# *Дмитрий Александрович Авдеев*

# ПРАВОСЛАВНАЯ

# ПСИХОТЕРАПИЯ

## Предисловие.

*Тело, будучи сложено из многих частей, когда занеможет, имеет нужду в разных врачевствах… Душа же, напротив, будучи невещественна, проста и несложна, когда занеможет, только одно врачевство может помочь ей – это благодать Господа нашего Иисуса Христа* (Святой Симеон Новый Богослов).

**Б** езудержный рост душевных заболеваний в двадцатом веке порожден не только стрессами и научно‑техническим прогрессом с его “информационной перегрузкой,” но отходом людей от Бога и греховной жизнью.

Поэтому только та психотерапевтическая помощь будет действенной, которая обратит человека ко Христу и, под руководством священника или верующего врача, побудит его каяться и исправлять свою жизнь. В этом случае слово врача или духовника будет подкрепляться благодатной силой Божией, способной уврачевать самую тяжелую душевную болезнь.

## Психозы.

**Э** то обширная группа заболеваний, имеющих не психологическое происхождение и связанных с рядом генетических, обменных и иных нарушений. Среди основных заболеваний этой группы выделяются: шизофрения, маниакально‑депрессивный психоз, эпилептические и старческие психозы. Болезнь может протекать непрерывно или приступами, вяло или ярко, тяжело или умеренно. Типичные симптомы психозов: бред, галлюцинации, расстройства эмоциональной сферы, нарушения поведения. Со временем расстраивается интеллект, страдает память. Изменяется личность человека.

Психическая болезнь – тяжелый крест. До конца познать тайну ее возникновения и духовный смысл пока не удается. Мои собственные мысли по этому поводу примерно таковы: в случае психотических состояний смысл страдания заключается в искуплении грехов (самого больного, или его родителей, или прародителей). Причем если болезнь проявляется в детстве и течет достаточно злокачественно, то больной получает шансы ко спасению как невинная жертва. Спасительными окажутся в таком случае старания и терпение, проявленные близкими, которые переносят тяготы, Христа ради. Если психоз возникает в более позднем возрасте, то и он посылается человеку во спасение. Ибо Господь есть абсолютное Благо. Иным Господь попускает впасть в немощь одержимости, потому что знает, что ум и волю свою человек использует себе во зло; других ограждает тем от тяжких грехов. Мы читаем в послании к коринфянам у св. ап. Павла: *“Предать сатане во измождение плоти, чтоб дух был спасен в день Господа нашего Иисуса Христа”* (1 Коринф. 5:5). Страдания этих людей следует облегчать не только таблетками и уколами, но и молитвой за здравие сих болящих рабов Божьих. Они очень нуждаются в молитве за них, так как их душевные силы расстроены, ослаблены тяготами болезни.

Крещеных больных надо деликатно призывать к покаянию. Делать это следует в период между приступами или во время улучшений. Хорошо, если в психиатрических лечебницах будет больше верующих врачей, медсестер, санитарок. В таком случае появится православная среда, и те же лекарства, убежден, будут действовать эффективнее. По возможности следует приглашать в клиники священников, служить водосвятные молебны, распространять православную литературу. Опыт подобной деятельности уже есть. Милостью Божией в октябре 1992 года Святейшим Патриархом Московским и Всея Руси Алексием II был освящен храм иконы Божией Матери “Целительница” при НИИ Клинической психиатрии Научного центра психического здоровья Российской академии медицинских наук. Душепопечение пациентов клиники осуществляют священники, до \*\*принятия сана практикующие врачи‑психиатры.

Традиционно принято считать, что большинство психотической патологии малоизлечимо. Особенно это относится к тяжелым психозам, дегенеративно‑дистрофическим заболеваниям коры головного мозга, врожденным формам умственной неполноценности и т.д. Но милость Божия по вере людей являет нам чудеса, и законы естества отступают. Приведу несколько примеров.

Около пяти лет тому назад в храме я увидел женщину с младенцем на руках, облик которого известен любому врачу. Диагноз, как говорят в таких случаях, был у девочки налицо. Обычно звучит он как приговор. Болезнь Дауна. Патология эта возникает в результате генетических нарушений.

На следующей неделе я вновь обратил внимание на эту девочку, а затем видел ее на службах постоянно. Младенца (ей было года 3‑4) всегда причащали святых Христовых Тайн. С переездом в другой город, связанным со служебными обстоятельствами, я потерял из виду свою “пациентку.” И вот как‑то летом, четыре года спустя, я увидел вновь ее. Малютка возвращалась с мамой с вечернего богослужения. Лицо ее было милым, улыбчивым, красивым! Под светленькой косыночкой красовались два белоснежных банта. Узнать в ней “обреченного инвалида” было невозможно. Разглядеть следы заболевания смог бы только опытный специалист. Храни тебя Господь, милое дитя!

Воспользуюсь ярким примером, который описан в небольшой книжечке с названием “Когда болеют дети.” Ее автор врач и священник о. Алексий Грачев. “Два с половиной года назад ко мне на исповедь пришла больная девочка лет двенадцати из детского дома. Она не могла связать двух слов, крутилась, как волчок, ее ненормальный взгляд, постоянные гримасы, весь вид ее говорил о “неполноценности.” И вот она стала исповедоваться и причащаться каждое воскресенье.

Через год у нее появилась потребность откровения помыслов (кто молится и часто исповедуется, тот знает, что это такое). Девочка стала вести такую внимательную духовную жизнь, о которой не подозревают даже те люди, которые считают себя глубоко верующими и церковными. Она стала молиться Иисусовой молитвой (“Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешную”), бороться с искушениями, прощать обиды, терпеть всё. В течение нескольких месяцев она научилась читать и писать, прошли все признаки дебильности, на лице изобразилась печать духовности. Во всем, что она говорила и делала, было чувство и рассуждение…” Подобные примеры не единичны, их множество…

## Депрессии.

**Ч** исло депрессий растет с каждым годом. Около 5% населения земного шара страдает депрессивными расстройствами. Более половины из общего числа психически больных составляют люди с различно выраженным депрессивным синдромом. Миллионы людей во всем мире принимают специальные лекарства (антидепрессанты, нейролептики, успокаивающие), чтобы обрести душевный комфорт и хорошее самочувствие. О депрессии, унылом настроении, тоске, подавленности можно услышать разговоры везде: в транспорте, на работе, среди знакомых… Сегодня многие считают, что депрессия – болезнь цивилизации с ее требованиями к жизни, к человеку.

Науке известно многое о причинах возникновения депрессивных состояний, но в среде ученых не принято говорить о **грехе** . А причиной многих форм болезненной подавленности и уныния является именно он. Об этом говорят Священное писание и святые отцы. Об этом свидетельствует тысячелетний опыт Православия.

Депрессия – это своего рода сигнал души о ее бедственном состоянии. Сказанное особенно относится к депрессиям, которые не связаны с ухудшением жизненных условий. Человек томится от печали и беспросветной тоски. Как врач, я стараюсь облегчить страдания этих людей медикаментами, беседами и человеческим участием. Но удовлетворение при приеме больного у меня наступает лишь тогда, когда заходит разговор о душе, о вере и покаянии. Тогда с согласия пациента мы пытаемся оценить симптомы его заболевания с духовных позиций.

Не буду углубляться в детали. Скажу лишь, что тех пациентов, которые находят дорогу в храм, каются в своих грехах и начинают жить по‑христиански, Господь не оставляет без помощи. Одни исцеляются, другие, с Божией помощью, учатся бороться со своими страстями и, таким образом, держат под контролем свой недуг.

## Невроз – духовная болезнь.

**П** ограничные нервно‑психические расстройства, среди которых значительное место занимают неврозы, убедительно свидетельствует их первенствующее положение в среди психических заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 10% населения индустриально развитых стран больны неврозами и за последние 65 лет их число выросло в 24 раза. Заболеваемость неврозами в России составляет 20‑25 человек на 1000 населения. Это только учтенная заболеваемость и ее, скорее, можно рассматривать как вершину айсберга.

Неврозы, как эпидемия, распространяются повсеместно. Известно, что от 30 до 65% посетителей у общепрактикующих врачей – люди с выраженными неврозными симптомами. В среде специалистов, изучающих эту патологию, бытует грустная шутка: вместо вопроса, страдает ли человек неврозом, надо задавать вопрос: “каким именно видом невроза он страдает.”

В последнее десятилетие проблемы, связанные с происхождением неврозов, стали подвергаться активному пересмотру. Отношение к этому заболеванию, как к легкому психическому нарушению функций, в значительной степени изменяется. Принцип функциональности (легкой обратимости) не подтверждается современной клинической практикой. По опубликованным в печати данным, выздоровление при неврозах наступает менее чем у половины заболевших. Установлено, что в первые три года болезни выздоравливают лишь 10% больных. Часто страдания длятся годами и даже десятилетиями.

Согласно определению, принятому в России, невроз – психогенное (возникающее на нервной почве), как правило, конфликтогенное (возникающее в результате конфликта с собой или окружающими) нервно‑психическое расстройство, которое возникает в результате нарушения особо значимых жизненных отношений человека. Проще говоря: невроз развивается тогда, когда человек в силу различных обстоятельств не может найти подходящего выхода из сложного положения, разрешить психологически значимую ситуацию или перенести какую‑то трагедию.

Симптомы невротического срыва общеизвестны:

снижение настроения,

раздражительность,

бессонница,

чувство внутреннего дискомфорта (стеснения),

вялость,

апатия,

ухудшение аппетита.

Могут появляться навязчивость, вспышки агрессивности, злобность и т.п.

Вся эта симптоматика сопровождается общим недомоганием, неприятными телесными ощущениями. Проявления неврозов обобщенно могут быть именованы как устойчивая потеря душевного мира. При неврозе человек сохраняет ясную критику, тяготится своим состоянием, но ничего не может поделать с собой.

Вместе с тем существуют и состояния, по клинике напоминающие неврозы, но развивающиеся по своему механизму. Они определяются как неврозо‑подобные и возникают при различных соматических (телесных) заболеваниях, инфекционных процессах, при атеросклерозе сосудов головного мозга и других патологических процессах. Кроме того, неврозо‑подобная клиническая картина может часто встречаться у людей с дурным характером или существенными недостатками воспитания.

Термин “невроз” прочно вошел в нашу жизнь и неизвестен разве что младенцу. Выделяют школьные и пенсионные неврозы; неврозы достижения и одиночества; соматогенные и экологические, а также многие иные разновидности этого недуга. Особую группу составляют так называемые ноогенные неврозы, связанные с утратой или отсутствием у человека смысла жизни, ценностными конфликтами. Существуют данные о том, что примерно каждый пятый невротический случай имеет ноогенную основу; в действительности же представляется, что едва ли не каждый невроз имеет духовные корни. Впрочем, обо всем по порядку.

Впервые понятие “невроз” было предложено в 1776 году шотландским врачом Кулленом, и с тех пор дискуссии о сущности этого заболевания, корнях его возникновения и механизмах формирования не перестали быть менее животрепещущими. Однако это, конечно, не означает, что до Куллена неврозов не существовало: их появление, как и появление болезней вообще, произошло вследствие грехопадения человека. Описание неврозов встречается уже в древнейших письменных источниках человечества. Так, в папирусах Кахун (ок. 1900 г. до Р. Х.) и Эберса (ок. 1700 г. до Р. Х.) содержатся данные о болезненных состояниях женщин, которые напоминают клинику истерического невроза.

Сегодня трудно найти другое понятие в медицине, трактуемое различными научными школами столь многозначно и даже противоречиво. Невротические реакции, которые могут возникать у человека вслед за тяжелыми потрясениями, конфликтами, соматическими заболеваниями или жизненными неурядицами, весьма разнообразны. Симптомы их накладываются на личность человека, особенности его характера – отсюда и полярность взглядов на эту проблему.

### Причины болезни.

Причем на острие научных дискуссий находятся не только вопросы систематики неврозов, а и само существование их как нозологической (болезненной) формы. Крайняя точка зрения некоторых психиатров выглядит примерно так: невроз – это нормальное поведение в ненормальной ситуации.

Согласно другим мнениям невроз – это мозговая дисфункция; вытеснение в бессознательное внутреннего конфликта; бескомпромиссность установок и догматический строй мышления; неумение прогнозировать конфликт и готовиться к нему; неверные стереотипы поведения; неудовлетворение потребности в самоактуализации и т.д.

Одни исследователи относят истоки неврозов к особенностям мышления человека, другие – к патологии эмоций, третьи – к нарушению процесса самопознания, четвертые – к психологической незрелости и инфантильности. Есть и такие авторы, которые склонны думать, что это наследственное заболевание.

А вот еще одна точка зрения: М. М. Хананашвили говорит о неврозе как о заболевании, обусловленном избытком информации. В своей книге “Информационные неврозы” он приводит следующие подтверждения своим взглядам: “…подсчитано, что в экономически развитых странах к 1970 году каждый человек в среднем совершал в течение одного года поездки на большие расстояния, встречался с большим количеством людей, получал больше информации, чем их было у человека к 1900 году в течение всей его жизни… Около 25% населения земного шара подвержено влиянию резко возросших информационных перегрузок…” Риск развития заболевания этот исследователь видит в длительном выполнении большого объема работ в условиях дефицита времени и высокого уровня мотиваций (побуждений).

Академик П. В. Симонов, напротив, характеризует невроз как болезнь недостатка информации. Так, по мнению этого ученого, утверждения которого представляются также обоснованными и логичными, ярость, к примеру, компенсирует недостаток сведений, необходимых для организации адекватного поведения, страх – недостаток сведений для организации защиты, горе возникает в условиях острейшего дефицита сведений о возможности компенсации утраты и т.д.

Некоторыми авторами высказывалось мнение о том, что невротики страдают из‑за неспособности любить.

Следует подчеркнуть, что каждое психологическое направление только тогда признавалось коллегами, когда его представителям удавалось аргументировано и по‑новому заявить о взглядах на проблему невроза.

Итак, точек зрения много, но ясности нет; наука запуталась. Произошло это, по нашему мнению, оттого, что невротическая патология, помимо всего прочего, имеет духовную основу, которую многие психиатры игнорируют или даже отрицают. Безудержный рост неврозов в двадцатом веке порожден не только стрессами и научно‑техническим прогрессом с его информационными перегрузками, но прежде всего усилением греховности.

Во все времена своей истории человечество переживало войны, различные природные бедствия, наводнения, засухи, смерчи. И трудно сопоставить, скажем, в какой степени нынешнее время тревожнее и беспокойнее, например, эпохи царствования Ивана Грозного. Почему же проблема неврозов стала столь острой лишь в последние времена? Причина, думается, одна – в нарастающем безверии, в потере духовного фундамента, а с ним и понимания смысла и цели жизни.

Оказывается, что главное в происхождении невроза не столько внешние стрессы и неприятности, сколько неправильная целеустремленность человека, его неблагополучное внутренне состояние. У святителя Феофана Затворника читаем следующее о человеке, который не в состоянии управлять действующими внутри него силами:

“Разум заоблачен, мечтателен и отвлечен, потому, что не удерживается сердцем и не правится волею; воля своенравна и бессердна от того, что не слушает разума и не смотрит на сердце; сердце неудержимо, слепо и блажно, потому что не хочет следовать указаниям разума и не отрезвляется силою воли. Но мало того, что силы сии потеряли взаимную помощь, они приняли некоторое враждебное друг против друга направление, одна отрицает другую, как бы поглощает ее и снедает…"

Грех, как корень всякого зла, влечет за собой невротические расстройства. Усиливаясь в глубине человеческого духа, он возбуждает страсти, дезорганизует волю, выводит из‑под контроля эмоции и воображение. По словам святителя Феофана, “внутренний мир человека‑грешника исполнен самоуправства, беспорядка и разрушения.” Глубокий невроз – показатель нравственного нездоровья, внутреннего разлада.

Святитель Феофан Затворник указывает и на то, что “естественное отношение составных частей человека должно быть организовано по закону подчинения меньшего большему, слабейшего сильнейшему; тело должно подчиняться духу, а дух по свойству своему должен быть устремлен к Богу. В Боге должен пребывать человек всем своим существом и сознанием… После отпадения от Бога произошло то, что должно было произойти: смятение во всем составе человека: дух, отделившись от Бога, потерял свою силу и подчинился телу.”

Профессор Д. Е. Мелихов полагает, что в основе многих психических расстройств лежит несмирение (гордыня). Невроз в этом смысле не является исключением. Общепризнанно, что заболевание это развивается ввиду конфликта личности с собой (интра‑психический конфликт) или с другими людьми (интерпсихический конфликт). Невроз есть столкновение между желаемым и действительным. Чем мощнее это столкновение, тем острее протекает заболевание.

Как‑то во время приема женщина, страдающая одной из форм невроза, эмоционально и многократно повторяла: “Доктор, я устала болеть и хочу вылечиться любой ценой. К тому же я не понимаю, о каком столкновении желаемого и действительного вы говорили.” На эти слова пациентки врач ответил ей примерно следующее: “Господь ведает о вашей скорби, и если не спешит поменять имеющееся положение вещей, то, стало быть, и нет пока Его святой воли вот так сразу вас исцелить. Когда, к примеру, со святыми случались неприятности, болезни или скорби, то они благодарили за то Бога и говорили: “По грехам своим приемлю.” А что получается в нашем случае? “Хочу исцеления любой ценой.” Вот в этом и столкновение между желаемым и действительным. Лечиться, конечно, можно и нужно, но очень важно смириться с постигшими вас болезненными обстоятельствами, считать себя достойной их и принять с благодарением. Господь о вас не забудет и не пошлет вам испытания выше ваших сил. В этом нас уверяет святой апостол Павел, который писал: *“Верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемым сверх сил, но при искушении даст и облегчение.”* Посему успокойтесь и не отчаивайтесь. Невроз – болезнь духовная. Смиритесь перед Богом, и вам станет легче!”

О том, какое облегчение приносит человеку смирение, читаем в жизнеописании святителя Игнатия (Брянчанинова): “Беспрекословное послушание и глубокое смирение отличали поведение послушника Брянчанинова в монастыре. Первое послушание было назначено ему при поварне. Поваром был бывший крепостной. В день вступления в поварню случилось, что нужно было идти в амбар за мукой. Повар грубо сказал ему: “Ну‑ка, брат, иди за мукой!” – и бросил ему мучной мешок так, что его всего обдало белой пылью. Новый послушник смиренно взял мешок и пошел. В амбаре, растянувши мешок обеими руками и по приказанию повара прихватив зубами, чтобы удобнее было всыпать муку, он ощутил в сердце некое новое, странное чувство, какого раньше никогда не испытывал: его смиренное поведение, с попранием чувства обиды так усладили его душу, что он на всю жизнь запомнил этот случай.”

Большинство современных исследователей сходятся во мнении, что невроз – болезнь личности. Человек заболевает неврозом не вдруг: у этого недуга есть свой предварительный период болезни. Можно нарисовать своеобразный портрет “потенциального” невротика – вернее, это будет целая галерея типов, каждый из которых имеет склонность к переходу потенциальных, скрытых болезненных сил в реальные. Одной из отличительных особенностей таких людей является стиль мышления, носящий характер бескомпромиссности; в их оценках сквозит выраженная категоричность, многое из происходящего не имеет для них оттенков и строится на контрасте плохо‑хорошо.

Невроз чаще возникает в результате внутренних конфликтных процессов. Внешние провоцирующие факторы и обстоятельства представляют собой лишь “последнюю каплю,” или “пусковой механизм” развития невротических нарушений. У человека, склонного к этому недугу, вырабатывается своеобразное свойство нервозно реагировать на события. Одни причины для переживаний (конфликты, стрессы) со временем уходят, становятся неактуальными, но вскоре их место занимают другие, и недуг усиливается.

