится, став основанием для блаженства вечного<sup>21</sup>.

Справедливо и обратное. Если человек реагирует на ситуацию ненавистью, то со временем ненависть становится его внутренним качеством (страстью). Ненависть, ставшая

---

<sup>20</sup> Рафаил (Нойка), иером. Живя мя по словеси Твоему. Духовные беседы / Пер. с англ., иером. Доримедонта (Литовко). СТСЛ, 2015.

<sup>21</sup> См. раздел «Возмездие» из книги патриарха Сергия (Страгородского) «Православное учение о спасении».

внутренним качеством, на уровне ощущений выражается переживанием какого-то неблагополучия, тоски. Она начинается жечь человека еще во время его земной жизни. Страшно представить, что будет с человеком, который, переходя в жизнь вечную, уносит с собой ненависть. Свое развитие она продолжит и там.

Подобным образом воспринимая ежедневные «вызовы», человек видит в них частые задачи, в своей совокупности связанные с главной задачей жизни. При таком подходе каждый день воспринимается как значимый для всей жизни в целом. Значимым становится каждый встречный на жизненном пути, каждое действие, совершенное в отношении него. Жизнь становится непрерывным развитием, имеющим перспективу.

Взгляд на реальность с позиций вечности помогает медицинскому работнику пережить депрессию, возникающую и по иному поводу. Смерть пациентов для медицинских работников, сердца которых не огрубели в цинизме (попытка защититься от стресса цинизмом ведет к регрессии личности, о чем см. в указанных в начале раздела лекциях), может сопровождаться погружением в деморализующие переживания. Так, например, один хирург, работающий в направлении военной медицины со временем решил из хирургии уйти. Свой уход он объяснял неспособностью далее встречаться со смертью своих пациентов, за которых он, прикладывая усилия, боролся («Ты борешься за него, борешься, а он

все равно уходит»). Человек, смотрящий на смерть с позиций лишь земных реалий видит хрипы, стоны, страдания, оставляемую умирающим семью. Но оку, которого коснулся отблеск вечности, открывается, что в предсмертный период пациент многое пересмотрел в своей жизни. «А сумею ли я подготовить к встрече с Создателем свою душу?».

На языке Виктора Франкла такой строй мыслей можно назвать удержанием высоты смысла. Для него удержание высоты смысла было ключом к выживанию. Франкл, как известно, некоторое время провел в качестве узника (но не преступника!) в нацистском концентрационном лагере. Он наблюдал, как заключенные впадали в состояние регрессии, спускались на примитивный уровень существования. Они охватывались эмоциональным оупением, невозможностью думать ни о чем, кроме потери реального чувства времени. «Лагерная действительность вела к обесцениванию отдельной человеческой жизни», «отмирали все духовные запросы, все высокие интересы. В общем, все, что относится к области человеческой культуры, впало в некий род зимней спячки»<sup>22</sup>.

*В лекциях «Остаться человеком: офисы, мегаполисы, концлагеря» проводятся параллели между состоянием узников концлагерей и людьми живущими в условиях всеохватывающего погружения в рабочий*

---

<sup>22</sup> Борис Братусь. «Несмотря ни на что – «Да» сказать жизни». Уроки Виктора Франкла.

*процесс при отмирании способности обращать внимание на запросы высших проявлений духа. См., например, часть 3, пункты 00а-00б.*

Когда рабочие будни воспаляются смыслом, они перестают быть беспробудностью и оживают<sup>23</sup>. Если человек помнит о вечности, в которую предстоит вступить ему и его пациентам, то контакт с человеческим страданием теряет свой обжигающий характер. Если есть память о вечности, то становится понятно, что в предсмертные минуты умирающий пытается переосмыслить свою жизнь. Для чего и во имя чего она была прожита? Предсмертное время может стать временем великих открытий, придя к которым умирающий примиряет с Богом, с другими людьми и обстоятельствами. Если же памяти о вечности нет, то и этих великих минут со стороны не заметно. Видны лишь страдания и неблагообразие поврежденного тела, слышны лишь хрипы и стоны. Для врача в данном случае, если он еще не слишком зачерствел, смерть пациента является травмирующим фактором. Врач борется за его жизнь, но пациент все равно из неё уходит. Кто-то из врачей переживает настолько сильное напряжение, что не может расслабиться даже и после работы. Кто-то пытается прийти в себя через ночную рыбалку. Речь идет не о простом закидывании удочки, а о рыбалке профессиональной. Речь идет о рыбалке, отправляясь на которую рыбак бе-

---

<sup>23</sup> См. «Будни» из книги Ивана Ильина «Я вглядываюсь в жизнь. Книга раздумий».

рет с собой специальные блесна, специальные крючки. По всей видимости, необходимость вдумчиво обходиться с профессиональным инвентарем дает человеку возможность переключиться с неприятных мыслей на процесс рыбалки.

Если же память о вечности не испаряется из сознания, то смерть других воспринимается, скорее, как таинство перехода человека в другие условия существования<sup>24</sup>. Вследствие такого восприятия ситуации человек естественным образом становится защищенным от травматического переживания.

Некоторые аспекты различного рода кризисов, упомянутых выше, вторглись однажды в жизнь молодой операционной медсестры. В своем письме она писала: «Операций много, но в последнее время я стараюсь больше заниматься админ. работой, стоять на операциях нет никакого желания, говорят, это бывает, когда много лет работаешь на одной работе. Хочу пойти на какие-то курсы, конечно, буду немного пропускать из-за времени, но очень хочу чем-то себя занять, может, тогда работать захочется. Чтение книг не помогает (о чтении см. далее), исповедоваться получается раз в 3–4 недели, и всегда с трудом... проводить досуг в театре, оперетте можно? У меня, похоже, говоря медицинским термином, депрессия, я не говорю, что всегда, но посещает она меня часто, и мне это уже надоело, я хочу с ней бороться,

---

<sup>24</sup> См., например, описание того, как протоиерей Михаил Овчинников отнесся к смерти своей мамы от онкологии в его книге «Терновый венец болезни. Опыт преодоления рака», в главе «Чудо веры».

правда, не знаю, как. Смотрела программы, но утешения не получала» (в приведенных выше описаниях ургентной зависимости и работоголизма отмечалось, что истощенные люди по вечерам смотрят ТВ).

Опуская вопрос о курсах (чтобы ответить на этот вопрос, нужно знать подробности жизни медсестры), в общих чертах ситуацию можно представить следующим образом. Когда медсестра начинала работать, она ассоциировала свою работу с реализацией евангельских заповедей о любви и милосердии. Но, погрузившись в работу, что называется, с головой, она стала утрачивать понимание смысла в работе.

Смысл можно уподобить пару над котлом. Пока под котлом горят дрова, от котла идет пар. Погас огонь – и пар исчез. Процесс постепенного исчезновения осмысленности действий воспринимается человеком с неким недоумением. Вроде бы в его жизни внешне никаких значительных перемен негативного характера не происходит, но жить становится все невыносимее и невыносимее.

При исчезновении смысла работа из служения, открывающего возможность для деятельного проживания евангельских заповедей и, следовательно, для приобщения к благодати, превращается в рутинное бытование, повинность.

Если же ощущение перспективы теряется, если испаряется смысл, то что выходит на первый план сознания? Грязные бинты, переживание усталости и несправедливости начальства, досада на дразги в коллективе, моральная усталость

вследствие постоянной нехватки средств. Человек как бы не живет, тащится по жизни. Словно ворочает изо дня в день безликие многотонные глыбы. Куда? Для чего? Усталость накапливается, работа перестает приносить удовлетворение и превращается в каторжное отбывание срока заключения (некоторые штрихи к данному состоянию см. в статье «Игра или доминанта на жизнь вечную?», в части 1, в главе «Постскрипtum к первой части»; статья готовится к публикации).

Так происходит, если человек, войдя в поток суеты, начинает забывать исполнять свое молитвенное правило, перестает читать Евангелие. Если связь с Евангелием утрачивается, то смысл «одушевлявший» будни перестает «подновляться». Он тускнеет, становится слаборазличимым в сутолоке дней, а потом и вовсе словно испаряется. Приблизительно таким образом можно ответить на заданный одной медсестрой христианской вопрос насчет нарастающей депрессии и желании вследствие неё развлечься в опере или театре.

Неудовлетворенности работой, бывает, что предшествует отказ работника от того, что не связано напрямую с работой. За периодом чрезмерной активности следует усталость, истощение, желание отдалиться от коллег. «Затем следуют перемежающиеся депрессивная и агрессивная эмоциональные реакции». Человека начинает характеризовать формальный подход, безразличие к работе и самоизоляция. Со временем он надламывается, что приводит к появлению различного рода расстройств и развитию различного рода зависимостей

– «алкогольной, наркотической, игровой, интернет-зависимости и др.». К подобным последствиям кто-то приходит и иным путем. Кто-то вкладывается в дело без остатка, ожидая получить от него некие «дивиденды»<sup>25</sup>.

То есть, выбрав какое-либо направление деятельности, он «загадывает себе желание»: пойду этим путем и будет мне счастье. Какая-нибудь женщина, например, узнав о «медсестре с бриллиантами», тоже захочет испытать чувство полноты жизни. Наденет украшение, придет в хоспис и скажет врачу, что хочет стать счастливой. А врач ей покажет на судно, которое нужно отнести тяжело больному пациенту, от разлагающейся плоти которого идет неприятный запах. И так – день за днем. «Где же мое счастье?» – спросит женщина.

Она не понимает, что счастье дает не поставленное под больного судно, счастье касается сердца, движимого состраданием к больному. А выполнение функциональных обязанностей медсестры может стать путем, идя по которому, женщина может изменить свое сердце. Допустим, она горда, мучает и себя и других своими капризами, сама себе не рада. И вот она приходит к больному, кормит его с ложечки, а он говорит ей грубости. Ей хочется бросить свое дело, хочется возненавидеть больного, ответить ему злом за зло, но она смиряется, просит помощи у Бога, молится за больно-

---

<sup>25</sup> См. статью протоиерея Павла (Великанова) «Кризис пастырского служения». URL: [http://e-vestnik.ru/church/01\\_krizis\\_pastyrskogo/](http://e-vestnik.ru/church/01_krizis_pastyrskogo/).

го. И потихоньку ее сердце, как заржавевший мотор, начинает двигаться, освобождаться от ржавчины. На следующий день преодолевать себя уже легче. На следующий – еще легче. И когда появляется искреннее желание больному блага, то сами собой появляются нужные слова и произносятся они столь добродушно, что стена, выставленная больным, растворяется. Когда гордый человек преодолевает собственный эгоизм через любовь к ближнему, ему становится легче. А со временем он приходит и к тому, что становится готовым испытать счастье. Так мы возвращаемся к притче Экзюпери про дозорного и к словам Экзюпери, близким по смыслу к притче: «Мало дать. Нужно сотворить того, кто получит».

## **О значении деятельности в постижении духовных понятий**

В контексте данной мысли можно вернуться к словам медсестры, писавшей, что чтение книг ей не помогало. Люди, находящиеся в состоянии упадка, читающие и желающие найти выход из своего положения, могут в некоторых случаях совершать ошибку, о которой писал Экзюпери. То есть они пытаются найти выход из своего положения, смысл, горение сердца, понимание своего призвание, как вещи среди вещей. Иногда в какой-то книге действительно можно прочесть слова, которые перевернут понимание ситуации и укажут путь к перспективе. Но так бывает в основном тогда, когда чело-

век внутренне готовил себя к перевороту деятельностью, в соответствии с тем, что он читал.

Во многих прочих случаях люди часто бывают не готовы к подобному перевороту. Более того, их мозг находится в таком состоянии, что воспринять свою жизнь целостно и с разных углов они бывают не в состоянии.

В данном ключе можно вкратце отметить, чем является невроз с точки зрения физиологии (чтобы пути выхода стали понятны). О неврозах в психологии есть масса теорий, но на данный момент не они интересуют. С точки зрения физиологии невроз представляет собой такую ситуацию, при которой мозг реагирует на ситуацию не целостно, не всеми своими отделами (активизация которых предполагается ситуацией), а какой-то частью. То есть группа нейронов образовала кольцо, и при необходимости активизировать все необходимые отделы мозга активизируется только это кольцо.

Про такие ситуации говорят, что человек «на своей волне», что «мыслит однобоко». Один думает обо всем сквозь призму денег, другому за любым словом со стороны ближнего мерещатся издевка или угроза. То есть человек своим мозгом «отщипывает» от ситуации кусочек и извращенно его истолковывает.

Если такому человеку дать «правильные» книги, в которых действительно даются ответы на его вопросы, он не поймет написанного. Одному книга не понравится, потому что в ней не написано, как заработать, другой увидит в факте по-

даренной книги скрытую насмешку и желание «ткнуть его носом» в его недостатки.

Чтобы человек стал способен понимать как книги, так и советы, обращенные к нему, его ум должен выйти из закольцованного состояния, что достигается через покаяние (покаяние с греческого языка переводится как «изменение ума»; подробнее см. в книге «"Победить свое прошлое": исповедь – начало новой жизни», в главе «Исповедь и осознание»<sup>26</sup>).

Также необходимо понять, что одного чтения недостаточно. Необходима деятельность, совершаемая в русле заповедей Евангелия. Деятельность, связанная с реализацией заповедей о любви к Богу и к ближнему, приведет человека к различным ситуациям, прохождение которых будет активизировать различные центры мозга.

Например, посетив дом для сирот, человек, думавший о всем сквозь призму денег, увидит людей, которые на жизнь смотрят иначе. Люди, которых он увидит, имеют в жизни немного и этому немногому радуются. Он же, имея многое, постоянно чем-то недоволен.

Таким образом могут активизироваться структуры, связанные с таким качеством, как благодарность. И когда человек будет читать слова «Всегда радуйтесь, непрестанно молитесь, за все благодарите» (1 Фес. 5, 16–18), «Не забываете также благодеяния и общительности» (Евр. 13, 16), ему станет понятно, о чем идет речь.

---

<sup>26</sup> URL: <http://solovki-monastery.ru/abba-page/confession/>.

«Слова Божественного Писания, – наставляет преподобный Марк Подвижник, – читай делами». Он же отмечает, что закон свободы, о котором человек читает разумом, «понимается деланием заповедей».

«Всему утверждением служит дело», – пишет он. Хотя бы знание о деле и было истинно, без дела оно не твердо. Знание о деле помрачается, когда человек проявляет нерадение о нем. Если в небрежении остаются дела, то и памятования о них «исчезнут»<sup>27</sup>.

Комментируя слова преподобного Марка с точки зрения физиологии, можно отметить, что знание, не подкрепленное действием, не прочно. Связи, протягивающиеся между нейронами, со временем распадаются, если необходимость в них не поддерживается регулярно. К этой мысли можно прибавить примеры, которые у всех на виду: многие про себя говорят на иностранном языке хорошо, но стоит вступить в диалог с живым, а не воображаемым собеседником, так сказать ничего не получается. Многие теоретически знают, как провести бросок, выточить на станке деталь, взять ноту. Но практически уходят месяцы и годы, прежде чем появится навык выполнить указанные действия. Также можно отметить, что такие понятия как смысл и призвание могут быть человеком осознаны в контексте сформировавшейся картины мира.

---

<sup>27</sup> Из наставлений Марка Подвижника о духовной жизни, представленных в первом томе книги «Добротолюбие».

Для формирования же картины мира и образа мира, как отмечает одна профессор-дефектолог, недостаточно стимуляции работы органов чувств (применительно к разбираемой теме слова о чувствах можно спроецировать на процесс чтения, который совершается с помощью глаз). «Пространственно-временной континуум окружающего мира постигается... прежде всего, на основе двигательной активности». В ходе активности человека происходит «объединение различных участков центральной нервной системы» в единую цепь и совершенствуется «межанализаторное взаимодействие». По мнению А. Н. Леонтьева, каково строение деятельности человека, «таково и строение психического отражения реальности». Ознакомив читателя с мыслями как Леонтьева, так и иных исследователей, автор, подводя итог, отмечает: лучше усваивается то, что включено в «повседневную деятельность и имеет полноценную чувственную основу, что входит в... жизненный опыт»<sup>28</sup>.

«Тренировка позволяет достичь больших результатов, – пишет один автор о деятельности мозга, связанной с освоением языка, – если навык тесно связан с повседневной жизнью». «Ежедневное погружение (в среду, в которой люди говорят на изучаемом языке) обеспечивает нам концентрированную практику... происходит поэтапное формирование у

---

<sup>28</sup> Медникова Людмила Сергеевна, д. психол.н., РГПУ им. А. И. Герцена, г. Санкт-Петербург. Сенсорная интеграция или интермодальная основа коррекционно-развивающей работы с детьми в теории и практике специальной психологии и педагогики.

нас нужных навыков»<sup>29</sup>. Применительно к ситуации медсестры от данного изречения можно поставить вопрос: помогает ли желающему начать говорить на иностранном языке одно чтение учебников?

То есть применительно к теме смысла слова о значении деятельности можно переформулировать следующим образом. Смысл помнится человеком, когда он живет этим смыслом постоянно. Нужно хотя понемногу, но каждый день читать книги духовных авторов и молиться. И не только молиться, но и активно воплощать читаемое на практике. И не только воплощать читаемое на практике, но и быть готовым к ежедневной борьбе с эгоизмом. Нужно учиться не утрачивать благоговейного отношения к жизни и к священному, ведь утрата благоговения может сопровождаться утратой благодати. Благодать отступает от человека, и он теряет смысл (см., например, ответ «Опустошение и желание покончить с собой»<sup>30</sup>; о навыке хранения благодати – статью «Брешь в стене (часть 2–2). Некоторые мысли о целостной духовной культуре и выходе из круга патологических состояний»<sup>31</sup>).

---

<sup>29</sup> Норман Дойдж. «Пластичность мозга» М.: Эксмо, 2011

<sup>30</sup> URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyryu-3/152/>.

<sup>31</sup> URL: [http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki\\_page/1976/](http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1976/).

# Познать свое призвание и следовать ему

Значение деятельности в процессе постижения духовных понятий отмечено в трудах духовных авторов. Так, мысль о деятельности присутствует в совете, данном священником Антонием (Голынским) молодежи, которая, «начиная жизнь», «не знает, к чему она предназначена». Священник убежден, что каждый юноша одарен какими-то способностями, «и он должен развивать их всеми силами, чтобы быть готовым исполнить свое назначение, когда он будет нужен Господу». Из-за того, что способности не развиваются, они пропадают без пользы для других людей и для своего владельца. Священник считает, что должно постоянно упражняться в той отрасли, к которой имеется дарование, «и в свое время Господь ясно укажет нам применение наших сил»<sup>32</sup>.

Подобный совет дает родителям протоиерей Валериан Кречетов. Он объясняет, что человек, одаренный во всех областях, – редкость. Поэтому родителям во время учебы ребенка следует поддерживать его на плаву «там, где не дано». «А там, где дано, наоборот, стараться его еще больше загрузить, чтобы он начинал мыслить в этом отношении»<sup>33</sup>.

---

<sup>32</sup> Цит. по: Забытый Святитель. Жизнь и труды архиепископа Брянского Антония (Михайловского; 1889–1976) / Владимир Панковец, свящ. Ростов н/Д: ЗАО «Книга», 2010. С. 42–43.

<sup>33</sup> Кречетов В., прот. Как жить по вере сегодня в России? – М.о., п. Кратово: Изд. Храма Державной Божией Матери, 2009. С.83.

И пусть человек еще не до конца понимает, что ему делать со своим призванием, пусть он еще не видит своего жизненного пути – это не страшно. Понимает он или не понимает собственную жизнь – следует начать действовать в русле евангельских заповедей. Многое неизвестно, но что-то все равно известно. Известное – это первая дверь. Войдя в нее, человек увидит следующую дверь.

В этом смысле обращают на себя внимание слова преподобного Марка Подвижника. Он советует не говорить: я не знаю того, что нужно делать, и потому невиновен, если не делаю того. Если бы ты совершал то, что знаешь, наставляет преподобный Марк, тебе последовательно открылось бы и все прочее, «будучи постигаемо одно посредством другого»<sup>34</sup> (более подробно на тему осмысления жизненного пути см. в ответе «Выбор жизненного пути. Жизненный путь. О выборе дальнейшего пути (молодому семинаристу)»<sup>35</sup>).

*Начало первое с заминкой.  
Попытка первая трудна.  
Вначале кажется тропинка,  
Потом – дорога и судьба.*

Все сказанное насчет молодых скрепляется напутствием старца Фаддея Витовницкого. «Все, что могут молодые сде-

---

<sup>34</sup> См. «200 глав о духовном законе», параграф 84 среди творений преподобного Марка Подвижника, размещенных в первом томе книги «Добротолубие».

<sup>35</sup> URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyrjTi-3/247/>.

лать лучше, – говорит он, – пусть делают, стараются, пусть трудятся. И если кажется иногда, что все это впустую, то это не так. Будет полезно потом. Не только ему, но и его ближним. Они будут смотреть на тебя и скажут: "Если он может, значит, и я могу!"»<sup>36</sup>.

Конечно, сказанное не следует понимать в том смысле, что физически одаренный человек может воспринять свои дарования как призыв стать наемным убийцей. Допустимое от недопустимого христианин отличает с помощью Евангелия. В Евангелии отражено действие духовных законов, на основании которых развивается мироздание. Вследствие действия этих законов личность человека, совершившего насильственное преступление, разрушается. Человек начинает страдать (см. главу «Психологические последствия совершения насильственного преступления» в упомянутой книге «"Победить свое прошлое": исповедь – начало новой жизни»). Совершение насильственного преступления противоречит тем законам, на основании которых развивается мироздание, и потому разумный человек не основывает свою жизнь на деятельности, связанной с насильственным преступлением.

Обращение к закону Божию, отраженному в человеческой совести, приводит к познанию себя. А человек, познавший себя, получает возможность познать свое призвание и

---

<sup>36</sup> Из документального фильма о старце Фаддее «Каковы мысли твои, такова и жизнь твоя».

следовать ему, жить не вопреки своей самосутности, а в соответствии с ней. Ведь в законе Божиим, как писал Иван Ильин, человек узнает «свою собственную, главную сущность, мечту и волю»<sup>37</sup>. Нормой существования и путем к преобразению назвал Лососий то Слово, которое есть «для всего существующего»<sup>38</sup>. У всего существующего есть точка «соприкосновения с Божеством: это – ее идея, ее причина, ее «логос», который одновременно есть и цель», к которой устремлено существующее<sup>39</sup>.

Как понять слова о логосе, который одновременно есть и норма существования, и путь преобразования? Эти слова можно понять на примере стола. Стол, например, должен служить питанию людей. Способствовать людям в питании – это есть логос стола, принцип, послуживший причиной возникновения стола. И этот принцип является путем к преобразению стола. В соответствии с ним его форма развивается и совершенствуется. Если кто-то решит сделать стол высотой два метра и узким, за таким столом никто не сможет покушать, он потеряет свой логос. Если кто-то, схватив стол за ножки, задумает ударить другого человека столом, то логос стола будет утрачен.

---

<sup>37</sup> См. «Приобщение свету», параграф 5 в книге Ивана Ильина «Аксиомы религиозного опыта».

<sup>38</sup> Лосский В. П. Очерк мистического богословия Восточной Церкви. Догматическое богословие. М., 1991. С. 229.

<sup>39</sup> Там же. С. 76.

Есть логос и для человека. Был, например, юноша, который мог выслушивать и утешать людей. Но он со временем стал тяготиться этой способностью, так как она мешала ему манипулировать другими. Трудно манипулировать другими, когда они открываются с доверием.

Возникающая доверительная связь мешала процессу манипулирования, чтобы переступить через эту связь, нужно было окончательно потерять совесть. И юноша решился переступить через свою способность, и со своей способностью вступил в конфликт. В итоге он и наглым не стал, берущим от других без зазрения совести последнее. Но и собой перестал быть.

Войдя в состояние конфликта, он погрузился в состояние внутреннего раскола, «внутреннего ада», депрессии. Суть этого явления объяснена преподобным аввой Дорофеем. Он говорил, что если человек «сделает что-либо против своего устройства», то Бог оставляет его. Так оставляется смиренный, если сделается наглым. Не столько наглого, живущего порочно, Бог оставляет, а сколько «смиренного, когда он возгордится»<sup>40</sup>.

Такому юноше задача – развить способность, действие которой он ощутил в себе. И это, за что может зацепиться тот человек, который не постиг еще своего предназначени.

*Некоторые мысли об измене призванию и*

---

<sup>40</sup> См. «Поучение двенадцатое» из книги преподобного аввы Дорофея «Душеполезные поучения».

*рождающемуся вследствие измены страданию, которое человек хочет заглушить, в том числе, и с помощью наркотиков, – в цикле лекций «Познать свое призвание и следовать ему», в пунктах 5а-5в, 6б-7б, 17а-17в, 22а-22в, 23б-29 в. Примечательно, что в деле реабилитации наркозависимых на «определение психологической предрасположенности к различным видам деятельности»<sup>41</sup> направлены усилия специалистов Душепопечительского православного центра святого праведного Иоанна Кронштадтского.*

## **Деятельность, направленная в сторону других**

Человек, ищущий свое призвание, обращает внимание на то, чтобы деятельность его в данном направлении была направлена в сторону других. Помогая другим, он незаметно для себя, разрешает и собственные вопросы, находит собственный путь. Как некогда нашел его один человек, не бросивший спутницу в заснеженной степи.

Когда они пересекали на машине степь, автомобиль сломался и им пришлось идти пешком. Метель же дула так, что на расстоянии вытянутой руки не видно было ничего. И так, как одеты они были достаточно легко (они рассчитывали, что

---

<sup>41</sup> См. «Программа реабилитации наркозависимых», третий этап в книге игумена Анатолия (Берестова) «Возвращение в жизнь. Духовные основы наркомании, наркомагия и право».

степь пересекут на машине), то стали замерзать. «Бросай меня, один ты дойдешь», – говорила женщина своему спутнику. Но он не захотел ее бросить. Он спрятал ее в попавшемся им на пути стоге сена, чтобы она не замерзла с твердой мыслью вернуться к ней, если удастся найти помощь. Идя вперед, он неожиданно для себя наткнулся на человеческое жилище (дом, попавшийся на пути, из-за метели не был виден). На ощупь он нашел дверь, отворил ее и, зайдя в дом и увидев в людей, сказал им: «Там в стогу – женщина». Сказав эти слова, он потерял сознание.

Анализируя феномен своего спасения, он пришел к твердому выводу, что он погиб бы, если бы бросил свою спутницу. Если бы он ее бросил, то не набрел бы на человеческое жилище. Набрел же он на жилище потому, что изменилась траектория его пути в связи с его заботой о сохранении жизни другого.

Этот пример приводится в постскриптуме статьи «Горение сердца», созданной на основе лекций с одноименным названием. Главные темы статьи – угасание сердца, ассоциируемое с депрессией, и оживление деятельности сердца, ассоциируемое с возвращением способности любить, воспринимать и заниматься творчеством (под творчеством может подразумеваться не только, например, написание книг, но и вдумчивая жизнедеятельность – жизнетворчество).

## Часть II. Ангедония и две фазы – возбуждения и апатии

Цикл статей «Преодолеть отчуждение» возник на основании лекций с одноименным названием<sup>42</sup>. В двух частях лекций разбирались различные причины уныния, депрессии и ухода в экстремальные активности. На состояние уныния люди реагируют по-разному. Кто-то пытается познать причины возникновения уныния и сопротивляется накатывающей апатии. Кто-то в апатию погружается, а кто-то пытается «перебить» уныние возбуждением, вызванным, в том числе, и экстремальными активностями. Депрессия не обязательно может ассоциироваться с образом человека, угаснувшего и осунувшегося. С виду цветущий и активный человек может при ближайшем рассмотрении оказаться пораженным внутренней червоточиной тоски. Внешняя веселость иногда соседствует с внутренней истерикой. Если человек не признает подлинных причин внутреннего слома, то проблему внутреннюю он пытается нередко «перебить» яркой эмоцией.

Пытаясь реализовать такую стратегию ухода от нежелательного внутреннего состояния, человек вовлекается в деятельность, с помощью которой он надеется вызвать максимально яркое переживание. Но нередко такого рода деятель-

---

<sup>42</sup> URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/>.

ность вступает в противоречие с глубинными основами личности человека, и, как следствие, ведет еще к большей депрессии. Ведь депрессия нередко возникает вследствие отчуждения деятельности человека от глубинных основ личности (см. также лекции «Горение сердца» и «Искра жизни: Свет, сумерки тьма»<sup>43</sup>). Пытаясь преодолеть возникшую на новом витке еще более тяжкую депрессию, человек предпринимает еще более решительные действия. И эти действия опять, бывает, что вступают в противоречие с глубинными основами личности. Так и переходит человек от упадка к возбуждению. Две фазы – возбуждение и депрессия – являются одной из центральных тем второй части этого цикла статей.

*...Блуждали они в пустыне безводной... во тьме и тени смертной... усмирено было трудами сердце их, и они изнемогли, и не было у них помощника... За беззакония свои они смирены были. Всякой пищи возгнушались душа их, и приблизились ко вратам смерти... Послал слово Свое и исцелил их, и избавил их от растления их... Отправляющиеся на кораблях в море, имеющие дела на больших водах. Они видели дела Господни и чудеса Его во глубине. Он рек, – и поднялся бурный ветер, и вознеслись волны его: Восходят до небес и нисходят до бездн, душа их иставала в бедствиях. Они трепетали и качались, как пьяный, и вся мудрость их пропала. Но воззвали ко Господу в скорби своей, и*

---

<sup>43</sup> Там же.

*Он извел их от нужд их. И повелел буре, и настала тишина, и умолкли волны, поднятые ею...*

*Псалом 106 (в переводе проф. Юнгера)*

## **Две фазы: возбуждение и депрессия**

Биполярное расстройство некогда называлось маниакально-депрессивным психозом. Возможно, вследствие того, что прежнее название звучало пугающе и угрожающе, оно было заменено на звучащее более нейтрально. Стоящий за указанными названиями феномен присутствует, возможно, и не в очень ярком выражении, но в жизни многих людей. Психиатры могли бы поправить и сказать, что в жизни многих людей данный феномен присутствует не в виде расстройства, а в виде перепадов настроения (циклотимия). На данной поправке акцент делаться не будет. Ведь многие люди не стремятся выяснить свой точный диагноз, и от того, что мучительный для них феномен будет назван правильным словом, жизнь их может так и не стать иной.

Жизнь человека, в которой данный феномен присутствует, характеризуется скольжением между двумя фазами и периодами застревания в них. Речь идет о фазе возбуждения и о фазе депрессии. Человек, скользящий между двумя фазами и застревающий в них, чем-то напоминает автомобилиста, машина которого пошла юзом. Пытаясь выровнять машину, он крутит руль вправо и въезжает в сугроб, вывора-

чивает руль влево – и уходит в кювет. Человек, скользящий между двумя фазами, отличается от водителя тем, что водитель, въехав с сугроб, имеет шансы остановиться. Человек, скользящий между двумя фазами, даже ударившись, несется дальше. И в его стремительном движении разбалансировка относительно оси движения становится все более и более ярко выраженной.

В фазе возбуждения он сталкивается с тысячью мыслей, призывающих его к деятельности (нередко хаотичной и бесполовой). Мысли говорят ему, что все проекты, за которые он берется, обязательно и непременно должны реализоваться. И человек совершает звонки, организывает встречи, загружает себя обязательствами по своей работе, берется за вторую работу, третью. Силы его со временем истощаются, он «заваливается» в фазу депрессии, ложится на диван и слушает, как телефон «срывают» все те люди, которых он еще недавно взбудоражил своими фантастическими проектами. В фазе депрессии человек тоже сталкивается с тысячью мыслей, только теперь они убеждают его, что всё плохо, что дальше будет только хуже.

Если в годы юности фаза возбуждения могла ассоциироваться с творчеством, а фаза депрессии – с раздумием, то с годами все более и более проявляются мучительные аспекты обеих фаз. Состояния меняются по принципу – «из огня в холод и обратно» (в еще более жаркое пламя и в еще более пронизывающий холод).

Чтобы как-то затормозить маятник, увеличивающий с годами амплитуду движения, кто-то начинает пить алкоголь и употреблять психоактивные вещества. При применении данной стратегии на первых этапах человеку кажется, что ему немного удастся затормозить раскачивание маятника. Но со временем становится понятно, что разбалансировка внутренних механизмов вследствие употребления алкоголя и психоактивных веществ только усиливается, а значит, увеличивается и амплитуда маятника.

Впрочем, образ маятника лишь частично отображает идею внутренней разбалансировки. Движения вправо-влево маятник совершает симметрично оси, вследствие чего путь, проделанный вправо, практически равняется пути, проделанному влево. В случае же разбираемой внутренней проблемы речь идет о том, что начинает деформироваться сама ось, и маятник начинает как бы «заваливаться» в одну сторону.

Данную ситуацию можно представить в виде кривой на графике, где вертикальная ось «х» – эмоциональный накал, а ось «у» – время. Первые годы фаза возбуждения отображается в виде холмика над осью «у», а фаза депрессии – в виде впадины под той же осью. Со временем фаза возбуждения становится все короче и короче, а фаза депрессии – все длиннее и длиннее. Дело идет к тому, что «холмики» возбуждения стремятся скрыться на графике почти сплошной депрессии. Процесс, который раньше имел амплитуду и отображал-

ся в виде волнистой линии, теперь стремится к тому, чтобы начать отображаться в виде прямой линии, неуклонно стремящейся вниз.

## **Тренинги, психопрактики, динамические медитации по Ошо, секты**

В первой части публикации «Преодолеть отчуждение», в главе «Депрессия и всеохватывающее погружение в рабочий процесс», было описано состояние регрессии и «обнуления» личности, отдавшейся целиком и полностью рабочему процессу. В последующих главах были предложены некоторые мысли, комментирующие тему выхода из состояния регрессии, переживаемой человеком как омертвление внутренней жизни. Ниже рассматривается иной путь развития ситуации. Иной путь – путь раскошегаривания эмоций и медитативных практик.

На этот пусть встают некоторые работники офисов и банков, так как им, имеющим дело с большим объемом цифр и документов, становится иногда скучно. Цифры и документооборот, хотя и движутся интенсивно сквозь сознание людей, но движутся в русле заданного и уже изученного алгоритма. Ничего нового и свежего, и потому – скучно. Обращать же внимание на что-то, не связанное с рабочим процессом и мыслями об успехе и финансовых вознаграждениях, не все люди научились.

Переживание скуки сопровождается угнетением активности коры головного мозга. Это и понятно. Раз нет ничего, что пробуждало бы интерес у эгоистически настроенного человека, значит, нет и стимуляции, запускающей в коре головного мозга процесс образования новых нейронных цепей. Чтобы какую-никакую, а стимуляцию найти, люди начинают ходить, например, на тренинги «личностного роста», а также на бизнес-тренинги и на прочие иные тренинги. Или, например, начинают вовлекаться в образ жизни, основанный на реализации различных психопрактик, наподобие динамической медитации по Ошо.

Суть динамической медитации состоит в растормаживании влечений с одновременно проводимыми мероприятиями, направленными на снятие контроля с сознания. Этот принцип используется в различных сектах и деструктивных культурах. На первых этапах человек, вовлеченный в такого рода психопрактики ощущает эйфорию. Затем начинает нарастать регрессия, создаются условия для формирования катастрофы.

