

АЗБУКА ВЕРЫ



Как не зацикливаться на своих грехах?

Как не заикливаться на своих грехах?

Мы много читаем и говорим про любовь к Богу и ближнему, все знают, что главное — любить Бога и ближнего, и также все знают, что себя любить нельзя. Почему? Потому что себя мы видим тоже искаженно, ставим знак равенства между собой и нашими грехами и страстями. Мы смотрим на себя своими кривыми, грязными очками, видим “помойку” своей души и думаем: «Вот эта вся помойка и есть настоящая я, какой кошмар! Надо меня возненавидеть, порезать на куски и куда-то утилизировать». И на ближнего мы смотрим так же, а порой даже хуже: «Я, конечно, ужасна, но он еще хуже». Это взгляд близорукий, помраченный.

Если имплицитная антропология данной церковной традиции, где ты — ничто, совокупность греха, тогда верить себе, конечно, нельзя. Чему верить? Это все страсти. Нет в тебе ничего светлого, остается одно — кайся в грехах, посыпай голову пеплом. Какое там доверие? Только «покаяние», «смирение», «послушание». При этом это может быть игрой слов, ведь еще надо разобраться, что такое «смирение», «послушание». Если я никто, ничто и звать меня никак, и это есть точка истины, — точка, не запятая, — то это может привести к серьезному личностному «застою», если не сказать — регрессу.

Например, у человека есть то, что называется низкой самооценкой, неуверенностью в себе, ощущением низкой ценности себя, и в храме нередко такой человек находит подтверждение такой своей самооценке, ему говорят: да, ты никто. И человеку это очень ложится, очень соответствует его ощущению, он утверждает в этой «истине».

Низкая самооценка приравнивается к «смирению». А мысль о том, что я что-то значу, трактуется как гордость, грех. Проблема в том, что дорога эта тупиковая, здесь вмешивается психологическая проблема неценности себя, к которой, как правило, приходит человек из-за дефицита безусловной любви в детстве. Христос сказал: «Я уже не называю вас рабами... Я называю вас друзьями» (Ин, 15 глава), но это и другие места в Евангелии почему-то нередко игнорируются.

Увидеть себя в Свете Любви

Именно в свете безусловной любви мы можем увидеть себя настоящими, а не просто в невротическом копании в своих грехах по списку, брошюрке с грехами. Если мы можем предстать хотя бы на какую-то секунду, может быть, очень редко, может, в каком-то особенном молитвенном предстоянии, но предстать перед светом любви Бога, тогда у нас, как у евангельского слепого, могут открыться очи, и мы увидим себя по-настоящему, такими, какие мы есть, такими, какими нас видит Он. Вот это, может быть, самое главное. Увидеть не то, что я про себя думаю (я могу про себя думать слишком хорошо или слишком плохо, чаще слишком плохо, а это тоже не лучший способ), а увидеть себя таким, каким меня видит Он.

Это подлинное видение себя очень сильно нас освобождает. Тогда мы можем встретиться с тем, кем мы являемся на самом деле. Примеры есть и в Евангелии, например, притча о мытаре и фарисее. Что отличает их? Мытарь видит себя, он знает, кто он есть на самом деле, видит, как он грешен. Он видит эту правду, признает ее, бьет себя в грудь. Он понимает какую-то важную правду о себе.

А фарисей? Он не видит себя настоящего, он в иллюзии: «Я не такой как другие, я хороший». Самое страшное, что в этой подмене он убежден в своей правоте. Другое дело, если бы он понимал: я не очень люблю ближних, осуждаю соседа. Так нет же, он убежден в своей правоте.

Самый для меня любимый, красивый пример правды о себе и отношениях Бога с человеком — это притча о блудном сыне. Бог любит нас, как ни странно, *именно так*, как это показано в этой притче. Что произошло с блудным сыном? Он “пришел в себя”, он увидел себя, у него открылись глаза, он понял, кто он есть. И после этого он «встал и пошел». Пока он не видел, кто он (это важно), он не шел к Отцу. Когда он это увидел, когда у него открылись очи, он протрезвел, только тогда он «встал и пошел».