В течение болезни выделяют невротическую реакцию: острый и затяжной невроз и невротическое развитие. Предложенная схема позволяет анализировать возможность перехода одного типа течения в другой (реакция – невроз – развитие). Больные с диагнозом “невротическое развитие” являются практически нетрудоспособными, и их часто переводят на инвалидность.

Неврозы можно отнести к долго развивавшейся страсти (имеется в виду страсть в святоотеческом понимании этого слова, как греховное расположение души). В глубинной основе разнообразной невротической симптоматики лежит оскудение смирения и любви, а там, где нет ни того ни другого, зреют самолюбие, неприязнь, нетерпимость, раздражительность, злопамятность, зависть, страх и др.

Один пациент, страдающий затяжной формой невроза, признался: “Меня губит зависть. Как увижу, что у соседа или знакомого что‑нибудь лучшее, так и места себе не могу найти, словно сгораю изнутри.”

Многие невротики говорят о душевном бесчувствии, каком‑то внутреннем холоде. Преподобный Серафим Саровский поучал: “Бог есть огнь, согревающий и разжигающий сердца и утробы. Итак, если мы ощущаем в сердцах своих хлад, который от диавола (ибо диавол хладен), то призовем Господа, и Он, пришед, согреет наше сердце совершенною любовью не только к Нему, но и к ближнему. И от теплоты изгонится хлад ненавистника добра.”

Особенно следует сказать о разного рода страхах (фобиях), которые возникают в связи с увлечением оккультной практикой. Думается, что эти страхи сообщают человеку о том бедственном, греховном положении его души, в котором она пребывает. К великому сожалению, в настоящее время очень многие стали жертвами оккультизма. В качестве примера приведем следующий случай.

На прием обратилась Н., 38‑ми лет. В юности она встречалась с молодым человеком и хотела выйти за него замуж, однако неожиданно он женился на другой. Н. очень переживала, много плакала и по совету подруг решила “приворожить” жениха. Ей предложили подробную “инструкцию,” в которой значились даже заупокойные молитвы. Вскоре после выполнения колдовских действий Н. ощутила жуткий страх и давящее чувство тревоги, но несмотря на это она неоднократно прибегала к тем же оккультным ритуалам. В течение всех этих почти двадцати лет Н. лечилась по поводу фобического невроза у психиатров и психотерапевтов; лечение приносило лишь незначительное облегчение. Размышления о содеянном привели ее к мысли о необходимости покаяния и обращения к Богу. После первой в жизни исповеди она почувствовала давно забытые покой и радость на душе.

Другим мощным психотравмирующим и неврогенным фактором выступает тяжелая болезнь. К сожалению, не все умеют принимать болезнь по‑христиански. Мужественное принятие недуга встречается редко, гораздо чаще у людей в таких ситуациях возникают невротические реакции. Так, профессор В. П. Зайцев выделяет пять типов подобных реакций на инфаркт миокарда, среди них:

кардиофобическая реакция – больные боятся “за сердце,” испытывают страх перед повторным инфарктом миокарда и внезапной смертью; они чрезмерно осторожны, особенно при попытках расширения режима физической активности; усиление страха сопровождается дрожью в теле, слабостью, побледнением кожи, сердцебиением;

депрессивная реакция – в психическом состоянии доминируют угнетенное, подавленное состояние, апатия, безнадежность;

ипохондрическая реакция – главной ее особенностью является явная переоценка тяжести своего состояния, чрезмерная фиксация на состоянии собственного здоровья;

истерическая реакция – для нее характерны эгоцентризм, демонстративность, стремление привлечь к себе внимание окружающих, вызвать сочувствие;

анозогнозическая реакция – выражается отрицанием болезни, игнорированием лечебных рекомендаций и грубыми нарушениями режима.

У всякой болезни есть духовные корни, но распознать их бывает невозможно, невроз же выделяется из числа остальных заболеваний тем, что становится своего рода нравственным барометром. Его связь с духовной сферой очевидна, и возникновение этого недуга вследствие душевных терзаний и угрызений совести может быть стремительным. Однако грех лишь создает почву для возникновения невроза, развитие же невротических проявлений зависит от особенностей характера, условий жизни и воспитания, нейрофизиологических предпосылок, а также различных стрессов и других обстоятельств, многие из которых трудно учесть. Все в одну схему не уложить, жизнь гораздо сложнее. У одного человека формируется невроз, а у другого реакция ограничивается потрясением, но болезни не возникает. Глубинная сущность неврозов – тайна, известная только Господу.

Сложности, связанные с поиском причин возникновения неврозов, во многом обусловлены тем, что большинство ученых и практиков пытались и пытаются решить эту сложную проблему самостоятельно без веры Христовой. Причем духовность пациента либо подменяется образованностью, эрудицией, либо совсем не принимается во внимание, отрицается, хотя многие последствия духовного повреждения у человека, страдающего неврозом, обнаружены, на наш взгляд, верно. Но говоря о патологии процесса самопознания, “невротическом” строе мышления и особенностях эмоциональной сферы, необходимо понимать, что прежде эти качества расстроились на духовном уровне, а уже после отразились на душевной жизни человека.

Все сказанное выше относится не только к неврозам, но и к широкой группе нарушений, составляющих так называемую *“малую”* психиатрию: это акцентуации, то есть предболезненные нарушения характера, приобретенные психопатии и др.

Надо заметить, что клиника невротических расстройств за последние 10‑15 лет существенно изменилась. Она стала более сложной, запутанной (как, впрочем, и души людей, обращающихся за помощью), а течение недуга – более затяжным. Постоянно растет непонимание между людьми, – даже самыми близкими; достучаться до ума и сердца пациента становится, на наш взгляд, все труднее и труднее. И это не только наше наблюдение, но и мнение многих коллег по работе.

Невроз, особенно некоторые его формы: упорные навязчивые состояния, стойкие страхи – могут возникать вследствие демонского воздействия. Иначе как можно, к примеру, расценить непреодолимое желание мыть руки до нескольких десятков раз перед едой или пересчитывать пуговицы на пальто у встречающихся прохожих и т.п.? При этом больные ужасно страдают, мучаются от своих состояний, тяготятся ими, но ничего с собой поделать не могут. Кстати, сам медицинский термин *“обсессия,”* обозначающий навязчивые явления, переводится как одержимость. Епископ Варнава (Беляев) пишет: “Мудрецы мира сего, не признающие существования бесов, не могут объяснить происхождение и действие навязчивых идей. Но христианин, сталкивающийся с темными силами непосредственно и ведущий с ними борьбу, иногда даже видимую, не может сомневаться в существовании бесов.”

Внезапно появившийся помысел, как буря, обрушивается на человека и не дает ему ни минуты покоя. Но положим, что мы имеем дело с опытным подвижником. Он вооружается крепкой Иисусовой молитвой. И начинается и идет борьба, которой не предвидится конца. Подвижник понимает, где его собственные мысли, а где всеваемые в него чужие, бесовские. Но весь эффект впереди. Вражеские помыслы часто уверяют, что если человек не уступит и не соизволит им, то они не отстанут. Он не уступает и продолжает молить Бога о помощи.

И вот в тот момент, когда человеку кажется, что действительно, может быть, борьба эта безнадежна, и когда он уже перестает верить в возможность спокойной жизни – в это время помыслы исчезают внезапно… Это значит, что пришла благодать Божия на помощь, и бесы разбежались. В душу человека проливаются небесный свет; наступают мир и тишина (ср.: Мк. 4:37‑40).

В заключение хочется подчеркнуть, что человек, страдающий неврозом, не лучше и не хуже остальных; его заболевание – лишь частный случай последствия греха. Человеческая природа повреждена грехом со времен наших прародителей, посему всем нам надлежит, уповая на помощь и милосердие Господне, каяться и исправляться.

### Факты вопиют.

Нет сомнения, что современная жизнь не способствует психическому здоровью людей. Социальная напряженность в обществе ежегодно возрастает. С другой стороны, налицо нравственный кризис. Многие люди оказались в состоянии духовного вакуума: не имея в сердце веры Христовой, они соскальзывают на путь греха. А греховная жизнь никогда не может принести подлинного счастья.

Бывают, конечно, случаи психологических срывов и у православных христиан, ибо в мире нет человека, свободного от греха, но православные молятся ко Господу о помиловании, прибегают к врачующим душу таинствам исповеди и причащения, и милосердный Господь, жалеющий кающихся, врачует их сердца и дарует душевный мир.

Если же человек не имеет твердых нравственных убеждений, если он не огражден духовной оградой от демонического “шторма,” то риск психически заболеть повышается многократно, что и подтверждают факты: почти во всех странах число душевнобольных постоянно увеличивается.

О русском нашем обществе свидетельствуют следующие факты. Уровень общей преступности с 1987 по 1996 год увеличился в 2,2 раза. Число браков к 1996 году уменьшилось на 17%, а разводов – выросло на 21%. Количество детей, рожденных вне брака, увеличилось на 76%. С 1985 по 1995 год число самоубийств выросло на 79%.

Особую тревогу вызывает душевное здоровье подрастающего поколения. Размытые духовные ориентиры в обществе, тяжелые социальные условия нелегким бременем легли на неокрепшие детские души.

Немало семей можно назвать неблагополучными: родители зачастую злоупотребляют спиртным, причем нередкими стали матери‑алкоголички. Половина 13‑летних девочек и мальчиков употребляют алкоголь. Возраст приобщения к курению снизился до 10 лет у мальчиков и до 12‑ти у девочек. Никого не удивишь сегодня тем, что школьники вступают в половые связи. Каждый 10‑й аборт делает девочка‑подросток. Среди молодежи возрастает наркомания. Венерические заболевания у подростков, детская проституция – увы, печальные особенности нашего времени.

По данным МВД РФ, на начало 1995 года в России насчитывалось 50 тысяч беспризорных детей, 620 тысяч подростков стояли на учете в милиции. Появились подростки – серийные убийцы. Таких случаев практически не знала прежде судебная психиатрия, и можно заключить, какой чудовищный уровень агрессии в обществе они отображают.

Испытания для детей начинаются уже с младенческого возраста. Вот строки из письма одной молодой мамы: “У детей украли детство. “Благодаря” телевидению и средствам массовой информации маленькие дети уже знают, что такое секс и как и с кем им можно заниматься. Когда они подрастут, смогут ли они оценить чистую любовь? Посмотрите, какие мультфильмы показывают детям. Одно название чего стоит – “Чокнутый,” “Звездные войны” и прочее такое. Фильмы безнравственные и невежественные. Недавно показали мультфильм “Все попадают в рай.” Суть этого фильма: не надо работать, надо играть в азартные игры до тех пор, пока не выиграешь, а культурный досуг – это девочки из кабаре. А какие игрушки предлагают детям: ниндзи, пришельцы из космоса, роботы‑убийцы и т.д. Для чего? Что эти игрушки могут дать детям?” Увы, подобных писем автор этих строк получает немало, и в каждом – боль и скорбь родителей по поводу происходящего вокруг.

Представляет интерес исследование, проведенное департаментами полиции и народного образования в г. Фуллертоне, штат Калифорния (США), в марте 1988. Вот его данные:

Основные проблемы в школе в 1940 г.: ученики разговаривают во время уроков, жуют жвачку, шумят, бегают по коридорам, не соблюдают очередей, одеваются не по правилам, сорят в классах.

Основные проблемы в школе в 1988 г.: употребление наркотиков, употребление алкоголя, беременности, самоубийства, изнасилования, ограбления, избиения.

Комментарии – излишни. Следует особо подчеркнуть, что эти страшные метаморфозы произошли за неполные 50 лет, во время усиленного развития в США материализма. Думается, это закономерный результат для любого общества, базирующегося на материалистических идеях. Проамериканский образ жизни вот уже десяток лет навязывается по всему миру. К чему он приведет? – напрашивается неутешительный прогноз.

Программа наших телепередач пестрит чудовищными названиями, за которыми стоят насилие и разврат. Повсюду в средствах массовой информации демонстрируются обнаженные тела. В русских школах сектанты всех мастей ведут работу, направленную на подрыв духовных ценностей Православия. Дух стяжательства и поклонения доллару, изменение пола, виртуальная реальность и эвтаназия, сатанизм, детская порнография, инструкции для самоубийц и террористов – вот страшные реалии нашей жизни.

Дети подвергаются влиянию оккультистов, гипнотизеров и прочих темных личностей. Последствия этих воздействий для их неокрепших душ крайне опасны. Врачам известно, сколько тяжелых осложнений испытывают люди после телесеансов современных “волшебников.” А ведь дети – наше будущее! Каким же оно будет?!

### Основные формы неврозов.

#### \*\*\*

В медицине обычно выделяют три основные классические формы неврозов: неврастению, невроз навязчивых состояний и истерию. Рассмотрим их в той последовательности, в какой они обычно описываются в специальной литературе.

#### Неврастения.

Ее принято считать самой частой формой неврозов. В качестве самостоятельной нозологической единицы она была выделена в восьмидесятых годах прошлого столетия. Впервые этот невроз описали в 1869 году, независимо друг от друга, американские врачи Бирд и Ван‑Дьюсен. С тех пор диагностика неврастении получила широкое распространение. Профессор Б. Д. Карвасарский приводит любопытный пример: в британской армии во время первой мировой войны была создана специальная программа обучения, по окончании которой врач получал звание “эксперт по неврастении.”

Данное заболевание, как видно из самого названия, проявляется нервной слабостью вплоть до глубокого истощения жизненных сил человека. При нем обостряются дремлющие очаги инфекции, напоминают о себе холецистит, гастрит, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки. Недуг этот является как бы катализатором, высвечивающим соматическую патологию.

Портрет неврастеника типичен – это человек вспыльчивый, раздражительный, быстро заводящийся, как говорится “с полуоборота,” у которого явно сдают нервы (гиперстеническая форма неврастении), или, напротив, вялый, плаксивый, ощущающий утомление и истощение всех своих жизненных сил (гипостеническая форма). Но вот что интересно: повышенная раздражительность и вспыльчивость неврастеника направлены не на себя, а на окружающих! Все и всё раздражает его, нередко он капризен, легко впадает в гнев и ярость, но почти никогда не поднимается до духовной высоты постижения собственных несовершенств, ошибок и грехов. Таким образом, в большей или меньшей степени неврастения есть эгоистический невроз, питаемый страстью, в святоотеческой литературе именуемой гордостью или гордыней.

Священник Александр Ельчанинов писал: “Нервность и т.д. – это виды греха, и именно гордости. Самый главный неврастеник – диавол. Можно ли представить себе неврастеником человека смиренного, доброго, терпеливого?” “Раздражительность нрава происходит от непознания себя, от гордости и от того еще, что мы не сознаем глубину повреждения своей природы и не познали кроткого и смиренного Иисуса” (святой праведный Иоанн Кронштадтский). “Никто не должен оправдывать раздражительность какою‑нибудь болезнью” (старец Амвросий Оптинский).

О причинах раздражительности и потери душевного мира архиепископ Арсений (Жадановский) говорил: “Иногда вдруг у тебя появляется раздраженное состояние, недовольство окружающими тебя людьми, а то и просто дурное, угнетенное состояние духа, тоска, разочарование. Малейший повод – и твое настроение испорчено. Отчего это? Очевидно, твоя душевная почва была раньше подготовлена к такому настроению. Раздражительность, недовольство людьми вызываются завистью, недоброжелательством к ним…”

Итак, можно сделать вывод, что неврастения в большей или меньшей степени является следствием отдаления от Христа, уходом в нео‑язычество. Она – проявление страстей. Неврастению можно считать своего рода противоположностью кротости, смирению, терпению и мирному устроению духа.

Пастыри Церкви обращали особенное внимание на сохранение мира в душе при любых жизненных обстоятельствах. “Я вам не желаю ни богатства, ни славы, ни успеха, ни даже здоровья, а лишь мира душевного. Это самое главное. Если у вас будет мир – вы будете счастливы” (преподобный Алексий Зосимовский). Отсюда напрашивается логический вывод: лучшее лекарство от неврастении – глубокое покаяние, христианский образ жизни с терпеливым и смиренным несением своего креста.

#### Невроз навязчивых состояний (обсессивный невроз).

Навязчивыми, то есть существующими помимо воли и желания человека, могут быть как определенные мысли, воспоминания, представления, сомнения, так и действия. К неврозу навязчивых состояний относят обычно и навязчивые страхи. Если человек испытывает безотчетный страх неведомо чего, то говорят о синдроме страха; если он боится конкретно темноты, высоты, острых предметов, замкнутых пространств, подобные навязчивые состояния определяют как фобии, уточняя в названии их вид, или направленность. Например, канцерофобия – боязнь заболеть раком, клаустрофобия – боязнь замкнутых пространств, гипсофобия – высоты, мизофобия – загрязнения, пантофобия – всего окружающего.

Иногда *фобии* появляются при соответствующей ситуации: боязнь высоты только при подъеме на высоту, боязнь мышей при виде мыши (Петр I, например, панически боялся тараканов); но иногда они возникают и при одной лишь мысли о чем‑либо.

Страх присущ природе падшего человека (“Страх есть лишение твердой надежды,” – говорит святой Иоанн Дамаскин) и глубоко биологичен, ибо человек несет в себе и животное начало, которое инстинктивно боится угрозы извне: темноты, нападений и пр. Во многих случаях именно он выполняет роль своего рода защитного механизма, оберегая нас от всего угрожающего нашему благополучию. Страшась, человек становится более бдительным, способным предохранить себя, спастись от надвигающейся угрозы. Страх закреплен природой в памяти предшествующих поколений, как говорят психоаналитики, в “коллективном бессознательном” (Карл Юнг).

Однако невротические страхи тем и характерны, что не обусловлены никакой реальной угрозой, или угроза эта иллюзорна и маловероятна. Например, некий человек страдает кардиофобическим неврозом, то есть боится, что сердце его в один неожиданный момент может остановиться. С одной стороны, теоретически это возможно, ведь бывает же внезапная смерть и у молодых, до того считавшихся здоровыми людьми, но объективная вероятность такой внезапной остановки сердца именно у этого человека ничтожно мала, а имеет место надуманная, мнимая, нафантазированная опасность для жизни, обусловленная ложными мыслями и необоснованными страхами.

А вот другой пример: мать, горячо любящая своего малыша, вдруг ловит себя на мысли, что может его задушить. Мысль эта ужасает ее, она не соответствует ее нравственным представлениям, не продиктована никакими реальными внешними обстоятельствами – напротив, абсурдна, лишена всякого здравого смысла. Но словно заноза, цепко укоренившись в сознании, начинает причинять ей боль, в которой ей стыдно кому‑то признаться.

Навязчивые мысли часто начинаются с вопроса: “А вдруг?” Далее они автоматизируются, укореняются в сознании и, неоднократно повторяясь, создают существенные затруднения в жизни. И чем больше человек борется с ними, тем сильнее они овладевают им.

Важной причиной развития и самого существования невротического страха является раздутое чувственное воображение, мимо чего обычно проходит посвященная этой тематике специальная литература. Ведь человек, к примеру, не просто боится упасть с высоты, но и всячески “распаляет” вымышленную ситуацию, представляя свои похороны, себя лежащим в гробу и прочее.