Измененное состояние сознания, испытываемое во время медитативных практик некоторым образом напоминает ощущение, переживаемое человеком во время глубокого внутреннего изменения (о различиях между двумя состояниями см. в главе «Ложный опыт и подлинный опыт»).

Состояния измененного сознания могут быть вызваны посредством погружения «в мечты, гипнотический транс, ме-

дитацию, психоделические состояния, расстройства психотического уровня». Во время погружения в подобного рода состояния может возникнуть так называемая трансформация сознания. Катализаторами трансформации могут стать «гуру, шаманы, лица, обладающие сильной харизмой».

Такого рода трансформации сознания, по мнению некоторых специалистов, не способны приблизить человека к познанию себя. В подобных практиках процесс познания себя ассоциируется с процессом частичного осознания импульсов, ранее лежащих за порогом восприятия. Подобного рода попытки приводят человека не к познанию себя, а к противоположному результату. Блокируются процессы становления личности, «приближения к целостности». Присутствующее в начале занятий повышенное настроение «в дальнейшем сменяется нарастающим психологическим дискомфортом, тревогой, депрессией с экзистенциальным оттенком».

Нарастание условий, влекущих человека к катастрофе, сопровождается тем, что человек пытается организовать свою жизнь «вокруг состояний измененного сознания, которые становятся центральными в его жизни». Переживания такого рода становятся «смыслом жизни, источником питания, средством возбуждения». Постепенно человек превращается в аддикта – в зависимого от состояний измененного сознания.

Внутри человека происходит борьба между ядром лич-

ности и новыми структурами психики, появившимися в результате вовлечения в деятельность по достижению состояний измененного сознания. По мере того, как новые структуры (аддиктивная идентичность) захватывают все большее пространство в «ментальном поле», рвутся связи человека с семьей, знакомыми. «Отчуждение принимает тотальный характер».

Искусственно вызываемые изменения сознания становятся все более кратковременными, а также менее интенсивными за счет того, что человек к ним привыкает. На фоне этих процессов рвется связь человека с глубинными основами своей личности (здесь авторы используют понятие self; это понятие будучи рассмотрено сквозь призму христианской традиции может быть отчасти соотнесено с понятием совести). «В итоге "путешествие аддикта за золотым руном" в виде обретения новой, основанной на аддикции идентичности заканчивается катастрофой»<sup>44</sup>.

О конкретных аспектах катастрофы, рассмотренных на реальных жизненных примерах, можно узнать из проведенного в Германии исследования касательно последствий вовлечения в практику трансцендентальной медитации (далее для краткости именуется «ТМ»), Исследование было проведено Институтом молодежи и общества (Беншайм

---

<sup>44</sup> Аддиктивная идентичность в постсовременной культуре // Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Аддиктология: настольная книга. М.: Институт консультирования и системных решений. Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2012. С. 50–52.

(Bensheim), ФРГ) в 1980 году и называется «К чему приводит практика Трансцендентальной Медитации». Достоверность исследования была подтверждена Верховным Судом ФРГ<sup>45</sup> (далее приводятся некоторые мысли и выдержки из исследования).

В исследовании, помимо прочего, отмечалось, что вследствие погружения в медитативную практику у людей со временем снижалась способность противостоять стрессам. Стрессовая ситуация призывает человека к развитию, к мобилизации интеллектуальных способностей.

Стрессовая ситуация, возникшая, например, в семейной жизни, призывает человека задуматься, в связи с чем возник кризис, не отдалился ли человек от семьи, не слишком ли он погрузился в рабочий процесс. Осмыслив причины возникновения кризиса, кто-то решается на деятельное изменение образа жизни, то есть начинает больше времени проводить с детьми, больше внимания оказывать супруге, с большим вниманием прислушиваться к ней. Осознав необходимость совершения конкретных шагов по выходу из кризиса,

---

<sup>45</sup> Полный немецкий оригинал – Die Bensheimer Studie 1980: Differentielle Wirkungen der Praxis der Transzendentalen Meditation (TM). Eine empirische Analyse pathogener Strukturen als Hilfen für die Beratung. Institut für Jugend und Gesellschaft, Bensheim, 1980 – опубликован в Интернете по адресу: <http://www.agpf.de/TM-Bensheim.htm>. Полный английский перевод этого исследования – The Various Implications Arising From the Practice of Transcendental Meditation. An Empirical Analysis of Pathogenic Structures as an Aid in Counseling. Institute for Youth and Society, Bensheim, 1980 – размещен в Интернете по адресу: <http://www.trancenet.org/research>.

человек начинает бороться с сердечной черствостью, приобретенной вследствие пренебрежения к голосу совести и бесконтрольного погружения в рабочий процесс. Желая достигнуть в профессиональной деятельности определенных высот, человек начинает стремиться к ним, нередко отдавая этому стремлению все наличное у него время, нередко – в ущерб внутренней жизни, чтению. Вследствие же изменения образа жизни предпосылки, провоцирующие дальнейшее развитие критической ситуации, исчезают, и критическая ситуация становится словно не бывшей.

Кризис, сопровождающийся переживаниями стрессового характера, призывает человека к переосмыслению различных аспектов жизни. И, как следствие, способствует (если человек прислушается к этому призыву) обретению утраченной молитвенной связи с Богом, восстановлению отношений с супругой и детьми. Человек обретает душевный мир в результате обретения молитвенной связи с Богом, от Которого произошло отпадение вследствие погружения в суету. Молитвенное общение с Богом может быть обретено вследствие оживления голоса совести, который был заглушен жизнью вопреки ей.

При медитативном же подходе человек пытается войти в измененное состояние сознания, при котором переживание негативного характера теряет свою актуальность. В качестве некоего аналога медитативной практики можно указать на феномен снижения порога восприятия с помощью алкоголя

и иных психоактивных веществ. Эта аналогия проводится в статье «"Тирания мысли" и алкоголь: о выходе из состояния "тирании мозга" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю»<sup>46</sup>. Указанная статья имеет органическое сродство с данной статьей о депрессии.

При погружении в практику ТМ, как было отмечено в указанном выше исследовании, человек перестает реализовывать взрослые отношения «я-ты» и начинает обращаться к одномерному самовлюбленному «я». Молодой человек, занимающийся ТМ, становится инфантильным и самовлюбленным, что выражается в соответствующем поведении.

Ему «мешают стать ответственным независимым взрослым». Вследствие вовлечения в практику и в движение ТМ происходит потеря ощущения реальности, что делает человека «непригодным к работе, неспособным формировать свою жизнь в ответственной манере и неспособным к социальной активности».

Между реальным миром и миром, к которому стремятся те, кто занимается медитацией, происходит конфликт. Конфликт разрешается в пользу того мира, который ищут последователи движения ТМ и медитации. «Медиаторы все больше и больше удаляются в этот игрушечный мир».

Комплексное воздействие медитации и идеологии движения «культивируют плодородную почву для процесса регресса». Вследствие погруженности в медитативную практи-

---

<sup>46</sup> URL: [http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki\\_page/1890/](http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1890/).

ку и идеологию движения у человека меняется система восприятия. Создается ощущение легкости и благосостояния, будто пожелания человека выполняются автоматически.

На определенном этапе у занимающихся медитацией возникает ощущение, что уровень стресса стал меньше «благодаря изменившемуся образу жизни». Снижение уровня стресса возникает вследствие стремления «уклониться от вызывающей стресс повседневной жизни». Но такая стратегия со временем «приводит к психической нестабильности». И вследствие такой стратегии медитирующие приходят к тому, что начинают ощущать уровень стресса (если он случается) «в диапазоне от сильного до массированного». Стрессовые ситуации, с которыми люди обычно справляются без трудностей, для человека, привыкшего от них уклоняться, становятся катализатором психологических заболеваний.

Путь к болезням психического свойства прокладывается комплексным воздействием на психику медитативной практики и идеологии движения, а также вследствие изменения восприятия мира. «Если процесс увеличивающейся чувствительности и одномерного эгоцентрического мышления достаточно развился, то даже малейшего элемента стресса... хватит, чтобы вызвать болезнь».

У людей, занимающихся медитацией, возникает чрезмерная реакция на стрессовые ситуации. В качестве комментария к этой мысли можно привести слова одного из медиа-

торов. «Стоило моей жене хоть немного меня рассердить, – говорил он, – как я в изнеможении падал на пол». В исследовании, в рамках которого собирались данные о жизни занимающихся медитацией, отмечалось, что иной медитирующий «стал вялым и не выносит никакого давления. Малейшее напряжение до крайности изнуряет его».

Чтобы не испытывать стресса, занимающиеся медитацией, как объяснял человек, много контактировавший с ними, не посещают места, где есть бедность и страдание. У людей, знающих о суровой стороне мира, есть защита, «не позволяющая этой жизненной жесткости одолеть их». У медитирующих же «система защиты полностью разрушена, и они совершенно беспомощны. Они не в состоянии (как медиаторы (медиаторы – в контексте данного исследования – люди, занимающиеся медитацией)) идти собственным путем в мире. Они могут жить только в круге ТМ».

На этот счет можно также привести некоторые мысли из комментария к видео о семье буддиста, в которой сын играет в компьютерные игры<sup>47</sup>. Некоторые, как сказано в комментарии, считают счастьем факт рождения в семье, члены которой практикуют занятия медитацией. Но может оказаться так, что в семье, в которой родители не оказывают влияния на детей, дети вырастают несамостоятельными и неприспособленными к жизни. Их не научили работать, пре-

одолевать трудности, ограничивать свои желания, переносить боль, терпеть неудобства, делать что-то через «не хочу». «Собственно, не научили ничему, что нужно для самостоятельной жизни». И в итоге ребенок вырастает только желающим есть, спать и играть на компьютере. Медитировать, как папа, ребенок не хочет. Папа начал медитировать, чтобы уйти от давления своего отца, а ребенку медитировать незачем, так как в его жизни все «тихо и тухло».

В жизни детей при таком подходе к воспитанию нет места напряжению, которое могло бы стимулировать процесс развития. Когда дети не развиваются, они начинают походить на неприспособленные к жизни растения, с которыми нужно нянчиться до конца дней. Мама на определенном этапе вдруг поняла страшную суть происходящего, «но она сможет это замедитировать».

Иная мама входит в состояние депрессии, узнав, что ее сын принимает наркотики. Кризис призывает к изменению образа жизни, к перепроверке тех осей, на которых ранее мама откладывала реальность. Речь идет не об эзотерической практике «перепросмотра», а о деятельном преодолении предпосылок, на базе которых возник кризис<sup>48</sup>. Депрессия, – как сказано в одном документальном фильме об экономическом кризисе, является свидетельством того, что

---

<sup>48</sup> К родственникам зависимых людей были обращены лекции «Проблема отклоняющегося поведения: Родственникам, родителям, педагогам». URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/>.

прежняя модель оказалась нерабочей. Но необходимость отказаться от прежних руководящих принципов, свойственных для нерабочей модели, является немалым потрясением (многое придется выстраивать буквально заново!). И хотя это потрясение, будучи творчески (то есть без сетования, а в попытке понять смысл происходящего) пережито, ведет человека ко благу (изменению жизни; применительно к экономике – к развитию новых отраслей хозяйства), кто-то хочет от этого переживания «отгородиться». Например, с помощью техники випассаны. Вследствие сосредоточения на объектах, предписываемых психопрактикой випассаны, у мамы может возникнуть ощущение отдаления от актуализировавшихся для нее проблем. Может даже возникнуть ощущение контроля над ситуацией (ситуацию мама воспринимает сквозь призму своего состояния, соответственно, с точки зрения буддизма, мама стремится через контроль над своим состоянием достичь ощущения контроля над ситуацией), но на каком-то этапе ситуация стремительно обрушивается, вызывая чувство полной беспомощности и растерянности.

Тип измененного сознания, формируемый медитативными психопрактиками, характерен и для тренингов так называемого «личностного роста». Одна женщина, проходившая подобного рода тренинги, рассказывала, что ей было вменено в обязанность «дарить подарки всем без исключения». «Это пузырь мыльный, который тебя оберегает от всего, как будто нет проблем, – вспоминала она. – Они были, но их так

заштриховывают хорошо, будто нет. А сейчас мне становится мерзко от того, что я делала»<sup>49</sup>.

Нередко люди пытаются создать для себя определенную «зону комфорта», отгородиться от всех внешних проблем или от того, что не приносит положительных эмоций, в том числе физически (например, поселиться вдалеке от цивилизации). Но рано или поздно реальность так или иначе проникает в сознание человека, который возжелал закрыть глаза на все, что не вызывает у него положительных эмоций.

Стремление человека замкнуться в комфортной для него обстановке может породить неожиданные для человека проблемы, что в виде притчи прекрасно показано в отечественном мультфильме «Выкрутасы».

Этот мультфильм рассказывает о человеке, который скрутил из проволоки супругу, дом, плодовые деревья, огород. Желая отгородиться от нежелательных аспектов мира, он перекрутил деревья на ограду. Затем он стал озлобляться, перекрутил дом и даже супругу на высокий забор с колючей проволокой. Но до конца от мира он отгородиться так и не смог. Над ним пролетел самолет, который издавал гул. От гула, исходящего от самолета, он отгородиться не мог, и эта невозможность стала сводить его с ума. Вследствие возросшей ненависти к миру и усилившейся регрессии он приблизился к стадии сумасшествия. В последних кадрах зритель

---

<sup>49</sup> Анастасия Саховская. Убийственные тренинги: почему личностный рост заканчивается на кладбище.

видит его на цепи, на которую он сам себя посадил, и лающим на самолет.

Самозакрывание человека в капсулу эгоцентризма запускает процессы регрессии, описываемые в лекциях «Искра жизни: Свет, сумерки, тьма». Каркас лекций строится в том числе и на творениях нейрофизиолога А. А. Ухтомского. Он считал, что подлинная радость должна быть «зрячая, все видящая и все чувствующая». Она не может иметь ничего общего с ложной радостью, «которая покупается полусознательным, полубезотчетным закрыванием глаз на жесткие и болезненные стороны бытия!». К жалким результатам приводит стремление купить радость при помощи искусственных средств – через зажмуривание глаз на действительность, а также через погружение в «развлечения» и «культурные удовольствия».

«Завороженные искусственными радостями люди... оказываются совершенно беззащитными, когда в один прекрасный день реальность откроется для них во всем своем громадном и трагическом значении!» Тот, кто однажды вступил на путь искусственных радостей, закрывая глаза на действительность, будет двигаться в данном направлении все далее и далее. Все более он будет отмежевываться от живого опыта, «все более будет сам себе слепить глаза, чтобы не знать настоящего значения действительности, – как это мы видим на всяком предреволюционном обществе», которое наслаждается и дурет все более перед часом заклания. Так было и

в Помпеях накануне того, как заговорил вулкан Везувий<sup>50</sup>, вследствие извержения которого и погиб город Помпеи.

Стремление защитить себя от страдания с помощью развлечений и психопрактик неосуществимо по той причине, что проблемы, вызывающие страдания, гораздо глубже, чем может показаться на первый взгляд. Проблема страдания коренится в поражённости природы человека язвой, о чем говорит христианство. Картину поражённости природы человека язвой и путь исцеления от неё талантливо описал иеромонах Тихон (Барсуков) в своей небольшой по объёму, но емкой по смыслу книге «Архиерей».

Страдания возникают в том числе и по причине нарушения законов, положенных Творцом в основу мироздания. Вследствие нарушения этих законов, читаем у иеромонаха Тихона, «мы все страдаем и мучаемся. Жизнь для всех стала невыносимой». Выражая мысль о страдании иначе, можно сказать, что страдания возникают вследствие греха. Грех воспринимается многими людьми как нечто соблазнительное, но автор отмечает, что эта позиция неверна. Среди многих аспектов греха он отмечает также и то, что «грех – это всякая ненормальность, неправильность в ходе жизни человека, всякая остановка в его развитии, это дисгармония в человеческой природе, все то, что ведет человека к медленно-умирающему, к маразму, к умственному, нравственному и

---

<sup>50</sup> См. «От двойника к собеседнику (1927–1929)» из сборника творений Ухтомского А. А. «Доминанта. Статьи разных лет. 1887–1939».

физическому вырождению».

Вследствие пораженности грехом и язвой люди еще здесь, на земле, находятся в аду. Не стоит верить в счастье сытых, довольных и, по-видимому, счастливых людей. «Это захло-роформированные или загипнотизированные. Как лежащие под хлороформом не чувствуют боли, не видят ни прочих больных, ни занесенного над ними ножа хирурга, так и эти люди муки ада отстраняют от себя удобствами жизни и думают, что они счастливы, но первая же неудача, первая серьезная болезнь или незаметно подкрававшаяся дряхлая старость разбивают их иллюзорное счастье, и они начинают страдать, не подозревая, что попали в ад». От этого «ада» и спасает людей христианство.

*Христианские подходы к преодолению страдания, описываемые в книге «Архиерей», отличаются от подходов медитативных. О том см. в цикле лекций «Восточный цикл», в пунктах 11а-12 в. Также – см. цикл «Доминанта жизни и самоубийство», пункты 12–14b.*

*Необходимо отметить различия в состояниях, ассоциируемых с выражением «внутренний мир». В христианском понимании человек достигает внутреннего мира вследствие приобщения к благодати и вследствие победы над страстями. Вследствие победы над страстями силы души приходят в состояние гармонии, покоя, которые ощущаются даже и посреди скорбных обстоятельств. Патриарх Сергей*

*(Страгородский) в своей работе «Православное учение о спасении» подробно обосновывает мысль, что в православном мировоззрении существует тождество между добродетелью и блаженством. То есть душа человека, реализующего евангельские заповеди, приобретает навык к добродетели, вследствие чего становится способной приобщаться к состоянию блаженства. Переходя от земной реальности к вечности, душа забирает с собой и усвоенное ей качество.*

*По мысли преподобного Нила Синайского, подлинная радость возникает вследствие союза духа, души и тела. В своих наставлениях о преодолении печали и уныния, размещенных во втором томе книги «Добротолюбие», он отмечает, что радость мира печаль прогоняет, гнев угашает, ненависть отражает, мстительность уничтожает, уныние рассеивает, скорбь в радость претворяет. Подчеркивается, что «укрываясь в мирном благодушии, радость сия есть море добродетелей, крестом потопляющее сопротивное диавольское полчище» (то есть данная радость является не следствием анабиоза, а следствием активного развития добродетелей). Также преподобный Нил предупреждает, что бывает и «противная ей радость, – смутная». Он называет и источник этой смутной радости. «Демоны, – пишет он, – подделываются и под духовныя дарования, чтобы, введя ум в заблуждение призраком, довести его до помешательства».*

*Об этом ложном состоянии рассказывает в одной из своих лекций монах Иоанн (Адливанкин) – ведущий специалист центра святого праведного Иоанна Кронштадтского. Он говорит, что у людей, занимающихся эзотерическими практиками, может наступить «бесовская тишина». То есть ощущение полного безмыслия и бесстрастия. Ничего не искушает очень долго. Звонящая духовная тишина. Состояние полного покоя и комфорта<sup>51</sup> (это состояние возникает по той причине, что человека, вставшего на путь гибели, демоны на время перестают искушать).*

*Дополняя мысль отца Иоанна, можно отметить, что человек, начавший возвращать в себе гордость, приходит к тому, что демоны отступают от него и ничем ему не досаждают. Испытания прекращаются, и некоторое время борьба не ощущается. Но потом демоны некоей страшной тяжестью наваливаются на человека и словно бульдозером сдвигают разум, мысли, чувства. О такого рода искушении см. заключительный пример ко второй части и цитаты из приложения.*

Тот же, кто сумеет соблюсти «все видящую и все чувствующую радость бытия», будет расширять свое зрение и чувствительность к голосу реальности и чуткость к голосу истории. Жизнь такого человека будет все более расширяться и напитываться содержаниями. «Все знать, все видеть, ни от чего не замыкаться, и все победить радостью бытия для дру-

---

<sup>51</sup> 4 апреля 2016 г. Цикл бесед в Оптиной. Тема: «Обретение отпавших в оккультизм и секты». Часть 1. URL: <http://dpcentr.cerkov.ru/missiya/>.

зей и с друзьями. Это значит – все расширяться, усиливать-ся, расти, узнавать новое и новое, переходить из силы в силу». «Это – настоящее счастье, к которому стоит стремиться и ради которого стоит понести всякий труд!»<sup>52</sup>

Сказанное может быть проиллюстрировано примером Клауса Кеннета, описанного в его автобиографическом романе «2 000 000 километров до любви. Одиссея грешника» (в зарубежном издании название романа несколько иное – «*Vom to hate, reborn to love. A spiritual odyssey from head to heart*»), Клаус рассказывает о своих многолетних попытках достичь внутреннего мира и любви.

Вследствие неблагоприятных семейных и прочих обстоятельств Клаус с самого детства озлобился на мир. Внутреннюю боль и отчаяние он пытался преодолеть эпатажными выходками, погружениями в удовольствия и наркотики. Но боль не уходила вследствие такого образа жизни, а лишь усугублялась. И со временем Клаус решил отправиться в Индию. Интегрируясь в индуистские практики, он приобрел даже статус «гуру». Но практики не принесли покоя его душе.

Прежде чем глубоко погрузиться в йогу, Клаус прошел период увлечения ТМ. Делясь своими наблюдениями о последствиях вовлечения в ТМ, он ссылаясь также на опыт людей, занимавшихся ТМ дольше, чем он. Они «пришли к выводу, что эта практика ведет к саморазрушению». У самого Клауса

---

<sup>52</sup> См. «От двойника к собеседнику (1927–1929) из книги Ухтомского А. А. «Доминанта. Статьи разных лет. 1887–1939».

вследствие медитации стала подниматься «особая гордыня»: «как будто, – писал он, – я могу стать сам себе богом».

Усердно занимаясь ТМ, он на определенном этапе начал замечать, что его сознание начало странным образом меняться. Временами ему казалось, что он был парализован и лишен воли, что он не мог совершить даже простое действие, как бы ему того ни хотелось.

Он ждал, что приобщится к внутреннему покою, но вместо приобщения к покою он погрузился в некий туман, в котором увязал его разум. Он стал нервным и раздражительным, внешний мир перестал его интересовать. Погружаясь в себя, он не обрел безмятежности, а начал испытывать все большее беспокойство. У него стал нарастать иррациональный страх, распространявшийся на самые простые вещи. Появилось ощущение, что кто-то поджидал его в засаде и был готов напасть.

После нескольких лет практики он оказался на грани нервного срыва. Внутреннее напряжение и парализующие страхи не давали ему действовать. Он не различал ни добра, ни зла. Изредка он испытывал экстаз или впадал в транс, что позволяло ему ненадолго забыть о своем плачевном состоянии. «Однако, – рассказывал он, – в медитации не было никакой божественной искры, а потому я пробуждался от транса и опять оказывался во власти своих демонов – одержимости сексом, тяги к власти и лжи»<sup>53</sup>.

---

<sup>53</sup> Клаус Кеннет. «2 000 000 километров до любви. Одиссея грешника». Пере-

После периода увлечения ТМ, как было отмечено, последовал период погружения в йогу и медитативные практики индуизма. И вот что Клаусу стало понятно. «Эффект снятия боли», достигаемый с помощью медитативных практик индуизма, приводил к духовному параличу, так как начисто убивал стремление к очищению и росту. Клаус пришел к убеждению, что индийские практики с их анестетическим действием в итоге отдаляли его от познания собственного «я». Он совершенствовал техники, чтобы отгонять от себя все приходившие извне мысли, но выяснилось, что такой подход опустошал душу и ввергал ее в депрессию. «Когда я очнулся, – рассказывал он, – от «анестезии», то понял, что все осталось ровно так, как прежде»<sup>54</sup>.

Путь к внутреннему миру и любви, которых так жаждала душа Клауса, был найден им в результате приобщения к Православию. Духовным отцом Клауса стал ученик преподобного Силуана Афонского (о преподобном Силуане – в разделе «История спортсмена» и далее) – старец Софроний (Сахаров).

Старец Софроний до своего обращения к Православию также имел глубокий опыт занятия медитацией. Обратившись к Православию, он описал в своих творениях суть осознанных им заблуждений прошлого. Знакомясь с этими творениями, Клаус пересмотрел свой индуистско-буддийский

---

вод с англ. Ирины Крейниковой. М.: Никея, 2019. С. 50–62.

<sup>54</sup> Клаус Кеннет. Указ. соч. С. 68–69.

медитативный опыт (Клаус некоторое время жил в известной буддийской общине, находящейся в лесах Таиланда). Клаус осознал, что в буддийский период своей жизни он интересовался только собой, считая себя центром Вселенной, практики же были для него прикрытием самолюбования.

В творениях отца Софрония он нашел описания, раскрывающие суть пережитого в лесах Таиланда опыта. Последователь практик получает некое знание о себе, но не прозревает Бога как высшее начало (уединившись, человек начинает созерцать в себе образ, данный человеку Богом, но от этого созерцания он не переходит к мысли о Боге). «Такая же трагедия случилась с Адамом и привела к грехопадению (о трагедии Адама священник Александр (Ельчанинов), опираясь на мысль святителя Афанасия Великого, писал следующее: «человек, для которого доселе центром и предметом вожделения был Бог, отвернулся от Него, «впал в самовожделение», восхотел и возлюбил себя больше Бога, предпочел божественному созерцанию – созерцание самого себя»; о том, какие последствия ждут человека на этих путях, желающие могут узнать из статьи отца Александра «Демонская твердыня (о гордости)»). Трансформация происходит незаметно: кто-то превращается во что-то через имперсональную, то есть внеличностную медитацию». Человек больше не может познавать Бога как Личность и становится жертвой обмана, почитая себя богом. Ослепленный и потрясенный открывшимся ему удивительным опытом, он встает на путь са-

моразрушения, потому что верит, что своими силами может привести себя в состояние первозданности (в восточных религиях есть концепция внеличного существования, которое предшествует, как считается на Востоке, появлению человека на свет). В итоге он уничтожает себя, приходит к небытию, к распаду вместо целостности. Бог же действует наоборот, взывая из небытия к бытию, провозглашает: «Я есть Сущий».

Комментируя слова своего духовного отца, Клаус писал, что молитва всегда должна быть личной. Мы обращаемся к Богу, стоя лицом к лицу, при этом не теряя своей индивидуальности. Пребывая во Христе, мы должны победить мир (влияние на нас внешнего мира). Отделяясь же от Бога, мы оказываемся побежденными и поработченными смертью. «В таком состоянии отдаленности и отчужденности от Него, – писал Клаус, – я провел тридцать шесть лет своей жизни. Это был мой личный ад». Свою книгу он написал как свидетельство того, что сердце человека может в любой момент измениться, если его коснется любовь Отца, Сына и Святого Духа<sup>55</sup>.

Дополнить слова отца Софрония можно свидетельством одного бывшего буддиста. Обратившись к Православию, он переосмыслил полученный во время медитативных практик опыт. Вследствие изучения аскетических творений православных авторов ему стало понятно, что «внутренний свет,

---

<sup>55</sup> Там же. С. 313–316.

или проявления нашей души, – это своего рода орган чувств для восприятия Бога. Когда человек пытается отвернуться от Бога, этот внутренний орган начинает выдавать собственные образы (как глаз, закрытый от света). Потом, интерпретируя этот опыт с позиций буддизма, ты, – как писал бывший буддист, – начинаешь воспринимать этот опыт как проявления твоей истинной природы и благополучно «прешься» в этом состоянии до смерти...» Все пережитое им, как выяснил он впоследствии, было описано православными аскетами. Причем в своих творениях они не полемизировали с буддистами. Ни о буддистах, ни о дзогчен они не упоминали, писали же «в виде предостережений о возможных ошибках в аскетической практике»<sup>56</sup>.

*Некоторые аспекты такого явления, как медитация, разбирались в лекциях «Восточного цикла» (пункты 17–20), а также в лекциях «Зазеркалье» (пункты 12–14, 16, 19–24). В лекциях, помимо прочего, разбирался вопрос отличия медитативных практик от молитвы. В рамках этого вопроса упоминалась книга Л. А. Тихомирова «Религиозно-философские основы истории». В главах «Достоверны ли источники оккультного познания?» и «Христианская духовная жизнь» Тихомиров лаконично и, главное, точно пишет об отличии*

---

<sup>56</sup> Георгий Максимов, свящ. «Я лично пережил опыт любви Божией». Свидетельства бывших буддистов, обратившихся в Православие. URL: <http://www.pravoslavie.ru/put/66523.htm>.

*медитативной практики от христианской духовной жизни. В частности, Тихомиров отмечает, что «в духовной жизни и созерцании христианства развивается процесс, не имеющий ничего общего с йогическими погружениями в сверхчувственность». «Случайное сходство некоторых внешних приемов монашеской практики молитвы не должно закрывать наши глаза на полную противоположность её цели и целей оккультно-теософских, а потому на такую же противоположность и содержания». Медитативные практики являются лишь частью образа жизни, глубоко отличного от образа жизни христианской. Важные акценты, помогающие разграничить области человеческой деятельности, характерные для двух направлений, содержатся в размышлениях митрополита Антония Сурожского, которые приводятся в главе «Ложный опыт и подлинный опыт».*

После разочарования в буддизме (в связи с чем именно оно возникло, желающие могут узнать из книги Клауса) Клаус на некоторое время заинтересовался Ошо, который в то время был особо знаменит в Европе и Америке. «Более пристальное знакомство с его учением, – писал Клаус, – показало, что один из секретов его привлекательности – проповедуемая им сексуальная свобода»<sup>57</sup>.

С принципами, которые Ошо транслировал в среду сво-

---

<sup>57</sup> Клаус Кеннет. Указ. соч. С. 125.

их адептов, находится в неразрывной связи и медитативная практика, пропагандируемая им. Он проповедовал «освобождение от собственного «я», от совести». Он говорил, что жить нужно, не думая ни о чем. В качестве метода достижения такого состояния он предлагал свою систему, включающую медитации, песнопения, ритуальные танцы.

Медитация по Ошо включала прыжки с поднятыми руками, выкрикивание бессмысленных слов и пр. Бормотание бессмысленных слов, пропагандируемое Ошо в качестве психопрактики (джиббериш), способно ввести человека в состояние транса. Во время «динамической медитации» происходит учащенное дыхание, что приводит к опьянению за счет гипервентиляции легких. Человеку советуют «кричать, кататься по полу, делать любые произвольные движения. Особое состояние, переживаемое при этом человеком, объясняется как нечто таинственное, возможное только благодаря некоему секрету, которым обладает гуру». Люди, погружавшиеся в культ Ошо, через некоторое время теряли способность к размышлению, они становились «людьми без собственной биографии», готовыми принять доктрину гуру<sup>58</sup>.

*За счет учащенного дыхания происходит парадоксальный эффект, мозг не насыщается кислородом, а активно его теряет, что приводит*

---

<sup>58</sup> Бхагаван Шри (Ошо) Раджниш // Чернышев В. М., проф. Сектоведение. 4.2. Киев, 2012.

к торможению коры головного мозга. Вследствие торможения коры головного мозга открывается возможность для внедрения в сознание человека внушенных извне идей. Использование данной техники, известной также и под названием холотропного дыхания, способствует захвату человеческого сознания падшими духами со всеми вытекающими из сего обстоятельства последствиями (более подробно – в цикле лекций «Зазеркалье», в беседах 13,14, 19а-24б, а также в статье «Брешь в стене (часть 1)<sup>59</sup>»). Воздействие падшего духа на личность человека может быть описано человеком, переживающим это воздействие как депрессию (депрессия в переводе – сдавление).

Принципы, читаемые в структуре методик Ошо, могут быть соотнесены с общими принципами захвата сознания. Человеку, сознание которого предполагается к захвату, говорится, что он достигнет фантастических результатов, если согласится делать все, что тело захочет делать само. Согласившись с такой постановкой вопроса, человек отказывается от управления собственным телом, тем самым открывая доступ манипуляторам и невидимым силам к управлению собой.

Идея снятия контроля разума, реализуемая в культах во-

---

<sup>59</sup> БРЕШЬ В СТЕНЕ (часть 1): Об уврачевании последствий эзотерического опыта и преодолении состояния повреждения сознания». URL:[http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki\\_page/1919/](http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1919/).

сточной направленности, входит в структуру методик, используемых и на тренингах. На многих тренингах используется одна и та же манипулятивная модель. Манипуляция, по выражению одного автора, выражается в воздействии на чувства в обход разума. Организаторы тренинга, различными способами подавляя деятельность разума (см., например, пункты 15 и 16 в цикле лекций «Зазеркалье»), стремятся растормозить эмоции. Если эмоции удастся растормозить, а деятельность разума – подавить, то открывается возможность управления человеком. Не то чтобы человека золото заставляют выносить из дома (хотя бывает и нечто подобное), от него хотят, чтобы он хотя бы не перестал ходить на тренинги и продолжал бы их регулярно посещать в будущем. Разумеется, оплачивая их, а размеры взносов, надо сказать, немаленькие (а некоторые организаторы стремятся добиться и большего – полной подчиненности им человека).

О том, что деньги могут быть главной целью проведения психологических тренингов, рассказывает один клинический психиатр-женщина в своей статье «Осторожно, психолог!» Она считает, что народ «подсаживается» на тренинги не хуже, чем на наркотики.

«Жизнь особо не меняется. Зато приобретается иллюзия скорого решения проблем».

Наибольшим спросом пользуются тренинги, на которых людей обещают сделать «успешными». Страшно то, что специальных знаний для проведения тренингов в нашей стране

не требуется. На обложках книг одного человека, проводившего тренинги, было написано: «известный психолог», «автор многочисленных бестселлеров» и «создатель уникальной методики». Но через 5 минут после общения с ним автор статьи (клинический психиатр) поняла, что человек не знает элементарных вещей, что за годы «психологической деятельности» он знаний по психологии и не приобрёл.

«В психиатрической больнице, где я работаю, – пишет автор, – каждый пятый проходил его тренинги. Эти тренинги «вздрючивают» эмоции, что для психики многих людей является и нежелательным, и просто опасным. Попыталась объяснить ему это. Он нисколько не смутился, даже не заинтересовался. Поднял на меня пустые глаза и спокойно ответил: "Пока платят – пусть ходят"»<sup>60</sup>.

Чтобы заманить человека на дельнейшие тренинги, организаторы пытаются столкнуть сознание человека с вихрем эмоций, дать сознанию опьяняющее зелье – мысль о собственной исключительности.

На тренингах человека убеждают поверить, что он – это всё, а другие – это никто. По мере принятия данной мысли в свое сознание человек начинает опьяняться чувством собственной значимости. Рождается мутное возбуждение, некое психофизическое подобие радости (не приносящей, однако, покоя душе). Но радуется человек не тому, что есть на самом деле, а тому надуманному вороху идей, который был внед-

---

<sup>60</sup> Евгения Белякова. Осторожно, психолог!

рен в его сознание (для сравнения, на самом деле радуется, например, вдумчивый доктор: его любят пациенты, и он, помогая им, испытывает радость вследствие реализации собственного призвания).

Если человек посещает тренинги такого плана по воскресеньям, то на работу в понедельник он выходит, как начищенный самовар. Он просто разбрызгивает вокруг себя дешевую и бестолковую эйфорию, которую он пытается еще и навязать другим. Другие, с его точки зрения, – несколько отстали. Еще бы! Ведь они не посещают тренинги, на которых он и прочие «избранные» приобщаются (он вместе с ними так считает) к некоему «великому знанию» (суть которого он, правда, сформулировать не может). Но он не оставляет надежды к этому знанию приобщить и «отсталых людишек», которые должны быть просто счастливы от того, что им довелось работать в одной компании с ним. Он благороден и у него хватит благосклонности, чтобы снизойти до своих коллег. Да, они столь отстали и некомпетентны, что у них нет денег заплатить за тренинги и проходящие в их рамках встречи, симпозиумы и семинары, на которых собираются «избранные». Но он постарается донести до «людишек» «знание» во время разговоров, протекающих в рамках рабочих процессов, в которых он и «людишки» принимают участие.

В своих попытках донести некое «знание» он становится иногда навязчивым и неприятным до чрезвычайности (суть

так называемого «знания» он не может сформулировать потому, что оно является не столько идеей, сколько эмоциональным переживанием, рождающимся на основе культивируемого чванства). Вследствие агрессивной позиции, которую он занимает по отношению к коллективу, между ним и коллективом нарастает напряжение, которое и прорывается в виде конфликтных ситуаций. Подлинную причину конфликтов человек не всегда способен понять (а если и понимает, то не всегда готов принять). Ведь собственные действия им воспринимаются как проявление доброты и заботы (над данной темой желающие могут поразмыслить, прочитав две небольшие статьи; первая написана священником Александром (Ельчаниновым) и называется «Демонская твердыня (о гордости)», вторая написана архимандритом Иоанном (Крестьянкиным) и называется «Семь нечистых духов»).

Если речь идет о начальнике, то он сталкивается с тем, что от него начинают уходить работники. Люди увольняются, потому что работать с таким начальником становится крайне тяжело. Тяжело с ним работать становится не только потому, что он навязывает подчиненным разговоры насчет тренингов или психопрактик. Начальник теряет адекватный взгляд на реальность, он перестает видеть реальные проблемы своей компании, перестает прислушиваться к работникам. Если они обращаются к нему с какими-либо предложениями, он отвечает, что подождет до понедельника.

Ответ означает, что в воскресенье он посоветуется с ко-

учем, а в понедельник объявит свое решение коллективу. Решения по какому-либо направлению, принятые без учета реального положения дел и рекомендаций людей, ответственных за данные направления в компании, отличаются несвоевременностью («поезд уже ушел») и незрелостью. Незрелость решения связана не только с тем, что начальник утратил адекватное представление о реальности и связь с коллективом. Но также и с тем, что он целиком и полностью доверился коучу, который ни опыта работы в данной сфере не имеет, ни специфики коллектива не знает.

Коллектив начинает распадаться. Люди уходят искать другое место работы. Начальник же, не будучи способным понять (а если отчасти и понимает, то не желает принять) подлинных мотивов увольнения, считает, что другие его предадут и идут продавать все его секреты конкурентам. Его бизнес рушится, на душе у него кошки скребут.

И хотя он все так же пытается приходить в понедельник на работу после воскресного тренинга как начищенный самовар, он все быстрее и быстрее начинает «стухать». И раньше, пока коллектив не стал расходиться, того надуманного возбуждения, которое в нем воспаляли на тренинге, ему еле хватало до следующего воскресенья. А тут жизнь начала «трещать по швам» и рушиться. И на фоне рушащейся жизни надуманное возбуждение начинает испаряться все быстрее и быстрее.

Внутренний фон начальника становится все более и бо-

лее унылым. Но так как начальник привык ходить с улыбкой от уха и до уха, то без нервного перевозбуждения он себя уже не мыслит. А потому, как только возбуждение испаряется, он вновь стремится «раскошегарить» свой «психоэмоциональный статус». И вот уже его машина пошла юзом, её уже стало совсем опасно нести из стороны в сторону.

Частным вариантом описанной ситуации является и пример с вовлечением в образ жизни, связанный с реализацией концепции психодинамической медитации по Ошо. Во время динамической медитации с помощью определенных средств растормаживается поток эмоций. И погружение в поток мутных переживаний офисный работник, страдающий от скуки и апатии, переживает как некое подобие жизни. Но ничего целостного и основательного он в себе не нарабатывает с помощью таких методик. А значит, по испарении эйфории вновь встречается с самим собой – ведь он не изменился. И вновь – скука, апатия, тоска. А значит, вновь – желание «раскошегарить» своей «психоэмоциональный статус» новой порцией динамической медитации.

И вот машина его жизни пошла совсем опасно юзом. Её несет от одного края трассы (возбуждения) к другому (депрессия). Прогрессирующая разбалансировка нервной системы и духовного мира человека достигают таких масштабов, что через 5–7 лет есть риск, что ему поставят диагноз: биполярное аффективное расстройство.

Подобное происходит и с теми, кто желает «подзарядить-

ся» эмоциями на неохаризматических протестантских собраниях. С помощью определенных суггестивных методик люди вводятся в состояние гипервозбуждения, которое почему-то принимают за наитие благодати Святого Духа.

Такое положение дел можно проиллюстрировать с помощью кадров из документального фильма «Бог или Антошка»<sup>61</sup>. В начале фильма показаны кадры, на которых запечатлены люди, неадекватно себя ведущие. Они танцуют, смеются, лежат на полу. Подобное происходит в конце каждого собрания секты. Люди охвачены экстазом.

С точки зрения находящейся в состоянии экстаза восьмилетней девочки, она охвачена «Силой Святого Духа». Пытаясь объяснить свое состояние, она говорит, что ей невозможно управлять своим телом: «Оно, – мол, – само движется». На вопрос, хорошо ей или плохо, девочка отвечает восклицаниями «Очень хорошо!», «Радостно!». При последнем восклицании она смеется, причем во время смеха на лице проявляется гримаса.

## **Падшие духи и нехватка благодати Святого Духа**

Можно ли сказать, что в данном случае речь действительно идет о наитии на человека благодати Святого Духа? Этот

---

<sup>61</sup> Фильм Игоря Прокопенко из серии «День сенсационных материалов» (от 12.06.16).

вопрос подробно рассматривается иеромонахом Серафимом (Роузом) в его книге «Православие и религия будущего». В разделе «“Харизматическое возрождение” как знамение времени» отец Серафим наглядно и на основании творений самих харизматов показывает, что сходящее на них «нечто» во время их собраний не является Духом Святым. К данному разделу книги могут обратиться все желающие ознакомиться с данным вопросом подробнее.

Кратко же проиллюстрировать положение, в котором оказалась девочка, можно с помощью одного эпизода из книги «ОТ ЧЕГО НАС ХОТЯТ “СПАСТИ” НЛО, экстрасенсы, оккультисты, маги?»<sup>62</sup>. Эту книгу написал известный духовник, подписывающий свои работы псевдонимом Игумен Н. (схиигумен Гавриил (Виноградов-Лакербая)). В данной книге автор описывал многие явления, сходные с тем, которое имело место в случае с восьмилетней девочкой. В качестве примера можно привести упоминание о происходившем на сеансах Кашпировского – известного экстрасенса, практиковавшего в России в начале 1990-х годов.

Во время выступления Кашпировского руки людей, смотревших его выступление по ТВ и находившихся в студии, «самопроизвольно, т. е. независимо от их желания, пришли в движение». Эти люди испытали на себе явление двигательного автоматизма. Двигательный автоматизм входит в состав

---

<sup>62</sup> Тайны экстрасенсорики и паранормальных явлений. М.: Даниловский благовестник, 2001.

синдрома Кандинского-Клерамбо и рассматривается в качестве важнейшего симптома злокачественной шизофрении. Явление двигательного автоматизма у многих тысяч людей «стало манифестацией шизофренического процесса, начавшегося благодаря просмотру сеанса Кашпировского по телевидению. В дальнейшем многие из них были вынуждены вследствие усиления расстройства психики обратиться в психиатрические клиники»<sup>63</sup>. Указанное явление, по мнению автора, стало возможным вследствие того, что люди были открыты для воздействия падшего духа.

## **Ложный опыт и подлинный опыт**

На первых этапах вовлечения в ложный опыт людям могло казаться, что они были на верном пути, приобщались к подлинному опыту, но дальнейшие события показали, что это не так. О границе, пролегающей между опытом подлинным и ложным, можно составить представление по описанию, составленному митрополитом Антонием (Сурожским) (для краткости ограничиться можно только его словами, так как подборка высказываний духовных авторов приводится в лекциях).

Хотя митрополит Антоний пишет об отличиях подлинного духовного опыта от наркотического, его мысли применимы не только к состоянию людей, опьяняющих себя с помо-

---

<sup>63</sup> Глава «Шизофрения по телевизору».

щью наркотика. Ведь опьяняться (входить в состояние возбуждения) можно и без наркотика. О том писал Шарль Бодлер в своем известном произведении «Поэма гашиша». В частности, он упоминал одного деятеля, который испытывал нервическое умиление, наполнявшее слезами его глаза «при виде благородного поступка или при мысли обо всех тех прекрасных поступках, которые он хотел бы совершить». Сладострастие, восторг перед мыслью о собственных добродетелях, преувеличенное представление у того деятеля о собственной высоте навело Шарля Бодлера на мысль, что тот деятель «умел опьяняться без гашиша». Необходимо отметить, что в данном случае речь шла не о подлинно реализованной добродетели. Речь шла лишь о мечте, о думании человека, что он ту добродетель, о которой мечтает, уже реализовал.

Думая, например, о милосердии, человек вследствие не критичного отношения к собственным мыслям, начинал считать себя уже достигшим милосердия. Ему кажется, что ему хватит сил для осуществления данного идеала. «Он окончательно смешивает грезу с действительностью, воображение его все более и более разгорячается обольстительным зрелищем собственной – исправленной, идеализированной – природы; он подставляет этот обаятельный образ на место своей реальной личности, столь бедной волею, столь богатой чванством, и кончает полным апофеозом, выражая его в ясных и простых словах, заключающих для него целый мир безумнейших наслаждений: «Я – самый добродетельный из

всех людей»».

Эти слова вполне соотносятся с тем строем мыслей, который может возникать у человека вследствие посещений различного рода тренингов, участия в сектантских мероприятиях, а также вследствие движения в русле того образа жизни, который предписывается концепцией динамических медитаций по Ошо. К переживаниям, рожденным вследствие участия в подобных мероприятиях, вполне относимы слова митрополита Антония насчет переживаний, рожденных вследствие употребления наркотиков.

Итак, митрополит Антоний отмечает, что наркотический опыт длится столько, сколько длится действие наркотика, и угасает при прекращении действия наркотика. Наркотический опыт оставляет после себя неуловимое воспоминание. После прекращения действия наркотика человек теряет этот опыт безвозвратно, и потому желает искусственно повторить его.

Наркотический опыт приводит жертву лишь к себе самой, снова и снова возвращает её к себе самой, к опыту, который ограничен ею. Из этого опыта исключен «другой», потому что окружающий мир становится помехой. Окружающий мир становится все более нереальным и далеким, он не имеет ценности вне человека, ставшего жертвой наркотика. Наркотическое переживание приводит человека лишь к себе самому.

Есть люди, религиозная жизнь которых имеет подоб-

ные характеристики. Они пытаются одурманить себя музыкой, какими-то внешними проявлениями религиозности. Их опыт длится столько, сколько длится внешнее действие. Такая жизнь «не приносит никаких плодов, оставляет после себя воспоминание и голод, жажду, потребность, она никак не меняет природу человека, он только все жаднее ждет религиозного переживания и становится все более эгоцентричным, вместо того чтобы открыться другому». Как в случае такого рода одурманенности, так и в случае с опытом наркотическим человек имеет в виду лишь повод «замкнуться на себе, питаться только собой». Этот опыт глубоко отличается от подлинного религиозного опыта.

Подлинный же религиозный опыт, даже если и прекращается, оставляет неизгладимый след. Тот, кто пережил такой опыт, выходит из него другим человеком. Подлинный опыт перерождает человека, становится началом, «которое может вылиться в подвижническую жизнь, молитвенную жизнь, в апостольское служение, в углубленную внутреннюю жизнь, и в конечном итоге он всегда направляет того, кто пережил его, к «другому» – к ближнему, и неважно, кто этот ближний – Бог или у него есть человеческое имя»<sup>64</sup>.

## **Нехватка благодати Святого Духа**

Проявился ли описанный митрополитом Антонием под-

---

<sup>64</sup> Митрополит Сурожский Антоний. Труды. М.: «Практика», 2002. С. 120–121.

линный опыт в нижеследующей истории спортсмена? Один Бог знает всё. Пусть читатели выводы делают сами.

Эта история показывает, что у депрессии есть и такой аспект, как нехватка благодати Святого Духа. Депрессия, как говорил один духовник, является свидетельством, что жизнь человека оскудела благодатью Святого Духа. В данном случае депрессию можно уподобить датчику расхода топлива. Когда топлива уже почти не осталось, датчик начинает мигать красным светом, сигнализируя водителю: «Осторожно! Топлива уже почти не осталось!» Так и депрессия свидетельствует человеку: «Осторожно! Вследствие твоего образа жизни очень мало осталось у тебя благодати!»

## **История спортсмена**

У депрессии множество причин и множество обличий. На данный момент в короткой статье все их разбирать не ставится цель. Цель статьи – дать лишь некоторые ориентиры и ссылки на лекции.

Несмотря на множество причин и обличий, вопрос, возникающий в контексте разговоров о депрессии, как правило, один: «Что делать?» О том и говорится в циклах «Преодолеть отчуждение. Часть 1» (см. хотя бы пункт 75) и «Преодолеть отчуждение. Часть 2» (см. хотя бы 3с – 4d).

Вопрос «Что делать?» поставил однажды перед собой один спортсмен, который суть жизненного кризиса, охва-

тившего его, сформулировал в выше приведенных словах: «Живешь – словно ешь и не чувствуешь вкуса еды». Этому спортсмену был задан вопрос, не испытывал ли он характерного переживания, словно он отгорожен от мира стеной ватного «кокона», сквозь который звуки доносятся с трудом? Когда человек испытывает подобное переживание, он отчуждается не только от мира, но и от самого себя. Он практически ничего не чувствует. Находясь в подобном состоянии, люди стремятся к экстремальной активности и будоражающим кровь перекосам, чтобы почувствовать хоть что-то. Сердце этих людей напоминает загнанную лошадь, которая упала и готова издохнуть. Она не может больше везти поклажу. И вот человек начинает стегать свое сердце, словно загнанную лошадь. От боли сердце взбрыкивает и глохнет уже наглухо. Кто-то подобное состояние описывает с помощью выражения «словно находишься не в своей тарелке». Кто-то говорит о том, что нет ощущения, что живешь. Словно жизнь проходит мимо, а на свою жизнь ты смотришь, будто на персонажа из мультипликационного фильма.

Нечто подобное произошло и со спортсменом, хотя, что примечательно, первоначально на поставленный вопрос он ответил отрицательно. Но последующим своим рассказом показал, что его жизнь не была чужда разбираемой проблеме. Просто при описании проблемы он использует несколько иной подбор слов и пользовался иными выражениями.

«Ватного “кокона” я не ощущал, – отвечал он. – Но, ого-

ворюсь: возможно, не ощущал, потому что моя эмоциональная гамма была бедна. Я вырос в военном городке, а там было все предельно конкретно. И эта конкретность передалась мне. Мне незнакомы терзания молодых людей, которые испытывают чувство самоунижения от того, что не понимают своего призвания. Я, в принципе, не испытывал таких «тонких чувств». Искусство и прочие интеллектуальные красоты меня в годы юности не увлекали. У меня были другие интересы – еда и блуд. А потом однажды все это перестало приносить удовольствие. А от чего-то другого удовольствие я получать не научился. Я еще не знал тогда, что есть жизнь, которая включает в себя заботу о других, что такая жизнь приносит радость. А в то время вся моя деятельность казалась мне бессмысленной. Жизнь была пустой, я не видел в ней смысла. Я понял, что, если блуд не приносит мне радости, значит, и в нем нет смысла.

Было ли у меня ощущение, что я живу не своей жизнью? Да, такое происходило. Но лишь в виде кратких вспышек. Меня иногда посещало такое ощущение секунд на 10. Оно было настолько тягостным, что, проживи я в нем пару месяцев, наверно умер бы.

Испытывали ли я страдание? Переживал ли я внутренний ад? Ад – в смысле внутреннего переживания? Да, возможно. Я чувствовал, что меня грызет неусыпающий червь. Тогда я понял, что Бог есть. А понял это не потому, что он открылся мне. Во мне родилась тоска от того, что я чему-то не прича-

стен.

Но огненного страдания все же не было. И мне кажется, причина в том, что я старался жить по правде. Никого не предавал. Старался помогать людям. Совершал, в принципе, хорошие вещи, только не видел в них никакого смысла.

Бессмысленность, меня терзавшая, стала еще более угрожающей после того, как мне попытались открыть глаза. Мне объяснили, что многое я делал из-за гордости, что неправильно вот это и вон то. Но того, как поступать правильно, мне не объяснили. Мне кажется, что с людьми так нельзя обходиться, как обошлись со мной. Раскритиковали, но не дали ничего взамен. Вот и получилось, что от одного берега я отчалил, а к другому не пристал.

Я заперся дома и просто лежал. Что делать дальше? Я стал искать ответ. Перечитал всех наших классиков и прочих авторов. Некоторые из них ставили вопрос «Что делать?» с гениальной остротой. Этот вопрос обыгрывался, рассматривался под разными углами. Но никто не давал на него ответа. Но ответ все-таки пришел ко мне. Я читал как-то книгу о преподобном Силуане Афонском. Его опыт стал мне очень близок. Он опустился в глубину отчаяния. И в этой глубине отчаяния ему явился Господь. И преподобный Силуан опытно узнал, что Бог есть любовь. Когда я это все читал, я понял, что это – правда. И во мне все перевернулось. Я понял, что есть Бог, что он нас любит. Так я стал христианином.

С этого мгновения жизнь моя стала иной. Я вышел из за-

творца. Молодежное движение, созданное мною, стало активно развиваться. О нас узнали тысячи людей. Я и те, кто помогал мне, старались что-то изменить. Мы старались помогать людям, и это нам приносило радость. На этом поприще, конечно, меня подстерегало множество соблазнов. Слава и признание возбуждали во мне тщеславие. Плюс ко всему я часто был окружен красивыми девушками – спортсменками. Постоянно находиться в их среде было для меня соблазном. С тех пор, как я стал христианином, ни в какие отношения, кроме как дружеские, я вступить с ними не мог. Среди них я высматривал себе невесту, но что-то ни к кому душа не потянулась.

А очередной кризис наступил так. Нагрянул Новый год, после которого я две недели морально разлагался. Лежал на диване, смотрел фильмы, молитву совсем забросил. Нарастало ощущение какого-то внутреннего неблагополучия. Находясь в этом состоянии и желая выйти из него, я поговорил с одной знакомой, и она посоветовала мне посмотреть фильм «Властелин колец».

Когда после просмотра фильма я вышел из зала кинотеатра, я понял: «Это – всё!» Чувство какого-то несчастья овладело мной. Внешне все было нормально, но внутри я чувствовал себя, как будто я чем-то расстроен. Внутренний настрой передавался и на внешнюю деятельность. Работа не клеилась, дела валились из рук, проекты было не продвинуть, потому что не стало энергии, того вдохновения, которое и

было двигательной силой моих проектов. Так продолжалось до тех пор, пока не решил взять себя в руки. Я стал ходить на подворье одного монастыря, от которого жил неподалеку. Ходил на службы и утром и вечером. Но не просто стоял, а старался молиться. И недели через две ко мне вернулась прежняя теплота внутренняя. И, если можно так сказать, – прежнее вдохновение, которое помогало мне реализовывать все мои молодежные проекты».

## **Опыт преподобного Силуана Афонского**

Некоторые аспекты рассказа спортсмена могут быть прокомментированы. В частности, слова спортсмена о воздействии на его личность опыта преподобного Силуана Афонского могут быть отчасти поняты при обращении к опыту преподобного.

Однажды, когда преподобный Силуан еще не был пострижен в монашество, его келья «наполнилась странным светом, который пронизал даже и тело его так, что он увидел свои внутренности». Мысль сказала ему: «Прими, это благодать». Душа Симеона (так звали преподобного до пострига) при этом видении смутилась.

После видения странного света ему стали являться демоны. Иногда они говорили ему: «Ты теперь святой», а иногда: – «Ты не спасешься». Однажды Симеон спросил демона, почему демоны говорили ему по-разному: то говорили, что

он – святой, то говорили, что он не спасется. Бес насмешливо ответил: «Мы никогда правды не говорим».

«Смена демонических внушений, то возносящих на «небо» в гордости, то низвергающих в вечную гибель, угнетала душу молодого послушника, доводя его до отчаяния, и он молился с чрезвычайным напряжением». Он спал мало и урывками.

Шли месяцы, а мучительность демонических нападков все возрастала. Душевные силы Симеона стали иссякать, он изнемог в мужестве, усиливались отчаяние и страх гибели. «Ужас безнадежности все чаще и чаще овладевал всем его существом... он дошел до последнего отчаяния и, сидя у себя в келье, в предвечернее время, подумал: «Бога умолить невозможно». С этой мыслью он почувствовал полную оставленность, и душа его погрузилась во мрак адского томления и тоски. В этом состоянии он пробыл около часа».

В тот же день, находясь в церкви, глядя на икону, он увидел живого Христа «всепрощающего, безмерно любящего, радостного». Господь непостижимым образом явился Симеону, и все его существо исполнилось огнем благодати Святого Духа.

Через некоторое время преподобный был испытан новым искушением. Однажды демоны показали ему видение. Когда он стоял в храме во время богослужения, он услышал, как Царь Давид поет в небе славословие Богу. Преподобному представилось, что у храма не стало ни купола, ни крыши,

ему стало казаться, что он видел отверстие небо. Об этом видении он рассказывал четырем духовникам, но никто не сказал ему, что это видение было показано демоном. «Я сам думал, – рассказывал преподобный, – что бесы не могут словословить Бога, и что, значит, это видение не от врага. Но прелесть тщеславия боролась меня, и я снова стал видеть бесов» (духовные авторы советуют в подобных случаях, чтобы не повредиться умом, почитать себя недостойным видений).

Демоны приходили к нему в келью и не давали молиться. И однажды преподобный обратился к Богу с молитвой, прося научить его, что он должен в данной ситуации делать. Ответом стало откровение, выраженное в словах: «Гордые всегда так страдают от бесов».

Гордость, как говорил преподобный, трудно распознать в себе. Пока человек не смирится, Господь оставляет его помучиться своим бессилием. «А когда смирится душа, тогда враги побеждены, и душа обретает великий покой в Боге»<sup>65</sup>.

Душа преподобного, по его словам, в период демонических атак «стояла во аде». Всем, кто подобно ему, будет находится в такой беде, он советует стоять мужественно и крепко надеяться на Бога, и враги не устоят.

Комментируя опыт преподобного Силуана, ученик его ученика архимандрита Софрония (Сахарова), иеромонах Рафаил (Нойка), объяснял, что преподобный Силуан находился в состоянии, при котором он уже не знал, что ему

---

<sup>65</sup> Из книги архимандрита Софрония (Сахарова) «Старец Силуан».

делать и как терпеть. Пятнадцать лет суровой аскетической борьбы не приблизили (как казалось) его к Богу. Но настал момент, когда Богу стало возможно говорить с ним. Господь дал преподобному Силуану откровение, как победить обуравшие его мысли: держать ум во аде и не отчаиваться. По объяснению отца Рафаила, эти слова можно понять следующим образом. Будь реалистом, ты видишь, что не в силах победить врага, помни, что ты грешник. Но помни также и о том, что Господь – милостивый, а потому нет нужды отчаиваться. То, что абсолютно недостижимо для тебя, легко для Бога.

Переживания преподобного Силуана по форме выглядели как тяжелая депрессия. Но мы не думаем о нем, как о человеке, пережившем депрессию, а видим в нем подвижника (преподобный Силуан рассказывал, что однажды на него напал дух отчаяния и ему стало казаться, что Бог отринул его и нет спасения, дух этот столь тяжел и томителен, что о нем страшно вспоминать, «душа не в силах понести его долго»). Преподобный Силуан испытал то, что «мы именуем отчаянием, депрессией, безвыходностью, тоской и прочее, причем мера его страданий была ужасающей. Другой на его месте покончил бы жизнь самоубийством, выпрыгнув из окна... Лично мне, – говорит отец Рафаил, – кажется, что психические расстройства в большинстве своем являются духовными явлениями, о чем современный человек и не догадывается, –

мы живем в атеистическом мире»<sup>66</sup>.

В жизни духовной, по мнению отца Рафаила, сокрыт выход из кризиса. Переживая кризис, многие люди в этот момент оказываются весьма близки ко Христу. Но не зная того, они идут на прием к психиатру. «Знай душа силу слов и образ мысли святого Силуана, наверняка тут же вышла бы из обдержавшего ее тягостного мрака, не нуждаясь в таблетках».

Дополняя слова отца Рафаила, необходимо сказать, что откровение держать ум во аде и не отчаиваться было дано преподобному Силуану после того, как он вкусил благодати. Преподобный Силуан опытно познал реальность духовного мира. Если же человек со всей очевидностью к такому опытному познанию не пришел, то возникает риск того, что глубокие размышления об аде могут привести его к отчаянию. По крайней мере, такое положение дел было зафиксировано в заметках рассудительнейшего духовника – схиигумена Иеронима (Соломенцева).

Описываемое отцом Иеронимом искушение произошло (это необходимо особо отметить) с одним братом, имевшим намерение «сделаться великим святым». В заметках отмечается, что брат был не чужд высокомерия. Однажды брату пришла мысль, что он не спасется в обители, а погибнет. Отец Иероним на это сказал ему, чтобы он этой мысли не принимал, что мысль эта вложена дьяволом, желающим

---

<sup>66</sup> Рафаил (Нойка), иером. Живи мя по словеси Твоему. Духовные беседы / Пер. с англ., иером. Доримедонта (Литовко). СТСЛ, 2015.

ввергнуть брата в отчаяние. Слова отца Иеронима исполнились на деле, и брат действительно многие годы страдал от отчаяния.

Искушение началось с того, что брат этот стал приучаться в уме уничтожать себя перед другими, представлять себя грешнее всего мира (можно предположить, что таким делом брат занялся не вследствие реально имеющегося смиренного взгляда на себя, а вследствие желания через делание сделаться великим святым, то есть изначально речь могла идти о гордости брата, которая и сделала его открытым для воздействия врага рода человеческого). Враг, подметив за братом такое поведение, стал вlagать ему помыслы, «что и на самом деле он есть грешнее всего мира и что все здесь (в Пантелеймоновом что на Афоне монастыре) спасутся, а он один только погибнет». От подвигов, излишне налагаемых на себя (об искушениях такого типа см. далее), брат стал слабеть телом. Воспользовавшись телесным изнеможением брата, враг начал вlagать ему мысли, что он «скоро помрет и не успеет никаких добродетелей достигнуть», что «спасения своего не получит». Через эти помыслы враг вверг брата в отчаяние и через некоторое время представил ему в его уме Бога как немилостивого, грозного и несправедливого. Представляя в уме брата Бога таким образом, враг воздвиг «хулу на Бога, и при отчаянии навел на брата страшную тоску и неизъяснимую печаль, так что брат этот стал не рад своей жизни и не знал, куда скрыться от нее». Многие годы дли-

лось это искушение, и с помощью отца Иеронима искушение было преодолено. Каким образом – о том каждый может прочитать самостоятельно в книге «Великая стража», в разделе «Рассказы о духовной жизни»<sup>67</sup>.

Как можно предположить, брат, приступая к деланию ума, не советовался с духовником и был не совсем в курсе духовных традиций, описанных в трудах преуспевших в этом делании подвижников. К деланию он приступил, исходя из собственных представлений (которые, как было отмечено, были не чужды высокомерия), тогда как в подобных вопросах необходимо советоваться с людьми опытными, понимающими суть делания.

Суть делания, к которому брат приступил, не посоветовавшись, доступно и лаконично описана в небольшой книжечке с беседами упомянутого отца Рафаила. Название книжечки представлено фразой из Псалтири – «Живи мя по словеси Твоему». Традицию делания отец Рафаил унаследовал от своего наставника – отца Софрония (Сахарова), а тот – от преподобного Силуана Афонского. Преподобный Силуан стяжал опыт делания, что называется, потом и кровью, нам же этот опыт достается от отца Рафаила в доступных для понимания объяснениях (здесь приведены были лишь немногие из них).

В опыте преподобного Силуана Афонского можно отметить три пункта, имеющие непосредственное отношение к

---

<sup>67</sup> URL: [http://azbyka.ru/otechnik/Zliitija\\_svjatykh/velikaja-strazha/](http://azbyka.ru/otechnik/Zliitija_svjatykh/velikaja-strazha/).

теме публикации и истории спортсмена, описанной в одноименном ее разделе. 1) Преподобный Силуан испытывал мучительные перепады состояний. 2) Эти перепады были связаны с наличием неосознаваемой им гордости. 3) Нападая, демоны не давали ему молиться, что может ассоциироваться с феноменом «тысячи» мыслей (в сознании возникает «тысяча» мыслей, и человек среди них теряется, не может понять, где среди них – он).

## **Две фазы (возбуждение и апатия) и «тысяча мыслей»**

*«Переплетения добра и зла принимай равным помыслом; за это Бог наконец отворотит аномалии событий в твоей жизни» (преподобный Марк Подвижник)<sup>68</sup>.*

Эти три пункта присутствовали и в жизни спортсмена. По временам он испытывал прессинг тяжелых мыслей. Мысли комментировали его поступки, сбивали с толку. Как только он приступал к выполнению какого-то дела, в его сознании появлялась тысяча вариантов его реализации. К вариантам предлагались подварианты. Пытаясь разобраться в этом многоликом хаосе, спортсмен приходил в изнеможение. А придя в изнеможение, он решал, что ничего не будет делать

---

<sup>68</sup> См. «200 глав о духовном законе», параграф 159 из наставлений Марка Подвижника о духовной жизни представленных в первом томе книги «Добротолубие

вообще. Такого рода искушение характерно для людей, охваченных гордостью. Охваченный гордостью человек желает, чтобы все было так, как он решил. Настаивая на реализации именно своего решения, он стремится к подавлению альтернативных предложений, исходящих от ближних. И потому еще до того, как он предложит им свой план, он уже находится в состоянии внутренней тревоги и борьбы. Он начинает мысленный спор со всеми, кто потенциально может противопоставить его плану иной вариант развития. Такая борьба крайне утомительна, она изматывает человека, его сознание находится под постоянным гнетом смущения и напряжения. Стремление подавить альтернативные предложения, исходящие от ближних, было характерно и для спортсмена.

Он также рассказывал о своем опыте проживания перепадов настроения. Когда он находился в фазе возбуждения, то усиленно работал. Когда наступала фаза апатии, (а вместе с ней и умственная заторможенность, не дающая заниматься вдумчивым трудом), он лежал.

Постепенно он стал приходить к выводу, что, реализуя такую стратегию, он лишь усиливает разбалансировку. Он пришел к мысли, что ему необходимо держаться разумного режима. После того, как он стал придерживаться режима, жизнь его постепенно стала выравниваться (более подробно о спортсмене см. в цикле «Преодолеть отчуждение. Часть 2», в пунктах 2b и 2c).

Если наступала фаза возбуждения, он старался вовремя

ложиться спать, а не работать «пока работается» и «до упаду». Если наступала фаза апатии, он старался выполнять хотя бы простую работу, не требующую умственного труда, – только бы не лежать.

К опыту спортсмена имеется несколько комментариев. Так, период «тупости» можно использовать, что называется, с пользой «для дела». Имея в виду возможное наступление периода тупости, можно иметь на примете механическую работу, не требующую активной деятельности ума: подмести пол, разобрать балкон (наконец-таки!), вынести на помойку коробки, о которые постоянно спотыкаешься. Физическая работа разогреет кровь, станет веселее жить.

Столкновение с фактами того, что есть дела, которые должны были быть сделаны, но так и остались несделанными, – вызывает чувство напряжения. Напряжение накапливается и в области сознания, в котором появляется все больше и больше заметок о многочисленных «хвостах».

Сформировавшийся ворох неразрешенных проблем, занимая все большее и большее пространство в сознании, закрывает от внутреннего зрения перспективу дальнейшего движения. Наступает момент, когда во внутреннем своем пространстве человек перестает находить идеи, на основании которых он ранее активно развивал деятельность.

Человек в фазе возбуждения напоминает всадника, который хочет с шашкой наголо сходу проскакать через болото.

Чтобы всаднику перебраться через болото, ему надо спе-

шиться, взять шест в руки и идти вперед, вымеряя каждый шаг. Тот же, кто галопом хочет с шашкой наголо проскакать болото – через несколько метров погружается в трясины.

Здесь в качестве примера, иллюстрирующего образ со всадником, можно привести труд писателя или исследователя. Так, пребывая в фазе возбуждения, человек вдохновенно работает, фонтанирует идеями, и незаметно для себя он отказывается от труда по филигранной разработке темы. Тогда излагаемая мысль теряет конкретность и достоверность. «Луч» мысли как бы рассеивается, потому что человек не трудился на всех этапах интеллектуальной работы, чтобы удерживать этот «луч» собранным. Когда «луч» мысли рассеивается, человек сталкивается с непониманием, что писать дальше.

Подчищая хвосты, перепроверяя данные, автор незаметно для себя может найти новые мысли, на основании которых может сделать следующий шаг. Возможность сделать следующий шаг может быть найдена также вследствие обнаружения некоторых фактов, выпавших ранее из поля восприятия.

В контексте данной темы можно упомянуть о некоторых размышлениях создателя известной системы GTD (Getting Things Done – Как привести дела в порядок) Дэвида Аллена. Одной из важных частей его методики является освобождение оперативной памяти от вороха воспоминаний о незавершенных делах путем переноса информации о них в хитроумно выстроенную систему блокнотов и напомина-

ний. Речь идет не о банальной записи того, что нужно сделать. Суть методики состоит в особой организации жизнедеятельности человека, при которой нужные воспоминания «всплывают» в нужное время и в нужном месте. Автор системы считает, что если разгрузить память от вороха воспоминаний о незавершенных делах, то уровень стресса, сводящий человека с ума, снизится.

В частности, он пишет: «Если вы имеете гараж, который вы решили убрать, но который шесть лет стоит неубранным, то "часть вашего сознания думает" об уборке в течении двадцати четырех часов в сутки на протяжении шести лет. Не удивительно, что многие люди такие усталые!». Период «тупости» – разве не удобное время для того, чтобы наконец-то убратся в гараже и разгрузить тем самым свою оперативную память, которая вынуждена уже как шесть лет удерживать в себе информацию о уборке?

*Использование менеджмент-технологий таит в себе некоторые опасности. Желая справиться с стрессом, человек с помощью технологий стремится поставить под контроль все стороны своей жизнедеятельности. Через некоторое время он связывает свое внутреннее состояние с ощущением контроля над ситуацией. Еще через некоторое время он приходит к пониманию, что есть области жизни, которые не поддаются контролю. И невозможность установить контроль над данными областями может привести человека к еще более жесткому стрессу, так*

как от живого и взаимодействия с реальностью он уже успел отвыкнуть.