Кроме того, в подобных состояниях имеет место слабость психической защиты (цензуры) из‑за природных особенностей данной личности или в результате ее греховного состояния. Хорошо известен факт повышенной внушаемости у алкоголиков. Существенно ослабляют душевную крепость блудные грехи. Сказывается также и отсутствие постоянной внутренней работы по самоконтролю, духовному трезвению и осознанному управлению своими мыслями (эти занятия описаны в святоотеческой литературе).

Следует также признать, что некоторые помыслы в действительности чужды для данного человека, являясь демоническими. К сожалению человек часто не способен определить подлинный источник своих помыслов, и в душу его без труда проникает демоническое внушение. Лишь опытные подвижники и святые люди, уже очищенные молитвенным подвигом и постом, в состоянии обнаруживать приближение духов тьмы. Покрытые же греховным мраком души обычных смертных зачастую не ощущают и не видят этого, ибо темное на темном плохо различается.

Святитель Игнатий (Брянчанинов) объясняет: “Духи злобы с такой хитростью ведут войну против человека, что внушаемые ими помыслы и мечтания душе представляются собственными.”

Преосвященный Варнава (Беляев) пишет: “Ошибка нынешних людей заключается в том, что они думают, что страдают только “от мыслей,” а на самом деле они страдают еще больше от бесов… Так, когда пытаются победить мысль мыслью, то видят, что противные мысли – не просто мысли, но мысли “навязчивые,” то есть с которыми сладу нет и перед которыми человек бессилен, которые не связаны никакой логикой и для него чужды, посторонни и ненавистны… Но если человек не признает Церкви, благодати, святых таинств и драгоценности добродетелей, то чем ему защищаться? Конечно, нечем. И тогда, раз сердце пусто от смирения и других добродетелей, приходят демоны и делают с умом и телом человека всё, что хотят” (Мф. 12:43‑45).

Эти слова владыки Варнавы в точности подтверждаются клинически. Неврозы навязчивых состояний лечатся значительно труднее всех остальных невротических форм. Зачастую они совершенно не поддаются никакой терапии, изнуряя своих обладателей тяжелейшими страданиями. В случае упорных навязчивостей человек стойко лишается трудоспособности и попросту становится инвалидом. “Страх причиняет большой вред, – пишет Оптинский старец Макарий, – тело расслабляется от упадка духа и лишения спокойствия, и без болезни приходит болезнь.” Опыт показывает, что подлинное исцеление может наступить только по благодати Божией.

Каждому человеку необходим страх Божий (благоговение перед своим Творцом), но этот великий дар нередко извращается и подменяется животной трусостью. Страх Божий имеет несколько ступеней, первая из которых заключается в боязни нарушить Божественные заповеди – согрешить, сделать что‑либо мерзкое, недостойное, оскорбительное в глазах Бога. Вторая его степень присуща уже более совершенным подвижникам благочестия и заключает в себе боязнь отпасть от Бога, лишиться Его благодати, святого мира, ибо это отпадение означает духовную смерть.

*“Страх Господень есть истинная премудрость,”* – говорится в Священном Писании (Иов. 28:28). “Живя без страха Божьего, нельзя совершать ничего благородного и удивительного,” – пишет вселенский учитель Церкви святой Иоанн Златоуст.

На основании святоотеческой литературы следует заключить, что именно страх Божий способен исцелить человека от его неврозов: когда человек приобретает сей духовный дар, то этим благородным страхом потопляются прочие мелкие, житейские боязни. Как большая волна на море вбирает мелкую рябь, так и истинный страх Божий поглощает невротические страхи – фобии.

И наконец, последний аспект, касающийся причин возникновения страха, который также не рассматривается в научной литературе. Указание на него мы находим в Священном Писании: *“В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение”* (1 Ин. 4:18). Оказывается, наличие страха в душе и сердце человека означает отсутствие или недостаток любви к Богу.

Теперь поговорим кратко о **навязчивых** (компульсивных) **действиях** . Характер их может быть очень разнообразным. Нередко они принимает форму какого‑то привычного ритуала и повторяются вопреки логике и необходимости. Например, навязчивое мытье рук; ритуалы при раздевании и одевании; бессмысленные переставления мебели; частое пересчитывание денег; постукивания, покачивания; избегание определенных предметов; повторение при встрече с кажущимся злом каких‑то определенных слов и действий. Характерным является чувство облегчения после исполнения навязчивого действия. Однако облегчение это временное и вскоре вновь возникает потребность повторения данного ритуала.

Важным моментом для уяснения природы навязчивых действий является упомянутая выше чужеродность и их принудительность к совершению бессмысленного поступка. Вот что пишет на сей счет епископ Варнава (Беляев): “Откуда же насильственность, если человек всеми силами души отгоняет и не хочет, считает элементом чуждым и болезненным? Ясное дело, от иной духовной сущности – злой и нечистой. Понятна эта нелогичность в мыслях, понятна эта тирания, о которых говорят сами же ученые, понятно это облегчение после совершенного… (то есть диавол на время отходит, довольный, что заставил человека что‑то сделать против его желания), понятно и мучительное недовольство собой, ибо совесть мучит человека, что он послушался дьявола."

В особо тяжелых случаях человек уже не владеет собой и становится своего рода “биороботом.” Вспомните, к примеру, ритуальное убийство трех монахов Оптиной пустыни, произведенное преступником, признавшимся потом, что какая‑то чужеродная сила влекла его к этому преступлению и он не мог противостоять ей. О подобной силе, завладевающей волей и сознанием, нередко упоминают и другие преступники. Это, впрочем, обычно не приводит к освобождению их от судебной ответственности. О насильственном чужеродном непреодолимом влечении упоминают также больные наркоманией и алкоголизмом. Что за сила стоит за всем этим, думается, понятно.

#### Ипохондрический и депрессивный неврозы.

Нередко выделяют еще две формы неврозов – ипохондрический и депрессивный. *Ипохондрия* есть чрезмерный уход в болезнь, это синдром “мнимого больного.” Здесь налицо такие проявления, как постоянное копание в собственных ощущениях, устремленность мыслей и представлений преимущественно к проблемам своего “драгоценного” здоровья, иногда полная убежденность в наличии у себя какого‑либо опасного заболевания, которого не находят врачи, или значительное преувеличение имеющихся недомоганий.

Со временем такие пациенты становятся совершенно непереносимыми для окружающих, “притчей во языцех” для медиков. Они постоянно щупают пульс, измеряют давление, бесконечно сдают анализы, делают ЭКГ, носятся с лекарствами и медицинскими рекомендациями.

Обычно это люди маловерующие или совсем неверующие, ибо ипохондрия есть не что иное, как нарушение второй заповеди: “Не сотвори себе кумира…” (*идола* Исх. 20:4). “Кумиром” в данном случае человек делает собственное здоровье.

Многие исследователи отмечают, что при этом неврозе так же, как и при истерии, происходит “желательное бегство в болезнь” от житейских трудностей. Ипохондрикам в высокой степени присущ эгоизм, который привносит в жизнь человека серьезные проблемы и нередко приводит к болезням, причем не только душевным, но и телесным. Живя собой, человек себя же обрекает на страдания – тогда как, жертвуя собой ради ближних, он обретает счастье, ибо истинное счастье приход от любви к Богу и ближним.

И наконец, *депрессивный* невроз. В клинической психиатрии выделяют две принципиальные разновидности депрессивных состояний. Одна из них связана с внутренними (эндогенными) причинами и менее зависит от психологических факторов и обстоятельств (эндогенная депрессия), а другая, напротив, развивается в силу различных переживаний, неприятностей, которые наслаиваются на личностно‑психологические особенности человека, шкалу его ценностей (невротическая депрессия).

Проявления депрессивных расстройств замечается при разных психических заболеваниях. Это самый распространенный синдром душевных расстройств; ими страдает около 5% населения Земли, и до 60% всей психической патологии составляют депрессивные состояния. Депрессия “помолодела”: жертвами ее становятся не только люди преклонного или “бальзаковского” возраста, но также молодежь и даже дети.

Уныние, безрадостность, тоска – так свойственны нашим современникам. Сегодня многие считают, что депрессия – это болезнь цивилизации. Науке многое известно о возникновении депрессивных расстройств, но в среде ученых не принято говорить о грехе, тогда как причиной многих форм болезненного уныния является именно греховность человека.

Депрессия – своего рода сигнал души о ее неблагополучии, бедственном положении. Но это не “плач о грехах,” а мучение нераскаянной души, которой демоны нашептывают: “Все плохо, надеяться не на что… кроме смерти не жди ничего…” Увы, как часто приходится слышать подобные жалобы от больных.

Депрессивный невроз иногда начинается из‑за жизненных сложностей. При этом у человека снижается настроение, его ничто не радует, все раздражает, он впадает в уныние, окружающее предстает в мрачном свете. Очень часто подобные состояния возникают из‑за того, что жизнь пошла “не по тому сценарию,” как хотелось бы; не осуществилось желаемое, произошел какой‑то конфликт, cрыв, была нанесена обида…

Депрессия имеет различные маски: иногда она проявляется в форме телесных недомоганий, таких, как боли в животе, головная боль, стойкая бессонница. Этот вид расстройств называется маскированной депрессией.

Преосвященный Варнава (Беляев) в одном из своих трудов приводит высказывание преподобной Синклитикии Александрийской: “Есть печаль на пользу и печаль на вред. Печаль на пользу состоит в том, чтобы сокрушаться о своих грехах, о страданиях ближнего и вообще о зле, которое происходит вокруг нас… Это есть *печаль ради Бога* (2Кор. 7:10). Но наш враг наводит на нас *мирскую печаль* , которая приводит к унынию. Это состояние надо изгонять преимущественно молитвой и псалмопением.” И далее пишет: “Есть одно делание в науке о спасении, которое приводит человека к Богу кратчайшим путем. Это – печаль о грехах… Духовный опыт и веяние благодати в сердце убеждают, что молитва с теплыми слезами раскаяния в одиночестве есть сильнейшее средство утешения. Правда, вначале слезы горькие льются, едкие, но после чувствуется облегчение, отрада, просвет. Чем дальше человек продвигается по пути спасения, тем легче становится на душе… Это дивное действие благодати!”

Но есть иная печаль, которую апостол Павел именует *мирской* (2Кор 7:10). Модница плачет о том, что у нее нет новой весенней шляпки и вышли из моды ее ботинки, что “такой‑то” стал ухаживать за “такой‑то,” а “та” более красива или счастлива, чем она; молодой человек печалится о недостатке карманных денег, которые он хотел бы потратить на удовольствия; супруги недовольны друг другом, усматривая каждый в своем партнере только недостатки. Рабочий, врач, инженер, адвокат – все недовольны малым заработком, всё им мало; коммерсант приходит в отчаяние от понесенного убытка, и так далее, и тому подобное. Все плачут и печалятся, даже живя в роскоши и богатстве. Они сокрушаются о тленных вещах. Эта печаль бесовская… Мучится, стонет человек, пытается сделать жизнь беспечальной, забывая о Боге и о спасении своей души.

Человек идет к врачу, который выписывает ему успокаивающие и улучшающие настроение лекарства. Ясно, что здесь лечится не душевная болезнь, а притупляется сознание человека… Однако необходимо сказать, что здесь имеем ввиду невротическую депрессию. В случае же когда депрессивное состояние продолжается более 2‑3 недель, имеет суточные (утром – хуже, вечером – лучше) и сезонные (весеннее и осеннее) колебания, больному необходима врачебная помощь.

При невротической форме депрессивных расстройств определяется ее самая непосредственная связь с морально‑нравственным состоянием человека. Как врачи, мы, конечно, облегчаем страдания пациентов медикаментами, беседами, да и просто человеческим участием, но удовлетворение при приеме больного наступает лишь тогда, когда заходит разговор о душе, о вере, о покаянии. С согласия пациента и по его желанию мы пытаемся оценивать симптомы болезни с духовных позиций.

Духовные корни этого невроза уходят в эгоизм, гордыню, страсти… Великую радость христианину приносят добрые дела, забота о ближних, отказ от личной выгоды.

#### Грех самоубийства.

В заключении главы о депрессиях уместно упомянуть о самоубийстве (суициде), поскольку именно отчаяние являются предвестниками этого страшного поступка.

Суицид есть добровольное лишение себя жизни. Печальная статистика самоубийств в России долгое время была закрытой. В начале 1989 года впервые за последние 60 лет были обнародованы ошеломляющие цифры, за каждой из которых – безысходное отчаяние, утрата смысла жизни. Ежегодно накладывают на себя руки более 60 тысяч россиян – это целый город самоубийц. И что особенно трагично, более всего, в 2,9 раза, выросли самоубийства среди молодых людей в возрасте 20‑24 лет. В остальных возрастных группах взрослого населения этот прирост составил 1,6‑1,8 раза.

Вот еще один красноречивый факт: уровень самоубийств в России в 1915 году равнялся 3,4 человека на 100 000 населения, в 1985 году он составлял 24,5, в 1991‑м – 31, а в 1993 году уже 38,7 человека. 1998 год отмечен еще более высокими суицидальными показателями.

20% от общего числа всех самоубийств совершают дети и юноши до 19 лет. Приведем статистику за 1996 год: возраст 5‑14 лет – 2756 самоубийств; 14‑19 лет – 2358, и это только учтенные случаи. В 92% случаев самоубийства совершались детьми из неблагополучных семей.

В чем причины самоубийств? Точка зрения врачей такова: подавляющее число самоубийц психически здоровы. Суицид – это личностный кризис. Социальные факторы не имеют здесь решающего значения, это проблема духовная.

Архиепископ Иоанн (Шаховской) пишет: “Бедные страдальцы самоубийцы! Вы не приняли искупления, кратких земных очищающих страданий – сладких для принявшего, – о, гораздо более сладких, чем те призрачные наслаждения, в тоске по которым вы умерли. Да, в вашей власти было сделать это, как подсказала, шепнула вам сила зла, не имевшая над вами тогда никакой власти, но в вашей же власти было не делать этого. В вашей власти было знать, что есть Бог, что Он есть не только высшее Выражение Правды и Справедливости, недоступных нашему пониманию, но даже гораздо более всех этих слабых человеческих понятий. В вашей власти было понять, что не может Бог дать Крест и не дать сил, – что в вашей власти было обратиться к Богу, спастись призыванием (не ложным) Его Имени…

Самоубийцы пред самоубийством своим совсем не знают, что за их спиной стоит гадкий, невыразимо злой дух, понуждая их убить тело, разбить драгоценный “глиняный сосуд,” хранящий душу до сроков Божьих. И советует этот дух, и убеждает, и настаивает, и понуждает, и запугивает всякими страхами: только чтобы человек нажал гашетку или перескочил через подоконник, убегая от жизни, от своего нестерпимого томления… Человек и не догадывается, что “нестерпимое томление” – не от жизни, а от падшего духа, который все представляет в черном свете. Человек думает, что это он сам рассуждает, и приходит к самоубийственному заключению. Но на самом деле это не он, а его мыслями говорит тот, кого Господь назвал “человекоубийцей от начала”…

Человек только безвольно соглашается, невидимо для себя берет грех диавола на себя, сочетается с грехом и с диаволом… Одно покаянное молитвенное слово, одно мысленное хотя бы начертание спасительного Креста и с верою воззрение на него – и паутина зла расторгнута, человек спасен силой Божией… Только малая искра живой веры и преданности Богу – и человек спасен!

## Влияние настроения на физическое здоровье.

Невроз – не единственное следствие внутреннего конфликта, другими его результатами являются различные телесные заболевания. Нервная “лава” плетью бьет по сосудам и бронхам, проникает в желудок, стальным кулаком сжимает сердце. Учеными выделена особая группа расстройств, которые стали именоваться *психосоматическими* , так как в их происхождении одну из главных ролей играют нервные факторы.

Традиционно к этой группе болезней относят язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца и бронхиальную астму. В последнее время в нее, не без оснований, вошли язвенный колит, тиреотоксикоз, миома матки, ревматоидный артрит и ряд других болезней. Современная медицина считает, что около 80% всех болезней так или иначе связано с расстройством психики.

Преподобный Амвросий Оптинский в письмах к мирянам пишет, что “болезни по большей части происходят от тревожного состояния души.” А преподобный Ефрем Сирин говорит: “Гневливый убивает и губит душу свою, потому что всю жизнь проводит он в смятениях и далек от спокойствия. Он чужд мира, далек и от здравия, потому что и тело у него ноет, и душа скорбит, и плоть увядает, и лицо покрыто бледностью, и мысль изменяет, и разум изнемогает, и мрачные помыслы льются рекою…”

Тревожность и нервность, как уже было сказано, зачастую имеют греховные корни. Грех, распространяясь в глубине духа, поражает и душу, и плоть человека. Происхождение психосоматической патологии можно эскизно представить как процесс проявления, или “материализации” греха: грех – характер – болезнь. Разумеется, эта схема должна восприниматься с осторожностью и применима не ко всем случаям.

Но иногда Господь может допускать болезни для испытания веры человека, или для его духовного совершенствования. Достаточно вспомнить великие скорби Иова Многострадального, великое терпение преподобного Пимена Многоболезненного, болезни преподобного Серафима Саровского, или Амвросия Оптинского и многих других угодников Божьих.

###### Греховные “срывы.”

Внутреннее напряжение, смятение, тревожность вместе с другими грехами могут спровоцировать человека к пьянству, употреблению наркотиков… Психологи, к примеру, определили некоторые характерные черты, свойственные “алкогольным” личностям. По данным В.Т. Кондрашенко, одни из них легкоранимы, плохо приспособлены к практической жизни, слабовольны; другие – излишне самоуверенны, тщеславны, болезненно переживают жизненные неудачи, настойчиво жаждут признания. Если на эти черты характера наслаивается еще и психотравма, то вероятность нервного срыва очень повышается.

Однако напомним, что главной причиной злоупотребления спиртным и наркотиками является сознательный грех, а он врачуется Господом путем покаяния. Врачи и психологи, лекарственные препараты и психокоррекционные методики (нравственно приемлемые) ‑это лишь подспорье, но не более.

## Особенности детских неврозов.

Распространенность пограничных нервно‑психических состояний среди детей и подростков достигла небывалого уровня – примерно 80% детей в России нуждаются в медико‑психологической помощи. Из юношей, признанных негодными для прохождения военной службы по состоянию здоровья, 47% имеют психические заболевания. Повышенная нервность, возбудимость, эмоциональная лабильность, склонность к конфликтам, ухудшение сна – типичные симптомы, встречающиеся у 8 из 10 детей.

В происхождении невротических реакций у детей большинство авторов подчеркивают негативную роль неправильного воспитания. Известный специалист по детским неврозам профессор А. И. Захаров выделяет следующие его аспекты:

Требования родителей, превышающие возможности и потребности детей.

Неприятие детей родителями, выражаемое раздраженно‑нетерпеливым отношением, частыми порицаниями, угрозами и физическими наказаниями, отсутствием необходимой нежности и ласки.

Несогласованный подход к воспитанию, который проявляется контрастным сочетанием строгих ограничений и запретов у одного родителя и – потакающим и разрешающим отношением у другого.

Непоследовательность воспитания, его неровность и противоречивость.

Неустойчивость в обращении с детьми: повышенный тон, крик, общая эмоциональная неровность.

Тревожность – постоянное беспокойство о ребенке, наличие излишних опасений и предохранений.

Проявления детских неврозов разнообразны: это эмоциональная неустойчивость и сверхчувствительность, плаксивость, легко меняющееся настроение, капризность, возбудимость, трудности засыпания, беспокойный сон, ночные страхи, сосание пальцев, обкусывание кожи вокруг ногтей, заикание, энурез, нервные тики и др. Одному возрасту больше соответствуют одни симптомы, другому – другие.