Технологии являются лишь инструментом, и не могут стать жизненной философией. При попытке опереться на технологии в выборе жизненных целей возникает риск отчуждения деятельности человека от глубинных основ его личности.

Некоторые мысли о менеджмент-технологиях и мысли – в помощь людям, работающим в условиях офисов и компаний: в ответе «Стресс. Женщине, сгорающей от транквилизаторов и антидепрессантов»<sup>69</sup>. В лекциях «Остаться человеком. Часть 3» (4а-4j), «Остаться человеком. Часть 2» (22–51а, 54–57), ««Путь заповедей Твоих текох» (Пс. 118, 32): О путях выхода из состояния «тирании мозга», о путях преодоления того, что толкает человека к алкоголю» (96), «Преодолеть отчуждение» (20а-21а).

Комментируя опыт спортсмена, далее можно сказать, что если человек во время фазы «возбуждения» работает «пока работается», то он усиливает текущий посыл. Если в фазе апатии он лежит, то он также усиливает текущий посыл. Человек при таком подходе к организации собственного поведения приобретает навык идти на поводу у своего настроения.

Описанное искушение может быть сопоставлено с представлениями о внутренней брани, приводимыми в творении

---

<sup>69</sup> URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyryu-3/225/>.

ях духовных авторов. Так, преподобный Никон Оптинский однажды спросил своего духовного отца, преподобного Варсонофия Оптинского насчет мыслей о иеромонашестве (когда преподобный Никон не был еще пострижен в монашество, ему приходи мысли насчет того, чтобы стать священником). «Да, – отвечал преподобный Варсонофий, – а завтра помысел скажет: "Уходи вон отсюда". Всегда так: то в огонь, то в воду, то в огонь, то в воду – старается закрутить, сбить с толку»<sup>70</sup> (преподобный Никон в свое время стал священником, но стал им тогда, когда внутренне созрел для того и стал готов к духовному подвигу, связанному с принятием сана священства; преждевременное же вхождение в подвиг при отсутствии как зрелости, так и духовной опытности может привести насельника обители к надлому и уходу из монастыря).

Как от мыслей, попавших в поле восприятия, так и от переменчивого настроения зависят люди, не имеющие в своей жизни разумного режима. Когда человек следует режиму, он со временем приучает себя отфильтровывать многочисленные мысли хаотического характера, призывающие его уклониться от режима и предаться хаотической деятельности.

У человека, следующего режиму, со временем вырабатывается способность к саморегуляции. Если он пришел к пониманию, что, например, такое-то дело нужно действительно сделать, он способен определить момент, в который данное

---

<sup>70</sup> См. дневники преподобного Никона Оптинского; 11 февраля 1908 г

дело может быть сделано с минимальными затратами времени. Определив момент, он может спокойно заниматься другими делами.

Человек же, не имеющий навыка к саморегуляции, не может спокойно реагировать на присутствующие в памяти напоминания о каком-то деле. Наличие в памяти упоминания о деле, которое необходимо сделать (не обязательно именно сейчас), стягивает к себе мыслительную активность человека. Он просто не может спокойно заниматься своими делами при наличии в сознании такого рода раздражителя.

При наличии в сознании яркого упоминания о деле, человек стремится, бросив все остальное, реализовать это дело сейчас же. От желания немедленно реализовать дело человека может даже не удержать осознание, что немедленная реализация будет сопровождаться большими затратами времени, чем отложенная.

Люди, не имеющие режима, очень зависят от настроения, а также от тех мыслей, которые попадают в поле восприятия. Услышали они, например, по радио новость, ассоциирующуюся у них с чувством тревожности, и тут же начинают тревожиться. Пришло им в голову через некоторое время сделать что-то забавное, и они начинают эту мысль без всякого критического рассмотрения претворять в жизнь.

Фаза возбуждения характеризуется наплывом «тысячи» мыслей, к которым в момент данного наплыва трудно выработать критическое отношение. Они кажутся столь гениаль-

ными, что возникает желание тут же начать воплощать их в жизнь.

Для человека, охваченного состоянием гипертвуждения, имеет мало значения тот факт, что ночь уже на дворе, и то обстоятельство, что утром ему – рано вставать. Внутренние ресурсы кажутся неисчерпаемыми, собственные возможности – безграничными. Человек смело берется за открытие первого проекта, второго, третьего. Договаривается с этими людьми, с теми. Устраивается на одну работу, на другую.

Со временем состояние человека переходит к фазе апатии, и он в изнеможении ложится на диван. Телефон разрывается от звонков людей, которых он привел в движение своими предложениями. Фантастические проекты, запущенные на первом, втором (и даже – третьем) местах работы, на которые он решил устроиться в фазе возбуждения, требуют немедленного участия и привлечения финансовых ресурсов. А вложиться на серьёзном уровне в проекты человек не способен, так как находится в истощении моральном, физическом, гигиеническом (охваченный желанием решить сразу «все мировые проблемы», человек может посчитать, что банальные процедуры, связанные с гигиеной – это «преступная» трата времени).

Накопившаяся усталость, невыполненные обязательства, недовольство людей, обманутых в своих ожиданиях, давят на психику чувствами вины и собственной несостоятельно-

сти (искренне веря, что всё обещанное выполнит, человек в состоянии гипервозбуждения легко раздает обещания всем вокруг, что им поможет, с ними куда нужно съездит и т. д.). Чтобы не дать сознанию сосредоточиться на переживаниях негативного характера, кто-то начинает оглушать сознание алкоголем и психоактивными веществами.

*Настроение сегодня может иметь эйфористический характер. И, идя у него на поводу, человек может смеяться и пытаться обнимать всех окружающих. Но завтра настроение может измениться в сторону подавленности. И если механизм «подгонки» поведения под настроение уже сформирован, то человек рискует стать мрачным, как туча, ведь он не привык сопротивляться мрачному настроению. Он привык сливаться с настроением, каким бы оно ни было.*

*Когда приходит радость, некоторые люди столь активно вовлекаются в процесс ее проживания, что приходят к легкомыслию и к деятельности, противоречащей глубинным основам личности (начинают много есть и пить, что-то крушить). Следствием такого поведения является отступление радости, и человек со всей силой своей страсти предается печали. Подлинная радость является не следствием возбуждения эмоциональной сферы, а следствием внутренней устроенности. И потому необходимо блюсти свое внутреннее устройство: в благоприятных условиях не предаваться*

*легкомыслию, в ситуациях скорбных не предаваться печали. И тогда с Божией помощью человек со временем может прийти кровному состоянию светлой радости, которая не зависит от внешних факторов и остается с человеком при любых обстоятельствах.*

Применительно к данной теме в беседах «Преодолеть отчуждение. Часть 2» в пунктах 4с, 4d приводится пример одного шоу-мэна. В его жизни ярко проявлялась фазовость настроения. В один период он был сверхактивен, в другой – находился в подавленном состоянии и глушил свое сознание психоактивными веществами. Для шоу-мэна была характерна некая неугомонность. Если он смотрел какой-нибудь фильм, то через 15 минут после начала просмотра у него возникало сильное желание переключиться на просмотр другого фильма, заставить себя досмотреть первый он уже не мог.

Если ему нужно было ознакомиться в энциклопедии с информацией, например, на тему морских котиков, то по пути к нужной книжной полке взгляд его мог упасть на книгу о, скажем, Бразилии. Образ Бразилии настолько впечатлял его, что он тут же принимал решение неотложно лететь в эту страну. О недавнем желании ознакомиться с информацией о котиках он тут же забывал.

Ломалась у него стиральная машина – он ехал за новой. По пути он успевал понять, что ботинки, имеющиеся на нем, – сносились. Он резко менял маршрут и бросался на поиск ботинок. Пока он искал ботинки, наступало время за-

крыться тому магазину, в котором он хотел купить стиральную машину. «Поддавая газу», он мчался в магазин за стиральной машиной, но приезжал к закрытым дверям. Решая хотя бы тогда успеть купить ботинки, он мчался за ботинками, но опаздывал и в этом случае.

Во время поездки раздавались телефонные звонки следующего содержания. Кто-то сообщал, что уже давно ждал его за городом в бане. Он, оказывается, кому-то обещал составить компанию насчет бани и охоты. Да, обещал, но забыл. Телефон не умолкает – в телефонной книжке не сотни телефонов – тысячи.

Возвращаясь домой, он встречался с грудой грязного белья. И такая круговерть повторялась в жизни шоу-мэна день за днем. По его собственным словам, в голове у него была какая-то «каша».

Примечательно, что состояние круговерти сопровождалось ощущением, что в грудь воткнут топор. Когда шоу-мен начинал молиться, «топор вынимали». Вследствие такого положения дел шоу-мен стал убеждаться в существовании падших духов. Осознав их присутствие в своей жизни, он начал пытаться противодействовать их внушениям через участие в Таинствах и молитву.

Комментируя тему участия падших духов в развитии подобных ситуаций, можно сослаться на одно научное описание нарушения дефицита внимания с гиперактивностью (данное нарушение можно отчасти охарактеризовать с по-

мощью образа «тысяча мыслей в голове»). В этом описании присутствуют штрихи, лежащие на ту картину мира, которая признает бытие падших духов. Так, исследователи отмечают: у некоторых лиц с данным синдромом «при пробуждении или при засыпании периодически возникала катаплексия (паралич). В четырех случаях катаплексия сочеталась с феноменом Isakower'a. Пациентки боковым (периферическим) зрением видели надвигающуюся на них бесформенную или шарообразную темную массу, которая наваливалась на грудь и вызывала чувство удушья, после чего катаплексия прекращалась»<sup>71</sup>.

Нечто подобное ситуации, характерной для шоу-мена, описано в известной книге старца Ефрема Филофейского «Моя жизнь со старцем Иосифом». В своей книге отец Ефрем описывает жизнь монашеской общины, возглавляемой старцем Иосифом Исихастом. Община в первое время располагалась в труднодоступной части Афона. Чтобы доставить в общину продукты, необходимо было проделать немалый путь.

И однажды в этот путь за молоком был послан отец Афанасий. Старец Иосиф, посылая отца Афанасия за молоком, решил, что на следующий день для братства в виду того, что будет принесено молоко, пища готовиться не будет. Блюдо

---

<sup>71</sup> Нарушение дефицита внимания с гиперактивностью // Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. НОМОPostmodernus. Психологические и психические нарушения в постмодернистском мире: Монография / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. Новосибирск: Изд. НГПУ, 2009.

будет сделано из молока.

И вот отец Афанасий двинулся в путь. Едва он дошел до перевала, как его захватили помыслы. В его сознании возникла мысль: «Что, я только с одним молоком вернусь? Схожу-ка я и принесу заодно помидоров из Каракалла». До монастыря Каракалл было четыре-пять часов пути. Когда отец Афанасий взял в Каракалле помидоров, он узнал, что в другом месте шел сбор винограда. Помысл сказал ему сходить и за виноградом. До места, в котором он намеревался взять виноград, было десять часов ходьбы. Отец Афанасий, слушаясь помысла, положил помидоры в бидон, бидон спрятал в ветвях дерева и пошел за виноградом. Когда он вернулся к бидону, то оказалось, что помидоры уже переспели и потекли. «Оставил он виноград в Дафни и пошел опять в Каракалл: это еще десять часов ходьбы».

Суть происходящего с отцом Афанасием старец Иосиф понял по данной ему прозорливости. «Пропал отец Афанасий, – сказал он. – Он так просто теперь не вернется. Его, видно, победили помыслы о помидорах и винограде».

Отец Афанасий вернулся через неделю. Все, что он принес, сгнило и превратилось в кашу, «виноград, сухари, маслины – все, что дали ему в монастырях, через которые он проходил. Помидорам – неделя. Представляете, во что они превратились?»

Старец Иосиф спросил отца Афанасия, что с ним случилось. «Что случилось? – ответил он. – Помыслы случились».

«Какие помыслы?» – спросил старец. И отец Афанасий рассказал, что как только он добрался «туда» и лег спать, помысл сказал ему: «На что им молоко? Ступай за помидорами». «Что мне было делать? – подытожил вопросом своей рассказ отец Афанасий.

Подобно отцу Афанасию многие люди задают вопрос: что делать? Некоторые мысли в отношении данного вопроса приводились в отмеченных выше пунктах цикла «Преодолеть отчуждение. Часть 2» (4с, 4d). Применительно к истории шоу-мэна, помимо прочего, рассказывалось о значении режима, поста, послушания, молитвы, любви, мировоззрения, внимания. Каким именно образом режим, пост, послушание, молитва, любовь, мировоззрение, внимание, любовь помогают преодолеть состояние открытости для действия двух фаз и «тысячи» мыслей, каждый желающий может узнать из бесед самостоятельно.

Здесь же в отношении истории шоу-мэна будет приведена лишь краткая мысль преподобного Варсонофия Великого. Однажды некий человек спросил его, хорошо или нет, если человек, «делая что-либо и еще не окончив того», переносился умом к другому (делу) «под предлогом как бы страха Божия» (то есть под предлогом мысли, что он, отвлекаясь на другое дело, будет реализовывать важный и богоугодный мотив). Преподобный Варсонофий, помимо прочего, посоветовал вопрошающему обращать внимание на то, чтобы «не переносить ума от предлагаемого дела к чему-либо другому,

извиняясь, что сие делается как бы по страху Божию; ибо такой путь неправ и есть не иное что, как рассеяние и прелесть вражия». То есть вопрошающему советовалось не переключатся умом на другое дело, пока не закончится начатое. А также – не оправдывать переключение той мыслью, что, реализуя новое дело, удастся более угодить Богу. Преподобный отметил, что деятельная реализация переключения является прелестью вражией, то есть видом искушения, при котором человек принимает ложную мысль, как благу. Содержа в себе страх Божий, человек также должен обращаться к святым отцам. Если примеры отцов запечатлеем в уме настолько, что начнем «употреблять вещи, как они, то не замедлим вступить на один путь с ними»<sup>72</sup>.

Обратиться по данному вопросу можно к словам преподобного Никодима Святогорца. В своей книге «Невидимая брань», в части первой, в главе тридцать третьей, он объясняет механизм искушения, с помощью которого враг рода человеческого переключает человека на новые дела и вводит в состояние омрачения. Глава 33 так и называется – «Как враг отклоняет от добрых дел и портит их».

В качестве примера преподобный Никодим приводит больного человека, который настроился на благодушное перенесение болезни. Если человек переносит болезнь благодушно, то он утверждается в добродетели. Враг же, желая

---

<sup>72</sup> См. вопрос 390 из книги «Преподобных Варсонофия и Иоанна руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников».

лишить человека равновесия, начинает внушать ему мысль о многих добрых делах, которые больной мог бы совершить, если бы был здоров. Заметив, что человек внушаемые мысли принимает близко к сердцу, враг начинает раскрашивать их, проводить в чувства и вызывать соответствующие порывы к деятельности. А также – жалость, в связи с тем, что добрые дела не могут быть реализованы по причине болезни. Постепенно жалость переходит в досаду, человек лишается прежнего благодушия и начинает воспринимать болезнь не как врачевство от Бога, а как препятствие в деле спасения. Больной неудержимо начинает желать освободиться от болезни, чтобы получить свободу для богоугодной деятельности.

Доведя человека до неудержимого желания, враг выкрадывает из ума и сердца человека мысль о богоугодной деятельности и оставляет лишь одну мысль о здоровье. Выкрыв мысль о богоугодной деятельности, он заставляет человека с неприязнью смотреть на болезнь. В человеке рождается нетерпеливость, которая уже не унимается с помощью благих мыслей. Нетерпеливость переходит в ропот, и человек лишается прежнего благодушного терпения.

Конечно, на слова преподобного нужно посмотреть разумно. В этих словах нет призыва к отказу от лечения и от участия в тех мероприятиях, которые могут доставить пользу организму. Речь идет о трезвом отношении к обстоятельствам, в которые человек поставлен. Если бы он хранил внутренний мир, то мог реализовывать христианский образ жизни.

ни и в состоянии болезни.

Если человек не теряет внутреннего мира, то и болезни он может сопротивляться, о чем писал протоиерей Михаил (Овчинников), имевший опыт борьбы с онкологией. В своей книге «Терновый венец болезни (опыт преодоления рака)» он пишет о том, насколько важно в болезни хранить бодрость духа и чистоту совести не только с точки зрения христианского образа жизни, но также и с точки зрения способности сопротивляться болезни<sup>73</sup>.

И мирного расположения духа враг лишает человека, переключая его на деятельность, которую в данный момент больной реализовать не в состоянии. Конечно, воля к жизни, нестигаемость человека перед болезнью помогает ему с Божией помощью преодолеть, казалось бы, неизлечимые заболевания. Но на данный момент обсуждается не тема выздоровления со всеми ее многочисленными аспектами, а тема переключения с одного рода деятельности на другой.

«И множество многое есть других подобных случаев, когда враг успевает отклонить от одного рода занятий, сманивая к другому, будто полезнейшему, и расстраивая тот и другой». От таких искушений, по мысли преподобного Никодима, легко избавляется тот, кто имеет опытного духовного руководителя, собеседника и советника. Человеку же, не имеющему с кем советоваться, преподобный советует внимать себе и учиться «различать доброе от худого по началам хри-

---

<sup>73</sup> См. главу «О чистой совести».

стианским, коими должна устраиваться жизнь всех нас».

Учиться «различать доброе от худого по началам христианским» можно по книгам, которые были написаны опытными в духовной жизни подвижниками. Один из них – старец Иосиф Исихаст – писал, что демон может давать человеку пыл к духовной жизни. Человек некоторое время с усердием относится к духовной жизни, но со временем его устремленность начинает понемногу уменьшаться. И когда появляется нерадение, тогда бес начинается тянуть человека назад, «чтобы повергнуть человека в безразличие». Старец Иосиф ввиду сказанного советует остерегаться крайностей и идти по среднему пути<sup>74</sup>.

В чем состоит средний путь? Один духовник описывал средний путь как чуждый крайностей. И не слишком высоко «парить», и не слишком пребывать в падении. То есть, если человек будет иметь слишком большое молитвенное правило и будет слишком строго поститься, то его здоровье может надломиться (к строгому образу жизни человек приступает, когда к тому готов, когда созрел и имеет внутреннюю потребность реализовывать подвиги, чтобы через их посредство еще глубже приобщиться к благодати Святого Духа). Если же человек обратится к другой крайности и совсем никак, даже в доступной для него мере, не будет реализовывать никаких духовных подвигов, то душа его со временем «одищает», и он станет чуждым благодати Святого Духа. Средний

---

<sup>74</sup> Старец Иосиф Афонский. Послание исихасту пустыннику.

путь означает, что человек в своей способности реализовывать духовные подвиги возрастает от силы в силу, то есть в своем движении по пути духовной жизни он соблюдает постепенность.

Если человек, не созрев духовно, ринется с неразумным разгорячением к тому, что он принимает за высоты духовной жизни, то с ним может произойти катастрофа. На первых порах падший дух, воздействуя на сознание человека, сообщает человеку невероятную силу для реализации, в том числе, и духовных подвигов. Находясь под воздействием такого рода, человек может мало кушать, мало спать, много работать, много молиться. За время нахождения в измененном состоянии сознания у человека теряется критичное отношение к собственным силам. Он начинает развивать деятельность, превышающую его силы и, как было отмечено, надламывается.

Вместе с надломом в его душу входит уныние. И, видя человека обессиленным, истощенным и малоспособным к сопротивлению, падший дух наваливается на человека неким страшным искушением, стремясь добить его.

В отношении сказанного можно сослаться на опыт преподобного Паисия Святогорца. Когда преподобный Паисий, отдыхая после многих своих трудов, подкреплял себя сном, демон будил его и призывал молиться. Вставая с одра, преподобный молился и после ложился отдыхать. Но демон снова будил его и снова призывал молиться. Реагируя положитель-

ным образом на подобные призывы, преподобный лишился сна и пришел в состояние истощения. На определенном этапе он понял, что необходимо следовать установленному режиму и не слушать, внушаемых ему идей. После того, как данная стратегия была осознана им и принята к исполнению, демон опять разбудил его с призывом к молитве. Преподобный же ответил, что знает, когда ему молиться и повернулся на другой бок. Подкрепив себя сном, он исполнил свое молитвенное правило.

Если же человек не приходит к решению, к которому пришел преподобный Паисий, то в его жизни может реализоваться схема искушения, описанная упомянутым старцем Иосифом. Демон может позволить монаху совершать молитвы, вследствие чего монах может начать думать, что достиг бесстрастия и может жить без пищи. «И когда бес увидит, что он [монах] дошел до предела, тогда оставляет подвижника, и тот падает». Когда тело истощится и изнемоет, демон нападает на человека «и тянет за собой тысячи и других лукавых духов. И они совершенно удушают его, если он сразу не разыщет опытного и дельного наставника»<sup>75</sup>.

Слова о тысяче лукавых духов могут ассоциироваться с феноменом «тысячи мыслей». В фазе апатии сознание человека атакуется «тысячью» мыслей тревожного характера. Чтобы человек ни попытался предпринять, тревожные мысли с неумолимой логичностью «больной» логики будут пы-

---

<sup>75</sup> Там же.

таться доказать ему, что «ничего не получится», что «все напрасно». Любое действие, которое человек собирается вот-вот совершить, мысли оспаривают и комментируют. Человек теряется среди тысячи мыслей и не может понять, где среди них – он.

Представление о состоянии потерянности, в котором оказывается человек, охваченный «тысячью мыслей», можно получить по рассказу одной женщины о себе самой. «Чайник или утюг» – так она называет свое небольшое сочинение.

## **Опыт женщины, страдавшей от «тысячи мыслей в голове»**

«Чайник или утюг»: помолиться или бежать на работу, вымыть полы или подготовиться к занятиям, сделать зарядку или начать готовить обед, навестить родителей или сходить в храм, выпить чашку чая или погладить белье?

Бесконечные вопросы в голове.

И на фоне этого перебора возможных вариантов – внутренний голос: «Если не помолишься с утра – днем случится что-нибудь плохое; если поздно придёшь на работу – все будет косо смотреть, ничего не успеешь сделать; если не сделаешь зарядку – опять нарушится режим; если сейчас не начнёшь готовить обед – день вообще пойдёт насмарку: поздно ляжешь спать, утром не сможешь встать вовремя и т. д.».

О чем бы я ни начинала думать, все сводилось к мыслям:

«Всё запущено, ничего уже не исправить, времени всё равно не хватает. Ты плохая жена, плохая мать, плохой работник».

Эти мысли так изматывали, что после длительного изнуряющего мыслительного процесса наступала усталость и страх что-либо вообще предпринимать.

Единственный выход, как казалось, – сесть в уголок и вообще ничего не делать, даже не шевелиться.

Любая попытка что-либо сделать встречала внутреннее сопротивление.

Казалось, мысли проходили через сложную систему логических вентилях, настроенную на обречённость, на неудачу.

Появление новых, дополнительных задач приводило к глухой ярости, потому что грандиозная работа по планированию оказывалась напрасной. Время потрачено, а дела так и не сделаны.

После Соловков у меня появились силы, вера, что все происходящее закономерно и необходимо для спасения. Всему надо радоваться. Главное – не бездействовать. Дела надо делать быстро, решительно и до конца. Выстроились приоритеты. Я тогда бегала бегом, успевала очень много.

Мне было очень легко. Остановилась адская мыслительная машина. В моей голове постоянно звучали только слова песнопения: «Помилуй мя, Боже, во велицей милости Твоей и по множеству щедрот Твоих очисти беззаконие мое».

Прикосновению к пониманию истоков описанного состояния может способствовать краткий рассказ о самой женщи-

не. В ее жизни было множество активностей, противоречащих тем законам, которые Творец положил в основание мироздания. И, как следствие, на определенном этапе жизненного пути она вошла в полосу тяжелейшего кризиса. Пытаясь выйти из него, она стала ходить на тренинги, на которых ей предложили поверить, что во всех ее бедах виновата мама.

В жизни женщины по линии внутреннего самочувствия, семейных отношений и профессиональной деятельности все начало рушиться. И мысль о вине мамы была заманчива в том смысле, что открывалась возможность предложить самой себе некое объяснение.

В реальности же кризис был связан в том числе и с тем, что женщина вела нецеломудренный образ жизни (о том – далее). Ее супружеская жизнь сопровождалась многочисленными изменами с ее стороны, в факте которых она не видела для себя какой-то проблемы. Связи интимного характера с коллегами по работе воспринимались как нечто происходящее «само собой» и «в порядке вещей». Необходимо отметить также и то, что, желая достигнуть результатов в своей профессиональной деятельности, она не всегда шла по пути повышения своей квалификации. В итоге, на определенном жизненном этапе она стала отмечать несоответствие между своим профессиональным уровнем и уровнем занимаемой должности, что порождало, в том числе и негативное самоощущение. Кризис в профессиональной жизни, помноженный на кризис в жизни семейной, усугубился обидой на

мать, которая на тренингах была объявлена главной виновницей жизненного краха.

С осознания подлинных причин происшедшего кризиса началось изменение и внутреннего состояния. Внутренние проблемы усугублялись еще и тем, что женщина некоторое время занималась эзотерическими практиками. А люди, занимающиеся эзотерическими практиками, хотят они того или не хотят, верят они в то или не верят, – открываются для воздействия падших духов. Воздействие падших духов на человека может сопровождаться появлением в сознании тысячи мыслей, а также появлением «фазовости». Человек, открытый для воздействия, начинает разрушаться «перебрасыванием» сознания от стадии гипервозбуждения к стадии апатии и тоски (см. далее мысли духовных авторов на тему «фазовости»).

Возможно, опыт этой женщины в осознании истоков собственных проблем поможет кому-то задуматься над собственной жизнью и, как следствие, преодолеть состояние депрессии и внутреннего расстройства.

Дополняя сочинение «Чайник или утюг», можно отметить, что, когда женщина начинала молиться, у нее начинались сны наяву. Картины, проплывающие перед взором (или транслируемые в мозг?), не давали сосредоточиться на молитве. Один духовник советовал при подобных нападках по очереди (можно 1 раз в день) читать акафист Ангелу Хранителю и акафисты святым, имеющим благодать помогать

человеку при нападках злых сил – святому великомученику Георгию Победоносцу, святому священномученику Киприану и святой мученице Иустине, святому мученику Трифону. Также можно почаще читать 90 псалом. Смысл искушения состоит в том, чтобы напугать человека, внушить ему мысль, что так трудно будет всегда. Цель искушения – чтобы у человека опустились руки, и он отказался от борьбы. Если человек мужественно будет искушению противостоять, то со временем ему будет становиться легче.

*О том, что преодоление состояния открытости для демонических искушений возможно при целостном изменении жизни, см. в статье «Брешь в стене (часть 212). Некоторые мысли о целостной духовной культуре и выходе из круга патологических состояний»<sup>76</sup>. А также – в статье «Игра или доминанта на жизнь вечную?», в части 1, в главе «Постскриптум к первой части» (статья готовится к публикации).*

Свидетельство первое: «Несколько лет назад я вышла замуж за человека, страдающего недугом пьянства.

Чтобы помочь ему и себе, я пошла на занятия в группу Ал-анон для созависимых по 12-шаговой программе.

Там я узнала, что 12-шаговая программа, кроме как в группе анонимных алкоголиков, используется также и в группах анонимных обжориков, шопоголиков, сексоголиков. Меня крайне заинтересовала эта универсальная система.

---

<sup>76</sup> URL: [http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki\\_page/1976/](http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1976/).

Кроме того, для лучшего освоения этой программы мне посоветовали дополнительно пройти психологические курсы по методу Мюррей.

Ключевым моментом курсов было составление яйца травмы. Необходимо было вспомнить все обиды, пережитые за жизнь, написать их на рулоне обоев и обрисовать все это овалом.

Затем каждый публично рассказывал обо всех обидах всем присутствующим, стоя возле своего яйца травмы. Комментарии окружающих были запрещены.

Конечно, все плакали. И кто рассказывал, и кто слушал. И, правда, некоторые вещи были запредельными, и страдания тоже. Но были и надуманные.

Дальнейшее, честно говоря, сейчас вспоминается уже с трудом. Надо было представить себя своей мамой и вступить с ней в переписку. Помню, что я обливалась слезами от обид и жалости к себе, вообще за свою испорченную жизнь по вине моей мамы, конечно.

Все это проистекало из яйца травмы, которое, оказывается, всегда было у меня за пазухой, или я в нем – точно уже не помню.

Далее надо было представить себя в виде здоровой личности, но из трех человек. Пережить растроения я уже не смогла, с заданием не справилась и не получила диплома об успешном прохождении курсов. Слава Богу!

Вернулась я тогда в группу в более тяжелом психо-эмоци-

ональном состоянии, чем до посещения курсов. Даже начались панические атаки.

Занятия в Ал-анон долго посещать не смогла, атмосфера на занятиях была не моя. Что-то меня выталкивало оттуда, как воды Мертвого моря. А вот девчонок из созиков очень полюбила – искренние, отзывчивые, натерпевшиеся, трудолюбивые.

Однако обиды на маму, моя неудачная жизнь – в карьере, семье, беспробудное пьянство мужа – требовали решения.

Походы к психологам еще более убеждали, что во всем виноваты родители, прежде всего, мама, которая тиранила и подавляла, оказывается, меня все детство.

Мои возражения, что детство у меня было счастливым, что меня и брата любили, что родители никогда не били нас, не кричали на нас, не ругали даже нас, при нас не ссорились, встречали железобетонный ответ: «Тирания была такой сильной, что Вы даже не замечали ее. Вам надо научиться работать с чувствами и простить свою мать. Она не виновата».

Беспорядок в голове от посещения психологов, усиление панических атак привело меня на Соловки.

Я побывала на лекциях, которые проводились для паломников, побеседовала с одним священником. И бесконечно благодарна одному священнику за то, что он все расставил по местам. В беседе с ним о моих злоключениях поразила фраза: «Вы же понимаете, что не можете стать себе мамой».

Вы же понимаете, что это ложь». Думаю, с этого момента мое сознание стало проясняться.

Но самой большой ценностью для меня стала генеральная исповедь. Именно во время нее пришло осознание, что обида на маму – это мой грех, а не ее.

Я вдруг почувствовала, что обида исчезла, растаяла, растворилась. Конечно, по великой Божией милости ко мне, грешной.

Действие благодати Божией после Соловков длилось, наверное, около месяца. Мне казалось, что я не хожу, а парю над землей. Все было легко делать. В голове звучали постоянно слова песнопения «Помилуй мя, Боже, по велицей милости Твоей...».

Потом я приземлилась опять на землю. Понимаю, что сейчас наступил период времени, когда надо доказать Господу свою верность.

Недавно мы организовали при храме свою группу трезвения под названием «Воскресение». Решили с батюшкой, что не будем идти по 12 шагам. Хотя вокруг только и разговоров, что 12-шаговая программа – это украденный протестантами святоотеческий опыт.

Но я точно знаю, благодаря курсам Мюррей, что правда, смешанная с ложью, – это очень опасно.

Мы решили, что будем идти своим путем и непосредственно опираться на святоотеческий опыт борьбы со страстями».

*О АА см. цикл лекций «Программа АА/АН. Вопросы к ней».*

*О преодолении обиды см. цикл «Преодоления травматического опыта: Христианские и психологические аспекты» (пункты 20–25), а также ответ «Мучительные воспоминания о прошлом (обиды на родителей и на Бога, сожаление об упущенных возможностях и пр.)».*

Как становится понятно из рассказа, после осознания истоков проблемы и глубокой исповеди, остановилась и та адская машина, действие которой было описано в сочинении «Чайник или уют». Исповедь и честный взгляд на собственную жизнь сквозь призму Божественного Откровения помогли решить еще одну проблему, наличие которой приводило в колебание внутриспихическую жизнь женщины. Начали постепенно решаться проблемы, связанные с её профессиональной деятельностью. А проблемы эти были связаны вот с чем:

Свидетельство второе: «Поступив с легкостью в институт в нашем городе (вследствие того, что система преподавания в школе была такая, что учиться плохо не было возможностей), два года я практически не училась, т. к. базовых знаний было достаточно.

Что же произошло потом?

Потом я перестала понимать некоторые специальные дисциплины, они не складывались у меня в голове в систему.

Причин было много: возгордилась и расслабилась; пользуясь внешностью и тем, что институт технический – ребят много, девушек мало, – просила за меня сделать то, что не понимала; ленилась; не считала учебу важным делом.

Имея в зачетке почти одни «отлично», почтительное внешне отношение к преподавателям, я закончила с красным дипломом институт без основополагающих знаний по своей специальности. Я это понимала.

При существовавшей системе была возможность спокойно освоить работу по силам, успевая заниматься и семьей, которая к окончанию института у меня уже была. Но родители походатайствовали, чтобы оставить меня работать в этом же институте. И я решила, что должна разобраться во всем теперь основательно – сама.

У меня не получалось. И не получается до сих пор.

Я пыталась разными способами решить проблему: спрашивать, но стесняясь показаться навязчивой, глупой, отказалась от этого. Пыталась побольше сидеть на больничных. Пыталась вообще об этом не думать. Пыталась подняться по карьерной лестнице, чтобы как-то уйти от проблемы.

Проблема не ушла. Наоборот, она загородила собой все. Карьера разрушилась, здоровье пошатнулось, с семьей так и не сложилось (после того, как разрушился этот брак, она вступила в другой).

Помню детство, когда все уроки были сделаны, я бежала в школу – счастливая, радуясь встрече с одноклассниками,

имея чистую совесть перед преподавателями, без долгов, готовая жить дальше.

И теперь, когда уже с утра начинаются мысли, что я не хочу идти на работу...

Но пока я жива, я понимаю, Господь дает возможность измениться.

Выбраться из болота лжи, наверное, резко нельзя. Но и ничего не делать – тоже».

Через некоторое время после осознания истоков проблемы с Божьей помощью начали решаться и проблемы, связанные с профессиональной деятельностью. О последующих изменениях женщина писала вот что:

«После генеральной исповеди жизнь моя начала меняться.

Я вернулась на завод, в то подразделение, где я работала, будучи еще студенткой.

Снова встретилась с людьми, которых знала много лет назад.

Не перестаю ими восхищаться. Профессионалы в своем деле. Скромные, порядочные. Много пережито за эти годы, но они стали только добрее и мудрее.

Удивительно и то, что работаю я среди выпускников нашей кафедры и со студентами, которых учу.

Сколько внимания, доброжелательности, желания помочь почувствовала я с их стороны.

Выпуск основного объема документации осуществляется

с помощью программного комплекса, который развивается и отлаживается прямо в процессе выполнения производственного плана.

Работы много. Она нужная и важная. И творческая.

Бывает тяжело. Тогда вспоминаются слова священника, с которым довелось побеседовать: «Все плохое делать легко, а хорошее – трудно».

И становится легче. Значит, курс верный.

И еще. Завод дал мне возможность вытащить себя из черной дыры потерянного времени. Здесь режим. Он спасает от расслабленности.

Здесь хороший коллектив. Он спасает от одиночества и заблудности ума.

Здесь конкретный результат труда, за который лично отвечаешь. Это спасает от безответственности и растворения в абстракциях».

Свидетельство третье: «Долгое время я страдала душевным расстройством, приобретённым мной в результате блудных фантазий. Ощущение пустоты, холода на фоне физического удовлетворения были страшными. Закончилось это полным опустошением.

Я перестала чувствовать себя женщиной. Чтобы каким-то образом реанимировать себя, я стала смотреть на женщин с вождением. Все женщины стали для меня только сексуальными объектами для моих фантазий. Я не могла справиться с этими наваждениями.

Я перестала быть вообще. Перестала вообще ощущать себя человеком.

Мой путь к выздоровлению лежал через исповедь, причастие, посты, молитву. Но самой большой Божией милостью ко мне была встреча с сестрами милосердия в хосписе. Они приняли меня как сестру. Всё вернулось как бы в детство, в чистоту.

Я избегаю эротических зрелищ, книг, рассказов, зная, что всё-таки имею след этого греха, и не хочу его возвращения. Это очень страшно – холод вместо любви, удовлетворение вместо радости».

## **Еще раз про две фазы и «тысячу мыслей в голове»**

Полярность состояний, варьирующихся от гипервозбуждения до апатии, вообще свойственна для человека, доминирующими навыками которого стали страстные отклики. Во время действия, например, страсти гнева человек словно опьяняется (маниакальная фаза). Он испытывает абсолютную убежденность в чувстве собственной правоты. Но через некоторое время острота переживаний спадает и человек сталкивается с тоской. Страсть, разгоревшись пожаром в душе, опустошила её (по словам преподобного Марка Подвижника, страсть гнева «опустошает всю душу»<sup>77</sup>). Таково свой-

<sup>77</sup> См. «Послание к иноку Николаю», параграф 16 из наставлений Марка по-

ство страстей. Во время предвкушения реализации страсти – эйфория, после реализации (бывает, что уже и в момент самой реализации) – опустошение и тоска.

«Помни, – наставляет преподобный Исаак Сирин, – что за всяким удовольствием следуют омерзение и горечь»<sup>78</sup>. Страсть, по объяснению схиархимандрита Авраама (Рейдмана), приятна человеку, она доставляет «наслаждение». Вследствие этого наслаждения «мы, собственно, и поддаемся ей: хотим усладиться, упиться своей страстью». Но в то же время страсть «душу совершенно опустошает и приводит в мрачное состояние»<sup>79</sup>.

О болезненном наслаждении, сопровождающемся тоской, рассказал архимандриту Спиридону (Кислякову) один из арестантов Читинской тюрьмы. Этот арестант попал в тюрьму за убийство своей супруги, которую подозревал в измене.

Однажды в его сознании блеснула мысль: «осмотри ее белье». Он осмотрел и посчитал, что нашел доказательства её измены. После осмотра белья он направился к мужчине, которого подозревал в связи с супругой, и убил его. Потом он взял топор и отрубил супруге голову.

---

движника о духовной жизни, представленных в первом томе книги «Добротолубие».

<sup>78</sup> См. слово 71 из книги преподобного Исаака Сирина «Слова подвижнические».

<sup>79</sup> См. беседу 2 «О борьбе с унынием» из книги схиархимандрита Авраама (Рейдмана) «Благая часть. Беседы с монашествующими». URL: [lib.pra/Tnir.ru/library/readbook/154](http://lib.pra/Tnir.ru/library/readbook/154).

Он «рубил ее до тех пор, пока она вся не превратилась в какую-то страшную кровавую грязь. Но с каким удовольствием, – рассказывал он, – все это я проделывал! Я еще такой радости никогда не переживал, какую я переживал в то время, когда я убивал свою милую».

Пребывая на каторге, он переживал гнетущее состояние духа. По его собственным словам, жизнь его представляла сплошно нравственное мучение. «Я весь искалечен нравственно, – говорил он. – Бывает ужасная тоска»<sup>80</sup>.

Нечто подобное описывается в книге Виктора Николаева «Безотцовщина» (книгу автор построил на свидетельствах реально живших людей). Однажды один человек, попавший впоследствии в заключение, пошел, по его собственным словам, на «плохое дело». Мама же, «почувствовав недоброе, легла на ступеньки крыльца и умоляла, рыдала: "Сынок, не делай этого!"» А он переступил через нее и даже «испытал наслаждение».

Наслаждение такого рода не стоит даже пытаться понять тем, кто его не испытывал. Ведь понять состояние, значит, отчасти стать причастным. Сам же факт приобщения к такому состоянию для человека является катастрофой. Исходя из описания подобных состояний, можно сделать вывод, что оно связано с воздействием на человека падшего духа.

Падшего духа рядом с собой видел Ставрогин – персонаж

---

<sup>80</sup> См. «Читинская тюрьма» из книги архимандрита Спиридона (Кисляков) «Из виденного и пережитого». URL: <http://lib.rus.ec/b/271928/>.

романа Ф. М. Достоевского «Бесы». В жизни Ставрогина была заметна некая болезненная полярность. «Мне и вообще тогда очень скучно было жить, до одури», – рассказывал он о себе. Также он отмечал, что всякое чрезвычайно позорное, без меры унижительное, подлое и, главное, смешное положение, в каковых ему случалось бывать, возбуждало в нем рядом с безмерным гневом невероятное наслаждение<sup>81</sup>.

В главе «У Тихона» Ставрогин рассказывает о различных событиях своей жизни, об участии в дуэлях и погружении в разврат, о совращении малолетней девочки и её самоубийстве. Мучаясь от осознания факта загубленной им жизни, Ставрогин искал исхода, и с вопросом об исходе он обратился к епископу Тихону. Ставрогин отдал в печать листовку, в которой рассказывал о своих преступлениях. Он предполагал, что вследствие обнародования этой информации и переживаемого им поношения от окружающих он освободится

---

<sup>81</sup> «Всякое чрезвычайно позорное, без меры унижительное, подлое и, главное, смешное положение, в каковых мне слушалось бывать в моей жизни, всегда возбуждало во мне, рядом с безмерным гневом, невероятное наслаждение. Точно так же и в минуты преступлений, и в минуты опасности жизни. Если б я что-нибудь крал, то я бы чувствовал при совершении кражи упоение от сознания глубины моей подлости. Не подлость я любил (тут рассудок мой бывал совершенно цел), но упоение мне нравилось от мучительного сознания низости. Равно всякий раз, когда я, стоя на барьере, выжидал выстрела противника, то ощущал то же самое позорное и неистовое ощущение, а однажды чрезвычайно сильно. Сознаюсь, что часто я сам искал его, потому что оно для меня сильнее всех в этом роде. Когда я получал пощечины (а я получил их две в мою жизнь), то и тут это было, несмотря на ужасный гнев. Но если сдержат при этом гнев, то наслаждение превысит всё, что можно вообразить».

от мучительных переживаний.

Но епископ Тихон не одобрил данной стратегии. Он отметил, что план Ставрогина исходил из гордых представлений его. Оспорив план, он предложил другой. Он предложил Ставрогину 5–7 лет провести в послушании у опытного духовника. Не обязательно для прохождения послушания Ставрогину нужно было поступать в монастырь. Он мог советоваться с духовником и реализовать его советы в жизни, оставаясь жить в миру.

Комментируя совет епископа, можно сказать, что за 5–7 лет общения с опытным духовником Ставрогин мог бы перебрать все стороны своей жизни. Ведь страсти цепляются одна за другую. Каждая страсть связана с определенными мыслями, приводящими их в движение. Чтобы разобрать весь этот клубок, человеку желательно ежедневно вспоминать, как прошел день, и отмечать, вследствие каких мыслей и поступков он утратил внутренний мир.

По поводу выделенных деструктивных элементов поведения и мысленного процесса он советуется со своим наставником. Перенимая в результате общения у наставника ход его мысли и принципы, на которых тот основывает рассуждение, человек начинает эти принципы реализовывать применительно к большему количеству ситуаций. Впрочем, он советуется с наставником не только по поводу эпизодов утраты внутреннего мира, но и по поводу как своих планов на будущее, так и предполагаемых действий. Ведь понять, где мо-

жет быть скрыт подвох, человек, не имеющий глубокого опыта в жизни, бывает, что не в состоянии. Ведь, несмотря на свой интеллект, Ставрогин не предусмотрел же, что он действительно перед обнародованием листков войдет в мучительное переживание, предчувствуя реакцию людей. На момент желая обнародовать листки ему казалось, что он вынесет укоризну людей, но епископ сразу понял, что Ставрогин укоризны не понесет.

За годы общения с духовником у человека выковывается ядро личности и собственный опыт. Основные стороны жизни переосмысливаются в русле учения Евангелия. Частные аспекты жизни гармонизируются (досуг, работа, отношения с ближними), из них уходит напряжение, и, как следствие, уходит напряжение из жизни в целом. Здесь имеется в виду не здоровое напряжение сил, необходимое для деятельности, а болезненное, связанное с надуманными переживаниями, страстными откликами и конфликтами, на которые окружающих провоцирует человека и в которые вступает сам вследствие охваченности различными страстями.

Когда душа охвачена действием страстей, она не может приобщаться к благодати Святого Духа, и, как следствие, находится в состоянии открытости для духа падшего. Который и транслирует в сознание человека болезненные переживания.

О трансляции с мозга человека как болезненных пережи-

ваний («имплантация ощущений»<sup>82</sup>), так и различных образов и стратегий поведения писал игумен Н. (схиигумен Гавриил (Виноградов-Лакербая)) в своей книге «ОТ ЧЕГО НАС ХОТЯТ «СПАСТИ» НЛЮ, экстрасенсы, оккультисты, маги?». О формировании в человеке заданных демоном состояний не раз упоминал в своих творениях святитель Игнатий (Брянчанинов). В частности, он отмечал, что демон может действовать на кровь и создавать через то «определенное греховное состояние внутри человека»<sup>83</sup>.

Но Ставрогин от предложенного ему плана отказался и через некоторое время повесился.

Люди, охваченные гордостью, действительно, бывает, что отвергают спасительные советы. Гордость не дает смириться. Тема отвержения спасительного совета, а также тема присутствия в психической структуре человека болезненного наслаждения и тоски, инициированных падшим духом, присутствует в одной истории, рассказанной святителем Игнатием (Брянчаниновым).

Воздействие падших духов на человек может сопровождаться введением человека в состояние гипертонического возбуждения, а потом резким введением в состояние тоски. Если в данном случае уместна аналогия с камнем, то можно сказать, что

---

<sup>82</sup> См. главу «Что такое "имплантация ощущений"» из книги «ОТ ЧЕГО НАС ХОТЯТ «СПАСТИ» НЛЮ, экстрасенсы, оккультисты, маги?». М.: Даниловский благовестник, 2001.

<sup>83</sup> Игнатий (Брянчанинов), *святитель*. Аскетические опыты. Т. 2. С. 213–214.

резкое нагревание и последующее резкое охлаждение приводят камень к разрушению.

Человек, открытый для воздействия падшего духа, может переживать вследствие его воздействия минуты возбуждения. Возбуждение такого рода не приносит душе покоя, человек не испытывает душевного мира, его словно трясёт.

Возбуждение такого рода характерно для людей, пришедших в состояние, названное духовными авторами прелестью. Прелесь основывается на принятии ложной мысли как истинной. Подробное описание состояния прелести приводится во второй части сочинения святителя Игнатия (Брянчанинова) «Разговор старца с учеником о молитве Иисусовой» (вторая часть так и называется – «О прелести»).

Святитель описывает две причины вхождения в ложное духовное состояние – прелесь. В первом случае вхождение обусловлено разгорячением воображения. Например, молясь, человек представляет небожителей, райские сады. Нюанс состоит в том, что, не имея непосредственного откровения от Бога, человек начинает придумывать, как могли бы с его точки зрения выглядеть, например, райские сады. Сила его воображения приходит в разгорячение, к действию силы воображения начинает присоединять свое действие и падший дух (человек, объятый гордостью, открыт для действия падшего духа). Вследствие воздействия падшего духа на сознание образы, появляющиеся в сознании, становятся чрезвычайно живыми. Человек, потерявший критичное от-

ношение к собственному состоянию, полностью убежден в истинности своих видений.

Святитель описывал одного чиновника, пришедшего в весьма бедственное состояние. Чиновнику виделся свет от икон, он ощущал благоухание, а во рту чувствовал необыкновенную сладость. Чиновнику был задан вопрос одним монахом: «Не приходило ли в голову чиновнику убить себя?» «Как же! – отвечал чиновник, – я уже был кинувшись<sup>84</sup> в Фонтанку, да меня вытащили». Оказалось, что во время молитвы чиновник использовал способ, от которого предостерегали учителя молитвы. Чиновник разгорячал воображение, через что вошел в состояние самообольщения. К этому состоянию дьявол присоединил свое действие, «и человеческое самообольщение перешло в явную бесовскую прелесть. Чиновник видел свет телесными очами; благоухание и сладость, которые он ощущал, были так же чувственные» (то есть ощущаемые на физическом уровне).

Монах, беседовавший с чиновником, стал уговаривать того оставить такой подход к молитве. Монах пытался объяснить чиновнику, что избранный им способ неправилен, что состояние, возникающее вследствие использования данного способа, также неправильно. Чиновник на совет отреагировал ожесточенным сопротивлением. «Как отказаться мне от явной благодати!» – возражал он.

После беседы с чиновником монах был спрошен о причи-

---

<sup>84</sup> Оборот речи, употребляемый жителями Петербурга.

не, побудившей его спросить чиновника о покушении на самоубийство. Монах отвечал: «Как среди плача по Богу (плач по Богу происходит не от обиды, а от воззрения на свое наличное состояние сквозь призму учения Евангелия, то есть человек осознает, сколько много ему не хватает в сравнении с евангельским идеалом) приходят минуты необыкновенного успокоения совести, в чем заключается утешение плачущих, так и среди ложного наслаждения, доставляемого бесовской прелестью, приходят минуты, в которые прелесть как бы разоблачается и дает вкусить себя так, как она есть. Эти минуты – ужасны! Горечь их и производимое этою горечью отчаяние – невыносимы».

Началом прелести является гордость. Прельстившийся человек считает, что он исполнен Божественной благодатью. А между тем он не сознает своей зависимости от падших духов. Он с презрением относится к попыткам ближних предостеречь его. «Между тем припадки отчаяния становятся сильнее и сильнее; наконец отчаяние обращается в умоисступление, и увенчивается самоубийством».

О состоянии гипервозбуждения, переходящего в тоску и даже в мысли о самоуничтожении, рассказывал одному духовнику человек, вращавшийся в оккультных кругах. Этот человек рассказывал, что испытывал приступы веселья, «похожие на приступы пароксизма», но никогда не ощущал радости<sup>85</sup>.

---

<sup>85</sup> См. главу «Странная встреча» из книги архимандрита Рафаила (Карелина)

Падение этого человека в бездну началось с того, что он познакомился с людьми, входившими в спиритический кружок. На сеансах спиритизма члены кружка общались с падшими духами, которые являлись им под видом умерших людей. Собрания кружка проходили в доме, владелец которого имел большую библиотеку. «Рядом с творениями святых отцов стояли руководства по магии, книги Рамачарака и Вивекананды по йоге, теософская литература, история инквизиции, номера журнала «Ребус» и вместе с тем труды европейских ученых по психологии, истории и этнографии». Человек стал жадно читать эту литературу и постепенно ему начало думаться, что христианство является религией «для детей». А он должен познавать тайны и человека на уровне более глубоком, нежели о том учит христианство (о проблемах эзотериков см. лекции цикла «Преодолеть отчуждение. Часть 1»), «Надо изучить энергетические силы, – думал он, – заложенные в человеке, и управлять ими, как учит йога; надо заниматься не только молитвой, но и теми упражнениями медитативного и физического характера, посредством которых душа может выходить в астрал и общаться с другими мирами».

Посещая кружок, человек познакомился в два молодых людьми, принадлежащими к сатанинской секте. По их приглашению собрания секты стал посещать и рассказчик. Погружаясь в учение секты, он стал воспринимать Люци-

фера (Сатану) как тайного благодетеля человечества. «Само люциферианство представлялось как высший спиритуализм, а миссия Люцифера – миссией будущего». Рассказчик, помимо прочего, познакомился с женщиной, которая начала внушать ему, «что христиане напрасно относятся к сатане с пренебрежением и отвергают его помощь».

Рассказчику на определенном этапе было предложено вступить в союз «сыновей Люцифера» и пройти инициацию. Во время инициации человек прочел прошение к Люциферу. Исходя из прошения следовало, что рассказчик вручал Люциферу свои душу и тело, чтобы Люцифер помогал ему и после смерти возвел его душу в огненное царство (было написано буквально «к огненным высотам»). Рассказчик колебался. Он знал из Евангелия, что демон является злым духом и противником Бога. Почему же надо отдавать ему свою душу? Рассказчика объял страх, будто ему было предложено прыгнуть в пропасть.

На чем же его подловили? Видя его колебание, ему сказали, что он может, пройдя инициацию познать «взлеты и падения, которых не испытывал никогда». Рассказчик колебался, но вот какое-то чувство подобное опьянению или сильной страсти овладело им. Он решил подписать прошение, проколол себе руку и подписал прошение кровью.

«Мне показалось, что что-то оборвалось в моей груди, что мое сердце окаменело. У меня не было ни радости, ни раскаяния. Когда я пришел домой, жена спросила меня: "Что с

тобой, ты болен?". Я как мог успокоил ее, но она показалась мне совершенно чужим человеком. Наутро, когда дети подбежали ко мне, я должен был внутренне убедить себя, что это мои дети, – у меня пропала любовь к ним. Прошло некоторое время. Я, как артист, играл любящего супруга и отца, а в сердце желал, чтобы моя супруга и дети умерли или оставили меня».

После инициации ему стали понятны бессмысленная жесткость и ненависть к Богу, разрушение церквей и монастырей в годы богоборчества. Люди сами не знали, почему жгли и убивали. Они действовали не только по приказу атеистической власти, но и вследствие воздействия силы невидимой. «Это была демоническая оргия на огромном пространстве страны».

После инициации у рассказчика «бывали приступы какого-то веселья, как у пьяного: когда хочется хохотать, не понимая, над чем, но они быстро сменялись глубокой тоской». Если бы его в то время спросили, чего он хотел, то он бы, по собственному признанию, ответил бы, что хотел покончить жить самоубийством. Но прежде он хотел бы взорвать мир огромной бомбой. «Какое странное чувство – испытывать приступы веселья, похожие на приступы пароксизма, но никогда не ощущать радости».

Сквозь призму человека, прошедшего оккультную инициацию, можно посмотреть на историю человека, который рассказывал о катастрофических изменениях в своей внут-

рипсихической жизни. Стоит отметить и характер рисунков этого человека. На одном из рисунков, например, изображены лица со светящимися глазами, а мужчина (он сам?) светит в испуге фонариком.

На определенном этапе жизненного пути у него началась депрессия<sup>86</sup>. Его преследовали мысли о самоубийстве. Но однажды он перешел в противоположное состояние. Он словно «перенесся в какой-то внутренний рай». «Сначала это носило, – писал он, – характер каких-то космических ощущений, типа единения со всем миром, а потом стало чувством религиозным. Это было состояние внутренней тишины, покоя и счастья, период переживания глубинных символических смыслов, оно было крайне наполненным и насыщенным, особенно на контрасте с только что пережитым страшным обвалом и пустотой, это был одновременно и восторг, и состояние очищающего покаяния» (святитель Игнатий в указанном выше сочинении отмечал, что падшие духи могут сообщать человеку псевдодуховное состояние, которое неопытными принимается как истинное).

Потом маятник качнулся в обратную сторону. Он начал ощущать, как, казалось бы, обретенные смыслы начинают распадаться. Он чувствовал в себе «присутствие чего-то не своего». «Как будто в тебя, – объяснял он, – вторгается не

---

<sup>86</sup> Николай: Мне казалось, что я инопланетянин в этом мире// Голоса с той стороны. Три истории душевнобольных. URL: <http://www.pravmir.ru/golosa-s-toy-storoniy-tri-istorii-dushevnobolnyh/>.

твоя психика». В одну ночь в его уме что-то сломалось. Мысли потеряли порядок, а в голове появились нелепые сочетания.

Затем он начал «сползать» в область оккультизма. Основным авторитетом на тот период для него стал Карл Юнг. «В Юнге, – по его выражению, – опасная смесь психиатрии, философии и религиозной идеи», на которую он попался. Вследствие погружения в учения Юнга он пришел к некоему самообожествлению. Но в один день созданная система дала трещину и наступил очередной момент дезориентации, которая сопровождалась острейшей душевной болью (о этом примере рассказывалось в комментарии к главе «Тренинги, психопрактики, динамические медитации по Ошо, секты»).

## **Приложение. О ложном состоянии, возникающем не вследствие победы над страстями и стяжания добродетелей, а вследствие замирания демонов и временном их отступлении от человека**

Некоторые мысли преподобного Нила Синайского о ложном состоянии приводились в комментарии к главе «Тренинги, психопрактики, динамические медитации по Ошо, секты». Также у преподобного Нила есть следующие мысли по данному поводу.

«Если, молясь против какого помысла, заметишь, что он скоро и легко утих, то рассмотри, от чего это произошло, чтоб не попасть в засаду и, обманувшись, не сделаться предателем себе самому.

Бывает, что иногда демоны, вложив тебе какие либо помыслы, сами же побуждают молиться против них, воспротиворечить им, – и тотчас отбегают; чтоб ты впал в прелесть, возомнив, что начал уже побеждать помыслы и устрашать демонов»<sup>87</sup>.

«Бывает, что они усыпляют разжжение плоти и выводят изнутри нечистые помыслы с хитрым намерением, чтоб подвизающийся подумал, что строгостию своей жизни совсем победил дух блуда, что сердце его очистилось и стало близко к святости святых, – и он взошел на самый верх святости. Такого нередко заставляют они рассказывать самому себе о своих подвигах: я сделал то и то, так и так подвизался и истомлял себя, – не давая ему однакож прибавлять при сем: не я, но благодать, яже во мне. Не позволяют же они ему исповедывать Бога помощником в том, чем хвалиться его заставляют, чтобы он, яко собственными трудами совершивший все в своих подвигах, и хвалу за то всю присваивал себе, – и чрез такое воздаяние славы Богу погряз в глубину Богохульства, несмысленно величая себя самопомощным.

Когда в сердце слышатся такие славлюбивые помыслы и

---

<sup>87</sup> Из творений преподобного Нила Синайского, расположенных во втором томе книги «Добротолюбие».

оно не противоборствует тому, тогда инок (и особенно уединенник) не далеко бывает от повреждения ума; тогда разумок бывает в опасности разстроиться, или от снов бесовских, принимаемых с верою, или от призраков во время бдений, или от явления бесов в каких-либо светлых видах. Ибо сам сатана для обольщения нашего преобразуется иногда в Ангела света; причем обещает, что, если пад поклонисься ему, то даст тебе такое и такое дарование, или восхитит тебя, как новаго Илию, на Небо, на огненной колеснице. И бывало, что принимавшие это с верою уклонялись от истины и впадали в умоповреждение. Во избежание сего, помня, чего ради с любовью подъемлются подвижнические труды, всяким хранением блюди свое сердце, чтоб, внимая одним внешним подвигам, не быть тебе коварно уловлену внутри (несмысленным) самовозношением».

«Как ставший на паутину проваливается и уносится вниз, так падает и полагающийся на собственные свои силы».

«Не предавай гордости душу свою и не увидишь страшных мечтаний; потому что душа гордаго бывает оставлена Богом, и делается порадованием бесов».

Преподобный Иоанн Лествичник: «Бывает, что в иных, не только верных, но и неверных, отходят все страсти, оставив только ту одну, которая, как зло первенствующее, одна заменяет все прочия, и которая столь вредоносна, что может свергнуть с самага неба (это гордость).

...Иногда бесы отступают и сами собою, чтобы ввести нас

в безопасность. Но потом внезапно нападают на бедную душу, расхищают ее, и до такой степени приучают ее к порокам, что она после того уже сама себе наветует и против себя воюет.

Известно мне и иное отступление оных зверей, – бывающее тогда, когда душа совершенно утвердится в греховных навыках»<sup>88</sup> (то есть, если греховные навыки утвердились в человеке и он идет гибели, то искушать его уже не требуется).

Евагрий Понтийский: «Есть два мирных состояния души: одно есть следствие оскудения и иссушения естественных соков, а другое бывает по случаю отступления демонов. Первому сопутствуют смиренномудрие с сокрушением сердца, – слезы и безмерное желание божественного; а за вторым следует тщеславие с гордостью, которое овладевает монахом, по удалении прочих бесов. Кто блюдет пределы первого состояния, тот скорее распознает нападения и козни демонския»<sup>89</sup>.

Авва Исаия: «... не обращай внимания, брате, на покой (от брани), пока ты в теле сем, и не верь себе, если увидишь себя на время покойным от страстей; потому что оне иногда приутихают на время в лукавом чаянии, что, может быть, человек распустил сердце свое, полагая, что совсем избавился

---

<sup>88</sup> Из творений преподобного Иоанна Лествичника, расположенных во втором томе книги «Добротолюбие».

<sup>89</sup> Из наставлений Евагрия Понтийского, помещенных в первом томе книги «Добротолюбие».

от них; и потом внезапно наскაკивают на бедную душу и похищают ее, как малую птицу какую; и если окажутся мощнее ее во всяком грехе, то смиряют ее без милосердия, ввергая в грехи, пагубнейшие прежних, о прощении которых она молилась уже.

Если, противостоя врагу, увидишь, что полчище его, ослабев, обращается в бегство от тебя, да не обрадуется тем сердце твое; потому что эти враги устроили для тебя злохитрый коварный позадик себя. И там-то они готовят тебе брань злейшую первой. Выступая против тебя, они оставили за городом в засаде значительную часть полчища своего, приказав им не двигаться. И вот, когда ты воспротивился им и выступил против них, они побежали от лица твоего, будто бессильные; но если сердце твое вознесется тем, что ты прогнал их, и ты таким образом оставишь город, тогда поднимутся и те, кои остались позади в засаде, остановятся и эти бегущие впереди тебя, – и охватят бедную душу со всех сторон, так что ей не останется уже никакого убежища. Город есть молитва; противостояние врагам есть противоречие помыслам во Христе Иисусе, а выступление против них есть гнев»<sup>90</sup>.

---

<sup>90</sup> Из наставлений аввы Исаии, помещенных в первом томе книги «Добротолубие».

## **Часть III. Прорыв скорлупы**

Когда сознание охвачено унынием, ум теряет созерцательную способность, что в практическом плане выражается в невозможности понять, куда сделать следующий шаг. Человек не видит в жизни ни цели, ни смысла, он находится в состоянии охваченности моноидеей. Когда же скорлупа прорывается и уму возвращается созерцательная способность, то перед человеком со всей очевидностью открывается непонятное ему ранее: «Так вот же оно – решение!».

### **Депрессия и отчуждение деятельности от глубинных основ личности**

В первой части данной работы упоминалось, что депрессия начинается тогда, когда деятельность человека и его жизнь в целом начинают отчуждаться от глубинных основ его личности (отсюда и название лекционных циклов – «Преодолеть отчуждение»). Тема отчуждения деятельности от глубинных основ личности в главе «Депрессия и отчуждение деятельности от глубинных основ личности» комментировалась с помощью образов, заимствованных из сказки «Момо» (автор – Энде Михаэль).

Сказка «Момо» применительно к реальной жизни разбиралась в цикле лекций «Преодолеть отчуждение. Часть 1».

Применительно к рабочему процессу и к положению человека, вынужденного работать в определенных (нередко – в довольно жестких условиях) – в цикле «Остаться человеком (выживание). Часть 3». В пунктах со 2 по 4 разобрался вопрос нехватки времени, в результате которой человек все более и более начинает спешить по жизни и в результате приходит к упоминаемому выше состоянию отчуждения. В качестве ответа на ситуацию представлена идея вкладывания имеющего времени в деятельность, основанную на понимании причинно-следственных связей, в соответствии с которыми развивается мироздание. В данном случае человек постепенно вырабатывает навыки, помогающие ему подняться над потоком дел и событий. Эта идея была представлена в сказке в виде притчи.

У маленькой девочки Момо было оружие, которого боялись Серые Господа. Она умела в тишине слушать свое сердце и наблюдать, как в нем расцветали Цветы Времени. Еще она умела слышать пение мироздания.

Применительно к данной статье и к упомянутым лекциям, можно сопоставить способность Момо слышать пение мироздания с способностью ума созерцать законы, на основании которых мироздание развивается.

Эти законы называются логосами, и, по мысли духовных авторов, они могут быть прочувствованы тем человеком, который победил гнев и уныние. Вследствие преодоления этих страстей уму возвращается присущая ему способность к со-

зерцанию<sup>91</sup>.

Возвращение способности может сопровождаться появлением понимания, как выйти из тупиковой ситуации. «Так вот же решение! – восклицает человек. – Как же оно раньше не приходило на ум?» А на ум оно не приходило потому, что ум обуревался унылыми мыслями. Вследствие же того, что ум успокоился, он ясно начал созерцать логосы, он начал понимать, что именно должно быть сделано для преодоления такой-то и такой-то ситуации.

Вкладывая время и активность в деятельность, основанную на логосах (законах, на основании которых развивается мироздание), человек поднимается над теми предпосылками, вследствие действия которых его жизнь уклонялась к ложному пути. Эту мысль можно сопоставить с образом лягушки, оказавшейся в банке с молоком. Она не может выпрыгнуть из банки, так как не может оттолкнуться лапками от молока. Но у молока есть одно свойство, с которым, сопоставив свою деятельность, лягушка может выбраться из банки. Будучи взбиваемо, молоко начинает превращаться в твердое масло. Работая лапками, лягушка взбила из молока масло, и, оттолкнувшись от сгустков масла, выпрыгнула из банки.

---

<sup>91</sup> Гавриил (Бунге), схиархим. Гнев. Злоба. Раздражение: Учение Евагрия Понтийского о гневе и кротости / Пер. с нем. свящ. Владимира Зелинского. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2014.; Гавриил (Бунге), схиархим. Тоска, уныние, депрессия: Духовное учение Евагрия Понтийского об акедии / Пер. с франц. свящ. Димитрия Сизоненко. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2014.

Идею постижения логосов в состоянии внутренней тишины как того оружия, с помощью которого Момо противостояла воздействию Серых Господ, можно прокомментировать с помощью примера. Вот юноша, которому захотелось доказать своим родителям что-то. Например, вследствие конфликта с ними он захотел доказать им, что он самостоятелен, что он «имеет право», что он «тоже понимает в жизни» и прочее, и прочее. Чтобы смочь доказать, он решил во что бы то ни стало стать успешным и богатым. Чтобы добиться меркантильно понимаемой успешности, он поступил в университет и стал учиться по определенной специальности. Но не по той, к которой у него «лежала душа», а по той, которая ему виделась наиболее подходящей для реализации его цели. В своих мечтах он не раз представлял, как отучившись и приобретя в итоге финансовое состояние, он с гордым видом войдет в родительский дом и скажет: «Что, – мол, – вы и теперь будете утверждать, что я ничего не понимаю в жизни?».

И в эту ложную цель он вкладывал все силы и все время. За годы стремления к этой цели он практически ни с кем не общался, почти ничего не читал полезного для своей души. Как человек он почти никак не развивался. Он развивал в себе только то, что могло, с его точки зрения, привести его к его примитивно понимаемой успешности.

По прошествии многих лет он практически превратился в механизм по штампованию денег. И вот, наведя на свой внешний вид лоска и напыщенности, он приехал к своим

престарелым родителям. Весь вид его говорил: «Ну, что, дескать! Видите, каким я стал? А вы считали меня несмышленьшем».

Родители же на его апломб ответили кротко: «Да, сынок, мы видим, каким ты стал. Это все, что ты хотел сказать?» Родители уже состарились, они много познали за прошедшие годы, умудрились, изжили свои ошибки. Они научились ценить человека, исходя из его душевных качеств. Они давно поняли, сколь неперспективен взгляд на ближнего сквозь призму ярлыка меркантильно понимаемой успешности, который предлагается обществом в качестве эталона познания человека.

Они давно уже вышли из состояния противостояния стремлениям сына начать самостоятельную жизнь. Давно отказались от желания навязать ему выбор, которого он не желает. Что мог он им доказать?

В немой апатии сын вернулся в свое жилище. Оно было обставлено известными дизайнерами, но в нем не было жизни, потому что не делил его ни с кем. Мертвая красота стандартизированных линий.

Что приобрел он за годы стремления к тому, что никак не было связано с глубинными основами его личности? Во что он вложил свои силы и время, к чему пришел в итоге?

Ни к чему положительному, на что откликнулось бы его сердце, он так и не пришел. Он приобрел лишь деньги, которые ему не с кем тратить. И еще, если этот каламбур здесь

уместен, он приобрел так называемую «депрессию успеха». О «депрессии успеха» можно составить некоторое представление хотя бы по следующей выдержке из одного научного издания. «Если человек добился поставленной цели, пренебрегая на пути к ней всем или очень многим, "взобрался на вершину", растеряв по пути свои человеческие качества, способность к духовному развитию, к сочувствию, любви, эмоциональному отношению, ощущению радости самой жизни, депрессия успеха становится тяжелой и долгой»<sup>92</sup>.

Эти слова можно сопоставить с данными, приведенными известным психиатром Виктором Франклом. В своих работах он ссылался на одно исследование, в рамках которого изучались выпускники Гарвардского университета (получение образования в этом престижном учебном заведении является мечтой многих и многих людей). Несмотря на то, что выпускники достигли успеха в своей профессии и в семейной жизни (можно предположить, что в данном контексте слова об успехе в семейной жизни могут подразумевать, что девушка, например, вступила в брак с «партнером» из «успешной» семьи; что прагматизированный и меркантилизированный юноша вступил в брак в принципе, а не остался «бобылём» до конца дней своих), они «жаловались на ощущение бессцельности и бессмысленности жизни». «Со-

---

<sup>92</sup> Макаров В. В. Предисловие // *Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В.* Аддиктология: настольная книга. М.: Институт консультирования и системных решений. Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2012.

стоянием скуки и апатии, охватившим студентов» в США, были озабочены ведущие деятели образования. Один автор, на которого ссылался Франкл, писал, что «почти в каждом кампусе от Калифорнии до Новой Англии апатия студентов была темой разговора»<sup>93</sup>. Виктор Франкл назвал описанное состояние экзистенциальным вакуумом, что в переводе на разговорный язык означает ощущение бессмысленности собственного существования (на данный момент мысли Франкла в отношении указанного явления не рассматриваются; данные, приведенные им, упоминаются лишь в качестве комментария).

Но ведь ситуация для юноши могла бы развернуться и по-другому. В тот вечер, когда он услышал от родителей столь обидевшее его слово «неудачник», он заперся в комнате и в гневе поклялся доказать во что бы то ни стало, что он не таков. Вследствие одержимости страстью гнева его сознание вошло в измененное состояние. Вследствие невозможности доказать родителям сию же минуту факт того, что «он не таков», родилось уныние.

Гнев и уныние, поразив ум, лишили его созерцательной способности, и ум перестал зреть логосы мироздания (есть разные меры способности к созерцанию; речь идет о той мере, которая доступна людям, не ведущим аскетический образ жизни). Вследствие утраты способности к постижению основ мироздания для юноши стала неочевидной мысль, что,

---

<sup>93</sup> См. «О значении смысла» из книги Виктора Франкла «Воля к смыслу».

вложив в жизнь в ложную цель, он ничего не приобретет, кроме пустоты и страдания. Напротив, погрузившись в измененное состояния сознания, он начал считать, что станет счастливым, повергнув точку зрения родителей в прах.