Часто невротические проявления у детей обнаруживаются в виде соматических жалоб и недомоганий – к примеру, поднимается температура, появляются боли в животе, головные боли и т.п., что зачастую указывает на душевное неблагополучие ребенка. Нередко в ответ на неблагоприятные психоэмоциональные обстоятельства у детей могут развиваться различные заболевания.

Приведем пример. На прием пришла бабушка по поводу своей девятилетней внучки. Ее родители часто ссорились, скандалили и наконец развелись, отец ушел из семьи. На этом фоне у ребенка развилась бронхиальная астма, причем не были обнаружены ни аллергия, ни изменение бронхо‑легочной ткани, не был установлен факт частых простуд. Оказалось, что у девочки неврогенный вариант астмы; причиной астматических приступов явился невротический конфликт. Это заболевание – крик души ребенка.

Другой особенностью детских неврозов являются нарушения поведения. Некоторые дети убегают из дому, прогуливают занятия в школе, другие начинают курить, пробуют алкоголь. Большинство таких детей затягивает улица и воспитывает на свой манер. Кто в этом виноват? Родители. Надо любить своих детей, надо их воспитывать, за них молиться. Улучшение психического состояния ребенка во многом зависит от родителей, их духовности, взаимоотношений друг с другом, от того, какую они сумеют создать атмосферу в доме.

Детей необходимо оберегать от всякого тлетворного влияния, так как на их неокрепшие души сегодня выливается целый поток разного рода непотребщины. Родительское благочестие – действенный пример для подражания детей. Противоположные ему пьянство, бездуховность, аморальное поведение – увы, тоже действенный пример, но пример погибельный. Святейший Патриарх Алексий II сказал, что, “если в душе нет сознания святыни, в ней утверждается мерзость запустения.”

Укажем на те психопатологические состояния, которые могут обнаруживаться в младенческом и раннем детском возрасте и требуют врачебного вмешательства.

Невропатия – характеризуется повышенной раздражительностью, капризностью ребенка, неустойчивостью настроения, выраженной пугливостью. Такой ребенок плохо спит, у него страдает аппетит, он быстро истощается, внимание его легко отвлекается. Могут наблюдаться субфебрилитет (небольшое, но стойкое повышение температуры, примерно 37,1‑37,3), нарушения стула, неврогенная рвота.

Синдром раннего детского аутизма (отчужденности)‑ характеризуется нежеланием общаться со сверстниками, окружающими взрослыми. Ребенок эмоционально холоден, безразличен к близким, он мало говорит, иногда вовсе отказывается от общения, склонен к стереотипным движениям. У грудных детей с такой патологией отсутствует “комплекс оживления” в ответ на эмоциональное воздействие.

Гиперкинетический синдром – для него характерны двигательная расторможенность, чрезмерная (бесполезная) активность. Ребенок взбалмошный, истеричный, поступает без учета обстоятельств, не способен следовать принятым правилам поведения. Обычно таким детям трудно адаптироваться в школе, они крайне неусидчивы, рассеянны, постоянно всех напрягают и провоцируют других детей к неправильному поведению. Чувствуя свою ущербленность, они как бы все делают “на зло” окружающим – возникает механизм порочного круга.

Гиперкинетический синдром в своем развитии имеет две тенденции. В одном случае, с Божией помощью, при грамотной тактике родителей, психологов, педагогов, врачей, годам к 12‑14 он ослабевает и исчезает. В другом – трансформируется в психопатию, и личность становится еще более неприспособленной, оторванной. Вторая тенденция очень неблагоприятна.

К числу невротических расстройств, начинающихся обычно в детском и подростковом возрасте, относятся тики – непроизвольные, быстрые, неритмичные движения ограниченных групп мышц (моргания, подергивания); неорганический энурез (несоответствующее возрасту непроизвольное дневное или ночное мочеиспускание); заикание.

В младшем школьном возрасте может развиться школьный невроз. Его причиной являются психологическая неготовность ребенка к школе, неприятие его сверстниками, унижения, избиения, чрезмерная строгость и неопытность педагога. Страдающий этим неврозом ребенок выглядит подавленным, отказывается идти в школу, имитирует (часто бессознательно) разные заболевания. Родители должны быть внимательны, суметь вовремя распознать его душевные затруднения и помочь ему. Нелишней будет и врачебная консультация или совет опытного психолога.

Однако важно напомнить, что детская психология не говорит о таких понятиях, как вера в Бога и православная духовность, христианское благочестие, церковность, не упоминает она и о грехах и страстях, то есть наука о душе развивается, отрицая бытие души в человеке и игнорируя Творца. Но если подобная секуляризация возможна, скажем, в геометрии или автомобилестроении, то в науке, изучающей закономерности душевной жизни человека, она недопустима.

Справедливо рассуждая о многих частностях и деталях, психология, к сожалению, не видит главного. Воспитание детей в духе настоящего, а не мнимого духовного и душевного здравия, подлинного благочестия невозможно без веры в Господа Иисуса Христа и без помощи Божией. Только благодатью Божией душа человека очищается, просвещается и вразумляется. Без благодати же она не только не способна к совершенствованию, но и не может познать всего трагизма своего бедственного положения.

По милости Божией, теперь появляются книги и статьи верующих психологов, в том числе священников, до принятия священного сана получивших психологическое образование. В психологии восполняется тот духовный вакуум, который по известным причинам господствовал в ней почти восемь последних десятилетий.

## О лечении неврозов – советы и предостережения.

В этой главе мы постараемся более подробно остановиться на путях исцеления нервности, расскажем о духовном подходе к этой проблеме, поговорим о психотерапии, познакомим читателя с некоторыми приемами психологической самопомощи, предоставим рекомендации оздоровительного характера.

###### Духовная врачебница

Единственно правильный путь к исцелению от неврозов лежит через Православную веру, покаяние и исправление своей жизни согласно заповедям Божьим. Главное для человека – понять греховные истоки своего заболевания, глубоко осознать свою немощь, возненавидеть грехи гордыни, тщеславия, гневливости, уныния, лжи, блуда, жадности и стяжательства; захотеть изменить себя, с искренним покаянием обратиться ко Господу.

Безусловно необходимым для больных является посещение богослужений, и участие в Таинствах Церкви – Покаяния (исповеди) и Причащения. В молитве, которую священник читает перед исповедью, есть такие слова в (переводе на русский язык): “Ты пришел в духовную лечебницу, да не уйдешь неисцеленным (утаивая некоторые грехи).” Прибегать к Святым Таинствам надлежит часто и с сокрушением сердечным, глубокой верой и упованием на милость Божию.

Обязательно надо читать Священное Писание, особенно Евангелие, и исполнять заповеди Христовы, которые в нем содержатся. “Из всех недугов, обременяющих человеческую природу, нет ни одной болезни, ни душевной, ни телесной, которая не могла бы получить врачевства из Писания” (святитель Иоанн Златоуст).

Неоценимую помощь оказывает святоотеческая литература и жития святых, в которых даны образцы для подражания, показано истинное предназначение человека, величие нравственной красоты, терпение и стойкость при встрече с трудностями.

Духовная жизнь невозможна без поста и молитвы. *“Сей же род изгоняется только молитвою и постом”* (Мф. 17:21). Хорошо по благословению духовника заучивать на память отдельные псалмы и молитвы. Роль молитвы в обретении и хранении внутреннего покоя очень велика. Старец Сампсон (Сиверс) утверждал, что мир души у постоянно молящегося, защищен от внешних волнений.

Укрепляют душу посещения святых мест, православных обителей. Большую пользу принесут поминовение на Божественной литургии и молебнах; регулярное употребление Богоявленской воды с просфорой, частичкой артоса; окропление святой водой жилища, самого больного, его личных вещей.

Необходимо следить за процессами, которые происходят в душе. Надо следить за своими мыслями, ибо всякому дурному делу обычно предшествует дурная мысль. Следует решительно отсекать все отрицательное, греховное, мерзостное, не вступать ни в какие греховные разговоры. В Православной Церкви существует учение о том, как бороться с грехом в самом его зарождении, на уровне помысла.

“…Способ образования греха из мысли в дело у святых отцов определен с точностью. Весь ход дела изображается так: сначала бывает *прилог* (т.е. неизвестно откуда возникает греховная мысль), далее *внимание* (“беседа” с греховной мыслью – а это уже начало принятия греха), потом (греховное) *услаждение* , за ним *желание* (осуществить грех), потом *решимость* , и, наконец, *дело* (см. Филофея Синайского. Добротолюбие, т. 3, гл. 34 и далее). Чем дольше человек допускает искушению укрепиться в своей душе, тем ближе он к падению.

Прилог есть простое представление вещи, от действия ли чувств или от действия памяти и воображения представшей нашему сознанию. Здесь нет греха, когда рождение образов не в нашей власти. Иногда, впрочем, посредственно переходит в виновность, когда соблазнительный образ рассматривается умом и человек как бы вступает в беседу с ним.

Иногда предмет приковывает к себе внимание своею новизной, поразительностью, но после того, как сознана его нечистота, должно изгнать его вон, ибо иначе тут будет участвовать соизволение. Кто прогнал греховный помысел, тот погасил внутреннюю войну. Услаждение греховными предметами есть уже грех. От услаждения один шаг до желания. От желания приходит решимость. Желающий изрек согласие на дело, но еще ничего не придумал и не предпринимал к достижению своей цели; у решившегося все уже рассмотрено и решено, остается только перейти к делу.

Поэтому следует избегать всевозможных “надумок,” фантазий, бесплодного воображения, особенно чувственного характера.

Следует отучиться осуждать других. Если же в твоем присутствии кого‑то порицают или осуждают, то надо перевести разговор, а при невозможности этого ‑удалиться.

Во всем, что бы ни случилось в жизни, следует обвинять только себя, тогда в душе установится уравновешенность, душевный мир и спокойствие. “Если бы все укоряли себя, то водворился бы мир, – писал архиепископ Арсений (Жадановский), – самоукорение дает нам спокойно переносить оскорбления, не чувствовать их.”

Полезно избавиться от привычки многословить и спорить по пустякам. Надо обязательно отказаться от всего лживого, показного, театрального, от всякого притворства, преувеличения, двуличия – то есть всего греховного, даже в мелочах.

###### Может ли слепой водить слепого?

Лечением неврозов традиционно занимается психотерапия.

Православная Церковь решительным образов всегда высказывалась против всяких оккультных и магических действий. В “Книге правил,” основанной на решениях Вселенских Соборов и указаниях святых отцов и являющейся сводом церковных законов, четко и ясно определена эта деятельность как пагубная и сатанинская. Естественно, поэтому, никакой духовник не смеет советовать обратиться за помощью к знахарке, гадалке или экстрасенсу. А вот обратиться за помощью к профессиональному психотерапевту может благословит. Однако здесь больного нередко подстерегает серьезная опасность.

Психотерапия – особая медицинская специальность, связанная не столько с лечением в привычном понимании этого слова, сколько с воздействием на личность больного человека, на его душу. Она ставит перед собой благие цели, стремится утешить скорбящего человека, помочь обрести ему душевное равновесие. Однако на практике сложилась тяжелая ситуация, вызванная тем, что, теснейшим образом соприкасаясь с душой человека и пытаясь ее уврачевать, эта область медицины оказывается духовно несостоятельной, не имеющей нравственных ориентиров. Нельзя облегчить душевное бремя другого человека, не имея собственных духовных ценностей. *“Может ли слепой водить слепого? Не оба ли упадут в яму?”* (Лк. 6:39).

Врач может иметь докторскую степень, звание профессора или академика, однако это не меняет сути, если он человек настроенный материалистически, или придерживается нехристианских воззрений. Его усилия не дадут душе нужного ориентира, более того, они могут завести ее в пучину грехов, и скорби болящего лишь умножатся. Сколько раз к нам обращались за помощью люди, пострадавшие от горе‑психотерапевтов, психоаналитиков, гипнотизеров и др.

Духовная неопределенность, несостоятельность психологии и психотерапии, основанная на нравственном “плюрализме,” позволила внедриться в них огромному количеству оккультных психотехнологий – западных, восточных и “доморощенных,” которые являются нравственно неприемлемыми.

Один из принципов современных психологических практик – “цель оправдывает средства.” Зачастую врачи дают “советы,” которые наносят душе явный вред. Не раз мы сталкивались с ситуациями, когда врачи предлагали пациентам обзавестись внебрачными связями – с целью якобы нормализации семейных конфликтов, то есть попросту был рекомендован блуд. Человеку советуют лгать или манипулировать людьми, если это принесет ему выгоду (подобных рекомендаций много в книгах Дейла Карнеги).

Трагедия современной науки о душе состоит в том, что она потворствует страстям человека, всячески стремится поднять его самооценку либо делает упор на медитацию, психическую самоурегуляцию через состояния измененного сознания. Подготовка будущих психотерапевтов осуществляется на безнравственной основе. Так, экзаменационный компьютерный тест буквально пестрят непотребностями. Чтобы не быть голословными, приведем пример. На вопрос: “Что бы вы посоветовали читать больному психастенией для оживления его вялой подкорки?” – правильный ответ: “Произведения Ги де Мопассана.” Комментарии, как говорится, излишни…

Врач не выбирает пациентов. Чаще всего к нам на прием приходят люди неверующие либо те, кто не ведает истинного Бога, – иноверцы, неоязычники. Но немало и таких, кто находится в поисках Истины. Именно поэтому на психотерапевта возлагается ответственность как на врача и человека. Его задача – помочь пациенту, стесненному болезнями и конфликтами, неурядицами и потерями.

Для врача, посвятившего себя психотерапии, важно иметь подлинные духовные ценности, которые бы определяли его работу с пациентами. Без собственной, добавим – православной, духовной платформы он не сумеет отличить ситуационные (психосоциальные) и биологические причины заболеваний от экзистенциальных, мировоззренческих. Если же на приеме окажется человек, душа которого стремится обрести Господа, то православный психотерапевт должен помочь ему в этом.

Врач, конечно, не подменяет собой священника, он лишь предшествует ему, иногда представляя собой “заслон,” препятствующий пациенту впасть в еще большие искушения и грехи – пьянство, блуд, самоубийство.

К сожалению, ныне христиан среди психиатров и психотерапевтов – меньшинство. В этом, на наш взгляд, одна из причин низкой эффективности помощи при неврозах. Психотерапия сегодня насчитывает тысячи психокоррекционных техник. Уже само количество их говорит о том, что психотерапевты не знают, как вылечить человека. Истинное излечение от душевных недугов начинается с покаянного обращения к Богу. А в этой области большинство психотерапевтов – полные невежды.

Подводя итог, можно сказать, что только та психотерапевтическая помощь будет действенной и полезной, которая ведет ко Христу и проводится православным врачом или психологом, ведущим христианский образ жизни. В этом случае слово специалиста будет подкрепляться благодатной силой Божией и утешит болящего, укажет дорогу к Тому, Который – Истина, Путь и Жизнь!

###### Психологическая самопомощь.

Очень важным на путях психологической самопомощи является правильная оценка больным причин собственных падений и промахов. Нередко мы пытаемся оправдать себя и искать причины в других людях или внешних обстоятельствах. Святоотеческая мудрость учит никогда не оправдывать себя, ибо человек по природе своей себялюбив и всегда найдет способ исказить в угоду своему алиби истинное положение вещей (например: пусть я погорячился и нагрубил, но я ведь тоже живой человек, а вот он должен бы был… и т.д., постепенно все более убеждаясь в виновности другого и оправдывая себя).

Вместо самооправдания правильнее **обвинить себя** , попытаться разобраться в причинах падения, которые обычно кроются в себялюбии, тщеславии и особенно в гордыни. “Где совершается падение, там прежде водворяется гордость; ибо гордость есть предвестница падения” (преподобный Никодим Святогорец).

Одним из действенных психологических приемов является рационализация. Прежде всего надо успокоиться, **помолиться** ; потом взять чистый лист бумаги, авторучку и внимательно, трезво проанализировать сложившуюся конфликтную ситуацию, выписать главные причины столкновения и возможные пути решения этого конфликта, взвесить все “за” и “против,” усмотреть нужды и тревоги всех участников сложившегося недоразумения, найти верные доводы в пользу выдержки, самообладания, смирения.

Попутно можно разглядеть некоторые ранее не замеченные обстоятельства, существенные психологические нюансы. Завершающим этапом рационализации должно явиться принятие определенного решения, так как чем длительнее будет сохраняться неопределенное, двойственное отношение к конфликту, тем труднее его разрешить, а стало быть, и восстановить душевное равновесие. Враг нашего спасения всегда пытается лишить нас душевного мира, запутать, склонить к унынию. Не будем поддаваться его внушениям.

Предусмотрительность. Несмотря на все многообразие жизненных событий, многие из них неоднократно повторяются и представляют собой как бы некое “клише.” По опыту известно, что мы способны “споткнуться,” потерять душевный мир или поддаться искушению – в одних и тех же ситуациях. Поэтому надо заранее подготовить себя к трудностям… Всего, конечно, учесть невозможно, но многое можно предусмотреть и постараться предотвратить. Готовиться следует не только размышлением, но и молитвой, беседой с духовником, его советом и благословением.

Святитель Феофан советует: “Утром, после молитвы, сядь и расчисли, что тебе необходимо делать в продолжение дня, где быть, с чем и с кем встречаться, и применительно тому заранее определи, что где помышлять, что сказать, как держать свою душу и тело и проч. Это значит, что истинный христианин должен “держать себя в руках,” держать контроль над движениями своей души, а не позволять им расползаться куда попало. Он должен быть владыкой своего внутреннего состояния.”

Переключение – простой и эффективный прием. Кому не известно, как приятно послушать церковное пение, прочесть духовно‑назидательную статью, прогуляться по лесной тропинке, послушать пение птиц, полюбоваться луговыми цветами… Одному доставляет радость работа на даче, другому – встреча с друзьями и вечер, проведенный в сердечном и душеполезном общении и т.д. Существует немало подобных рекомендаций; при внимательном отношении к себе каждый может продолжить этот перечень. Умение отдыхать с пользой для души – мудрость, которая стоит того, чтобы ею овладеть.

###### Медикаментозная помощь.

Несколько слов по поводу употребления медикаментов при неврозах (транквилизаторов, антидепрессантов). В случае невротических состояний, когда симптомы недуга напрямую зависят от психологических причин и обстоятельств жизни, медикаменты играют вспомогательную роль, ослабляя внутреннее напряжение и притупляя остроту жалоб. Их назначают обычно на непродолжительный период. Главным условием выздоровления будет поиск оптимального решения конфликта, а в духовном плане – смирение и покаяние.

Хорошо помогает при неврозах и неврозоподобных состояниях фитотерапия, то есть использование в лечебных целях ~~лекарственных растений~~. Однако заметим, что она не устраняет причин возникновения неврозов и является лишь симптоматическим (устраняющим симптомы) средством.

Традиционно используются корень валерианы, мята перечная (листья), хмель (шишки), пустырник (трава), сушеница (трава), боярышник (цветы), ромашка аптечная, плоды тмина. Вот примерный перечень успокоительных средств, которыми можно пользоваться самостоятельно – они отпускаются без рецепта: экстракт валерианы (или настойка), валерианахель, персен, глицин, экстракт пустырника (или настойка), ново‑пассит, деприм, валосердин, сборы успокоительные № 2, 3, корвалол, корвалдин, адонис‑бром, валидол, валокардин, капли Зеленина. Способ применения и дозы обозначены во вкладышах к препарату или на упаковке.