Но если бы он попытался молитвенно прикоснуться к состоянию тишины, его ум мог бы узреть один из фундаментальных логосов, который в Священном Писании выражен в виде заповеди о почтении к родителям («чти отца твоего и мать твою, да благо ти будет и да долголетен будеши на земли» (Исх. 20,12); по объяснению одного автора, «благо тебе будет» – будет у тебя удача в жизни). Юноша бы подумал: «Да, на данный момент родители придерживаются озвученной ими точки зрения, но из уважения к ним не стоит гневаться на них и, тем более, не стоит с раздражением стремиться им что-то доказать». И, подумав так, юноша начал бы вкладывать силы и время в следование другому логосу – призванию врача, которое он ощущал в себе.

С годами он стал бы признанным доктором, вернувшим здоровье тысячам пациентам. Слава, к которой он не стремился, прошла бы по городам страны и вышла бы за её пределы. И то, что он не стремился к славе (вкладываясь в другой логос, выраженный в словах Спасителя «как вы можете верить, когда друг от друга принимаете славу, а славы, которая от Единого Бога, не ищите» (Ин. 5,44)), еще больше бы увеличивало её.

Людская благодарность нашла бы и его родителей в их жи-

лице. Слыша от людей признательные слова за воспитание такого сына, они стали бы следить за его жизнью, за всеми его взлетами и падениями. И однажды сын, уехавший от родителей много лет назад в другую страну, захотел бы их навестить. Но не чтобы что-то доказать, а узнать, не нужна ли им какая-нибудь помощь.

Многие годы он вкладывал бы свое время в помощь людям. И, вкладываясь в такой род деятельности, он в качестве плода пожал бы любовь, все более и более начавшую раскрываться в его сердце. Вследствие все большего раскрытия любви у него все более и более стал бы меняться взгляд на жизнь в целом и на конфликтные ситуации в частности. В том числе, и на конфликтную ситуацию, многие годы назад происшедшую между ним и его родителями. Он стал бы на родителей смотреть по-иному, не через призму возмущения – «да как они могли сказать такое!». А через призму мысли: «Все – люди, все – совершаем ошибки; покрой любовью их, и другие люди покроют любовью тебя». Он перестал бы в их словах видеть злой умысел. «Да, они так сказали, – подумал он. – И что с того? Вот я злюсь на них, а им, быть может, нужна от меня какая-то помощь».

И приехав домой во время своего отпуска, он встретил бы их на крыльце дома. «Сынок, мы так рады! – сказали бы они. – Мы так рады, что ты наконец-то приехал!».

## **В состоянии охваченности моноидеями**

Из этой истории рукавами расходятся два русла. По одному текут мысли о сердце, преодолевающем отчуждение, по второму – мысли о профессии, избираемой сердцем, преодолевшем отчуждение.

По преданию, царю Соломону дали имевший витиеватую трещину алмаз с предложением продеть в эту трещину нитку. С задачей невозможно было справиться, механически «тыкая» нитью в трещину. Так и депрессию невозможно преодолеть, реализуя такую-то стратегию, оторванную от глубинных основ личности человека. Стратегии, почерпнутые из учебников, как правило механистичны и прямолинейны.

Царь Соломон пустил в эту трещину паука-шелкопряда, и тот прополз по трещине, протянув сквозь нее нитку. Паук сумел справиться с задачей, потому что он был живым. Важно не довести своего сердца до духовного омертвления поступками, совершенными против совести, и образом жизни, реализуемым в отрыве от глубинных основ личности.

Так и сердце человека, оказавшегося в тишине и сличившего свою жизнь с теми законами, на основании которых развивается мироздание, способно увидеть выход из депрессии. Ожив, сердце способно проложить маршрут, который сможет учесть все нюансы и зигзаги «трещины».

Необходимо отметить, что с точки зрения святых отцов, как точно замечает иеромонах Серафим (Роуз), под сердцем подразумевается «орган познания Бога». «В духовном смысле, – пишет он, – сердце есть средоточие человеческого бытия, то же, что дух; физически же – это место, где дух обитает и откуда взывает к Спасителю; и этот крик сердца... привлекает благодать Божию»<sup>94</sup>. Старец Иосиф Ватопедский, расширяя представления о сердце, указывает, что слово сердце в творениях духовных авторов обозначает не телесный орган. «Под словом сердце понимается вся личность человека в совокупности, которая иногда называется еще душой, а иногда умом, то есть все то, что свойственно человеку – его предпочтения, качества, духовное состояние»<sup>95</sup>.

То есть в состоянии молитвенной тишины активизируется, если так можно сказать, вся целокупность человека, который ранее находился в состоянии оглушенности шумом, блеском ложных идей, погоней за деньгами и прочим. Но мало выйти из-под воздействия шума, мало выбраться из потока суеты внешней. Необходимо достичь тишины внутренней. Она достигается через прикосновение сердца к смирению. Святитель Игнатий (Брянчанинов) определяет смирение как «непостижимое действие непостижимого мира Божия, непо-

---

<sup>94</sup> Год с иеромонахом Серафимом (Роузом). М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2014.

<sup>95</sup> URL: <http://lib.praxnnriir.ru/library/book/1928>. См. «Монашеская жизнь» из книги старца Иосифа Ватопедского «Афонские беседы».

стижимо постигаемое одним блаженным опытом»<sup>96</sup>.

То есть в момент прикосновения к смирению на выбор человека не влияют ни обида на родителей, ни желание отомстить или что-то доказать, ни какие-то хаотичные желания, вызванные из небытия мимолетным взглядом на рекламный щит в метро. В момент прикосновения к смирению человек оценивает ситуацию, исходя лишь из тех вечных законов, на основании которых существует мироздание. Конечно, чтобы созерцать эти законы / логосы, душа человека должна быть чиста, что не легко достигнуть человеку, живущему в массовом обществе («обществе зрелища»). Но хотя бы отчасти прикосновение такого рода открыто и для него.

Момент реанимации сердца является выходом из депрессии. Депрессию можно условно представить, как сужение кругозора у ока ума. Словно шторы падают на глаза ума. Образ мира с его разнообразными возможностями, преломляясь сквозь состояние ума, охваченного страстью, деформируется. Человек словно не видит тех возможностей, которые, казалось бы, «лежат на поверхности».

*При первом сценарии – проснулся человек от телефонного звонка и начал бубнить себе под нос, а то и вслух, да еще и другим в лицо: «Вот, мол, такая-сякая разбудила». А она и не думала будить, она, может, и не знала, что он в 14 часов дня прилег*

---

<sup>96</sup> Игнатий (Брянчанинов), свят. «Словно о молитве умной, сердечной и душевной».

*отдохнуть. В момент возбуждения и раздражения траектории жизненных путей в уме искаженными видятся. Ничего не понятно, все кажется невероятно сложным и запутанным. При втором сценарии человек успевает понять: «Она же не думала будить!». И спокойно говорит с позвонившей. И вдруг в уме все траектории выпрямляются, и предельно понятным видится следующий шаг: «Завтра задам одному человек тот вопрос, который позвонившая задала, заодно и по своей ситуации спрошу».*

Вследствие уныния человек словно замыкается в текущем мгновении, в котором он столкнулся, например, с неудачей или потерей. Ощущение перспективы, связывающей его с будущим (в которой он мог бы преодолеть беспокоящие его проблемы) и связь с опытом прошлого (на основании которого он в будущем мог бы преодолеть проблему), словно удаляются из внутреннего пространства сознания. В данную минуту человеку плохо, и ему кажется, что так плохо будет всегда. В момент такого искушения невозможно представить, что когда-то он может выйти из состояния подавленности и вновь испытать радость. Радость представляется абсолютно невозможным явлением на фоне переживания «навеки разбитой жизни».

Человек словно попадет в систему ложных мыслей, в буквальном смысле этого слова он теряется «в трех соснах». В уме вращаются одни и те же депрессивные мысли, просвета не видится никакого (о попадании в систему ложных мыслей

см. цикл лекций «Обращение к полноте», раздел четвертый).

Бывает, что, находясь в таком безутешном состоянии, человек читает Псалтирь, например, чин пения 12 избранных псалмов, и на какое-то слово сердце откликается. Оно словно вырывается из внутреннего монолога, в который «закольцевалась» вся мысленная деятельность человека. Вырвавшись из состояния охваченности моноидеей человек обнаруживает, что перед ним лежит целый мир. В этом мире живут люди, которые могут дать дельные советы, в этом мире наступает новый день, который несет новые возможности. И решение проблемы – вот же оно – оно же так очевидно!

Высоты познания отделяются от глубины отчаяния, как считает схиархимандрит Гавриил (Бунге), лишь одним шагом. В своей книге «Тоска, уныние, депрессия» он пишет, что, когда человек находился в железных оковах собственной самозамкнутости, из «оков нескончаемого монолога с самим собой» (в котором человек «пережевывает» мысль о том, что те или иные его желания не реализовались) ему помогает вырваться начавшийся диалог с Богом (речь идет не о том, что Бог словами должен что-то ответить человеку, святые отцы настоятельно рекомендуют быть осторожными в случае слышания различных «голосов», ведь и демон может обольстить человека, выдавая свое внушение за «глас» Божий). Диалог совершается тогда, когда человек обращается к смыслам, содержащимся в Священном Писании (Священное Писание описывает логосы, духовные законы, на основа-

нии которых существует мироздание, в виде заповедей: будешь жить так – будешь блажен, будешь жить эдак – начнешь разлагаться как личность). И когда человек через эти смыслы, а не через свое отчаяние начинает смотреть на мир, он видит совершенно иную картину мира. В момент искушения картина мира представлялась ему в виде лабиринта, не имеющего выхода. В момент размыкания монолога картина мира представляется бескрайним полем, на котором проложены пути к различным возможностям.

Искушение пытается замкнуть человека в текущем мгновении, убедить человека, что так будет всегда. Это внушение гипнотически притягивает к себе око ума, оно начинает всматриваться в искушение и не может оторваться. И здесь человек может опереться на веру. Он с верой принимает, что Господь, зная его положение, со временем укажет ему путь. Это ожидание, основанное на вере, можно выразить словами 142 псалма. Автор псалма свидетельствует, что дух его находится в состоянии уныния, а сердце – в смятении. И вот он вспомнил дни бывшие и стал размышлять о том, что Господь сотворил ранее.

*Человек может вспомнить, как многократно в состоянии уныния ему казалось, что перемены к лучшему невозможны, и все-таки перемены к лучшему происходили. Могут они произойти и в данном случае. Здесь в качестве комментария можно привести слова известного узника ГУЛАГа Ивана Лукьяновича*

*Солоневича (он был репрессирован не вследствие совершенных преступлений). В своей книге «Россия в концлагере» он описывал свои мытарства по лагерям Советского Союза. Находясь в поистине ужасных условиях лагерного барака, он размышлял над тем, как «прожить в такой грязи, вони, тесноте, вшах, холоде и голоде целых полгода». Его сын Юрий, репрессированный вместе с ним, рассмеялся рядом. Он рассмеялся, вспомнив их общего знакомого иностранца Фредди. «Плохо поджаренные утренние гренки портят ему настроение на весь день... Его бы сюда? – сказал Иван Лукьянович. – Повесился бы». «Конечно, повесился бы», – убежденно проговорил Юра. «А мы вот не вешаемся, – подытожил папа. – Вспоминаю свои ночлеги на крыше вагона, на Лаптарском перевале и даже в туркестанской "красной Чай Ханэ"... Ничего – жив...»*

И вот автор псалма обращается с молитвой к Богу, чтобы Господь указал путь, которым идти, ведь возносит он к Богу свою душу. И заканчивается псалом твердыми словами о том, что Дух Божий наставит автора, что Господь оживит его и изведет от печали душу его.

Когда человек ожидает подобного, к нему можно отнести слова отца Гавриила насчет того, что первым делом при унынии надо проявить терпение. «Однако, – отмечает он, – это терпение не имеет ничего общего со слепой покорностью, скорее оно представляет собой осознанное ожидание Бога».

Желающим ознакомиться еще с некоторыми примерами, комментирующими тему преодоления уныния, могут ознакомиться с главой XIV из книги игумении Таисии «Келейные записки». Вследствие клеветы, воздвигнутой на неё, она надломилась. О том, каким образом эта травма была преодолена, и рассказывается в указанной главе.

В тех случаях, когда человек не верит в Бога, Господь может вывести его из состояния уныния через какое-либо явление природы. На эту тему желающие могут найти комментарий в фильме «Гений дзюдо». Сугато Сансиро – талантливый борец – провинился перед своим мастером. Когда мастер стал делать выговор ученику, то ученик захотел доказать, что он имеет выдержку, что он готов умереть. Он бросился в пруд и ухватился за дерево. Оказавшись в пруду, он попал в тупиковую ситуацию. Отпустить дерево и утонуть не дает инстинкт самосохранения. Выйти на берег и повиниться перед мастером не дает гордость. А если он выйдет на берег и не повинится, то ему придется уйти, и на том его занятия дзюдо у мастера прекратятся. В невозможности решить, как быть, Сугато засыпает. Проснувшись, он видит, как замкнутые цветы начинают распускать свои бутоны навстречу солнцу. И тогда он приходит к единственно верному решению – поступить так, как поступили эти цветы.

## **Преодолеть отчуждение... и состояние самозамкнутости**

Замкнутый в себе и в своем унынии человек во встрече с Богом открывает и собственное лицо. Эта встреча может исцелить человека от болезненной самости. Ведь открывается навстречу для существования другого, человек открывает свое сердце для подлинной любви. Когда человек дарит другому себя, он обретает себя, потому что в этом даре он пробивает брешь в темнице собственного «я» и выходит из inferнального круга уныния.

Этот прорыв легче будет даваться тому человеку, у которого сформированы добрые навыки и есть какой-то режим дня. Понятно, что в современном мире трудно говорить об устойчивом режиме. Но все же человеку на то и дан разум, чтобы познавать полезное и думать, как познанное включить в свою жизнь в качестве органической составляющей. У человека может быть плавающий график работы. Сегодня он работает утром, завтра – вечером, послезавтра – он весь день дома, а послепослезавтра – весь день на работе. И для каждого из таких вариантов можно продумать свой режим. Не надо бояться потери интереса к жизни. Интерес не утратится, если человек знает, для чего он вводит в свою жизнь режим. Вводит он в свою жизнь режим, чтобы ежедневным жизненным потоком не был, если так можно выразиться, размыт дух

его.

Дух человека можно условно изобразить в виде рисунка на стекле. Этот рисунок повторяет черты лица человека, рисунок таков – каков человек. По стеклу стекают капли дождя, собирающиеся в ручейки. И эти ручейки, если не подрисовать контуры рисунку, начинают размывать линии. И вот человек уже начинает совершать необдуманные поступки. Когда он, например, избирал профессию, то руководствовался определенными смыслами. Связь с ними помогала ему быть спокойным даже и при трудностях. Но вот смыслы стали размываться информационными потоками внешнего мира. И, соответственно, у человека стало пропадать понимание, что он делает на своем рабочем месте. Еще вчера ему нравилось находиться на нем, но теперь, после того как нечто важное было утрачено им, он места себе не находит. И как успокоить себя, не знает (если человек хотя бы 5–10–15 минут разбирает прошедший день, то со временем на листе бумаги начинают прорисовываться точки, из которых складывается автопортрет; см. цикл лекций «Женщина и мужчина. Одиночество и счастье», пункт 5б, а также – главу «Что делать, если по причине многолюдства нет возможности говорить о своих грехах подробно? Ежедневное испытание совести» из книги «"Победить свое прошлое": исповедь – начало новой жизни»<sup>97</sup>).

Подновляет линии человек тогда, когда вновь напивается

---

<sup>97</sup> URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/confession/>.

смыслами, запечатленными в Псалтири и Евангелии. Плохо ему или хорошо, но, если наступает 15 часов – время его молитвенного правила – он берется за чтение. И тогда у человека есть шанс противостоять унынию, которое валит его на диван, возле которого как атрибут депрессии стоит бутылка виски. И может случиться так, что во время чтения Псалтири и Евангелия какая-то часть его откликнется на слова и двинется навстречу Богу.

Нюанс искушения состоит в том, что во время искушения человеку ничего не хочется. И люди, которые привыкли молиться и читать только «по наитию» (как они говорят, чтобы «было с желанием»), оказываются перед унынием беззащитными. Уныние, навалившись, лишает их всех желаний, и толкает на диван.

Режим можно условно представить в виде навыка, который настолько отработан, что в критической ситуации, как приём рукопашного боя, воспроизводится автоматически. Если здоровые навыки были человеком приобретены во время пребывания в «здоровом» состоянии, то шансы на его выход из охватившего его уныния увеличиваются. Несмотря на то, что искушение твердит человеку, что жизнь его закончена и что дальше «всё будет только хуже», руки, приученные к труду, все равно делают своё дело. Человек не ложится на диван, а продолжает предпринимать усилия, адекватные своему роду деятельности.

## Через любовь

Один из навыков, помогающих вырваться из инфернального круга уныния, – навык к любви, проявляющейся в виде внимания к ближнему. Видя перед собой ближнего, обращающегося с вопросом, человек, в «здоровом» состоянии проявлявший внимание к другим, а ныне лежащий на диване, не может уже далее лежать. Что-то поднимает его. И вникая в дело ближнего, он отрывается и от унылой мысли, которая в момент искушения выдавила из ума все прочие мысли. Да, есть в этом мире и боль, и зло, но в момент уныния забывается человеком, что в этом мире есть также и красота, и любовь.

В качестве примера, комментирующего тему прорыва круга уныния, можно привести эпизод из жизни святого праведного Алексея Мечева. Московский старец Алексей Мечев в годы активной своей пастырской деятельности лишился супруги. После ее смерти тяжелая сторона жизни, которая скрашивалась ее присутствием, выступила в самых мрачных красках. После похорон супруги Анны Петровны первое время горе отца Алексея было беспредельно. «Для меня, – рассказывал он, – померк весь свет. Заперся я у себя в комнате, не хотел выходить к людям, изливал свою скорбь перед Господом». По просьбе близких к отцу Алексею лиц, его посетил всероссийский пастырь – святой праведный Иоанн

Кронштадский. Спрашивая его о цели визита, отец Алексей произнес: «Вы пришли разделить со мной мое горе?». «Не горе твое пришел я разделить, а радость, – ответил отец Иоанн, – тебя посещает Господь; оставь свою келью и выйди к людям. Только отныне и начнешь ты жить. Ты жалуешься на свои скорби и думаешь – нет на свете горя больше твоего, так оно тяжело тебе. А ты будь с народом, войди в чужое горе, возьми его на себя и тогда увидишь, что твое несчастье мало, незначительно в сравнении с общим горем, и легче тебе станет».

*Действительно, опытные духовники, стяжавшие благодать Святого Духа, могут взять на себя горе человека, вследствие человек уходит от старца без депрессии и окрыленный, а старец, приняв горе человека в свою душу, должен уже преодолеть его своим подвигом. На такое дело без благословения опытного священника лучше не решаться, так как взятую на себя ношу можно просто не понести; применительно ко всем людям слова отца Иоанна можно понять как призыв к сопереживанию – не замыкаться на своем переживании личного горя, а увидеть, что рядом есть люди, которые нуждаются в твоей помощи, ждут от тебя ласки, тепла и поддержки; двинувшись сердцем навстречу другим, человек вырывается из состояния самозамкнутости, охваченности моноидеями. Если же кто и решится взять на себя чужое горе, он должен помнить, что опору он должен искать не в себе, а в благодати Божией. Без опоры на благодать*

*человек может надломиться, пример чему – священник Герасим, о котором рассказывается в небольшой по объему, но емкой по содержанию книжечке иеромонаха Тихона (Барсукова) «Архиерей». Отец Герасим помогал сотням людей, служил им беззаветно. Вкладывая в социальную деятельность и силы, и время, он стал экономить время, сокращая молитву и богослужения, и сердце его лишилось благодатной подпитки. Оскудев, сердце не выдержало тяжести чужого горя, и отец Герасим, выражаясь терминами данной статьи, впал в депрессию. Он перестал выходить из своего жилища, забросил свои занятия, как духовного плана, так и социального. Из этого состояния вывел отца Герасима архиерей. Каким именно образом – каждый может узнать о том самостоятельно. История отца Герасима с комментариями к ней приводится в цикле бесед «Восточный цикл», в беседе 12 в.*

Дав этот совет, отец Иоанн указал отцу Алексею на молитву, как на могущественное средство в реализации предложенного подвига. «Обратите внимание на молитву, – сказал отец Иоанн, – она облегчит Ваши жизненные скорби и даст много утешения другим».

«Послушался я слов отца Иоанна, – рассказывал отец Алексей, – и люди предо мною стали другими. Увидел я скорби в их сердцах и потянулось к ним мое собственное сердце; в их горе потонуло мое личное горе. Захотелось мне снова жить, чтобы утешать их, согревать их, любить их. С

этой минуты я стал иным человеком, я воистину ожил»<sup>98</sup>.

Нечто подобное произошло с известным певцом Юрием Шевчуком (лидер группы «ДДТ»), По собственному желанию он не в качестве бойца, а качестве, как он говорил, художника, отправился в Чечню, в то время, когда там шла война. С войны он вернулся другим человеком. Особенно обескуражил его контраст: на войне «людей убивают со всех сторон, месиво», а дома «все ходят, гуляют, смеются, всем все безразлично». Юрий рассказывал, что он не мог спать, что ему «все это снилось», он пил и плакал. Выйти из этого состояния ему помог его друг, прошедший через войну в Афганистане. Друг привез его в деревню и оставил там до выздоровления. Вначале Юрия «там сильно корежило, но потом как-то: природа, лес, небо, весна. И потом наступила какая-то жажда любви. Это очень серьезно, – говорил Юрий, – и спасение в этом». И первая песня, которую он написал после описанного кризиса, называется «Любовь». Эта песня была не про войну, а о любви. «И она спасла меня, что ли, – подытожил Юрий, – мы ее до сих пор поем»<sup>99</sup>.

---

<sup>98</sup> Жизнеописание московского старца отца Алексея Мечева: к 100-летию со дня рождения автора / Сост. монахиня Иулиания (Соколова). 2-е изд., испр. и доп. М.: Русский Хронограф, 1999. С. 50–53.

<sup>99</sup> Там же.

## В молитвенной тишине

Глубокое горе музыкант пережил и после смерти любимой супруги. О трагедии, развернувшейся в его душе после смерти Эльмиры, рассказывает песня

### «Беда»

*Навалилась беда,  
Как на огонь вода!  
Я завешу окна.  
Сплющила розгу оконным стеклом,  
Смотрит в дом!  
Я схожу с ума!  
Да, схожу сума!  
Я завесил все окна тяжельым сном,  
Холодным льдом!  
...я не рад теплу, я разлюбил рассвет.  
Я сижу в темноте, шевелю рукой.  
И мне кажется, что меня уже нет,  
Потому что тебя, тебя нет со мной!*

Из этого состояния Юрий, по собственным словам, вышел после поездки в Иерусалим. «Я был в Храме Гроба Господня, – рассказывал он. Очень много размышлял об этом, думал. Как-то очень мне это помогло. Вот эта поездка случи-

лась совершенно неожиданно. Это меня вытащило»<sup>100</sup>.

Поездку в Иерусалим, если это сравнение уместно, можно сопоставить с сюжетом упомянутой сказки о Момо. То оружие, о котором выше шла речь (в тишине сердца видеть, как распускаются Цветы Времени, и слышать пение мироздания), проявилось у Момо после того, как она год провела в месте, из которого берет свое начало время. Момо была на год изъята из мира, в котором на неё охотились Серые Господа. Обретя в своем сердце оружие, с помощью которого отражается их воздействие, она вернулась в мир человеческих отношений.

В своем личном опыте Юрий нащупал стезю, о которой писал упомянутый выше схиархимандрит Гавриил (Бунге). Он писал, что личность удушается отъединенностью (в контексте данной статьи это слово можно сопоставить со словом «отчужденностью») во время уныния. Преодоление отъединенности «ощущается как внезапный «прорыв» к подлинно личностному бытию. На смену смертельному отчаянию и беспомощности вдруг приходит глубокая умиротворенность и неизреченная радость – предвкушение того мира, который Христос обещал апостолам». Уныние отделяется от самых высот мистической жизни «сокрытой со Христом в Боге» лишь одним шагом. Но решиться на этот шаг нелегко. Этот шаг человека никто не может заставить сделать. И, к

---

<sup>100</sup> «Шевчук – о батле с Путиным и войне в Чечне / вДудь». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=98pE29S5Gb4>.

сожалению, люди предпочитают шагать в ином направлении – они пытаются убежать от уныния в развлечения, в суету, кто-то даже совершает от уныния бегство в самоубийство. На этих путях люди лишают себя «того единственного опыта, который только и стоит приобрести в этой жизни. Им, может быть, и надо-то было всего лишь часок переждать в молчании».

Этот «часок» однажды переждал один из насельников обители, окормлявшейся известным духовником архимандритом Ипполитом (Халиным). Послушник, одолевавшийся в течение нескольких дней жестоким унынием, был на грани отчаяния. Ему казалось, что он, еще будучи на земле, проходит страшные мытарства (которые предстоит пройти душе после отделения ее от тела). Решившись поговорить с настоятелем – отцом Ипполитом, послушник вошел поздним вечером к нему. В келье отца Ипполита свет был погашен. Отец Ипполит сел в кресло, сел в кресло и послушник. В полной тишине они просидели в келье до глубокой ночи. Отец Ипполит медленно перебирал четки, погружившись в молитву. «Юноше показалось, что бездна смыкается над его сознанием, что круги ада окольцевали его естество, что земля проваливается под его ногами. «Терпи, батюшка дорогой, – сказал ему на прощание старец. На другой день адское состояние оставило послушника»<sup>101</sup>.

---

<sup>101</sup> Послушник в стране святителя Николая. Том 1. Сошедший в Россию: [через Аланию, Россию, Византию – огненный путь в Царствие Небесное: церков. –

## Вследствие прикосновения благодати

Подобные состояния могут возникать у человека вследствие внутреннего опустошения. Тысячи вопросов, к, казалось бы, уже давно разрешенным ситуациям поднимаются в сознании. Человек напряженно ищет ответы на эти вопросы, его мысли спутываются, нахлестываются одна на другую. Он пытается разобраться в клубке мыслей, но еще больше запутывается. И, запутавшись, впадает в отчаяние. «Кто ответит мне за все?» – в отчаянии он вопиет к людям. И, бывает, что кто-то и даст человеку правильный ответ, да человек словно не слышит. Его ум находится в ложном духовном состоянии – «в облаке». И пока его ум из «облака» не выйдет, ему трудно будет понять обращенные к нему слова. Но если благодать касается сердца человека, то ум мгновенно выходит из облака. Исчезает тысяча вопросов, все становится ясным и определенным, о чем рассказывается в ответе «Самоубийство. Опустошение и желание покончить с собой»<sup>102</sup>.

Клубок мыслей распутывается, решение проблемы становится понятным, и даже – очевидным. Человек даже недоумевает, как он мог убиваться в связи с ситуацией, решение по которой столь очевидно. А бывает и так, что человек даже не может внятно сформулировать, в связи с чем он убивался.

---

истор. хроники]. М.: Локус Станди, 2009. С. 153–154.

<sup>102</sup> URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyryu-3/152/>.

Почему человек не может сформулировать проблему, поразившую его сознание? Возможно, по той причине, что, когда человек выходит из измененного состояния сознания (ложного духовного состояния, «облака»), он перестает в своем мышлении оперировать «больными понятиями». Исходя из понятий здоровых, находясь в здоровом состоянии, он просто не может соорудить болезненную конструкцию, которая еще недавно казалась ему абсолютно правдивой.

## **Видя ситуацию с иной точки**

В момент искушения у человека может даже не возникнуть сомнения о правдивости бредовых идей, охвативших его сознание. Бредовые идеи воспринимаются как абсолютно достоверные. И людям гордым, привыкшим слушать лишь себя, крайне трудно выйти из состояния измененного сознания. Они держатся за мысли, на основании которых формируется ложное состояние, и не хотят слушать других людей, говорящих об ошибочности мыслей. Человеку, имеющему опыт вслушивания в слова других, проще выйти из состояния измененного сознания. Прислушиваясь к другим, он может поставить под сомнение свои бредовые идеи, которые в момент искушения кажутся ему правдивыми. Да и само смирение сердца привлекает благодать Божию. Как только сердце смирится, то и избавление от уныния – недалеко. Оно может произойти намного раньше, чем человек даже мог во-

образить. Секунду назад жизнь казалась рухнувшей, отношения с близкими людьми – безвозвратно рассыпавшимися, горе – неизбежным, беда – непоправимой. И только-только двинется к смирению сердце, как в то же мгновение вся картина мира меняется.

В это мгновение человек понимает ситуацию, вследствие которой он впал в уныние на том уровне, на котором преодолеваются противоречия. Например, человек, много работающий, впал в уныние вследствие конфликтов с супругой, которая говорила с упреком, что он много работает. А меньше времени проводить на работе человек пока не может. И вот бьются его мысли между «трех сосен», а вырваться из этого узкого пространства не могут. Он без конца крутит в сознании одну и ту же связку из нескольких мыслей: «Я много работаю, а супруга недовольна, что много работаю, но я не могу пока приходить домой раньше, потому что пока – работы много». На определенном этапе к этой связке подключаются и другие идеи вроде: «Да, чем она недовольна! Я как раб работаю, все – для семьи, а она еще и выговаривает мне, что прихожу поздно домой с работы, а я не могу раньше приходить, потому что работы много!». Или: «Я так устаю, а она вместо того, чтобы поддержать еще и выговаривает, что поздно прихожу домой, а я не могу приходить раньше, потому что работы много!».

Нашествие такого рода мыслей может сопровождаться переживанием, напоминающим переживание человека, погру-

жившегося под воду. Мысли утаскивают сознание «под воду» и держат там. Иногда проблески сознания посещают человека, он думает: «Бред какой-то в голове крутится», но тут же черные мысли предлагают человеку опять вступить в беседу: «Вот рассмотри, человек, еще раз всю ситуацию поподробнее. Что именно сказала тебе супруга? Да и имела ли право она так говорить, когда ты, чтобы прокормить семью, столько сил тратишь на работу? Рассмотри ситуацию повнимательнее, действительно ли ты можешь приходить домой пораньше, когда у тебя столько работы? И не забудь еще разобрать поступки жены с нравственной точки зрения, сколько она неправильно себя ведет, когда ты, себя не жалея ради ее же благ, работаешь, а она все недовольна». И человек опять пытается разобраться в этих мыслях, и тут же они утаскивают его сознание под воду.

Отчасти положение дел, характерное для данной ситуации, уже было разобрано выше. Ответ на ситуацию не улавливается стремлением найти прямолинейный ответ. Ответ на ситуацию не равен ответу на вопрос, насколько раньше нужно приходить домой. Или – вопросу, как еще объяснить супруге, что я действительно занят и что она потому не должна меня ругать, ведь я все делаю для её же блага. На время человеку нужно оставить попытки рассмотреть ситуацию интеллектуально. Следует как бы отрешиться от рассмотрения ситуации. Через некоторое время, в которое человек постарается впустить в свою жизнь хоть малый молит-

венный опыт, он посмотрит на ситуацию с другой стороны. Его ожившее сердце проложит путь по витиеватой трещине алмаза. Человек поймет, что супруга говорит так, потому что беспокоится о нем, об их семейной жизни, ее беспокоит вопрос, по-прежнему ли его сердце обращено к ней. Человек поймет, что успокоить супругу могут не точно взвешенные и выверенные слова (такая рационалистичность, возможно, ее может напугать; она увидит в супруге не живого человека, а механического робота, правильно и безупречно рассуждающего), а теплое и ласковое участие. Она поймет, что сердце мужа с ней. Поймет, что он сейчас действительно занят, но в то же время она будет знать, что он её любит и предпринимает шаги, чтобы как-то изменить ситуацию с своими поздними возвращениями.

Конфликтная мысленная ситуация не всегда может быть разрешена путем разведения конфликтующих мыслей по разным углам. Она может быть разрешена человеком, который поднимается над ситуацией и смотрит на неё с позиции не тех мыслей и состояний, которые включены в противоборство, а с иных. С позиции тех мыслей и состояний, которые не то чтобы встают на защиту одной из сторон, а которые помогают рассмотреть ситуацию в ином свете. С примерами такого возвышения над ситуацией вынужденной разлуки каждый желающий может ознакомиться самостоятельно, прочитав две притчи из книги Антуана де Сент-Экзюпери «Цитадель» – притчу про браслет и притчу про двух садов-

## **Не входя в диалог с тревожными мыслями**

Мудрость в данной ситуации состоит в том, чтобы не вступить с тревожными мыслями в диалог. На этот счет можно привести поговорку, имеющуюся в ходу у бойцов одного спецподразделения: «В рукопашном бою побеждает тот, у кого больше патронов». Эта поговорка комментируется сценами, которыми нередко заканчиваются многие остросюжетные фильмы. В конце фильма преступника, как правило хочет арестовать человек, держащий в руках пистолет. Преступник видит, что попался, понимает, что против огнестрельного оружия он идти не может, пытается уговорить противника отложить пистолет и вступить с ним, с преступником, в рукопашный бой. Преступник начинает апеллировать к идеалам, принятым в воинской среде. Он говорит, что схватившись в рукопашной схватке, они «решат вопрос как мужчины». Или он начинает говорить что-то возвышенное или интересное, имея целью сокращение дистанции с противником. Его разговоры направлены на усыпление бдительности, он хочет, усыпив бдительность, подкрасться и нанести удар.

Сотрудник правоохранительных органов не должен в таких случаях поддаваться очаровательным манерам преступ-

ника. В духовном смысле эту мысль на основании данных аскетике разворачивает святитель Игнатий (Брянчанинов) в своей книге «Приношение современному монашеству», в главах «Первый образ борьбы с падшими ангелами» и «Второй образ борьбы с падшими ангелами».

Святитель советует немедленно отвергать греховные помыслы и мечтания, не входя с ними в беседу или спор. Не стоит обращать на них внимание, чтобы они не напечатлелись в уме. Даже если человек начинает беседу с мыслью, имея в виду не соглашаться с ней и ей противоречить, то он непременно увлечется мыслью и будет побежден ею. Ведь за тревожной мыслью может стоять падший ангел, не одну тысячу лет упражнявшийся в мысленной борьбе с людьми. Мудрость состоит в том, чтобы без попытки победить врага прекословием отсечь всякую беседу с ним посредством обращения к молитве. Если человек вступит с ним в борьбу посредством умозаключений, то даст падшему духу возможность нанести поражение, превышающую его (человека) способность осмыслить происходящее. Даже если человек и сумеет победить врага с помощью умозаключений, то ум его все равно останется оскверненным от мыслей, приносимых падшим ангелом.

«Если придет помысл и ощущение печали, то полезно вспоминать силу веры и слова Господа, Который воспретил предаваться боязни и печали», уверив нас, что и волосы наши все сосчитаны у Него и что ничто с нами не может слу-

читься вне действия Его Промысла или попущения. «Когда страсти взволнуются, ум омрачится и растеряется пред громадностью искушения, помыслы нападут с настойчивостью и неистовством: тогда... против помыслов гнева, печали, уныния, отчаяния, словом, против всех греховных помыслов, самое надежное орудие – молитва с участием в ней тела». Пример такой молитвы подал Сам Спаситель, когда объятый предсмертной тоской, преклонил в молитве колени.