Благотворно влияют на нервную систему изюм, курага, мед…

Скажем несколько подробнее о ~~лечении мёдом~~. Его эффективность общеизвестна; оно дает очень хорошие результаты при неврастении, нервном перенапряжении, после выполнения длительных и психологически трудных работ.

Болгарский ученый Стоймир Младенов предлагает следующую схему лечения мёдом: 100‑120 г цветочного пчелиного меда в сутки в течение 2,5‑3 недель. Утром и вечером следует принимать по 30 г меда, а после обеда – 40. Вечером мед надо разбавлять в стакане прохладной воды и пить его за полчаса до сна. Через 10‑12 дней от начала лечения больные или лица с преболезненными расстройствами, как правило, хорошо спят, у них появляется бодрость, возрастает работоспособность.

Нелишне напомнить и о пользе закаливания организма. Немаловажную роль играет посильный ~~физический труд~~, работа в саду, легкий бег, прогулка, плавание. Расслабленная плоть смущает душу раздражительностью, негожими помыслами.

Теперь остановимся на ~~бессоннице~~, поскольку жалобы на нее встречаются у большинства больных, страдающих невротическими расстройствами. Сон – это чуткий нравственный барометр. Он изменяется (ухудшается, улучшается) в зависимости от нашего духовного и душевного состояния. Плохо спится после недобрых разговоров, терзающих душу грехов. Хороший, крепкий сон подает Господь.

Тем пациентам, у которых открыто сердце к вере, мы повторяем хорошо известные истины: необходимо молиться утром и вечером (по опыту известно, что, если по какой‑то причине пожертвуешь молитвами на сон грядущим – пожертвуешь и крепким сном), читать Евангелие, крестить перед сном комнату и постель, пить освященную воду и кропить ею жилище, призывать на помощь святых и ангела‑хранителя, пригласить в дом священника освятить жилище, если оно не освящено. А самое главное – исповедоваться и причащаться Святых Христовых Таин. Многие люди, начавшие так поступать с верой и упованием на Господа, чувствуют значительное улучшение самочувствия и приобретают душевный мир.

Психологические советы могут быть такими. Во‑первых, позвольте себе не спать, не загружайте себя мыслями о сне и его скорейшем наступлении. Ведь зачастую человек больше страдает не от бессонницы, а от переживаний по этому поводу. Поздний вечер – время спокойных дел и неторопливых разговоров. Погуляйте перед сном, откажитесь от обильного ужина, проветрите комнату. Примите теплый душ или погрейте в ванной ноги.

Вот еще совет: две чайные ложки шишек хмеля заварить на стакан кипятка, настоять 4 часа, процедить, выпить стакан на ночь. Перед сном можно помазать виски лавандовым маслом или 3‑5 капель лавандового масла накапать на кусочек сахара и пососать его перед сном. В изголовье кровати полезно прицепить льняной мешочек с высушенными корнями валерианы. Есть наблюдения, что постель темных тонов способствует успокоению нервной системы.

В аптеках продаются седативные сборы, которые могут быть использованы для успокоения и улучшения сна. Нелишней будет и врачебная консультация. Снотворные таблетки следует применять только по назначению врача; отварами и успокоительными настоями можно пользоваться самостоятельно.

Помните, здоровье душевное и телесное – это дар Божий, и относиться к нему следует бережно.

###### Проблемы возраста.

Доктор, подскажите, как мне быть. Мне 50 лет. До 50‑ти лет я была спокойным и уравновешенным человеком. В настоящее время, в связи с возрастными проблемами, я себя не узнаю: раздражительна, плаксива, ухудшился сон, нет сил. На службе в храме стою с трудом. Бросает то в жар, то в холод. Потею, кружится голова. Меньше стала молиться, не справляюсь с домашними делами. Как мне быть?

С уважением, Е. К.

Уважаемая Е.К.! Как Вы верно сами определили, в основе Ваших проблем известные симптомы “особого” возраста женщины. В это время в ее организме, в связи с гормональной перестройкой, происходит много изменений. Жалобы, которые Вы перечислили, увы, типичны.

Прежде всего хочу Вас успокоить. Все это со временем пройдет, и самочувствие нормализуется. Нужны лишь время и терпение. Вы не первая и не последняя. Не требуйте от себя сейчас прежней активности. Душевный конфликт как раз и порождается тем, что женщина стремится непременно оставаться на прежнем уровне, быть такой же деятельной, как и прежде, со всем справляться, но осуществить это в сей период либо затруднительно, либо невозможно.

Поэтому успокойтесь, смиритесь с тем, что сейчас Вы чуточку больны. Поговорите с домочадцами. Если у Вас есть взрослые дети, то для них это самое подходящее время засучив рукава помогать по хозяйству.

В храме следует выбрать немноголюдное место, где побольше воздуха. Все можно организовать; паниковать и унывать не стоит.

Очень помогут Вам отвары из успокоительных трав. Хорошо принимать мед; ешьте курагу, изюм, пейте поливитамины. Напомню о пользе прогулок на свежем воздухе.

Скажу также, что сегодня имеются лекарственные препараты разнообразного свойства и действия, устраняющие болезненные проявления климактерического периода.

В духовном плане интересно следующее наблюдение. В этот период у женщины могут заостряться присущие ей ранее негативные черты характера (читай: грехи). Предположим, если раньше женщина чувствовала в себе склонность к унынию или раздражительности, то теперь эти качества становятся явственно ощутимы, и держать себя в руках не удается. Учтите это. Подай Вам, Господи, здравия и мира душевного.

###### Опасная “инфекция” (современные искушения).

На приеме женщина лет 50‑ти и ее 23‑летняя дочь В. Обстоятельства, побудившие их обратиться за помощью, таковы: девушка, в недавнем прошлом студентка одного из столичных вузов, долгое время увлекалась творчеством (если так можно сказать) известной западной рок‑группы. Она составила целую коллекцию аудио – и видеозаписей, вырезок из газет и журналов, фотографий этих музыкантов. Так продолжалось года полтора‑два.

Рок музыка оказывает сильное воздействие, как на психическое, так и на физическое состояние человека. Известный исследователь рок‑н‑ролла Жан‑Поль Режембаль пишет: “Сила рока заключена в прерывистых пульсациях, ритмах, вызывающих биопсихическую реакцию организма, способную повлиять на функционирование различных органов тела (в частности, бит может вызывать ускорение сердечного пульса и увеличение содержания адреналина, а также возбуждение в половой сфере).

Если, например, ритм кратен полутора ударам в секунду и сопровождается мощным давлением сверхнизких частот (15‑30 герц), то способен вызвать у человека сильное возбуждение. При ритме же, равном двум ударам в секунду, и на тех же частотах, слушающий впадает в танцевальный “транс,” который сродни наркотическому. Современные рок‑группы работают в диапазонах от 80 тысяч герц до 20 и даже ниже. Интенсивность звука доходит до 120 децибел, хотя человеческий слух настроен на среднюю интенсивность 55 децибел. Это уже решительный штурм всей личности. Были случаи, когда переизбыток высоких или низких частот сильно травмировал мозг.

На рок‑концертах нередки контузии звуком, звуковые ожоги, потери слуха и памяти. Невозможно в течение продолжительного времени подвергать себя воздействию рока и не получить глубокой психоэмоциональной травмы. При этом возникает утрата контроля над способностью к сосредоточению; значительно ослабляется контроль над умственной деятельностью и волей; необузданные порывы ведут к разрушению, вандализму и бунту, особенно на больших сборищах, где психическое поле толпы, усиленное вышеуказанными воздействиями рока, практически лишает человека индивидуальности, превращает его в часть машины, управляемой сатанинскими началами.

Как видим, рок‑музыка оказывает разрушительное воздействие на личность человека. Не случайно многие солисты рока являются наркоманами и даже открытыми сатанистами” (из статьи Н. Боголюбова).

В институте, в котором обучалась В., появилась возможность бесплатного доступа к сети Internet. Что тут началось! Девушка стала прогуливать лекции, резко снизила успеваемость. Все ее мысли были поглощены рок‑кумирами. Она переходила от сайта к сайту, выискивая новые подробности личной жизни, вкусов, привычек своих любимцев.

Со временем этой возможности “блуждания” по сети Internet ей стало явно недостаточно, и В. выискивала любые другие варианты подключения. Между тем сфера интересов девушки расширялась, ее стало занимать многое, как она выразилась, “такое, о чем сказать стыдно.” Internet притягивал к себе как магнитом, В. не могла обходиться без него уже ни дня. Время прошло напрасно, полагала она, если не удалось окунуться в это “море увлекательной информации.”

Поведение В. заметно изменилось. Она стала очень раздражительной, грубила маме. От частого недосыпания (доступ к Internet ночью дешевле) появились головные боли, ухудшилось зрение. В Internet‑кафе, в котором она стала регулярно бывать, завязались сомнительные знакомства. Однажды ей предложили попробовать героин, а “травку,” призналась девушка, она уже пробовала, и не раз. “Я думала, – говорила она, – что это поможет справиться с усталостью, победить сонливость.” Через год В. была отчислена из института за неуспеваемость, но и это не отрезвило ее. В набат забила мама, понимая, что компьютер, а точнее, страсть окончательно погубит ее единственную дочь.

Мама называет себя человеком верующим. В. говорит: “В Бога я верую, но в церковь почти не хожу.” Однако она решилась обратиться за помощью только к православному психотерапевту.

Слава Богу, девушка осознала, что последние два года она жила не в реальном, а в “виртуальном” мире и была в плену своей страсти. Эту страсть, очевидно, можно именовать *интернотоманией* . Глядя на образ Пресвятой Богородицы в моем кабинете, В. с надеждой спросила:

– А Господь поможет мне?

– Конечно, поможет, – ответил я, – для Бога нет ничего невозможного. Надо от всего сердца попросить Его об этом, начать посещать храм, искренне покаяться в своих грехах и иметь твердую решимость не возвращаться к ним.

Девушка внимательно слушала, и в ее заплаканных глазах, как мне показалось, просиял лучик надежды. Я назначил ей успокоительные средства, сделал еще некоторые рекомендации, и мы расстались, договорившись через неделю встретиться вновь. В моей практике это первый клинический случай зависимости от Internet. Увы, видимо, следует ожидать и других подобного рода обращений.

###### Когда душа “трясется”

В свое время я столкнулся с любопытным клиническим случаем. Мне пришлось консультировать семью, в которой мать и сын страдали навязчивыми страхами за свое здоровье и попеременно индуцировали друг друга.

Феномен навязчивости определяют как появление в сознании мысли, представления или какого‑либо явления, не связанных в данный момент с содержанием сознания и воспринимаемых больными как эмоционально неприятные. Навязчивый страх господствует в мыслях невротика, порождает эмоциональную напряженность, способствует дезадаптации человека в окружающей его среде.

В ходе беседы выяснилось, что мать моего пациента продолжительное время лечилась ранее у психиатров по поводу навязчивых страхов, сам он рос очень впечатлительным, эмоциональным мальчиком. В 18‑летнем возрасте у него впервые возник навязчивый страх появления злокачественной опухоли. Больной постоянно стремился осматривать свое тело, изучать медицинскую литературу по вопросам онкологии, был подавлен, угнетен. При этом юноша уточнил, что страх возник внезапно, после того, как мама рассказала ему о своем бывшем недуге.

На этом фоне у матери вновь возникли страхи за свое здоровье. Она решила, что у нее рак крови, так как чувствовала себя вялой, апатичной. После консультации у онколога оба были признаны здоровыми и вскоре выздоровели от мнимой болезни, но потом еще дважды заболевали фобиями. Один раз это было связано с инфарктом бабушки – и они решили, что страдают сердечными недугами. А другой раз боялись умереть в автокатастрофе. Причем вначале страх возникал у кого‑нибудь одного, а потом появлялся и у другого.

Подобные случаи, когда после появления навязчивых страхов у одного из членов семьи заболевали и другие домочадцы. Так, С. Н. Давиденков описал больного, страдавшего тиком и боязнью покраснеть или вспотеть. Сестра его матери страдала навязчивостью по поводу излишней потливости, одна из ее дочерей – боязнью покраснеть, а сестра самого больного – боязнью разрыва сердца. Вот такое бывает…

Семья, которую мне пришлось консультировать, была неверующей. Когда у человека нет веры, нет страха Божия, вместо них могут “расцветать” другие – болезненные, нелепые, навязчивые страхи. Душа по природе своей христианка, поэтому, существуя в бездуховной среде, она скорбит и “трясется” по любому поводу.

###### Инволюционная меланхолия (о психологии старения).

Маме поставили диагноз “инволюционная меланхолия.” Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании.

Инволюционная меланхолия – болезнь, которая может возникнуть в пожилом возрасте. Уже по названию можно определить, что основа означенной патологии – болезненная подавленность настроения. Ведущие симптомы инволюционной меланхолии – тревога и тоска, которые бывают в разной степени выраженности.

Обычно это страдание развивается постепенно. Начальный период составляет примерно 2‑3 месяца, когда ощущаются так называемые предвестники: ухудшается сон, возникают утомляемость, слабость, снижается память.

Провоцирующими факторами могут быть характерные в этом возрасте изменения социального статуса, материального положения, потеря супруги или супруга, вынужденный переезд, конфликты с детьми. Многие пожилые люди встревожены политической, экономической нестабильностью нашего времени, характеризующегося локальными войнами, обвалом национальной валюты с последующей потерей сбережений, и многими другими обстоятельствами.

Старинная французская пословица гласит: “Каждый стареет так, как он жил.” В этих словах заложен глубокий смысл. Тело с каждым годом стареет, но душа… Душа нематериальна, и если она пребывает с Богом, то к старости приносит хороший плод. Святитель Феофан Затворник, говоря о возрастах добродетельной жизни христианской, так описывает зрелый возраст: “Это – время, когда внутренняя борьба утихает и человек начинает вкушать покой и сладость собранных духовных благ. Земледелец, после жатвы вкушающий плоды трудов, также тесто, заквашенное и вскисшее, вполне образовавшееся, – это образы совершенного возраста. Премудрый Сирах изображает действие премудрости, как она сначала испытывает своего любимца, потом обращается к нему, радует его и открывает ему свои тайны (Сир. 4:18 и далее). Это последнее – характер духовной зрелости. Такому человеку мы приписываем твердость, степенность, непоколебимость, опытность.”

Священник и врач о. Валентин Жохов пишет о зрелом христианине: “Перед нами не старик, а старец, вызывающий чувство уважения. Таких христиан с иконописным ликом можно встретить именно среди православных. Благообразие не приходит само собой, а является следствием их трудов и терпеливо перенесенных скорбей.”

Один мой давний приятель рассказывал, что он долго искал Истину, размышлял о вечности, но окончательно утвердился в Православии после того, как встретился взглядом с пожилой женщиной, возвращавшейся с церковной службы. “Сколько простоты, скромности, благородства было в ее внешности, походке… А в глазах было столько доброты!” – вспоминал он.

Наверное, многим православным знакомо то волнительно‑благоговейное чувство, которое испытываешь, общаясь с опытным старцем, духовником. На сердце после таких встреч сладость, мир, покой. Однако большинство теперешних пожилых людей – дети тридцатых‑сороковых годов. Год за годом, десятилетие за десятилетием в их душах насаждали атеистический “порядок.” Партия, комсомол прививали им свои “ценности.” Переосмыслив жизнь с течением времени, особенно в последние годы, кое‑кто из них пришел в храм, покаялся, обрел Бога, а иные остаются пленниками “идеалов” юности, тратят время и увядающие силы на митингах, ругают гражданскую власть, полны обиды и разочарования.

Уныние становится для них так же естественно, как дыхание. Еще бы, по‑человечески их можно понять: жизнь прошла, а справедливость так и не найдена. Должности и заслуги – в прошлом, деньги обесценились в ходе реформ. Душа тревожится; ощущение надвигающейся немощности, страх и горечь реального или воображаемого одиночества лишают ее мира. Бывает, что такие старики накладывают на себя руки.

Примечательно следующее наблюдение: к старости обнажается ядро личности. Например, добрый человек не изменяет своей доброте, чувствительный может стать слезливо‑благодушным, а скуповатый – сделаться скрягой и т.д.

Вашей маме я бы рекомендовал регулярно наблюдаться у врача‑психиатра. Если она человек верующий, то хорошо встретиться с ее духовником или священником, у которого она исповедуется. Объясните батюшке характер заболевания мамы для того, чтобы он выстроил нужную стратегию душепопечения, попросите его молитв…

###### Когда ребенок плохо спит.

Нашему ребенку 4 года. Он плохо спит ночью, ворочается, скрежещет во сне зубами, просыпается и переходит со своей кроватки к нам. Что нам делать?

Причин, по которым ребенок плохо спит, может отыскаться немало. Нужно обратить внимание на следующие обстоятельства: здоров ли ваш ребенок, достаточно ли он бывает на свежем воздухе, не перевозбуждается ли во время игр, не испытывает ли страха темноты, удобна ли ему постель и т.д. Если он посещает детский сад, то важно выяснить, как у него сложились отношения со сверстниками, с воспитательницей. Все эти обстоятельства очень важны.

Бывает и так, что ребенок крепко выспится днем и соответственно хуже спит ночью. Средняя продолжительность сна малыша трех‑четырех лет 10‑11 часов. Многие дети в этом возрасте обходятся без дневного сна. Если ребенок поспал днем, то интервал между дневным и ночным сном должен быть не менее 3‑3,5 часа.

Говоря о рекомендациях, в первую очередь укажу на необходимость придерживаться режима дня. Укладывать ребенка на ночь следует в определенные часы. Некоторое время нужно побыть рядом с ним, перекрестить и благословить его на сон грядущий. Говорите негромко, ласково, спокойно. Он может не захотеть расстаться с вами, испытывая подсознательный страх потерять родителей, остаться в одиночестве. Обнимите его, поцелуйте, сделайте ему уютное “гнездышко,” позвольте ему взять с собой в кроватку любимую игрушку. Если в течение дня были какие‑то недомолвки, если вы наказывали ребенка, то надо объяснить, за что он был наказан, все простить. Словом, к вечеру ситуация должна быть разрешена.

И помните: здоровый, крепкий сон подает Господь. Православные родители обучают своих детей молитве, крестному знамению, и малыш не ляжет спать, пока не перекрестится. Он знает, что он защищен, что он не один: с ним Господь, Пресвятая Богородица, ангел‑хранитель; сонм святых молится за него, за маму, папу и за всех православных христиан. Ребенок посещает богослужения, причащается Святых Христовых Таин. Его родители – венчанные супруги; его дом освящен во имя Пресвятой Троицы; в его комнате – распятие, иконы, лампадочка. С младенцем Божие и родительское благословение, на груди у него нательный крестик, с которым он не расстается никогда. Вот внутренний и внешний мир ребенка из православной семьи.

Вы спрашиваете, что делать, если ребенок приходит к родителям ночью. Прежде всего надо быть спокойным. Можно предложить ему горшок, а дальше решите: или он остается с вами до утра, или вы переносите его на свое место. И в дальнейшем поступайте каким‑нибудь единственным образом.

Что касается скрежета зубами, то он происходит из‑за непроизвольного сокращения мышц челюстей и указывает на недостаточную глубину сна, возбудимость ребенка. В целях успокоения нервной системы применяются травы, обладающие седативным (успокаивающим) действием. Можно рекомендовать прием глицина по 1‑2 таблетки в день под язык, ложечку меда на ночь, теплый душ перед сном.

В храмах имеются в продаже аудиокассеты с записями житий святых в переложении для маленьких детей. Если дома есть магнитофон, то хорошо включать ребенку на 20‑30 минут кассету с этими душеполезными записями. Ну а если сон не улучшится, то приходите на прием ко мне или другому специалисту.