Не усматривающий за нашествием греховных помыслов действия падших духов, человек ошибочно полагает, что может успокоить себя «силою благоразумного увещания». В главе «О падших ангелах» святитель приводил пример одного монаха, пришествие к которому демона сопровождалось «наплывом навязчивых и обольстительных помыслов». Не зная, что делать с этими мыслями, монах приходил в состояние смущения. Не понимая, что мысли приносились ему демоном, «а полагая, что они возникают в его собственной душе, старался успокоить их рассуждением и словопрением» и увлекался ими.

Подобные идеи святитель излагал также в своем сочинении «Плач инока о брате его, впадшем в искушение греховное». В частности, он писал, что демоны, вовлекая человека в беседу с собой, «рассчитывают на верную победу». Мудрость в борьбе с греховными мыслями состоит в том, чтобы «нисколько не беседовать с ними, когда они предстанут уму. Беседа с мыслями обнаруживает в человеке не понимаемые

им упование на собственные силы и разум».

Также святитель предупреждал, что демоны, напав, могут внушить человеку желание препираться с тревожными мыслями силами рассудка. Внушив эту мысль и дождавшись ее реализации, демоны тут же отступают, пытаясь уверить человека в эффективности употребляемой стратегии. Так они поступают с целью приучить человека полагаться исключительно на силу рассудка, а также – с целью отучить его от навыка обращаться в подобных случаях к молитве. Когда они добьются своей цели, то наваливаются на ум человека страшной тяжестью, и он, отвыкнув от молитвы и полностью переключившийся на деятельность рассудка, не выдерживает этой тяжести, ломается (о противодействии печали и унынию см. также сочинение святителя Игнатия «Слава Богу!»).

Здесь видна грань, пролегающая между аскетическим подходом к тревожным мыслям и психотерапевтическим. При психотерапевтическом подходе вместо того, чтобы настроить человека на то, чтобы абстрагироваться от грязных, удушающих мыслей, заполняющих сознание, внимание человека на них акцентируется. Ищется связь между тревожными мыслями и детством человека. И вместо того, чтобы разорвать связи с тревожными мыслями, человек увязает в них, фиксируется на содержаниях, ими приносимых.

При обсуждении такого рода нюансов мысленной брани одна женщина – профессор психологии – рассказала автору данной работы, что, по ее наблюдениям, имели место слу-

чаи самоубийств после психотерапевтических сеансов. Самоубийства профессор связывала с феноменом фиксации на тревожных мыслях, и потому она была не согласна с подходами некоторых направлений психотерапии, предполагавших детальный разбор грязных и удушающих мыслей.

Конечно, случаи бывают разными. И при данном вопросе следует соблюдать разумность. Вот, например, человек, который при составлении, например, бизнес-плана на неделю назначил две встречи на одно и то же время. Допустим, он не заметил своей ошибки. Но мозг, отфиксировав наличие ошибки, начинает воздействовать на человека ощущением тревожности, пытаясь подвести его к пересмотру плана. Не имея возможности успокоиться, человек берется за пересмотр плана и находит ошибку. И, найдя, успокаивается.

Эта ситуация отличается от приведенных выше тем, что в данном случае человек хотя и испытывает тревогу, но эта тревога не подавляет его полностью, не «сбивает его с ног». Если же человек испытывает тревогу, «сбивающую его с ног», то он первым делом должен употребить молитвенное усилие, чтобы не дать проникнуть ей в сознание, ибо, если она проникнет в сознание, то и захватит. Отразив атаку и успокоившись, человек уже может что-то почитать насчет тревожащего его вопроса, избрать какую-то позицию в отношении него. При избрании позиции помогают и красивые мысли, заимствованные из творений духовных авторов. Человек может вспомнить, например, в отношении своего

обидчика, что к нему он когда-то испытывал теплые чувства. Вспомнив и умилившись, человек более расположится к тому, чтобы окончательно простить обидчика. Но подобные переживания учитываются после того, как отражена будет первая атака. Если в момент первой атаки человек попытается вспомнить о том, как он относился ранее к обидчику, то таким образом он рискует впустить тревожную мысль в свое сознание (со всеми вытекающими последствиями, которые могут выразиться в том, что человек 2–3 дня будет находиться в подавленном состоянии). А во-вторых, в момент возгорания обиды и жажды мщения информация об отношениях, которые у человека были с обидчиком, может быть переработана в русле текущего возбуждения. То есть воспоминания могут усилить ярость, приведя на ум человека мысль вроде: «И после всего доброго, что между нами было, этот негодный человек решился на такую-то подлость!».

Мысль о первоначальном отражении атаки и только последующих действиях по нейтрализации впечатления, оставленного ею, можно прокомментировать с помощью еще одного примера, заимствованного из области рукопашного боя. Некоторые специалисты по рукопашному бою полагают, что если на человека, имеющего спрятанный нож, нападает противник, то пытаться вытащить нож сию секунду – неперспективно. Пытаясь вытащить нож во время нахождения на близкой дистанции с противником, человек рискует раскрыться перед противником. В тот миг, когда рука

потянется за ножом, противник может нанести удар в незащищенную рукой область. А потому за благоразумное действие данные специалисты полагают первоначальный разрыв дистанции. Как он будет произведен – прыжком ли назад, оглушением ли противника шокирующим ударом с последующим отходом – вопрос вторичный. Увеличив дистанцию, человек имеет возможность выхватить нож и встретить новый виток разворачивающейся схватки (или не встретить, так как, увидев нож, противник решит удалиться).

О том, как ум человека выходит из «облака» мыслей, можно получить представление по трем эпизодам, описанным в книге «Отец Арсений». В этой книге приводятся рассказы о священнике, репрессированном в годы гонений на веру. Также приводятся рассказы о его духовных чадах, некоторые из этих рассказов записаны по просьбе самого священника.

В главе «Помню» рассказывается, как один человек, оказавшийся в концентрационном лагере, хотел покончить с собой вследствие охваченности состоянием безысходности. «Отчаяние все сильнее охватывало меня, – так он описывал свои переживания, – жить не хватало сил. Я решил умереть». Он считал, что для родных он уже давно умер, так как на их запрос о нем, они, вероятно, получили ответ: «Не числится» (примечательно, что расстрельная статья реализовывалась под формулировкой «десять лет без права переписки»).

Он принял решение умереть, причем решил, что сам выберет время, а не отдаст право выбора на откуп охране и уго-

ловникам. Решил не ждать пока его добьет мороз или голод, он хотел умереть «сейчас, теперь».

*По этой истории видно, сколько опасна бывает широко рекламируемая психологическая модель «жить здесь и сейчас» (о модели «здесь и сейчас» некоторые мысли – в цикле «Обращение к полноте», в пункте 1.2). В лагере, в условиях запредельного стресса, «все сознание человека фиксируется на том, что происходит сейчас. Прошлое и будущее исчезают. Есть только кошмарное настоящее», поэтому так важно было для реализации стратегии выживания иметь перспективу будущего<sup>103</sup>. Психиатр Виктор Франкл, имевший опыт выживания в концентрационных лагерях, считал, что точкой опоры, помогающей не опуститься духовно и в чисто человеческом плане, является наличие цели в будущем<sup>104</sup>.*

Рассказчик считал, что его поступок продиктован не трусостью, а необходимостью, ведь, по его мнению, «бороться за жизнь можно тогда, когда есть надежда». Но в «особом» (концентрационном лагере «особого назначения», предназначенном для уничтожения людей, он этой надежды для себя не видел).

---

<sup>103</sup> Илья Латыпов. Часть 1. Управленческая стратегия: как из личностей сделать биомассу. URL: <http://tumbalele.livejournal.com/56518.html>; Илья Латыпов. Часть 2. Личность против системы: 2 стратегии. URL: <http://tumbalele.livejournal.com/57075.html>.

<sup>104</sup> См. главу «Анализ временного существования» из книги Виктора Франкла «Сказать жизни "Да!". Психолог в концлагере».

Он добыл веревку и уже направился к балке в бараке, на которой заключенные вешались, чтоб последовать их печальному примеру. Когда он проходил мимо отца Арсения, отец Арсений взял его за руку и начал с ним говорить. Поначалу рассказчик ожесточенно противился попытке отца Арсения помочь и стремился реализовать свое желание покончить с собой. «Я озлобленно отвечаю, – повествовал он, – оскорбляю, стараюсь уйти, а он, сжимая мне руку, тихо и спокойно говорит. Прерываю его, но он продолжает говорить о жизни, о том, что человек не имеет права сам уничтожать ее, а должен сделать все, чтобы сохранить. И вот наступает минута, когда я уже слушаю старика и начинаю отчетливо понимать, что он неведомыми путями уже подал мне руку помощи. Ничего не изменилось для меня в «особом», но я уже не одинок.

Он не навязывает мне своего Бога, он только упомянул о Нем. Сейчас старик просто помогает мне, и я вижу и понимаю, что он имеет какую-то особую внутреннюю силу, которой у меня нет. Я начинаю чувствовать, что этот человек берет на себя все мое безысходное горе (о том, что не всякий может брать на себя горе другого человека, см. выше) и тяжесть лагерной жизни, он понесет это вместе со мной, и я не иду больше к балке (на которой он хотел повеситься) и навсегда остаюсь с этим стариком. Потом я узнаю, что он совсем не старик, а просто прожил несколько лет в «особом» и изможден до последней степени. Одни зовут его"

Петр Андреевич", другие – "отец Арсений", и это имя, образ и жизнь его забыть никогда нельзя. Отец Арсений открыл новую жизнь, привел к Богу, заново создал мое внутреннее "я"».

Во втором эпизоде, описанном в главе «Вспоминаю», рассказывается о женщине, которую звали Надежда Петровна. В годы репрессий она потеряла своего мужа и детей и ей было очень тяжело. «Помню: как-то вечером, – рассказывал она, – охватила меня тоска гнетущая, давящая. Дети Юрий и Сергей неотступно стояли перед глазами, вспоминала все время мужа, и что-то темное заползло мне в душу, хотелось броситься на пол и биться головой, кричать, рыдая, обо всем потерянном, утраченном. Жизнь казалась бесцельной и ненужной теперь. Для чего жить? Для чего? Я металась по комнате, кидалась на кровать, закусывая зубами подушку, вставала и беззвучно плакала, слезы заливали лицо. Кто мне поможет? Кто мне ответит за то, что случилось? Кто?

Было так тяжело, что я хотела умереть. Мне вспоминались страдания детей в детских домах, ужас расставания с ними при аресте, их расширенные глаза, полные страха и мольбы, обращенные ко мне, уходящей с арестовавшими меня работниками НКВД. Смерть мужа в лагере. Допросы и моя жизнь. Все проносилось с какой-то особой четкостью, обостренно, болезненно. Хотелось куда-то бежать и потребовать ответа: ЗАЧЕМ все это было?»

Зайдя в комнату отца Арсения (который на тот момент

уже освободился из лагеря; он приехал в дом Надежды Петровны по подсказке одного заключенного, который сказал, что в этом доме отец Арсений найдет приют), сквозь охватившие ее рыдания Надежда Петровна смогла сказать только одно: «Помогите, мне очень тяжело!»

«Захлебываясь от рыданий, – рассказывает Надежда Петровна, – я стала говорить, сперва озлобленно, потом раздраженно и, наконец, успокоилась. И вся моя жизнь, вся до мельчайших подробностей, вставала передо мной, и я выплескивала ее на о. Арсения. Рассказывала о себе, детях, муже, о горе, страданиях, о своей жизни, об ошибках, стремлениях, о прошлой работе. Прошлое, обнаженное прошлое вдруг предстало передо мной совершенно по-другому. Рассказывая о себе, я увидела не только себя, но и тех людей, которым я приносила страдания, боль, унижение, возможно, и смерть. Все прошло перед моими глазами. Слова молитвы, услышанные мной, во все время моего рассказа, незримо присутствовали, как бы освещая мне путь. Говорила я долго, несколько часов, а о. Арсений, опершись руками на стол, недвижно слушал меня, не прерывая, не поправляя. Когда я кончила, сама удивившись тому, что рассказала, о. Арсений встал, подошел к иконе, поправил лампадку, перекрестился несколько раз и стал говорить. Говорил он, вероятно, недолго, но то, что сказал, еще и еще раз заставило меня понять все свои страдания иначе, чем я понимала их раньше. Ведь страдала и мучилась я и за те дела, которые когда-то совер-

шала, ведь и от моих поступков и действий страдали люди, а я не думала о них, забывая об их мучениях. Почему я должна быть лучше их? Отец Арсений сказал: "Хорошо, что Вы мне рассказали свою жизнь, ибо полная откровенность – это кладёшь очищения совести человека. Вы найдете себя, Надежда Петровна", – и трижды благословил меня. Я не стала сразу верующей, но поняла, что есть многое, то многое, что упущено мною в жизни, и это упущенное и ранее не найденное с помощью Божией и о. Арсения я нашла».

Третий эпизод относится к истории самого отца Арсения. Незадолго до освобождения из лагеря он при виде массовых захоронений был подвергнут атаке приступа тоски. О его переживаниях в тот момент, о том, вследствие опоры на какие основания он из этого состояния охваченности вышел, каждый может прочитать самостоятельно в главе «Прощание».

Как этот эпизод, так и некоторые другие из упомянутых выше, с иных углов разбираются в цикле лекций «Преодоление травматического опыта: Христианские и психологические аспекты», в пунктах 5а-5б.

## **Часть IV. Депрессия как состояние сознания**

Четвертая часть данной книги является расшифровкой 75 беседы (с небольшими сокращениями и дополнениями) первой части одноименного цикла лекций. Здесь развиваются взгляды (часть их была «озвучена» в части третьей) на депрессию как на измененное состояние сознания. Разбираются некоторые из причин, вследствие которых человек может в это измененное состояние войти, и пути, по которым он из этого состояния может выйти.

Примечательно, что на самой лекции присутствовал паломник, несколько часов назад горевший желанием пожить в монастыре еще несколько дней, а потом вдруг испытавший крушение этого желания. Охваченный паникой и депрессией, он недоумевал, как такая метаморфоза с ним могла приключиться. Новое свое видение мира: «Бежать отсюда, бежать!» он принял за чистую монету. Ознакомившись с приведенными в статье мыслями, он вернулся к прежнему своему желанию, сказав: «В меня просто вошли». Причем он осознал, что крушению прежнего видения мира способствовала реализация желания съесть в обед целиковую тарелку со вкусными пельменями, что явно превышало разумную меру. Отдав все свое внимание реализации данного действия, он открыл брешь в своем сознании, через которую и «во-

шли». Также он понял, что для выхода из депрессии необходимо мужественно встретиться с тяжестью, не убегать от нее в вино и шопинг, а осознать причину ее возникновения и изменить искаженные сегменты поведения. Тяжесть, если она воспринята сквозь призму конструктива и, если человек готов принять ее урок, на самом деле подводит человека к предпосылкам, на основании которых зарождается радость. А она зарождается, в том числе и вследствие изменения отношения человека к миру, к людям (ответы, в которых суммируется материал четырех частей статьи: «Депрессия. И что все-таки делать», «Радость и смысл – куда же они подевались (в том числе о последствиях осуждения)», «Состояние – работа валится из рук, схожу с ума»<sup>105</sup>).

## Разбор депрессивного состояния

Если подвести промежуточный итог предыдущим беседам и суммировать всё, о чем мы говорили, то сама собой напрашивается параллель между состоянием депрессии и гордостью.

Речь идет не о гносеомахии (отказ от образования). Но все же люди, которые попроще, быстрее понимают суть дела. Когда им что-то говорят, они не ищут «многоэтажных» толкований в том, что ты хочешь сказать. Вот, например, возьмем людей очень образованных... Ты видишь, что он

---

<sup>105</sup> URL: <http://castbox.ftn/ch/2202992/>

устал и предлагаешь ему пойти отдохнуть, выспаться, потом вернуться к работе. У этого человека сразу возникают такие мысли: «Он мне не доверяет, хочет меня подсидеть...», и так далее. Человек отказывается. В следующий раз, когда ему советуют немного отдохнуть, выспаться, у него уже начинается истерика, потому что, по его мнению, его хотят выгнать и т. д.

Можно сослаться на историю, которую разбирали прежде. Приведем ее в нескольких словах. Сотрудница банка, имеющая маленьких детей, разводится с мужем без его согласия. После этого решения начинает рушиться вся ее жизнь. Её призывали примириться, но она не захотела...

Разбирался момент, что если в жизни человека присутствует гордость, то его жизнь может начать рушиться. Речь идет о том, что когда человек в этом состоянии мечется, не столько ему нужно искать ответ, сколько нужно постараться прийти в правильное состояние.

Приводилась история одной женщины, у которой муж принимал наркотические вещества, что приводило ее в состояние безысходности и депрессии. Когда она стала молиться, читать, съездила на Соловки, то, по ее словам, внутренне успокоилась и заметила, что даже в семье всё стало по-другому. То есть, когда в каких-то критических ситуациях она стала вести себя спокойно, то и муж стал успокаиваться.

Но позднее она написала: «Очень больно осознавать, что то внутреннее спокойствие, благодать, полученная от палом-

ничества на Соловки <...> совершенно иссякли, я все потеряла в домашней суете и житейских проблемах, предновогодняя суета, конец четверти, утренники детей и чужие проблемы совершенно отняли у меня крупницы свободного времени, я практически не читаю духовной литературы и молить, вот и результат, душевного спокойствия и равновесия нет, тем более в пост, когда искушения особенно сильные. Я отчетливо понимаю, как должна себя вести и поступать, но понимать и делать, оказывается, разные вещи!». То есть, получается, что человек сам отвечает на свой вопрос.

Ниже приводится фрагмент её письма, когда она пыталась молиться, что-то читать. «Я поняла (она юрист по образованию и у неё есть некая черта делать всё по-своему. – Прим.), что моя тактика – что я совершенна, я всё смогу, а муж меня только нервирует, поэтому его нужно почаще «пилить» – это не работает. И хотя муж особо не изменился, я перестала его ненавидеть, загонять себя в жуткие депрессии, появилась какая-то жалость, забота и, конечно, молитва о нем, о благополучии семьи». То есть, когда что-то изменилось у человека внутри, то изменилась и внешняя ситуация.

## **Приверженность ложным смыслам. Дереализация и деперсонализация**

Приводилось письмо девушки, которая имела пять дипломов и которая больше не хочет получать никакого образо-

вания, хочет просто лечь и умереть. И в ее ситуации это тоже вопрос внутреннего состояния. Главная проблема таких состояний – то, что человек в каком-то смысле держится за это состояние, как за спасательный круг, и не хочет его отпустить.

Для человека своеобразной «точкой кристаллизации» могут стать даже переживания личного горя, вошедшего в жизнь в результате, хотя это и страшно говорить, смерти ребенка. Жизнь человека была бессмысленной, он не понимал, зачем живет. Когда же умер ребенок, то эта болезненная ситуация наполнила жизнь человека хотя и больным, но смыслом. Человек говорит, что теперь он живет, чтобы скорбеть. Или находит смысл жизни в том, чтобы увековечить память об умершем ребенке, издав книгу с его стихами. Но это как раз и страшно, что человек целиком зациклился на какой-то идее и, если он к тому же горд, помочь ему очень тяжело. Практически невозможно или очень тяжело (с Богом всё возможно).

Положение духовника в данном случае подобно тому, как если ребенок засунул какую-нибудь гадость в рот и не хочет зубы разжимать, мама просит, чтобы он отдал, а ребенок – ни в какую... То есть человек, который «зацепился» за свой больной помысел, подобен ребенку, который противится разумным уговорам родителей. Духовник говорит: «Оставь это, я хочу, чтобы ты освободился». Но человек упорно следует своей больной идее и, действительно, пока

человек этот момент не осознает, он будет страдать от этих состояний и дальше. В чем нюанс гордости? Ведь где-то эта хватка хороша: когда человек нашел истину и за эту истину держится. Когда новомученики нашли Христа и в тюрьмах и ссылках они за Истину держались, и Истина помогала им не уйти на дно окружавшего их хаоса.

Но проблема в том, что человек, как в случае со смертью ребенка, за точку опоры выбирает какую-то ложную идею, которой начинает придерживаться. А эта идея начинает его разрушать. Не зря в Священном Писании сказано, что «Бог гордым противится, смиренным дает благодать» (1 Пет. 5:5). Эти слова Священного Писания интересно сочетаются с современной психиатрией. Есть такой феномен – «депрессивная дереализация», когда человек испытывает изменения в восприятии окружающего мира или, иными словами, когда окружающее начинает восприниматься им в измененном виде, кажется странным, неотчетливым, чуждым, призрачным, будто сквозь туман, пленку. Жизнь – как на фотографии или как декорация. Звуки кажутся приглушенными, свет померк, листва поблекла... Бывает и наоборот, как в случае с кокаином, – обратная дереализация. В первой фазе этого состояния мир расцветает, начинается весна, всех хочется любить, но проходит минут сорок и человек уходит в состояние «минуса». Вся интенсивность эффекта обращается в противоположность, мир становится необычайно уродлив.

Людям, которые страдают подобным расстройством, де-

реализацией, свойствен феномен, именуемый «деперсонализацией» – человек ощущает раздвоенность собственного «я».

В одной из бесед говорилось о иеросхимонахе Феофане, у которого начались демонские видения, а потом он начал сходиться с ума от какого-то голоса, в его сознании стоял какой-то крик и он думал, что лишится рассудка (подробнее см. в главе «Дух игры, горы и импульсивные влечения» в третьей части статьи «Преодоление игрового механизма»<sup>106</sup>).

...Нередко состояние деперсонализации испытывают люди, практиковавшие йогу, занятия медитацией. Сознание человека в результате практики становится открытым, и в нем появляется нечто «иное»... (более подробно см. в лекциях цикла «Зазеркалье», пункты 12–14, 16, 19–24; в частности, в одной из лекций приводились слова из статьи Ричарда Кастильо «Медитация и деперсонализация»: «медитация может приводить к деперсонализации и к дереализации»<sup>107</sup>).

*См. главу «Тренинги, психопрактики, динамические медитации по Ошо, секты» из второй части статьи «Преодолеть отчуждение (в том числе и о депрессии)».*

Ученые Г. В. Морозов (д.м.н., профессор, академик

---

<sup>106</sup> URL: [http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki\\_page/2016/](http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2016/).

<sup>107</sup> Цит. по: Письмо эксперта Центра реабилитации жертв нетрадиционных религий А. Рассказова № 31/1 от 12 июня 1999 г. главному редактору газеты «Совершенно секретно» Боровику А. Г. по поводу центра «Кундала» Якова Маршака.

РАМН) и Н. Г. Шумский (д.м.н., старший научный сотрудник) приводят любопытное наблюдение, что во внешности людей, которые страдают этими расстройствами, есть характерные особенности<sup>108</sup>. А именно: они серьезны, корректны, немногословны, с чувством собственного достоинства или отчетливо выраженным превосходством над окружающими, они холодны и выглядят отчужденно, многие обладают хорошими, а порой даже высокими интеллектуальными способностями. Ещё отмечают, что для них характерна эмоциональная бедность. Эмоциональная бедность возникает, когда человек горд и, соответственно, не вникает в то, что говорят ему другие люди. Такие люди высокоинтеллигентны, интеллектуальны, но они оказываются людьми страдающими.

Потому что, по всей видимости, их гордыня открывает их для воздействия извне... (См. также главу «Эгоизм и порабощение inferнальными силами» из упомянутой третьей части статьи «Преодоление игрового механизма»).

Один человек рассказывал, что он попал в московскую психиатрическую клинику с диагнозом «шубообразная шизофрения». Удивительно, но там он познакомился с представителями московского бомонда. Он говорил, что вряд ли это было бы для него возможно, если бы он пошел «законным» путем, посещая какие-то культурные мероприятия. Он опи-

---

<sup>108</sup> Морозов Г. В., Шумский Н. Г. «Введение в клиническую психиатрию (пропедевтика в психиатрии)». Н. Новгород: Изд-во НГМА, 1998 г.

сывал случаи ужасных патологий.

Если человек начинает погружаться в трясину патологических состояний, в том числе напоминающих дереализацию или деперсонализацию, то перво-наперво ему нужно искать, где он не смирился (о том, что такие состояния могут возникать не только вследствие того, что можно классифицировать как психическое нарушение, см. в главе «Деперсонализация и дереализация. Скука» из первой части статьи «Преодоление игрового механизма (об игре в широком смысле слова)»<sup>109</sup>.

На таком обширном и глубоком духовном понятии, как «смирение», в данной статье мы не имеем возможности остановиться подробно, так как тема сейчас рассматривается иная. Можно только кратко сказать, что смирение не является проявлением слабости и бесхарактерности, которое часто понимается как «быть тряпкой». Святитель Игнатий (Брянчанинов) определил смирение немногими словами: «Смирение есть непостижимое действие непостижимого мира Божия...»<sup>110</sup>. То есть признак достижения смирения – когда в душе у человека – полный покой.

Старец Иосиф Исихаст писал, что «когда у нас есть Божественный Свет, мы все видим ясно, и бесы убегают далеко, не в силах устоять перед Божией благодатью. А когда уходит Божия благодать – остается тьма, наше естественное состоя-

---

<sup>109</sup> URL: [http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki\\_page/2007/](http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2007/).

<sup>110</sup> *Святитель Игнатий (Брянчанинов)*. Аскетические опыты. Т.2, гл. 16.

ние. И тогда опять приходят разбойники-бесы и с нами воюют»<sup>111</sup>.

На сайте Соловецкого монастыря в разделе «Ответы пастыря» есть ответ «Самоубийство. Опустошение и желание покончить с собой»<sup>112</sup>. Данный ответ был написан молодому человеку, которого мучали мысли о самоубийстве. Один из тезисов этого ответа – в таком тяжелом состоянии человеку сложно давать какие-либо рекомендации, так как он находится в сложном духовном состоянии, и ввиду этого состояния даваемые ему советы он может попросту не воспринять. Или воспринять превратно (см. главу «Исповедь и осознание» из книги «"Победить свое прошлое": Исповедь – начало новой жизни»<sup>113</sup>).

Чтобы из этого состояния выйти, человеку следует сначала хотя бы ходить в храм. Там же, в ответе, приводятся слова схииеримандрита Авраама (Рейдмана), что «когда благодать присутствует в душе, в уме человека, ему кажется, что он нечто для себя открыл и теперь может и другим объяснить, все для него становится ясным, четким, определенным. Но благодать оставляет, и вновь возникает недоумение, опять все путается, прежние убедительные доводы теперь кажутся совершенно неубедительными, легковесными, и человек пытается найти новые. Но он их не найдет до тех пор, пока

---

<sup>111</sup> Старец Иосиф Афонский. Послание исихасту пустыннику.

<sup>112</sup> URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyryu-3/152/>

<sup>113</sup> URL: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/confession/>.

снова не начнет действовать в его душе благодать, тогда, может быть, те первоначальные доводы вновь покажутся убедительными или же (от действия благодати, а отнюдь не собственных умственных усилий) появятся в его уме иные рассуждения, новые доказательства. Не от собственных усилий, подчеркиваю, а от действия благодати»<sup>114</sup>. Благодать же вернется, когда человек смирится.

Бывает, что человека, пока он работает, все устраивает – притерпелся, адаптировался. И вот где-то однажды не смирился, либо проявил невоздержание (например, в еде), допустил действие в себе какой-то страсти, не проследил за собой и где-то душевное равновесие утратил. От этого его сознание тут же начинает «рассыпаться», и вновь ему становится непонятно, для чего он работает, для чего он воспитывает детей, вновь его мучает множество вопросов. Возникают обычные для таких состояний вопросы: «Кто мне за всё это ответит – почему, зачем?». Надо, чтобы вернулась благодать.

Человек должен понять, где он утратил благодать, должен сделать обратный шаг (если ушел не туда), провести работу над ошибками, чтобы благодать вернулась.

*На данную тему в заключении статьи «Горение сердца» (подготовленной на основе одноименного цикла), в главе «Вместо постскриптума» приводятся*

---

<sup>114</sup> Авраам (Рейдман), схиархим. Благая часть. Беседы с монашествующими. Часть 2. Екатеринбург: Издательство Ново-Тихвинского монастыря, 2003. С. 150–151.

*слова преподобного Иоанна Лествичника. Он писал, что, если душа, изменив себе, погубит теплоту, то пусть исследует прилежно, по какой причине она лишилась теплоты. И да обратит человек на ту причину весь труд свой, «ибо прежнюю теплоту нельзя иначе возвратить, как теми же дверьми, которыми она вышла»<sup>115</sup>.*

Тогда, может быть, эти вопросы улягутся сами собой или появятся какие-то ответы на них. Конечно, нужно и беседовать с опытными людьми.

## **Опасность доверия себе в состоянии депрессии**

Теперь – о состоянии, при котором у человека меняется восприятие реальности. Человеку, который оказывается в этом состоянии, ситуация, в которую он попал, кажется тупиковой. Так ли это?

Дело в том, что когда у человека меняется восприятие мира, то он принимает свое ложное восприятие за чистую монету и пытается найти ответы там, где их найти невозможно. Скажем образно: бессмысленно, когда ты попал в компьютерную игру, пытаться найти в этой игре свой дом или какие-то книги, полезные тебе, потому что ты не там нахо-

---

<sup>115</sup> Из творений преподобного Иоанна Лествичника, расположенных во втором томе книги «Добротолюбие».

дишься.

Из литературы по психиатрии можно взять некоторые моменты, которые в связи с данным вопросом можно озвучить.

Понятие «шизофрения» не стоит воспринимать исключительно как заболевание, свойственное лишь пациентам психиатрических больниц, так как к шизофрении предрасположен практически каждый. Существуют тесты на определение наличия склонности у человека к шизофрении. Один из вопросов: ощущаете ли вы воздействие постороннего мышления на вас? Положительно ответят те, кто хотя бы раз пытался бороться за чистоту сердца. Эти люди определенно испытали воздействие постороннего сознания. Ведь демоны существуют, и они пытаются овладеть сердцем человека. То, что человек такого воздействия никогда не ощущал, говорит о том, что человек не пытался бороться за чистоту своего сердца. Кто-то из старцев говорил, что человек, который не борется с собою, напоминает дом, в котором вынесены двери на все четыре стороны, и любой всадник заезжает в этот дом, делает, что пожелает, волки заходят, гиены живут в этом доме. Но как только человек запрет двери и перестанет впускать посторонних, то он сразу поймет, что снаружи есть люди, разные животные и гады, и они ломаются в эти двери.

Вот интересный момент, который ставит под сомнение утверждение, что шизофрения является исключительно органическим поражением мозга. Польский психиатр А. Кемпинский описывает три этапа шизофрении (фазы овладения,

адаптации и деградации), однако, по словам автора, «это не значит, что всегда все три периода обязательно должны выделяться в каждом случае шизофрении; иногда после первого или второго периода больной полностью выздоравливает, и трудно найти в его личности следы деградации»<sup>116</sup>. А. Кемпински, ссылаясь на швейцарского психиатра Е. Блейлера (ввел в научный оборот понятие «шизофрения»), приводит данные, что были пациенты, которые испытывали приступ шизофрении в течение лишь нескольких часов («в общем, необходимо отметить, что среднее время длительности шизофренического процесса установить достаточно трудно. Иногда он длится годами вплоть до смерти больного, в других же случаях – кончается через несколько месяцев, недель или дней, а по мнению Е. Блейлера, даже через несколько часов»).

Если шизофрения – только лишь психическое нарушение, то как же она может начаться и закончиться через несколько часов, да еще и не оставив после себя следов деградации?

Как начинается шизофренический процесс? Человек оказывается захваченным новым способом видения самого себя и того, что его окружает. То есть, у него начинаются какие-то странные мысли. Этому состоянию подвержены очень многие из тех, кто, например, проводит много времени в социальных сетях. Люди, живущие в постоянном хаосе, вооб-

---

<sup>116</sup> См. «Бредовые комплексы». Из книги А. Кемпински «Психология шизофрении» (пер. с польск. СПб, 1998).

ще не замечают этот поток странных мыслей. Если же человек старается держать себя в духовном тоне, он этот момент замечает. В ходе летнего цикла бесед приводилась история об одном человеке, который работал поваром. Какой-то период времени он старался выделять в течение дня время для молитвы, но спустя время он оставил молитву. Стал на форумах обсуждать какие-то фильмы и заметил, что спустя примерно две недели у него начались странные мысли. Он увлекся просмотром фильмов про параноиков и психически больных. В результате его начали посещать видения, появились мысли, что все кругом его подозревают, и он начал всех подозревать в чем-то. То есть, несмотря на поток этих странных мыслей, человек, по крайней мере, ещё понимает, что это мысли бредовые.

Но дальше, когда эта идея овладевает человеком, он уже с этим новым типом мышления свыкается и его уже не поражают странные мысли, чувства и образы. Бред и галлюцинации уже не изумляют его, а становятся частью его повседневной жизни, и, более того, становятся более подлинными, чем сама действительность. При этом его жизнь в реальном мире продолжается. Тогда появляется именуемое в психиатрии состояние «двойной ориентации». Человек может продолжать считать людей дьяволами, но одновременно знать, что это врачи, медицинские сестры. Себя он может считать богом, однако это не мешает ему приходиться за рецептом.

# **Об инфернальном «захвате» сознания человека и о том, с чего он начинается.**

## **Опыт Афонских подвижников**

Особый интерес представляет то, как в психиатрии описывается процесс захвата человека. Один из участников беседы провел аналогию этого процесса с тем, как он описан в фильме «Прибытие». Действие фильма развивается следующим образом: рядом с Землей стоят космические корабли, люди пытаются войти в контакт с инопланетянами. Для этого выбирают женщину-лингвиста. Она понимает, что язык пришельцев очень сложен и то, что пришелец за минуту может написать, человеку нужно расшифровывать в течение 40 лет. Какая идея здесь могла бы нас заинтересовать?

Игумен Н. в книге «От чего нас хотят «спасти» НЛО, экстрасенсы, оккультисты, маги», опираясь на утверждения ученых, говорит о том, что пришельцы с НЛО не являются представителями неземных цивилизаций. Эти объекты существуют параллельно, рядом с землянами, но в невидимом спектре.

Ученые, изучая те сообщения, которые пришельцы давали людям, пришли к выводу, что эти сообщения несли в себе полную дезинформацию. То есть эти пришельцы хотят ввести людей в состояние заблуждения. Игумен Н., опираясь на многочисленные изыскания, считает, что ведется

некая огромная PR-кампания в средствах массовой информации. Идеи преподносятся следующего характера: что человечество находится на грани катастрофы, что у человечества нет ресурсов для преодоления этой катастрофы и что ресурсы нужно искать в какой-то неземной цивилизации. То есть внимание людей как бы направляется в космос, чтобы ждать пришельцев, которые ответят на все наши вопросы.

Не нужно считать, что эти демонические существа так уж нематериальны. Они достаточно явным образом могут воздействовать на материальный мир. Можно привести в пример так называемые «круги на полях», когда на огромных пшеничных полях в какое-то время колоски могут лечь в виде определенной пентаграммы. Когда эти колоски начали исследовать, то было установлено, что они не были согнуты. Во-первых, за одно мгновение на таком пространстве люди бы этого не смогли сделать. Во-вторых, эти колоски не сломаны, они переплавлены.