###### Синдром тревоги.

Врач сказал, что у меня вегетально‑сосудистая дистония. Что это за заболевание, чем оно вызвано и как его лечить?

Очень часто к врачу обращаются люди, страдающие распространенным на сегодняшний день недугом, который именуется “нейроциркуляторная дистония” (НЦД) или иначе – вегетососудистая дистония.

В основе этого патологического состояния лежит перенапряжение центральной нервной системы, вызывающее нарушение регуляции сосудистой системы, ухудшение кровоснабжения органов и тканей, трофические расстройства, ухудшение проходимости микрососудов. В специальной литературе известно и другое название этой патологии – “синдром тревоги.”

К основной причине, а именно нервному перенапряжению, часто присоединяются другие факторы риска. Среди них хроническая очаговая инфекция (тонзилит, гайморит, кариозные зубы), травмы головы, последствия острой или хронической интоксикации (в первую очередь алкогольной, а теперь и наркотической). Симптомы недуга связаны преимущественно с нарушением функционирования того или иного вегетативного процесса. Среди них головные боли, головокружения, слабость, утомляемость, излишняя потливость, зябкость, чувствительность к переменам погоды, неустойчивость артериального давления, ухудшение сна и др.

Наиболее грозными осложнениями этого заболевания являются гипертоническая болезнь, атеросклероз с ишемической болезнью сердца, дистрофия с признаками раннего старения.

НЦД часто развивается у людей, как бы “зацикленных” на своем здоровье. Врачам хорошо знаком термин “ипохондрия,” который означает устойчивую фиксацию человека на своем самочувствии, порой переоценку тяжести своего состояния. Так вот, среди страдающих этим заболеванием немало ипохондриков, хотя, конечно, все в одну схему не уложить.

Несомненно, следует относиться к себе разумно, беречь здоровье, ибо оно – дар Божий. Вредно лишь все чрезмерное.

Лечится от НЦД трудно. Основной упор делается на изменении образа жизни человека. Я бы сказал, что главным лекарством при этом страдании должно стать обретение человеком душевного мира. А как известно, мира на душе без благодати Божией не бывает. Именно мирный дух и спокойная совесть в сочетании с разумным постом, телесным трудом, закалкой организма – слагаемые выздоровления.

Конечно, следует обратиться за помощью и к специалисту, но повторю: медикаменты при этом заболевании играют лишь вспомогательную роль.

###### Памятный случай.

Этот рассказ записан мной со слов пациента. “Родился я в Москве, крещен в младенчестве, но к церкви не был приучен. Рос здоровым, подвижным мальчиком, в школе все схватывал налету, учился всегда хорошо. Поступил в вуз, на экономический факультет. В институте, почувствовав свободу, грешил напропалую, это казалось вполне нормальным.

В конце четвертого курса я вдруг стал чрезмерно разговорчивым, оживленным, не мог усидеть на одном месте и нескольких минут. Спал 2‑3 часа в сутки, резко похудел. Через месяц это состояние как‑то само собой поутихло, может, от того, что я пил какие‑то успокоительные лекарства. Однако к осени того же года все возобновилось, но с точностью “до наоборот”: возникла депрессия, не хотелось жить.

По настоятельной просьбе родителей я обратился к психиатру, и вскоре мне поставили диагноз “маниакально‑депрессивный психоз.” Назначили много лекарств, которые необходимо было пить почти беспрерывно. Я страшно тяготился клеймом “сумасшедшего,” боялся, что о душевном недуге станет известно друзьям и знакомым.

Примерно в это же время я впервые переступил порог храма. К Богу привела меня болезнь. Батюшка, которому довелось первый раз в жизни исповедоваться, как‑то сразу стал мне очень близок. Я начал посещать церковные службы, причащался. Все мне в храме нравилось: и пение, и убранство, и лица богомольцев… Ощущение было такое, что будто после долгой разлуки попал в Отчий дом.

Но потом “завертелся,” самочувствие стало “сносным,” и я стал реже ходить в храм, к исповеди, а потом и вовсе отошел от Церкви. Закончил институт. Приступы болезни были еще дважды. Пил таблетки, которые выписывал психиатр…

И вот однажды вечером раздался телефонный звонок. Поднимаю трубку и не верю своим ушам – звонит батюшка. Но откуда он узнал номер телефона? Ведь и фамилии‑то моей он не знал, и адреса тоже, а лишь одно имя! Вскоре удивление сменилось ощущением такого тепла и покоя в душе, что и не пересказать. Я почувствовал, как подкатывают слезы, а в голове с калейдоскопической скоростью проносились мысли: “Господи! Как же я мог оставить Тебя?! Почему я перестал бывать в храме?!”

Мне стало очень стыдно. Но это были лишь мои чувства. Батюшка поинтересовался, не болен ли я и не нужна ли мне его помощь. Сказал он еще что‑то простое и теплое, благословил меня и попрощался. Представляете, он ни в чем меня не укорял, а, напротив, был так добр и приветлив.

Я не спал почти всю ту ночь, много размышлял. Глядя на иконы, я молился и плакал, просил у Господа прощение. Под утро мне пришла мысль о том, что я должен вернуться в Церковь и принести глубокое покаяние. Я где‑то читал, что такая исповедь называется “генеральной” – за всю жизнь. Господь сподобил меня принести такую исповедь. Не буду описывать свое душевное состояние на тот момент, но скажу лишь, что я почувствовал, как будто какая‑то глыба рухнула с моей души. И… болезнь отступила. В течение нескольких лет я был практически здоров. Врачи удивлялись и недоумевали: “Как это может быть?”

В дальнейшем я прибегал к помощи психиатров, но той остроты болезненных проявлений, как раньше, не было. Покаяние – это великое благо, дарованное нам Господом. Слава Богу за все!”

За годы работы врачом я, как и многие мои православные коллеги, встречался с дивными, чудесными случаями помощи Божией людям. Господь, Его Пречистая Матерь, святые угодники Божии по вере страждущих людей обильно подают целебную помощь. Собственно говоря, каждый случай исцеления – это великая милость Божия. Только чудом и никак иначе можно назвать преодоление греховных страстей, когда, к примеру, блудник начинает вести целомудренную жизнь, а пьяница или наркоман приходят к глубокой вере, воцерковляются. Не раз я был свидетелем, как покаяние матери приводило к выздоровлению и даже чудесному сохранению жизни ребенка. За годы врачебной практики я встречался со множеством случаев исцеления от неизлечимых с медицинской точки зрения недугов, тяжелейших заболеваний. Приведенный пример – один из множества подобных. Дивны дела Твои, Господи!

###### “Великая симулянтка”

Термин “истерия” происходит от греческого слова “матка.” Во времена первых описаний этого душевного недуга считали, что истерией страдают только женщины (как выяснилось позже, и мужчины тоже).

Первые упоминания об истерии уходят вглубь веков. О ней писали Гиппократ и Авиценна. В более поздние времена истерию изучали такие известные ученые‑психиатры как Жак Шарко, Пьер Жане и многие другие. Особенно много уделяли внимание истерии психоаналитики. Однако подход к исследованию истерии долгое время был односторонний. Практически не встречалось никаких духовно‑нравственных комментариев по этому поводу.

Итак, истерия. Духовная оценка этого психопатологического состояния может быть представлена как выставление себя напоказ. У истерических личностей нетрудно заметить эмоциональную неустойчивость, проявляющуюся бурными и яркими сменами настроения. Речь этих людей очень образная, характерны частые преувеличения реальных фактов. Мимика выразительна, порой театральна. В поведении сквозит позерство, самолюбование. Истерик жаждет внимания к своей персоне и тяжко переживает его отсутствие. Для истерика характерно желание казаться чем‑то большим, чем он есть в действительности.

По мнению известного отечественного психиатра профессора П.Б. Ганнужкина, в поведении истериков всегда преобладает неестественность и фальшивость. “Каждый, поступок, каждый жест, каждое движение рассчитаны на зрителя и на эффект. Они обязательно хотят быть оригинальными и не отказываются ни от какого средства, чтобы привлечь к себе внимание.”

“Истерик, крайне тонко и остро воспринимая одно, остается нечувствительным к другому, – писал П.Б.Ганнушкин. – Добрые, мягкие в одном случае, они обнаруживают полнейшее равнодушие, эгоизм – в другом.”

Профессор Г.Е.Сухарева отмечала, что уже в младшем возрасте истерические личности обнаруживали трудности в воспитательном отношении. Они очень капризны, непослушны, любят играть командную роль и проявляют агрессию, если им это не удается. Отмечается большая неустойчивость настроения.

При поступлении в школу эти дети плохо уживаются в коллективе, так как не умеют сочетать свои интересы с интересами других и всегда стремятся занять первое место, не терпят, чтобы в их присутствии хвалили кого‑нибудь.

При хорошем интеллекте они неплохо успевают в школе, но знания их поверхностны, интересы непостоянны.

Повышенная раздражительность, склонность ко лжи делают этих подростков более трудными в воспитательном отношении. Однако, когда удается найти для них занятие, соответствующее их интересам, состояние их значительно улучшается.

Повышенная лабильность, постоянное желание выдвинуться, быть лучше, чем есть на самом деле, несоответствие между желаемым и действительным – все это источник конфликтных переживаний. На всякую жизненную неудачу истеричные дети часто дают неадекватные реакции, в картине которых отмечаются характерные признаки истерии.

Приведу пример. Ребенок просит конфетку (игрушку и т.п.), а мама отказывает ему в этой просьбе. Тогда малыш бросается на пол, кричит, извивается и продолжает клянчить сладости. Напуганная мать зачастую дает орущему дитяти пригоршню конфет, лишь бы он успокоился. Вот уж действительно, “чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало.” А довольный малыш уплетает конфеты и напрочь забыл о своем “неутешном горе.” Что все это значило? Это типичная истерическая реакция. Пока детская, довольно грубая, откровенная, А как поступила мать? Она удовлетворив желание малыша, закрепила подобного рода реагирование. И можно не сомневаться, дитятко еще не раз приведет эту реакцию в действие, потому что она принесла желаемое, дала нужный результат.

Мы, родители, порой сами неосознанно поощряем в детях черты демонстративности, захваливая малыша, позволяя эму вмешиваться в разговоры взрослых, перебивать собеседника и др. Ребенок это улавливает и вскоре все начинает делать напоказ: читать стихи, танцевать, петь, играть. Взрослые, как правило, умиляются, расплываются в улыбке, хвалят, целуют ребенка и вовсе не задумываются о том, что поведение малыша явно демонстративно. Все это усугубляется и тем, что в сегодняшних семьях по одному, максимум по двое, детей, которые, естественно, становятся для родителей “центром вселенной.” В прошлом, в патриархальной русской семье, которая была, как правило, многодетной, никто за трапезой не смел опустить свою ложку в котелок со щами вперед отца. Теперь ситуация иная. Порой вся семья носится с ложками, вилками, сковородками перед своим чадушкой, желая повкуснее да пообильнее накормить и ублажить его. А потом мы удивляемся эгоизму, непомерной гордыне “оперившегося птенца.” Житейских примеров, подобных приведенным, множество. Их просто не перечесть. Собственно говоря, весь уклад жизни современного человека, начиная от детского сада и до пенсии учит человека истеричности. Конечно, каждый по разному воспринимает эти “уроки.” Все зависит от воспитания и мировоззрения человека.

Как уже было сказано, основная особенность истерических личностей заключается в постоянном стремлении привлекать к себе внимание окружающих. В поступках проглядывает подчеркнутая жеманность, ненатуральность, неискренность. Добиваясь всеобщего внимания, они не брезгуют никакими средствами, идут на любые ухищрения, иногда даже прибегают к явной лжи и спекуляции на чувствах других.

Ярким проявлением свойств истерической личности является психическая незрелость, инфантилизм, которые выражаются в неустойчивости интересов и привязанностей, легкой смене настроения. Они быстро разочаровываются в друзьях и легко их меняют, несмотря на то, что в начале дружба кажется им вечной. От любви до ненависти у истериков один шаг.

Художественная литература дает яркие примеры истерических личностей. Классическим истериком можно считать гоголевского Хлестакова.

Среди истеричных людей часто выделяют в качестве варианта так называемых псевдологов. В их поведении наряду с демонстративностью присутствует бурная игра воображения, склонность к фантазированию. Причем в фантазиях сам субъект обычно оказывается героем.

В некоторых психиатрических классификациях выделяется также группа “нарциссических (самовлюбленных) личностей.” Основным признаком нарциссических личностей, как указывает профессор Ю.А. Александровский, является возникшая с подросткового возраста убежденность в своей особой значимости, в своих талантах, необычно привлекательной внешности, которые должны вызывать всеобщее восхищение. “Потребность в восхищении, в стремлении видеть себя окруженными поклонниками и обожателями, несомненно сближает этот тип с истерическим, так же как и неспособность таких субъектов к сопереживанию, участливости по отношению к другим.

Такие личности склонны к фантазированию, причем темы вымыслов касаются их успехов, достижения неограниченной власти, могущества, богатства. Они любят разглагольствовать о своих знаменитых друзьях – артистах, политиках, сильных мира сего, о своих связях с тайными, обществами или чрезвычайно важными учреждениями. Причем эти рассказы или основаны на поверхностных, “шапочных,” знакомствах, или (чаще) являются плодом богатого воображения. Сообщая эти сведения, нарциссические личности не только ожидают особого восхищения окружающих, но и требуют от них беспричинно хорошего отношения, подчинения себе как лицу, стоящему выше “окружающих,” – пишет тот же автор.

Истерики подчас хитры, изворотливы. Среди них много аферистов. Нередко они обладают тонкой интуицией.

Многие основатели сект, такие как, например, Мери Бэкер Эдди (учение “Крисчен Сайенс”), безусловно имели истерический склад характера. То же можно сказать и о ряде других “харизматических” личностей. Известно, к примеру, что будущая основоположница теософии [ [[1]](#footnote-1)] Елена Блавацкая еще в раннем детстве отличалась удивительной лживостью и бурными фантазиями, о чем пишут ее близкие родственники.

Механизм “условной приятности или желательности” болезненного симптома является специфическим для истерии. Он представляет собой как бы критерий для отграничения истерии от разнообразных неистерических проявлений. Приятными и желательными для истерика могут быть различные болезненные проявления, сулящие какую‑нибудь выгоду или избавляющие от каких‑то обязанностей.

Истерику нужен зритель. Будь, к примеру, истериком Робинзон Крузо, у него бы не развились истерические проявления, так как некому было бы их наблюдать.

Они легко внушаемы. Однако внушаемость эта очень избирательна. В душу истерику западает, как правило, то, что ему выгодно.

Клинические проявления истерии чрезвычайно разнообразны. Могут иметь место истерические припадки, параличи. Наблюдаются истерические гиперкинезы, проявляющиеся дрожанием тела или отдельных его частей. Встречаются расстройства чувствительности (различные боли, покалывания, онемения и др.) Мне приходилось наблюдать истерические глухонемоту, слепоту. В прошлом у истериков наблюдалась так называемая “истерическая дуга.” В настоящее время многие психиатры указывают на то, что истерические реакции теперь все чаще обнаруживаются в более утонченном виде.

Жак Шарко называл истерию “великой симулянткой.” Хотя нельзя сказать, что истерия и симуляция понятия тождественные. Истерик действительно страдает; но страдание это вызвано условной желательностью. В то время как симулянт просто изображает болезнь.

Диапазон истерического поведения также очень широкий и многоликий. Это и молодые люди с серьгами, к примеру, в носу и зелено‑красно‑голубыми волосами. Или политик, для которого любование собой дороже всего остального.

Истерическое поведение, увы, встречается и в православной среде. Приходилось видеть таких “матушек” (как они сами себя именуют), которые своими восторгами в один миг превращали молодого священника в “чудотворца” и “прозорливца.” Истеричный человек моментально ставит духовные “диагнозы,” делит храмы и духовенство на “благодатные” и “безблагодатные.” Критерием, в данном случае, выступает, конечно же, собственное “чутье.” Иногда создается впечатление, что такой человек прямо‑таки жаждет каких‑то “жареных” фактов, сенсационной информации или просто слухов. И тогда он чувствует себя в своей стихии. Причем для истерика важны не сами факты, а собственная их интерпретация.

Истерик может выделяться не только экстравагантной внешностью, театральностью мимики или особенностями речи. Он может быть внешне и неприметен, но разговор его будет изобиловав цитатами, казаться каким‑то наукообразным. В конце концов, он может просто всегда загадочно молчать. Однако все это будет позерство. Во всем его поведении будет сквозить фальшь и неестественность.

Чувства истеричного человека при внешней теплоте и мягкости всегда с примесью какого‑то холодка. Собственная персона – вот что главное для такого человека.

В клинической психиатрии различают истерический невроз и истерическую психопатию. Эти состояния различаются по глубине, выраженности и происхождении истерических проявлений. Для истерического невроза более характерна самотизация конфликта, то есть проявлений истерии в форме различных телесных недомоганий и ощущений. Очень часто, например, появляется истерический "комок” в горле. Вспомните примеры из художественной литературы, когда барышни, волнуясь, падали в обморок.

Психопатия – это личностная аномалия, которая характеризуется дисгармоничностью психического устроения личности. Критериями психопатии являются: 1) выраженность психических нарушений, приводящая человека к социальной дезадаптации; 2) тотальные изменения всего психического облика человека; 3) относительная стабильность психических особенностей (П.Б.Ганнушкин).

Различают психопатии конституциональные, которые возникают как следствие различных заболеваний, травм головного мозга, инфекций и др., и приобретенные. Вторая группа психопатий связана с факторами воспитания, средовыми и ситуативными обстоятельствами.

Увы, наша действительность зачастую является “поставщиком” психопатических личностей.

Психопатия занимает как бы промежуточное положение между психозами и неврозами. Она по некоторым характеристикам “не дотягивает” до психоза (как правило, отсутствуют в клинической картине бред, галлюцинации и др.), но и существенно отличается от невротических расстройств. Также при неврозе имеется связь симптомов с какими‑то эмоционально значимыми переживаниями, тревожащими человека событиями и обстоятельствами жизни. А психопат, как говорится, всегда психопат. Конечно, в отдельные моменты его поведение может декомпенсироваться, а в иные периоды жизни – наблюдается относительная компенсация, но общий аномальный психопатический фон остается.

Если человек, страдающий неврозом, условно говоря, вредит себе, то психопат своим поведением вредит и окружающим. Безусловно, степень выраженности психопатических черт у лиц, ими обладающих, варьирует индивидуально. Существенно разнится и клиника отдельных видов психопатических расстройств. Так, различают, к примеру, следующие виды психопатий: возбудимая, истерическая, реактивно‑лабильная, тормозивная и другие. В прежних классификациях мы могли встретить, например такие разновидности: чудаки, фантасты, лгуны, эмоционально тупые, раздражительные, нервозные, депрессивные.

Лечение психопатии – это длительный, сложный и далеко не всегда эффективный процесс. То же самое можно сказать и о духовной реабилитации психопатических, личностей! Однако, невозможное человеку возможно Богу.

Психопатия соответствующего типа характеризуется нарушениями в поведении, снижением социально‑этического уровня.

Мощным психотравмирующим фактором выступает тяжелая болезнь. К сожалению, по‑христиански болеть умеют далеко не все. Адекватная, мужественная реакция на недуги встречается редко, гораздо чаще у людей в таких ситуациях возникают невротические реакции. Так, профессор В.П. Зайцев выделяет пять типов подобных реакции на инфаркт миокарда, среди них описана и истерическая реакция. Для нее характерны эгоцентризм, демонстративность, стремление привлечь к себе внимание окружающих вызвать сочувствие.

Еще раз повторю, что для того, чтобы истерия проявилась сполна, нужны два условия: выгода и зритель, ничто так не ранит истерика как отсутствие внимания к своей персоне. В этом случае жизнь для него тускнеет и теряет свою привлекательность.

У преосвященного Варнавы (Беляева) есть такое выражение – “ложь жизнью.” Так вот и истерик в крайних своих проявлениях лжет всей своей жизнью.

Многие истеричные персоны – завсегдатаи различных манифестаций, демонстраций. Причем для них не особенно и важно что или кого защищать, чьи права отстаивать. Привлекает сама возможность быть на виду. В последнее десятилетие, с приходом демократии, на волне кризиса нравственных ценностей, в результате бездуховности, царившей в обществе семьдесят с лишним лет, широким фронтом ведут наступление на души людей разного рода маги, колдуны, экстрасенсы, чародеи, принося столько бед обращающимся к ним людям. Не вдаваясь в подробности описания этой оккультной пагубы, скажу лишь, что по своему личностному складу подавляющее большинство этих “целителей” – истерики, жаждущие славы и признания. Конечно, есть среди них и сознательные служители злу, имеющие различные степени посвящения. Но немало и просто мошенников, которые и понятия не имеют о каком‑то там оккультизме, а попросту обирают духовно невежественных сограждан, выкачивая из их карманов немалые деньги. Безусловно, это обстоятельство не снимает ответственности с самого человека, обратившегося за подобной “помощью,” пусть даже и к мошеннику. Это тяжкий грех.

Желание быть на виду, в центре внимания нередко бывает связано с блудной страстью. Истерик, особенно по молодости, всегда влюблен, пребывает в “океане” эротических фантазий. Истеричные женщины и малое время не могут удержаться от флирта, кокетства. Нередко истеричные люди, особенно психопаты, полностью порабощаются блудной страстью и ведут соответствующий образ жизни.

Православный психолог протоиерей Борис Ничипоров справедливо пишет: “Идеалы, которые культивирует общественное сознание сегодня, следующие. Первый расхожий идеал – девушка как фотомодель. Требуются хорошие внешность и фигура, белозубость, внешняя нахватанность и пр. Вообще, как бы исходной точкой всего является не сердце или ум, а бедро. Все должно быть от бедра и не выше бедра – и мысли, и желания, и чувства.

###### Беснование.

Доктор В.К. Невярович верно указывает на то, что “начиная с конца XIX века атеистически ориентированные ученые пытались доказать, что не существует ни одержимости, ни беснования, а все это лишь проявления истерии. Подобного взгляда придерживался, к сожалению, и В.М. Бехтерев (1857‑1927), крупный русский ученый, занимавшийся психиатрией, неврологией, психологией. Однако свои исследования он строил исходя из сугубо материалистических позиций, что не могло, не отразиться на его научных изысканиях. Так, в одной из работ он даже пытался утверждать (о ужас!), что все Евангельские чудеса Спасителя – исцеления и воскрешения из мертвых – объясняются истерическими страданиями поверивших во Христа людей.

К сожалению, и в наши дни официальная медицина, на радость всему демоническому миру, не отличает душевных недугов от духовных и многих бесноватых людей пытается лечить то инсулином, то гипнозом, то химическими препаратами, а в последнее время еще и оккультными методами (медитация, метод Станислава Грофа и прочее).”

Тот же автор пишет, “что “истерия и беснование не одно и то же, однако истерия как нельзя лучше готовит почву для беснования, ибо диавол – “отец лжи,” а все истеричные лживы; диавол, по словам святых отцов, “живописец” и “обезьяна,” а для истерии характерны подражательность, актерство и болезненное художественное воображение. Падение диавола произошло из‑за тщеславия и гордыни – и здесь сходство налицо…"

Об этом душевном недуге священник Александр Ельчанинов писал: “Истерия есть разложение личности, и она освобождает огромные, пагубные своей разрушительной силой количества энергии, как в распадающемся атоме.”

Гордость и тщеславие, лживость и позерство – вот духовная сущность истерии.

Так все‑таки что же такое истерия: грех или болезнь? Мне представляется, что истерия – это греховное устроение души, которое нередко приводит и к болезненным страданиям.

С какой целью я пишу эти строки? Затем, чтобы, как говорится, “знать врага в лицо” и бороться с ним, выкорчевывая плевелы истеричности в своей собственной душе. И вместе с тем, чтобы лучше видеть этот греховный недуг в окружающей нас действительности.

~~Как реагировать на истерическое поведение~~? Прежде всего, не стоит идти на поводу у истерика. Сохраняйте достоинство и спокойствие, а если нужно, и разумную строгость. Еще раз напомню, что без зрителя истерика прекращается. Поэтому той самой маме, о которой шла речь выше, следовало бы не замечать “конвульсий” разбуянившегося малыша и спокойно продолжать заниматься своими делами.

## Психотерапия.

**М** есто психотерапии в медицине – особенное. В процессе взаимодействия врача и пациента встречаются две личности. Происходит лечение души душой. Больные психотерапевтического профиля – это совершенно особенный контингент. Их страдания нередко связаны с моральными конфликтами, семейными проблемами, переживаниями после тяжелых болезней, духовными поисками. В глаза врачу, как правило, смотрит человек, который испытывает дефицит любви, взаимопонимания, поддержки со стороны близких. К специалисту он обратился тогда, когда переживаниями заполнена вся душа, весь организм, и нет больше сил терпеть. Иногда переживания переходят в тяжелые соматические симптомы, различные боли, онемения, другие нарушения.

Мне чаще всего приходится лечить и консультировать людей либо неверующих, либо со слабой, несформировавшейся верой. Именно поэтому на психотерапевта возлагается большая ответственность, как на врача и человека. Его задача – помочь пациенту, стесненному болезнями и конфликтами, неурядицами и потерями. Для врача, посвятившего себя психотерапии, важно иметь собственные духовные ценности, которые бы определяли его работу с пациентами. Без собственной (я добавляю: православной) духовной платформы он не сумеет различить ситуационные (психосоциальные) и биологические причины заболеваний от экзистенциальных, мировоззренческих.

Засилье материализма и, соответственно, отсутствия духовных требований к врачам этой сложной и очень специфической, в медицинском смысле слова, профессии не прошли бесследно. К большому сожалению, православная духовность не является в нашем обществе критерием для деятельности психотерапевта. А как было бы правильно руководствоваться христианскими ценностями в таком сложном деле, как душепопечение. На практике каждый работает в меру своего видения жизни, своих принципов. С другой стороны, и это одна из нелегких проблем, – если и есть в душе врача вера Христова, то не всегда она находит отклик в сердце пациента.

Доктор не выбирает своих больных. На приеме может оказаться убежденный атеист или представитель иного филосовско‑религиозного направления. В последних случаях медицинское кредо “**не навреди** ” применимо вполне. Мой опыт показывает, что упор в лечении неверующих и неправославных стоит делать на здравый смысл, душевную поддержку, медикаменты. То есть оно должно быть более психофизиологически ориентированным. Но мы также должны с благоговением относиться к душе такого человека, ибо и она есть образ Творца. Если же на приеме оказывается человек, душа которого хочет обрести Господа, но мечется в неведении, то православный психотерапевт должен и духовно помочь ему. Он не подменяет собой священника. Он лишь предшествует ему. Доктор иногда представляет собой “заслон,” ограждающий пациента от еще больших искушений (алкоголь, блуд, самоубийство).

Нередко пациенты спрашивают меня о смысле собственной жизни, видя в моем кабинете иконы. Евангелие. И тогда тем, у кого открыто сердце к вере, я рассказываю о христианстве, о христианском понимании смысла жизни, смысле страдания. Уверен, что психотерапия, проводимая по принципу “потерпите, все пройдет,” в большинстве случаев просто недопустима. Приведу лишь несколько примеров.

Около полутора лет назад в состоянии выраженной тревоги ко мне обратился один состоятельный предприниматель пятидесяти двух лет от роду. Он сообщил мне, что не хочет больше жить, так как не видит смысла в своей жизни. В течение последних восьми лет он был трижды женат на женщинах вдвое младше его, нажил немалый капитал, и вот такой плачевный итог…

Или другой пример. Женщина средних лет потеряла единственного сына. Горе, слезы, безысходность и отчаяние не покидали ее ни на день с момента автокатастрофы, которая произошла два года тому назад… Еще пример. Молодой человек, перенесший в свои тридцать восемь лет два инфаркта миокарда… Есть тема практически запретная в светской медицине и психологии. Тема смерти. О смерти предпочитают умалчивать. Наука здесь бессильна. Тяжелых больных постоянно подбадривают: “Все будет хорошо,” “Все будет нормально.” В этой лжи и умирает человек. Умирает не подготовившись, без покаяния, без духовного завещания.

Мне не раз приходилось видеть смерть неверующих людей. Хорошо помню одного человека. На лице его – ужас и смятение, весь он был в сильнейшей тревоге. Не нахожу слов, чтобы описать этот леденящий душу страх, в котором он пребывал. Даже мысли о смерти у атеиста рождают отчаяние. Для православного человека памятование часа смертного – важный фактор для исправления своей жизни. С юных лет христианин просит у Господа безболезненной, мирной, непостыдной кончины и доброго ответа на страшном судилище. Когда читаешь о кончине праведников и святых, то не горем, а умилением и отрадой наполняется душа…

Лечебное психотерапевтическое воздействие должно, на мой взгляд, иметь иерархию целей: от ближайших (успокоить, вселить надежду, устранить симптомы заболевания) до главных – внутренний рост и развитие, обращение к непреходящим ценностям. В противном случае психопрактика может стать небезопасным манипулированием душами людей или принесет лишь “косметический” эффект.

По моему глубокому убеждению, психотерапия, когда это возможно, должна стать “мостиком” к вере в Бога. Я искренне радуюсь, видя своих бывших пациентов в храме. Впоследствии если они и заходят ко мне, то только в гости, ибо обретают их души Всемогущего целителя – Господа нашего Иисуса Христа.

Поделюсь еще одним примером. В течение трех лет я работал в реабилитационном отделении кардиологической клиники. Мне предстояло проводить психологическую реабилитацию больных после инфаркта миокарда. Люди, которые приходили на прием, а это были в основном мужчины трудоспособного возраста, не находили себе места. Настроение их было подавленным, на глазах часто появлялись слезы. Другие – недоумевали, находились в растерянности и не верили происшедшему с ними. Еще бы, 45‑50 лет, обилие планов, проектов. А тут такая тяжелая болезнь‑инфаркт. От одного этого слова многие вздрагивали, на коже появлялись мурашки.

По инструкциям, как врачу‑психотерапевту и психиатру, мне следовало проводить диагностику психических аномалий и лечить с помощью медикаментов и психологического воздействия. Различными исследователями установлено, что даже спустя 6‑12 месяцев после возникновения инфаркта у 90% пациентов обнаруживается депрессия. Причины ее стойкости, как показали наблюдения, связаны с утратой смысла жизни, крахом надежд.

Детально ознакомившись с литературой по вопросу психологической реабилитации инфарктных больных, я уловил одну тенденцию, которую можно обозначить как уход от действительности, сглаживание острых углов или отвлечение. Конечно, успокоиться необходимо, но что дальше? Такие вопросы я задавал себе очень часто.

В центре психического здоровья Российской АМН в мае 1993 года состоялась конференция под названием “Психические расстройства и сердечно‑сосудистая патология.” Я был ее участником. Тема психологической реабилитации инфарктных больных обсуждалась в контексте вопроса о “качестве жизни.” Было заслушано много выступлений и докладов по психологической реабилитации.

Главная философская мысль выступавших укладывалась в схему: достойно жить ‑достойно болеть – достойно умирать. Причем под достоинством понимались скорее социально‑бытовые составляющие, но отнюдь не нравственные. О духовности, о Боге, о вере не было сказано ни единого слова. Ученые, как мне показалось, пытались спрятаться за научной терминологией, уйти от ответа на главный вопрос: “Что противопоставить болезни?” В который как раз светская медицина и психология оказались в тупике. Выход из него непростой, он видится в обращении ко Христу, в смирении.

Митрополит Вениамин (Федченков) писал: “Несомненно существует связь между неверием и так называемой образованностью (в атеистических странах, прим. редакции). Но дело здесь не в учености, по нашему мнению, а в чем‑то ином. В чем же именно? В несмиренности! Или, проще, в гордыни! По крайней мере, мое наблюдение таково. Ученость выделяет людей из массы простых рабочих, дает им преимущества, растет самомнение… а со всем этим приходит и гордость. “Вера же есть смирение,” – говорит св. Варсануфий Великий. Но главное – не в этом; ученый человек начинает верить в себя: в свой ум, в свои знания, а не в Бога, не в благодать Божию.” Добавить к этим словам мне нечего.

Вот уже 14 лет руководит клиникой, в которой я вел прием, моя мама – Авдеева Галина Петровна. Она, как верующий человек, всячески способствует созданию в больнице теплого христианского климата. Под ее руководством мы разработали программу помощи больным на амбулаторном этапе. Одна из главных идей программы сводилась к тому, что инфаркт миокарда (или другая тяжелая патология) – событие, из которого необходимо извлечь что‑либо ценное для будущей жизни, превратить страдания в нечто осмысленное и преодолеть болезнь на психологическом и духовном уровнях. С Божией помощью мы предприняли попытку целостного взгляда на человека в единстве всех сфер его бытия: биологической, социально‑психологической и духовной. Девизом программы стали слова “врач и пациент в поисках смысла.”

Мой духовный наставник священник о. Борис Закиров, хорошо знакомый с вопросами психологии и философии, неоднократно приезжал к нам в клинику. Он встречался с врачами, знакомился с нашими планами, многое порекомендовал и благословил программу “во славу Божию и на помощь ближним.” Желающим пациентам мы стали читать поучения святых отцов, особенно те из них, которые касались смиренного перенесения болезней Христа ради. В моем кабинете мы прослушивали фрагменты православных песнопений, встречались с духовенством. После моего возвращения со Святой Земли мы получили благословение помазываться лампадным маслом от Гроба Господня, от Гробницы Пресвятой Богородицы. К большой радости всех нас, кардиологическая клиника располагалась в ста метрах от Введенского собора. Некоторые больные по возможности посещали богослужения, готовились к исповеди и святому причащению. Бывало и так, что больной поступал на лечение в очень тяжелом состоянии. Затем – этап реабилитации. А перед выпиской домой становился истинно православным. Слава Богу, милостью и щедротами непрестанно изливающему на нас!

С особенным вниманием мы вместе с больными и выздоравливающими читали поучения святителя Феофана Затворника. Как ясно, как четко епископ Феофан, угодник Божий, говорит о болезнях, об их значении для нашей жизни. С радостью процитирую святого: “Все от Бога: и болезни, и здоровье, и все, что от Бога, подается нам во спасение наше. Так и ты принимай свою болезнь и благодари за то Бога, что печется о спасении твоем. Чем именно посылаемое Богом служит во спасение, того можно не доискиваться, потому что и не узнаешь, может быть. Посылает Бог иное в наказание, как епитимью; иное для вразумления, чтоб опомнился человек; иное, чтоб избавить от беды, в какую попал бы человек, если бы был здоров; иное, чтоб терпение показал человек и тем большую заслужил награду; иное, чтоб очистить от всякой страсти, и для других причин… Ты же, когда вспомнишь о грехах, говори: “Слава Тебе, Господи, что Ты наложил на меня епитимью для исправления!” Когда вспомнишь, что прежде не всегда поминала Бога, говори: “Слава Тебе, Господи, что Ты дал мне повод почаще вспоминать о Тебе!” (Вып. 1, пис. 42, с. 41).

## Пастырская Психиатрия.

**С** реди всех медицинских специальностей существует одна, которая вплотную может соприкасаться с пастырством. Название ее – психиатрия. Наверное, не будет преувеличением сказать, что многие священники за годы своего служения встречались у исповедного аналоя или во время иного душепопечительства с ситуациями, когда их духовное чадо обнаруживало некоторые эмоциональные или мыслительные расстройство в поведении. Встречаются и случаи пастырского окормления психических больных, находящихся в состоянии ремиссии. И наконец, выделяется обширная группа пограничных (на грани здоровья и болезни) психоневрологических нарушений, распространенность которых достаточно велика.

Существуют состояния души, как указывает архимандрит Киприан (Православное пастырское служение, Париж, 1957) которые трудно определить категориями нравственного богословия и которые не входят в понятия добра и зла. Эти состояния принадлежат не к аскетической области, но к психопатологической. и развиваются от плоти, от естества.

Раньше учащиеся Духовной академии знакомились с пастырской психиатрией. В настоящее время предмет этот не изучается по причинам организационным, связанным с его преподаванием. Однако вопрос этот оживленно обсуждается и, хочется думать, – решится положительно.

Пастырская психиатрия стремится проникнуть в те сферы душевной жизни, которые не квалифицируются как грех, но “соседствуют” с ним или “подталкивают” болеющего к последнему. Например, тревога (если это симптом) не является грехом, однако может привести к тяжким последствиям ее обладателя. В результате психической болезни душа человека как бы покрывается “дымкой тумана,” который нужно рассеять. Такая душа, как правильно заметил один священник, теряет путь к Господу. Воля человека ослабляется. Пастырские наставления оказываются преждевременными, потому что не могут быть восприняты страждущим одинаково. Лечить такие хвори исключительно аскетическими средствами не оправданно. Здесь будет уместна помощь психиатра. Хорошо, если в приходе окажется православный врач. В таком случае священник может воспользоваться его помощью. Знания по психиатрии самому батюшке тоже пригодятся. Психиатрия в этих ситуациях не противостоит пастырству, но стремится обогатить его некоторыми сведениями. Задача священника – настроить окормляемого на терпение и смирение, помолиться за него. Задача врача – уповая на помощь Божию, лечить душевные расстройства методами современной медицины.

Психиатр‑психотерапевт, воздействуя на волю человека, его разум и эмоции, помогает преодолеть болезнь или ее последствия. Он пытается устранить патологические симптомы и синдромы со стороны центральной нервной системы, такие, как депрессия, тревога, астения и др., которые возникли не ввиду вражеского искушения, но по причинам биологическим и наследственным. По своем выздоровлении (когда это бывает возможно) человек вновь возвращается в обычное состояние. Он может трезво смотреть на окружающую жизнь и на себя, посещать храм Божий, молиться, работать на благо семьи и общества. По мере выздоровления больного “удельный вес” психиатрической помощи будет ослабевать, а духовной, напротив, возрастать.

Безусловно, вышеописанное лишь эскизно изображает такую сложную область знаний, как пастырская психиатрия. В качестве иллюстрации к сказанному приведу пример из книги известного русского психиатра и глубоко верующего человека Д.Е. Мелихова “Психиатрия и проблема духовной жизни.” Автор в одной из глав описывает болезнь Достоевского и опыт его духовного пути.

“Очень поучительным для священника примером врожденной наследственной эпилепсии является болезнь Ф.М. Достоевского: гениальный писатель страдал с 15 лет эпилепсией. Это была относительно благоприятная по течению форма смешанной эпилепсии с редкими припадками и эквивалентами, благодаря чему он до конца жизни сохранил творческие способности, хотя и страдал значительными дефектами памяти. Заболевание дало обострение в студенческие годы, а затем в период суда, смертного приговора, лет каторги и солдатской службы.