И вот когда эти демонические существа явятся в виде «спасителя», тогда они дадут некую информацию, которую люди воспримут, как спасительную. Но эта информация станет окончательной катастрофой для человечества. И вот этот язык, которым пользовались пришельцы в приведенном выше фильме, напоминает язык, на котором происходит общение за пределами действительности.

Можно привести историю, рассказанную протоиереем Михаилом Овчинниковым, который попал в страшную авто-

катастрофу (приводится в его небольшой книжечке «Между жизнью и смертью»). Физиологически у него не было шансов на выживание (столкновение было такой силы, что тело его оказалось в багажнике автомобиля). Состояние его было несовместимо с жизнью, он испытал несколько раз клиническую смерть, однако ему было сказано жить дальше, выполнять свою какую-то функцию. Как он рассказывал, «там» он встречался с одним священником, общение к которым «шло весьма активно, но не через нашу обычную речь». Они «общались, обмениваясь информацией мысленно».

Способность при определенных условиях принимать информацию не посредством языка может раскрываться по-разному. Человек может воспринять информацию от мира ангельского, а может – и от мира падших духов (человек, зараженный грехом, не способен к общению с миром ангельским; существует колоссальный риск того, что человеку, не знающему законов духовного мира и жаждущему откровений, демоны подсунут нечто свое, выдавая свое за ангельское, о чем более подробно см. в книге святителя Игнатия (Брянчанинова) «Слово о чувственном и духовном видении духов»).

С человеком, открытым для внушения, может случиться то, что на языке психиатрии можно обозначить как «шизофреническое озарение». За доли секунды в сознание человека как бы закачивается новая картина мира, в которой протянуты иные смысловые и причинно-следственные связи. По-

иному начинает видеться как своя жизнь, так и жизнь мира.

*Подробнее на данную тему см. главу «Игра и "шизофреническое озарение" из упомянутой третьей части статьи «Преодоление игрового механизма»). А также – главу «"Пробоина" и соединение с миром падших духов» из статьи «Брешь в стене (часть 1): Об уврачевании последствий эзотерического опыта и преодолении состояния повреждения сознания»<sup>117</sup>.*

Психиатр А. Кемпински приводит в качестве примера, комментирующего тему шизофренического озарения, слова одного мистика, который говорил, что ему диктует информацию «его дух»<sup>118</sup>. Этот человек утверждал, что «пишет начисто» и является «лишь секретарем».

Идея – в том, что этому человеку передавались большие объемы информации. По словам А. Кемпински, «эти формулировки точно определяют переживания молниеносного "познания истины" при шизофреническом озарении (то есть, человек эту картину мира воспринимал как истинную. – Прим.) либо родственные ему "космические впечатления" при экспериментальных психозах, вызванных препаратом ЛСД-25»<sup>119</sup>.

Как это выглядит в духовной жизни? Старец Клеона (Илие), цитируя святителя Василия Великого, писал, что

---

<sup>117</sup> URL: [http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki\\_page/1919/](http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1919/)

<sup>118</sup> Кемпински А. Психология шизофрении.

<sup>119</sup> Там же.

«воображение – это мост для демонов, через который они пробираются в душу человека. <...> Бесы принимают образ огорчившего тебя человека и вводят его в твою душу через воображение и показывают его тебе: «Вот посмотри, он сказал тебе то-то, он ненавидит тебя!». Затем ум начинает обманываться, предполагая, что тот тебя ненавидит, что тот тебе говорит так-то, что тот ещё что-то делает. <...> Это обманы ума, которые бесы во время искушения вводят в душу через воображение, чтобы разрушить её. Это предположения, обманчивые мнения. Предположения, будто такой-то говорит тебе то-то, такой-то питает злобу, такой-то ещё что-нибудь делает. А ничего из всего этого не верно»<sup>120</sup>.

В книге «Великая стража» в разделе «Собственноручные келейные записки» есть интересный рассказ. Предварим его несколькими словами о духовнике Свято-Пантелеимонова монастыря, иеросхимонахе Иерониме (Соломенцеве) (почил в 1885 году). Он ещё в те давние времена считался на Афоне самым рассудительным духовником. Был случай, когда в Божественном видении он увидел святого апостола Иоанна Богослова. Апостол Иоанн спросил его, что бы тот себе испросил, какой дар? И он попросил себе дары рассуждения и слова. И эти дары ему были даны. Подтверждением того, что это не было галлюцинацией, является сама жизнь: Афонские

---

<sup>120</sup> Клеопа (Илие), архим. Духовные беседы. Ценность души / Сост. архимандрит Иоанникий (Бэлан) / Перевод с румынского З. И. Пейковой. М.: Русский Хронограф, 2014.

духовники признавали о. Иеронима рассудительнее всех. И в разделе «Собственноручные келейные записки» он делает свои записи относительно аскетов, отшельников, подвижников, о том, как они попадали в состояние прелести, когда у них начинались с точки зрения психиатрии галлюцинаторные образы. Он объясняет, почему это началось, как это развивалось. А также приводит случаи, когда человек выздоровел, почему выздоровел. Смирился ли, или что-то ещё.

В одной из заметок – «Повесть о брате, пострадавшем от совета другого брата» – описывается интересный случай (который можно в каком-то смысле отнести и к современным радикалистам) про одного прельстившегося насельника, который пришел к духовнику и с гордостью заявил: «Отец духовник, меня прислала к тебе Божия Матерь и приказала сказать тебе, чтобы вы оставили идолопоклонение». Духовник с удивлением спросил у него: «Какое же у нас есть идолопоклонение? Где же эти идолы, которым мы кланяемся?» «Самовары, – отвечал он, – они наши идолы, которым мы кланяемся, и вот Божия Матерь сказала мне, чтобы я сказал тебе, дабы вы истребили самовары, ибо они – идолы. Так сказала Божия Матерь». «А каким образом Божия Матерь сказала тебе о сем? – спросил его духовник. – Явилась ли Она тебе явно или иначе как? Скажи мне о сем». «Нет, не явилась Она мне, – отвечал он, – а гласом с неба чрез икону Свою сказала мне об этом». <...> Если правда, что Божия Матерь говорила тебе те слова и послала тебя сказать мне

о том, то пусть Она при тебе скажет о том мне». «Хорошо, хорошо, пойдем в церковь, – отвечал он, – и Она при мне скажет тебе о том же». Пришедши в церковь, старец Виссарион стал пред иконою Божией Матери, поднял руки и начал говорить вслух: «Божия Матерь, скажи духовнику то, что Ты мне сказала». Но ответа не последовало. <...> Таким образом он молился четверть часа и, не дождавшись ответа, опустил руки <...>. «Да, при нас не смеет ничего сказать тебе тот, который обманывает тебя, – сказал духовник, – и ты теперь должен увериться, что прелесть говорила тебе от лица Божией Матери, а не Сама Она»<sup>121</sup>.

Бредовость в данном случае состоит в том, что человек поверил, что самовары – это идолы, и в келье у каждого монаха стоит самовар, потому что монах – идолопоклонник. Себя этот человек считал спасителем всего монастыря, потому что он должен был освободить монастырь от идолопоклонничества. Но мы прекрасно понимаем, что человек был неадекватен.

Другой рассказ, который хотелось бы упомянуть, помещен в разделе «Рассказы из жизни духовной». Называется «Рассказ иеросхимонаха Нона о старческом вразумлении и спасении его жизни»<sup>122</sup>. Приведем только основные идеи этого рассказа.

Где-то отец Нон узнал и в начале своей жизни в обители

---

<sup>121</sup> URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Zhitija\\_svjatykh/velikaja-strazha/2\\_2](https://azbyka.ru/otechnik/Zhitija_svjatykh/velikaja-strazha/2_2).

<sup>122</sup> URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Zhitija\\_svjatykh/velikaja-strazha/1\\_24](https://azbyka.ru/otechnik/Zhitija_svjatykh/velikaja-strazha/1_24).

приучил себя к тому, чтобы других представлять святыми, подобными небесным Ангелам, а себя – грешнее всего мира. Действительно, преподобный Антоний Великий, услышав из уст башмачника слова о том, что «все спасутся, один я погибну», почитал их мыслью, рожденной от Духа Святого, и ведущей к спасению. И святые аскеты так говорили.

Но нужно обратить внимание на следующее. Многие из нас хотят найти быструю форму духовного роста. Духовное возрастание и фразы, которые вследствие духовного роста написаны святыми, – в том числе фраза «все спасутся, один я погибну», – все это происходило и достигалось ими постепенно.

Когда подвижник очищает свою душу от всякого греха и начинает при помощи Божией видеть бездну своего падения, то, насколько он откликается на вкусную еду, настолько он продолжает раздражаться. Тогда он понимает, что при всех его усилиях он не может справиться с раздражением, хотя внешне это святой человек. Но он-то сам знает, что хоть на миллиграмм, но он раздражался. Он действительно понимает, что перед Богом его сердце не чисто. Как профессиональный певец понимает, несмотря на овации в зале, что где-то, на сотую долю, он в ноту не попал. И слова «все спасутся, один я погибну» тот подвижник, который видит глубину своего падения, произнес бы их с великой болью и искренней убежденностью в этом.

Но бывает, что эти слова произносит человек, который без

году неделя в Православии, где-то вычитал слова «все спасутся, один я погибну» и хочет быстро достичь высоты. Это равносильно тому, как если подойти к 150-килограммовой штанге, решить три недели её покачать и стать за короткий срок чемпионом Европы. Психика человека может сломаться, поскольку в этом случае духовное делание не будет сопровождаться правильным духовным состоянием.

Преподобному Силуану Афонскому Господь сказал подобные слова: «Держи ум твой во аде и не отчаивайся». То есть важно понимать, что у святых аскетов всё-таки была надежда.

*Подробно и применительно к пониманию мирян слова, воспринятые преподобным Силуаном Афонским, не раз на страницах книжечки «Живямя по словеси Твоему» разбирал иеромонах Рафаил (Нойка) – ученик архимандрита Софрония (Сахарова) (отец Софроний был учеником преподобного Силуана). Некоторые мысли отца Рафаила и самого преподобного Силуана Афонского приводятся во второй части данной работы, в главе «Опыт преподобного Силуана Афонского»<sup>123</sup>.*

Вернемся еще раз к рассказу о брате Ноне. «Брат этот в начале своей жизни в обители приучил себя в уме своем уничижать и осуждать самого себя пред всеми другими, а других представлять святыми, подобно небесным Ангелам, а се-

---

<sup>123</sup> URL: [http://solovki-monastery.ru/abba-123/solovki\\_page/1987/](http://solovki-monastery.ru/abba-123/solovki_page/1987/).

бя – грешнее всего мира. Но враг, подметивши это, по своему древнему лукавству этим случаем воспользовался и начал ему влагать помыслы, что и на самом деле он есть грешнее всего мира и что все здесь спасутся, а он один только погибнет».

Тогда применительно к теме данной статьи, можно сказать, что отец Нон оказался под колпаком «шизофренического озарения». Или можно мысль выразить на ином языке – это «колпак» прелести, вызванный демоническим воздействием.

«Спустя время, не вдруг, брат Нон помысел открыл, но уже допустил ему вкорениться и войти в силу души его, и, когда он уже стал угнетать его душу, тогда только он и открыл старцу этот помысел, сказав: "Отче, мне говорит помысл, что я здесь не спасусь, я здесь погибну". Услышав это, старец и говорит ему: "Не принимай этих помыслов: это диавол по зависти тебе их влагает, хочет этим от доброго целомудренно-постного начинания тебя отторгнуть и вовлечь в отчаяние" и "старайся всеми силами освободиться от сего душегубительного помысла, а иначе много пострадаешь чрез него".

И так как от излишне налагаемых им на себя подвигов и трудов (испросил благословение старца спать только четыре часа в сутки) брат Нон начал изнемогать и ослабевать телом, то через это враг и вложил ему в ум страх смертный, что он скоро помрет и не успеет никаких добродетелей достигнуть,

и не только, как желал, соделаться подобно великим святым древним отцам не сможет, но даже и спасения своего не получит, а чрез это и вверг его в отчаяние.

И чрез несколько времени в уме его представил Бога несправедливым и грозным, немилостивым и нечеловеколюбивым, воздвизая при этом хулу на Бога, и при отчаянии навел на него страшную тоску и неизъяснимую печаль, так что брат этот стал не рад своей жизни и не знал, куда скрыться от нее.

Брат приходил к духовнику и вновь повторял: "Вижу себя слишком далеким от Бога и не имею даже надежды на свое спасение". Старец, сколько мог, старался утешить брата Нона и со многими слезами молился Богу за него».

Действительно, беседа со старцем давала немалое утешение брату Нону, но стоило пройти времени, как он забывал слова духовника и вновь оказывался в унынии и отчаянии.

В психиатрии этот феномен называется «парциальная амнезия». Когда люди уже захвачены демоническим воздействием, им можно долго объяснять правильные вещи, и они будут со всем этим соглашаться и понимать, но если спустя час затронуть эту же тему, то окажется, что человек из сказанного уже ничего не помнит. Это частое явление в духовной жизни и у духовников, которые пытаются помочь своим пасомым, порой руки опускаются, хотя надо, конечно же, надеяться на Бога.

Добавим, что у отца Нона это состояние сопровожда-

лось сильной депрессией, полным отчаянием, не было у него сил ни молиться, ни держать пост. Он рассуждал, наверное, так: «Раз я все равно погибну, зачем поститься, зачем какие-то заповеди исполнять?..» Отец Иероним, предложив брату немало увещеваний, уже не видел никакого выхода, чтобы вразумить отца Нона.

«Тогда отцу Иерониму было Божественное откровение, и он, будучи исполнен дерзновения, в хорошем смысле этого слова, подняв руки к иконам, сказал отцу Нону: “Вот тебе от имени невидимого Бога, zde посреди нас Сущаго, даю тебе десять лет жизни в твое распоряжение и власть с настоящего часа и до скончания десяти лет. И ежели ты хотя бы даже и одним днем раньше назначенного мною от Бога тебе срока, то есть десяти лет, помрешь, то я за душу твою своею душою отвечу Богу, тогда от руки моя Он да взыщет душу твою. Вот моя порука, и присяга, и данный мною обет за тебя Богу... Хотя я сам и недостойн, но по любви Божией к тебе и, собственно, для спасения твоего, так как в настоящее время ты в сем имеешь необходимую нужду, то поэтому я сию власть себе испросил у Бога, которую и получил ради тебя. Итак, будь ты теперь покоен в этом и благонадежен. Теперь веришь ли ты всему этому, что я тебе сказал и обещал от лица Божия?” Брат ответил: “Вполне верю”».

Отец Иероним дал наставление отцу Нону заниматься Иисусовой молитвой. И однажды во время занятия Иисусовой молитвой к его сердцу прикоснулась благодать и всё это

состояние его оставило.

## **Как распознать приближение депрессии и что с этим делать?**

Депрессия, если она возникла, она призывает задуматься человека, признаться себе: «Где я упустил? Где я проиграл?». Если бы у человека депрессия не возникла, то может быть он бы и не понял, что где-то, когда-то он близкого человека обругал. Списал на то, что он, человек, мол, вспыльчивый, с кем не бывает? А депрессия призывает подумать, набрать номер телефона, сказать: «Прости, брат, погорячился».

Депрессивные состояния нередко начинаются после того, как пришла в движение какая-то страсть (переели, наохотались, ещё что-то; не говорим, что не надо собираться на день рождения, но одно дело – поговорить, а другое дело – когда отмечание выходит за рамки приличий). Тогда – или тем же вечером, когда в человеке появилась «пробоина», или на следующий день, у него издалека появляется какой-то непонятный помысел. Как будто появляется точка на горизонте. Вглядывается человек, а там – КамАЗ с бородатыми боевиками. И когда уже человек видит его вблизи, дело плохо.

Так же и помысел, он всё приближается, приближается и приближается, а потом начинается «артобстрел мозгов». И, соответственно, после того, как было утрачено равновесие,

может быть, если человек не будет впадать в апатию, лежать на диване, глушить виски и т. д., а начнет молиться, «шевелиться» духовно, может быть, с помощью Божией дня через два-три тяжелое состояние отступит.

В момент самой атаки, находясь в здоровом уме, человеку, может быть, и удастся понять, из-за чего было утрачено равновесие, и тогда постараться это исправить.

Бывает, что в момент атаки человек ничего здраво рас судить не может, потому что ум его парализован и ничего не видит. Но когда это состояние отойдет, тогда надо в состоянии смирения постараться понять, с чего всё началось, и опустить «находку» в копилку своего опыта, чтобы на будущее понимать, что за определенными состояниями чаще всего следуют такие-то последствия. Для того чтобы в будущем себя от этого хранить.

Запомнить, как это состояние появляется, просто. Вначале несется поток ваших мыслей, потом поток ваших мыслей ослабевает из-за какой-то страсти. Или ваши мысли становятся неблагоприятными, особенно после просмотра большого количества каких-либо фильмов, новостей, не имеющих к вам лично никакого отношения. Они внимание человека расслабляют.

Профессор Ц. П. Короленко и академик Н. В. Дмитриева в статье «Психодинамика сект» говорят о том, что это – именно сектантский прием – погружение человека в область абстрактных понятий, то есть когда понятия не связаны с лич-

ностью самого человека, абстрактны для него, когда человек среди этих понятий вращается, себя перестает контролировать, его сознание открывается, и уже лидер секты через оккультные технологии может на него воздействовать.

Состояние, которое грозит вскоре перерасти в полноценную депрессию, начинается с «приглашения». То есть демонское искушение вначале приходит как некий вопрос: «Ну посмотри, но ведь они же гады?!» И если человек ушком к этому помыслу прислушается, он тут же «утаскивается». Человеку сначала предлагается какой-то вопрос, и когда человек соглашается на этот вопрос, тут же происходит подключение, захват.

Следующий пункт – это надежда. Если захват произошел, кажется, что нормальная жизнь уже никогда не возобновится. Кажется, что это состояние отныне будет всегда и вы в этом состоянии и умрете. Но здесь, как писал схииерхимандрит Гавриил (Бунге), нужно проявить надежду, терпение. Там, где разум ваш уже не работает, нужно, несмотря ни на что, с надеждой это состояние стараться нести.

Но нести не с самоуверенным пафосом, что «я никогда не сдамся». Есть, конечно, оптимистичные демотиваторы, например, когда цапля проглатывает лягушку, а лягушка не сдается и держит цаплю за горло. И внизу подпись: «Никогда не сдавайся». Но когда сильные искушения начинаются, все бодрые картинки тут же забываются.

Потом, при углублении опыта, эти состояния, если Гос-

подъ повспомоществует, могут начать запоминаться уже не на уровне анализа, а на уровне вкусовых ощущений. У апостола Павла есть слова в послании к евреям про людей, «у которых чувства привыком приучены к различению добра и зла» (Евр. 5:14). То есть, когда у нас какая-то информация усваивается, появляется интуиция. Интуиция не в мистическом аспекте (озарения, инсайты), что очень опасно, а берем интуицию в привычном понимании – как накопленный опыт. Когда у человека есть опыт падений («и опыт, сын ошибок трудных, и гений, парадоксов друг»), то человек уже, как только попадает в ситуацию (гости, хохотушки), на которой он прежде ожегся и знает, чем это заканчивается и к чему приводит (духовное падение), – будет стараться этой ситуации избежать (отклоняется, например, своевременно перед гостями и покинет мероприятие).

Относительно опыта обжиганий. Когда одного старца спросили: «Отче, как ты научился такой духовной жизни?», он ответил: «Через падения».

Опыт перенесенных падений приучает нас к тому, чтобы в рассмотрение тревожной мысли не входить. Человек понимает, чем контакт с этой мыслью может закончиться. Внешне она как бы ничем не примечательна, просто вызывает тревогу, но когда человек её в себя впускает, она раскрывается. И когда эта мысль раскрывается, то, словно бульдозером, человеку «сдвигается» разум, память, воля, и в момент этого сдвига он ничего не может этому процессу противопоста-

вить. Может только как-то успеть зафиксироваться, и опять же, если у него есть опыт чтения Псалтири, Священного Писания.

Вроде бы пять минут назад ощущал близость с другими, вроде пять минут назад всех любил – и вдруг что-то в сознании меняется, возникает ненависть ко всем. В момент, когда начался этот сдвиг ненависти, в такие минуты можно, как один духовник советовал, читать Евангелие от Иоанна главы 14,15,16 и далее.

У Станислава Лема есть роман «Футурологический конгресс», в котором развивалась идея, что иллюзии, как капустные листья, скрывали действительность от взора человека. Главный персонаж принимал препараты «Очухан» и «Отрезвин», чтобы избавиться от иллюзий, рождаемых действием химических препаратов – масконов, неомасконов. Масконы – от слова маскировать, то есть препараты вызывали стойкие галлюцинации, маскируя подлинную реальность под видом ложных картин, рождающихся в сознании человека (о романе рассказывалось начиная с 48 минуты в беседе 78 цикла «Остаться человеком (часть 1): офисы, мегаполисы, концлагеря»).

И в чем плюс чтения Псалтири, что смыслы, заложенные в Псалтири, созвучны подлинной природе человека. В измененном состоянии сознания человек – как бы сам не свой, он оказывается в положении пленника, он ничего не понимает. Когда мы читаем Псалтирь, ядро нашей личности, по-

гребенное под этими иллюзиями, начинает откликаться. Если руку на сердце положим, то начинаем чувствовать бие-ние сердца. Так и при чтении Псалтири – начинаем чувство-вать, где наша душа. И потом на каком-то этапе возникает чувство умиления, чувство самоукорения, возникает спаси-тельная мысль: «Вот, я всех ненавижу, а на самом деле эти же люди мне помогли...» Если такая мысль появилась, тут уже недалеко до освобождения.

Можно почитать святителя Игнатия (Брянчанинова). Очень хорошие мысли есть в его книге «Приношение со-временному монашеству», в главах «Первый образ борьбы с падшими духами» (глава 44) и «Второй образ борьбы с пад-шими духами» (глава 45). Основная идея этих глав – не всту-пать в ближний бой. Как у группы «Альфа» была пословица, что в ближнем бою побеждает тот, у кого больше патронов. Так как демоны очень искусны в ведении этих поединков, человек, если он ввязывается в такой поединок, однознач-но оказывается побежден. Поэтому мудрость состоит в том, чтобы держать помысел на расстоянии.

Святые могли тревожную мысль в себя впустить, как бы её проглотить, потом проанализировать, сделать какие-то вы-воды и из себя её извергнуть. Но мы, если впустим, уже зара-жаемся. Святые отцы говорили: «Блуди главу змия». Толь-ко этот помысел, как змий, вползает, только голова показы-вается, тут же рази змия именем Иисусовым, Иисусовой мо-литвой. Но если ты дал этому змию вползти, то потом его из

себя извергнуть очень тяжело.

В этих состояниях невероятно тяжело сохранить трезвость и, хотя это очень тяжело, не принимать никаких кардинальных решений. Потому что, когда человек находится в состоянии зашкаливающего гнева, у него возникает мысль, что им всю жизнь манипулировали, но вот сейчас он с человеком сумеет поговорить начистоту. Но, кроме оскорблений, в этот момент человек вряд ли на что-то способен.

*См. также главу «О состоянии внутренней пустоты и о действии благодати».*

## **С «террористами» в переговоры не вступать! Или открытие сознания для воздействия демонического мира**

Домашнее задание для читающих эту книгу – поразмышлять над трагедией шекспировского персонажа Гамлета. Часто цитируют его монолог «Быть или не быть?». На самом деле этот монолог – манипулятивный. Обратите внимание, с чего началась трагедия Гамлета. С разговора с призраком, который сказал, что знает, как всё было на самом деле. Святые отцы категорически запрещают с такими туманными призрачными сущностями вступать в любое общение.

Как погиб царь Саул? Саул приказал в своем царстве уничтожить всех волшебников. Но когда он должен был всту-

пить в бой с филистимлянами, он приказал найти какую-нибудь волшебницу, чтобы та помогла ему вызвать дух умершего пророка Самуила для того, чтобы поговорить с ним накануне решающей битвы. Слуги царя нашли такую колдунью. Саул сказал ей: «Прошу тебя, поворожи мне и выведи мне, о ком я скажу тебе» (1 Цар. 28:8), попросив вызвать дух пророка. И Аэндорская колдунья говорит: «Выходит из земли муж престарелый, одетый в длинную одежду» (1 Цар. 28:14). Святые отцы говорят, что то был не дух пророка Самуила, а демон, потому что: как какая-то волшебница могла праведника Божия подчинить себе, призвав его явиться?

Такой же была и первая ошибка Гамлета, когда он вступил в разговор с призраком. А дальше началось типичное состояние, про которое мы говорили, типичное состояние сужения сознания. Состояние, когда сознание человека захвачено, он видит только два ошибочных варианта: либо покончить с собой, либо уезжать из города. И в измененном состоянии сознания человек даже не в состоянии поставить вопрос: «А почему я, собственно, должен уезжать из города или закончить жизнь самоубийством?».

Или вот ещё пример из этой области: чтобы работать, мне нужна машина, машина сломана, чтобы её починить, нужны деньги, а деньги я могу заработать тогда, когда у меня есть машина. Некое «кольцо», в которое попадает человек. И в этом состоянии человек альтернативных вариантов, которых на самом деле немало, не видит. Это демонская тактика, ко-

торая используется и при переговорах, когда в ходе дискуссии одна из сторон настойчиво предлагает другой стороне софизм – ложную альтернативу, притом, что интерес к определенному варианту выбора «подогревается» подменой понятий и основан на преднамеренном, сознательном нарушении правил логики.

Как правило, человеку предлагают софизм, и он сопровождается искусственно нагоняемой срочностью. Вас принуждают принять решение именно сейчас и именно из двух возможных вариантов. Во-первых, почему сейчас? Утро вечера мудренее. Завтра подумаем. И, во-вторых, почему именно ты формулируешь эту проблему? Дай-ка я сам подумаю и посмотрю, какие у нас есть варианты. Может, их десять.

Гамлет как раз попал в эту «вилку». «Быть или не быть, вот в чем вопрос...» И что он говорит дальше? А дальше он говорит то, что было показано в фильме «День сурка», суть которого заключается в том, что человек прорывается через сложную ситуацию только тогда, когда он смиряется. У Гамлета тот же вопрос: быть или не быть? Что благороднее? «Достоин ль смиряться под ударами судьбы, иль надо оказать сопротивлень...?» И человек не видит среднего варианта. А средний вариант, он, скорее, вариант разума. Или, если по аналогии, уместен вариант с рукопашным боем. Тебя постоянно бьет противник, и здесь нет только двух вариантов, смириться перед трудностями или разгромить его кувалдой.

Здесь только единственный вариант, это вариант обучения. Когда ты анализируешь каждое свое поражение. И в итоге с годами, непрестанно обучаясь, человек получает уникальную возможность и в офисе, на работе, и посреди мегаполиса, сохранять свое внутреннее равновесие, при этом не терять себя и выполнять какие-то задачи, которые на человека возлагаются.

Этой ошибки Гамлета нужно пытаться избегать. Когда вопрос Гамлета в уме возникает, необходимо понимать, что это далеко не благородно, и что вы где-то уже попались.

Если подытожить: когда человеку начинает казаться, что все, настал конец и никакого выхода нет, надо понимать, что это состояние, навязанное извне. В чем здесь проблема? Когда заходит речь о демоническом аспекте, многие люди, особенно современные, кривятся. «В то время как наши космические корабли бороздят просторы Вселенной», разве актуально говорить о демонах? Конечно, актуально, потому что все спецслужбы мира эти техники используют. Техники зомбирования, управления сознанием. Это делается посредством слиперов, или экстрасенсов, которые могут воздействовать с помощью демонов на сознание человека, живущего даже в другой стране.

В чем здесь нюанс? Сформировано некое ложное убеждение, будто демон – это такой смешной беспомощный чертик, как в «Вечерах на хуторе близ Диканьки» Н. В. Гоголя. Хотя, когда демоны были на небе, они составляли треть ангель-

ского мира, были достаточно могущественны и эти способности сохранили до сих пор, просто извратив направление своей воли.

Преподобный Серафим Саровский говорил, что малейший из них может когтем перевернуть всю землю, если Господь ему разрешит. Когда демон воздействует на сознание человека, он воздействует не человеческим языком. То есть человек может зомбировать другого человека достаточно примитивно, например, посредством слов. Представители же иного мира, невидимого, могут передавать большой объем информации в долю мгновения.

Поэтому, учитывая эту возможность, нужно всячески блюсти себя от того состояния, при котором это потенциально может произойти. Например, хаотичный просмотр абстрактной информации. Один-два фильма вы ещё как-то сможете увязать со своим внутренним миром, осознать. Но когда просто начинает идти хаотичный поток информации, вы как личность становитесь полностью открыты. Или вечерний хаотичный просмотр передач, пока не уснешь. Так же и с наркотом. Если предстоит серьезная операция – лучше причаститься, исповедоваться, собороваться, потому что в момент полного наркоза сознание человека спит, оно отключено, и человек полностью открыт. Господь, конечно, ведаёт, когда человек в это состояние входит не ради поиска какого-то кайфа, а по болезни. Если же человек в это состояние входит ради кайфа, то после выхода из этого состояния

(есть случаи подтверждения этого) в сознании человека появляется некто второй.

Нужно опасаться полного включения в ситуацию, в любую. Преподобный Амвросий Оптинский давал образ колеса: одной точкой колесо соприкасается с землёй, а остальными точками устремляется к небу. Это не означает, что нужно жить в виртуальном мире. Нужно сохранять связь с ядром своей личности, с этой осознанностью. По типу станка: стамеска, которую мы держим в руке, не прикреплена к руке мастера, потому что если барабан крутится на токарном станке и начнет заматывать стамеску (бывает такое), если человек вовремя не отпустит стамеску, ему руку замотает и он может остаться калекой. А так он просто стамеску отпустит, и рука останется целой.

И вот когда человек сильно включается в ситуацию, например, при просмотре пьесы в театре с полным погружением, то становится в каком-то смысле управляемым. При просмотре спектакля им управляет режиссер, ведет его от идеи к идее, и ум человека становится пассивным, привыкает быть ведомым. А впоследствии человек становится ведомым любой деструктивной идеей. Передали, что завтра будет кризис, и человек уже не может спать. Прежде всего, человек должен задать себе вопрос: почему я должен отдать внимание вот этой вещи? Если мы не будем задавать себе этот вопрос, то наше внимание, как стамеску, замотает в станок.

Еще один образ. Самосознание человека подобно портре-

ту, написанному акварелью на стекле, по которому время от времени стекает вода и размывает краски. То есть наше самосознание не дано нам как нечто постоянное и неизменное. И когда идет дождь (или информационные потоки), то это изображение размывается. И необходимо постоянно подрисовывать, подновлять изображение. В этом-то и состоит мудрость...

Некоторым людям читать правило по молитвослову кажется неестественным. Говорят о том, что лучше из сердца сказать два слова. Но если задуматься, сколько человек словами из сердца сможет молиться? Ну три минуты... А идея чтения молитв, изложенных в молитвословах, – глубже. Есть некие богоугодные мысли, которые нам о чем-то напоминают. И когда мы в состоянии «загона», мы, возможно, этого не чувствуем, не анализируем. Но когда мы начинаем читать или вечерние молитвы, или правило ко причащению, нам постоянно Церковь напоминает те мысли, которые мы не должны забывать. И благодаря такому напоминанию упомянутый рисунок на стекле постоянно подновляется. Великий пост – подрисовали. Пошли на исповедь – подрисовали. Постоянно, из раза в раз мы себе напоминаем, где та точка отсчета, в которой начинается наша личность. Если мы этого делать не будем, пройдет какое-то время, и мы просто забудем, кто мы. Здесь переели, там похихикали, а потом...

Один человек, который жил при монастыре несколько лет и уехал из монастыря на лечение, поделился своим опытом.

Мимо проходила какая-то довольно вызывающе разодетая девушка. И если бы раньше он подумал: «Бедный ребенок, до чего тебя довели?». То в тот момент он подумал: «Нормальная девчонка, что скрывать, пусть себя покажет». Тогда он понял, то пора срочно возвращаться в монастырь: его сознание в каком-то смысле было уже размыто.

## **О состоянии внутренней пустоты и о действии благодати**

В продолжение темы депрессии и в поисках выхода разберем тему внутренней пустоты, сопоставляя творения духовных авторов с трудами по психиатрии.

Часто говорится, что, чтобы избавиться от состояния внутренней пустоты, нужно заполнить эту пустоту Богом. Не знаю, прав я или нет, но мне кажется, что не очень это верный подход. Почему?

Ребенок любит маму не потому, что хочет избавиться от какой-то психологической проблемы, и наоборот. И, конечно, Бог для нас – не какой-то пенополиуретан... (в строительстве используют такие трубки, из которых качают пену для заделывания щелей, – пустоту заполняют). Будто человек в состоянии депрессии спрашивает: «У нас внутренняя пустота образовалась... Где здесь можно найти Бога, мне сказали, Им можно заполнить пустоту?...».

Хочу привести размышление одной девушки, которая по-

пыталась сформулировать понятие депрессии. «Если представить, что жизнь – это разноцветная жидкость, которая заполняет человеческое тело, то депрессия – это когда жидкость откачали почти до нулевой отметки. Оставили только немного, для поддержания физиологического существования. Откачали и за каким-то лешим (интересный подбор слов. – Прим.) наглухо закупорили все отверстия, через которые можно влить новую порцию жидкости. Кто, зачем и почему? Неизвестно». Она ставит вопросы: «Кто?» и «Почему?»<sup>124</sup>.

Как точно она подметила (хотя и не является воцерковленным человеком). Ведь подбор слов – это вещь не такая простая. «Леший» – в мифологии – дух, хранитель леса. Если предположить, что в некоторых своих точках мифология черпает свои образы из реальности, то идею духа можно сопоставить с одним эпизодом из жития преподобного Антония Великого (подобные эпизоды во множестве можно найти и в житиях других святых).

Совершая подвиг очищения своей души, чтобы стать способным воспринять Божественную благодать, Великий Антоний на одном из этапов своего жизненного пути поселился в некоем месте, расположенном в горе. Он заложил вход камнями, приносимую же пищу друг преподобного Антония передавал ему через кровлю. Снаружи было слышно, как

---

<sup>124</sup> Ольга Мустяц. Депрессия. URL:<https://psy-practice.com/publications/psikhicheskoe-zdorove/depressiya/>.

нечистые духи кричали, обращаясь к подвижнику: «Зачем ты пришел в наши владения? Какое тебе дело до этой пустыни? Ступай прочь из чужих пределов, тебе не под силу жить здесь и переносить наши нападения!»

Как было отмечено, подобные эпизоды встречались во многих житиях святых. Какой-либо святой находил самое удаленное и труднодоступное место, чтобы иметь там возможность молиться, будучи никем не отвлекаем. Падшие же духи, привыкшие обитать на том месте, пытались прогнать подвижника, пугая его ужасными видениями и физическими побоями, причем заявляя, что избранное для подвига место принадлежит им, то есть духам. Подвижники же, не поддаваясь на давление, продолжали свой подвиг, и силой благодати те места очищались от присутствия злых духов.

То есть упомянутого «лешего» можно ассоциировать с падшим духом. Теперь – по поводу того, что «закупорили все отверстия», через которые просачивалась внутрь души жидкость, ассоциируемая девушкой с жизнью.

# 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.