Грубой ошибкой являются наивные попытки объяснить болезнью, выводить из болезни мировоззрение и творчество писателей или общественных деятелей. Ф.М. Достоевский был гениальным писателем “не благодаря, а вопреки” болезни. Будучи писателем автобиографическим, он в своем творчестве показал, в частности, и все многообразие и противоречивость проявлений и переживаний неуравновешенных типов человеческой личности. В то же время, как верующий человек, вера которого прошла “сквозь все горнила сомнений,” он в ряде своих героев отразил и попытки осмыслить свою болезнь, и опыт борьбы с болезнью… Князь Мышкин и Рогожин в “Идиоте”; ясность, смирение и вера старца Зосимы и бунт Ивана Карамазова; ясность и чистота Алеши Карамазова и глубокое моральное уродство (“инфернальность”) Федора Карамазова и Смердякова; безудержная власть влечений и аффектов у Димитрия, сменяющаяся глубоким покаянием, жаждой избавления путем страданий и т.д. Он сознавал себя пленником своей судьбы и болезни и вел с ней борьбу. Двойственность, двойничество – судьба не только его героев, многие из которых гибнут в борьбе со своими двойниками. Двойничество он сознавал и в себе и к концу жизни подводил итоги своего опыта борьбы с ним… Но Достоевский до конца своих дней сохранил творческие силы, критическое отношение к болезни, к своему характеру и живое сочувствие людям. Двойничество было трагедией больного гения и его героев. Но он сохранил, как писал о нем Страхов, “глубокий душевный центр, определяющий все содержание ума и творчества,” из которого исходила энергия, оживляющая и преобразующая всю деятельность…

На этом примере можно кратко суммировать отношение самого верующего больного к проявлениям болезни и наметить основные линии поведения священника‑душепопечителя с больными эпилепсией. Можно выделить две основные обязанности священника в отношении больных: 1) побудить больного к врачебному обследованию и в случае необходимости – систематическому лечению и 2) помочь больному в борьбе с болезнью, в критическом осознании и преодолении своих аномалий характера и поведения.

Врач‑психиатр может лечить больного в периоды острых психозов, помочь сделать приступы болезни и припадки более редкими и по возможности предупредить их рецидивы. Роль духовника особенно важна для этих больных в периоды между припадками, когда они осознают мучительные противоречия полярных состояний подъема и упадка, озарения и дикого гнева, просветления и помрачения сознания, полярных состояний благостного доброжелательства к миру и людям и мрачного озлобления, раздражения, подозрительности и морализующих поучений… Поведение священника определяется общей задачей пастырства помочь человеку придти к глубокому раскаянию, восстановить правильное духовное ощущение жизни в душе человека, правильное отношение к своему греху и к своему бессмертному человеческому призванию, которое подвергается таким драматическим испытаниям у больных, когда раздвоенность проявляется максимально.”

## Святые отцы о страстях и добродетелях.

Кто нашел путь долготерпения и незлобия, тот нашел путь жизни.

Лучше улыбкой пресечь раздражение, нежели свирепствовать неукротимо.

Что яд аспидов, то раздражительность и памятозлобие, потому что они и лицо изменяют, и мысль возмущают, и жилы расслабляют, и производят в человеке недостаток сил к совершению дела; а кротость и любовь отдаляют все это.

Будь внимателен к себе, чтоб не возобладали тобою вспыльчивость, раздражительность, памятозлобие, от чего будешь вести жизнь тревожную и неустроенную. Но приобрести себе великодушие, кротость, незлобие и все, что прилично христианам, чтобы вести жизнь покойную и безмятежную.

Если ты имеешь что на брата или брат на тебя, помирись. Если не сделаешь сего, то все, что ни приносишь Богу, не будет принято (Мк. 11:25; Мф. 5:23:24). Если же исполнишь такое повеление Владыки, тогда с дерзновением молись Ему, говоря: “Оставь мне, Владыка, долги мои, как и я оставляю брату моему, исполнив заповедь Твою!” И Человеколюбец скажет в ответ “Если ты оставил, оставлю и Я; если ты простил, прощаю и Я твои долги.”

Не думай, что ты один терпишь скорбей больше всякого. Как живущему на земле невозможно избегнуть этого воздуха, так человеку, живущему в этом мире, невозможно не быть искушенным скорбями и болезнями. Занятые земным, от земного испытывают и скорби; а стремящиеся к духовному, о духовном и болезнуют. Но последние будут блаженны, потому что плод их обилен о Господе.

Бог не допускает душе, уповающей на Него и терпеливой, быть искушаемою в такой мере, чтобы дойти ей до отчаяния, то есть впасть в такие искушения и скорби, которых не может она перенести (1 Кор. 10:13). И лукавый не в такой мере искушает душу и тяготит ее скорбью, в какой хочет, но в какой попущено ему Богом. Пусть только душа переносит все мужественно, держась упования по вере и ожидая от Бога помощи и упования; и невозможно, чтобы она была оставлена.

Преподобный Ефрем Сирин

Ненависть приходит от злопамятности, злопамятность – от гордости, гордость – от тщеславия, тщеславие – от неверия, неверие – от жестокосердия, жестокосердие – от нерадения, нерадение – от лени, лень – от уныния, уныние – от нетерпеливости, нетерпеливость – от самолюбия.

Молитва зависит от любви, любовь – от радости, радость – от кротости, кротость – от смирения, смирение – от служения, служение – от надежды, надежда – от веры, вера – от послушания, послушание – от простоты.

Преподобный Макарий Великий

Полезною для нас должны мы почитать печаль только в таком случае, когда мы воспринимаем ее, быв подвигнуты или раскаянием во грехах, или горячим желанием совершенства, или созерцанием будущего блаженства. О ней и блаженный Павел говорит: “Печаль, яже по Бозе, покаяние нераскаянно во спасение соделовает; а сего мира печаль смерть соделовает” (2 Кор. 7:10).

Есть еще и иной род печали – непотребнейший, когда она в душу согрешившую влагает не намерение исправить жизнь и очиститься от страстей, а пагубное отчаяние. Она‑то ни Каину не дала покаяться после братоубийства, ни Иуде не попустила после предательства взыскать средств удовлетворения, а увлекла его, чрез внушенное ею отчаяние, к удавлению.

Преподобный Иоанн Кассиан

Не печалится воздержанный, что не достал снеди, целомудренный, что не улучил срамного непотребства, негневливый, что не удалось отмстить, смиренномудрый, что лишен человеческой почести, нелюбостяжательный, что потерпел неудачу. Они совершенно погасили в себе все такие пожелания, – почему и не испытывают печали; ибо бесстрастного не уязвляет печаль, как одетого в броню не пронзает стрела.

Печаль рождается от того, что противно (беды, скорби, огорчения); от печали же происходит мрачное расположение духа (как говорится: он не в духе); а от них обоих порождается бессмысленная бранчливость (ворчание на все).

Если хочешь подавить печаль с мрачным расположением духа, то обыми благодушную любовь и облекись в радость незлобивую.

Святой Нил Синайский

Гнев есть припоминание сокровенной ненависти, то есть памятозлобия. Гнев есть желание сделать зло огорчившему. Вспыльчивость (острожелчие) есть мгновенное возгорание сердца. Огорчение есть неприятное (досадное) чувство, засевшее в душе. Ярость есть низвращение благонастроения и осрамление души.

Гнев, подобно быстрому движению жернова, в одно мгновение может истереть и уничтожить душевной пшеницы и плода – больше, нежели что другое в целый день. Посему тщательно надлежит внимать себе. Он, как пламя, раздуваемое сильным ветром, скорее, нежели медленный огонь, попаляет и губит душевную ниву.

Как с появлением света удаляется тьма, так от благоухания смирения исчезает всякое огорчение и гнев.

Преподобный Иоанн Лествичник

Добро ли нам кто‑нибудь сделает или злое потерпим от кого‑нибудь, мы должны взирать горе и благодарить Бога за все случающееся с нами, всегда укоряя самих себя и говоря, как сказали отцы, что если случится с нами нечто доброе, то это дело Божия промысла, а если злое, то это грехи наши, ибо поистине все, что мы ни терпим, терпим за грехи наши. Святые если и страдают, то страдают за имя Божие, или для того, чтобы обнаружились добродетели их на пользу многим, или для того, чтобы умножились венцы и награды их от Бога.

Преподобный авва Дорофей

Господь недостаток наших добрых дел восполняет или болезнями, или скорбями.

Святитель Димитрий Ростовский

Когда, например, больной расположится благодушно переносить болезнь свою, и переносит, враг, зная, что таким образом он утвердится в добродетели терпения, подступает расстроить такое его благорасположение. Для сего начинает приводить ему на ум многие добрые дела, которые мог бы он совершить, если б находился в другом положении, и старается убедить его, что, если бы был здоров, как добре поработал бы Богу и сколько пользы принес бы и себе и другим: ходил бы в церковь, вел бы беседы, читал бы и писал в назидание ближним и т.п.

Заметив, что такие мысли принимаются, враг почаще приводит их в ум, размножает и раскрашивает, проводит до чувства, вызывает желания и порывы к делам тем, представляя, как хорошо шли бы у него те или другие дела, и возбуждая сожаление, что связан по рукам и ногам болезнью.

Мало‑помалу, при частых повторениях таких мыслей и движений в душе, желание переходит в недовольство и досаду. Прежнее благодушное терпение таким образом расстраивается, и болезнь представляется уже не как врачевство от Бога и поприще для добродетели терпения, а как нечто неприязненное делу спасения, и желание освободиться от нее делается неудержимым, все еще в видах получения чрез то простора для доброделания и угождения Богу всяческого.

Доведши до сего, враг крадет из ума его и сердца эту благую цель желания выздоровления и, оставляя одно желание здоровья как здоровья, заставляет досадливо смотреть на болезнь, не как на препону к добру, а как на нечто неприязненное само по себе. От сего нетерпеливость, не врачуемая благопомышлениями, берет силу, переходит в ропот и лишает больного прежнего покоя от благодушного терпения. А враг радуется, что успел его расстроить.

Точь‑в‑точь таким же образом расстраивает враг бедного, терпеливо переносящего участь свою, рисуя ему, какими добрыми делами украсился бы он, если бы имел состояние.

От всех таких искушений избавляется легко, кто, имея опытного руководителя, советника и собеседника, с смиренною покорностью следует их указаниям. А кто лишен почему‑либо такого блага, тот да внимает себе и строго учится различать доброе от худого по началам христианским, коими должна устрояться жизнь всех нас. Если случаи, мешающие, как нам кажется, развернуться шире нашему доброделанию, не от нашей воли, а посылаются Богом, то принимай их с покорностью и не слушайся никаких внушений, отклоняющих тебя от сей покорности. Послав такой случай, Бог ничего от тебя не ожидает, кроме того, чтобы ты держал себя и действовал так, как требует и как дает возможность посетивший тебя случай.

Больной ли ты или бедный, терпи. Ничего, кроме терпения, Бог от тебя не требует. Терпя благодушно, ты будешь находиться непрерывно в добром деле. Когда ни воззрит на тебя Бог, будет видеть, что ты делаешь добро, или пребываешь в добре, если благодушно терпишь, тогда как у здорового человека дела добрые идут с промежутками. Почему, желая перемены своего положения, ты желаешь променять лучшее на худшее?

Преподобный Никодим Святогорец

Бог не попускает нам искушение выше силы нашей. В хрустальный или стеклянный сосуд легко ударяет мастер, чтобы не разбился, а в серебряный и медный крепко бьет; так немощным легкое, а крепким тягчайшее попускается искушение.

Гнев обращается в злобу и памятозлобие, когда долго удерживается и питается в сердце. Чего ради повелено нам скоро его пресекать, чтобы в ненависть и в злобу не возрастал, и так ко злу большее зло не приложилось. “Солнце да не зайдет в гневе вашем, ниже дадите место диаволу,” – глаголет апостол” (Еф. 4:26‑27).

Святитель Тихон Задонский

Надо всеми мерами стараться, чтобы сохранить душевный мир и не возмущаться оскорблениями, но переносить их равнодушно, так, как если бы они не касались нас. Такое упражнение может доставить нашему сердцу тишину и сделать его обителью Святого Духа.

Если бы ты знал, какая радость ожидает душу праведного на небесах, то ты решился бы во временной жизни переносить скорби, гонения и клевету с благодарением.

Если бы самая эта келия наша была полна червей и если бы они ели плоть нашу во всю временную жизнь, то со всяким желанием надобно бы на это согласиться, чтобы не лишиться той небесной радости, какую Бог уготовал любящим Его.

Преподобный Серафим Саровский

Когда ум покорится Богу, тогда сердце покоряется уму. В этом заключается кротость. Что такое кротость? Кротость – смиренная преданность Богу, соединенная с верою, осененная Божественною благодатью.

Святитель Игнатий Брянчанинов

Когда ум покорится Богу, тогда сердце покоряется уму. В этом заключается кротость. Что такое кротость? Кротость – смиренная преданность Богу, соединенная с верою, осененная Божественною благодатью.

Святитель Игнатий Брянчанинов

Наказание само по себе не излечивает человека от его греховности; человек может очень сильно страдать, но если эти страдания, посланные ему на испытание, будут возбуждать в нем злость и ожесточение, если он не будет смиряться и переносить их терпеливо, с покорностью, благодаря Бога за посланное единственное верное средство, могущее довести его до блаженных обителей, а будет возбуждать в себе гнев, раздражение, ненависть ко всякому окружающему, произнося слова отчаяния, а может быть, даже и проклятия, на причины, вызвавшие эти страдания, то только будет усиливать свою греховность, прибавляя к старым, не искупленным этими страданиями грехам один из самых ужасных грехов – противление Его святой воле.

Макарий, митрополит Московский

Безмерная скорбь о грехах, доходящая до отчаяния, отвергается по учению святых отцов. Скорбь эту должно растворять надеждою на милосердие Божие: должно вместе печалиться и надеяться. Печалиться, потому что мы грехами своими прогневляем Бога, удаляемся от Бога. Надеяться, потому что мы имеем Всесильного врача для грехов наших, Господа Иисуса Христа, пролившего за нас кровь Свою.

Чтобы не предаваться раздражительности и гневу, не должно торопиться.

Преподобный Амвросий Оптинский

Где же идеал истинный, объемлющий всю природу человека во всей полноте и в нескончаемом ее развитии, всем близкий и для всех доступный, легко познаваемый, дающий слабому малое, сильному великое, достолюбезный, всех к себе влекущий и всех удовлетворяющий? Такой идеал один – это Бог христианский: будьте совершенны, как Отец ваш Небесный совершен есть…

Укажите человеку самое высшее требование природы, которое бы в Нем не находило удовлетворения; вообразите самое высшее совершенство, которого бы в Нем не было. Он есть сама истина, любовь, благость, чистота, правда, бескорыстие, самоотвержение, трудолюбие, терпение, мужество – но кто исчислит все Его совершенства? Разве то в Нем не по духу нашего века, что в Нем нет страстей, которыми бы мы могли себя оправдывать, и Он не потворствует им, что Он беззакония не сотвори, “ниже обретеся лесть в устех Его” (Ис. 53:9).

К Нему приводят, пред Него ставят христианские родители своих детей в том священном училище, которое называется Церковью. Здесь воспитание идет по всем законам человеческого развития.

Сначала чрез чувства – посредством впечатлений. Как красоты природы в главных чертах человек узнает и начинает любить раньше всякой науки, знакомясь с нею посредством простого созерцания и опытов детства, так и в Церкви приобретаются первые представления о Боге, самые ранние и наиболее важные в жизни человека, чрез созерцание изображений, действий, символов, указывающих на мир духовный.

Мать, предмет всей любви и нежности дитяти, стоит с благоговейным выражением лица и молится пред иконой Спасителя; дитя посмотрит то на нее, то на образ – и не нуждается в длинных объяснениях того, что это значит. Вот первый, безмолвный урок Богопознания.

Дитя в храме: благолепие храма, освещение, светлые облачения священнослужащих, пение и безмолвное предстояние молящихся, обращенных к алтарю, священные действия, отсутствие предметов обыденной жизни, запрещение неблагоговейных движений, требование внимания к чему‑то высшему, особенному – это уроки благоговения пред Богом, которых не заменит никакая красноречивая речь законоучителя.

При этих уроках нельзя заметить минуты, с которой открывается в детях понимание того, что читается и поется в храме; мы знаем только, что любили нашего Спасителя еще задолго до уроков Закона Божия, потому что часто слышали повествования о Нем, много Ему молились, лобызали Его Евангелие, плакали о Нем при чтении Его страданий и радовались всем сердцем, празднуя Светлое Воскресение.

Этого обилия благодатных влияний и самой благодати Божией лишают родители своих детей, не нося их в храм для приобщения Святых Таин и не приводя в раннем возрасте в церковь по тому пустому предлогу, что дитя ничего не понимает – как будто только один анализирующий рассудок есть проводник всех влияний, действующих на развитие человека! Здесь, собственно, воспитывается религиозное чувство, главный двигатель духовной жизни. Потеря этого времени и этого способа развития сердца есть потеря невознаградимая. После дитя и отвлеченные понятия усваивать будет, и уроки твердить станет, но сердце, которым овладели уже иные впечатления и склонности, будет тупо и глухо к впечатлениям духовным.

Архиепископ Амвросий (Ключарев)

Человек, подверженный раздражительности и дышащий злобою, весьма ясно ощущает в груди своей присутствие враждебной, злой силы; она производит в душе совершенно противное тому, что говорит Спаситель о Своем присутствии: “Иго Мое благо и бремя Мое легко есть” (Мф. 11:30). При том присутствии чувствуешь себя ужасно худо и тяжело – и душевно и телесно.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

Не ропщи, детынька, не надо, если бы Господь забыл тебя или не был к тебе милостив, то жива‑то не была бы; только ты не видишь Его милостей, потому что хочешь своего и молишься о своем, а Господь знает, что тебе лучше и полезнее. Молись всегда, конечно, об избавлении тебя от скорбей и от грехов твоих, но под конец молитвы всегда добавляй, говори Господу: “Обаче, Господи, да будет воля Твоя.”

Старец Алексий Зосимовский

Сколько душа может вместить в перенесении скорбей, столько вмещает и благодати Божией.

Старец Александр Гефсиманский

Исцеляя болящих, Господь обычно говорит при том: “Прощаются тебе грехи твои.” Отсюда можно делать заключение, что, по большей части, болезни нам посылаются в наказание за грехи. Посему‑то, когда нас поражают болезни, нам следует не скорбеть, а радоваться, так как они искупают наши грехи.

Если человек проникается сознанием, что в его жизни все делается по воле Божией, и никогда этого не забывает, то всякие неудачи и превратности жизни легко переносит, понимая, что все это посылается Господом для его же пользы или для искупления грехов, и посему постоянно сохраняет спокойствие духа и жизнерадостность.

Архиепископ Александр (Толстопятов)

Потерпите обиды, укоризны, несправедливость, понесите тяготы друг друга, желая чтобы ими восполнить недостаток делания духовного, надо сознать себя достойным всяких оскорблений и скорбей (“достойное по делам нашим приемлем”).

Вам известно, что в последние времена будут спасаться скорбями. Разве мы исключены из этого закона? Недаром святые отцы советовали чаще (ежедневно по многу раз) вспоминать о смерти, о суде, о необходимости дать отчет Господу за каждое слово, дело, помышление, за лукавство, за привязанность к миру, за тщеславие, за все тайное, ведомое только Господу да нашей совести.

Игумен Никон (Воробьев)

1. [1] Пантеистическая религиозно‑философская система, имевшая продолжение, в частности, в современном новоязыческом движении New Age, объединившем многие секты. [↑](#footnote-ref-1)