Очень интересно, что в Евангелии дважды повторяются эти слова. Сначала говорится, что он «пришел в себя» и сказал сам себе: «встану и пойду», а потом повторяется: «он встал и пошел». Можно ведь было сказать, что он просто пошел, но почему-то евангелист пишет два раза глагол «встал». Возможно, это тоже важно: человек как личность может встать во весь рост тогда, когда он увидел себя. Он сначала пришел в себя, увидел себя, потом он встал и только потом пошел. Это некая важная динамика.

А что отец? Для него ничего не важно. Ему не важны грехи сына, ему не важно, что тот промотал часть имения, в каком-то смысле, ему не важно, что с сыном было. Ему важно, что сын, который “сгинул”, теперь нашелся, сын пришел. Остальное уже не важно.

Если у кого-то есть дети, представьте, что ваш ребенок пропал, а потом вдруг нашелся. Какие бы он гадости ни делал до этого, разве вы будете вспоминать плохое? Главное, будет радость, как была у Марии, когда они с Иосифом потеряли отрока Иисуса в Иерусалиме и нашли через три дня в храме: «Где же Ты был? Как же Ты нас оставил?» Это естественная потребность родителей быть со своим ребенком.

Тогда почему мы думаем о Боге, что у Него нет такой потребности быть со Своим ребенком, быть с каждым из нас в этой любви, которую мы видим в Евангелии? Отец выходит Сам навстречу, бежит, обнимает и не дает договорить нам нашу покаянную речь. Он наших грехов, фактически, может, и слышать не хочет. Ему не это важно. Важно, что ты пришел. Это радость, ликование совместности, та самая встреча, *те самые* отношения.

Фокусировка на своей греховности или христоцентричность?

Человеку бывает трудно вырваться в реальное духовное пространство, в эти живые отношения с Богом, потому что ему надо суметь на Него посмотреть, к Нему обратиться. А как он это может сделать, если смотреть надо все время вниз, очи долу, повторяя, что я – ничто? Ведь очень важно, куда человек смотрит – на себя, на свои грехи, или он смотрит на Бога. Он идет *от тьмы* или он идет *к Свету*? Огромная разница! Митр. Антоний Сурожский много об этом говорит.

В этом отношении все Предание можно условно разделить на две линии, и соответственно отсюда рождаются две церковные традиции: одна с фокусировкой на себе, на грехах, на том, какой я плохой, а другая – больше христоцентричная, со взглядом на Свет, на Христа, когда не так важно, какой ты. В какой-то момент я подумала, что, может быть, это проявление гордости – копание в своих грехах? Там слишком много «я»: я хоть и плохой, но все равно Я в центре. При всей своей плохости, ужасности, греховности, я только и делаю, что думаю о себе, какой Я плохой, я не думаю о Боге в этот момент, я не смотрю на Свет в этот момент.

- Может быть, это происходит, когда человек не ощущает Образ Божий в себе?

- Попробуй его ощути, если тебе с детства говорят, что ты никто! Если ребенок не получил

ощущение безусловной любви, когда ты ценен сам по себе, просто потому, что ты пришел в мир, когда ты не должен зарабатывать любовь, доказывать, что ты ее достоин своим только хорошим поведением – в школе пятерками, а в Церкви «послушанием» – разницы особой нет – ты становишься порой уже не способен увидеть в себе Образ Божий.

Комплекс вины

Ты остаешься способен только испытывать болезненный комплекс вины за свою нехорошесть, неправильность, греховность, за свои проступки. А как важно больше смотреть вперед, не плакать непрерывно о том, что было. Как в том эпизоде евангельском про Петра, когда он, пораженный чудом, осознанием, что перед ним Бог, умоляет Его отойти от него, потому что он человек грешный.

Казалось бы, наступает момент истины, и он понимает, что он человек грешный. Дальше события могли бы развиваться по сценарию комплекса вины. Но что это дает? Двигает ли это куда-нибудь? Петр мог бы страдать, какой он ужасный, застрять в этом страдании. Но Господь даже не обсуждает его грехов, вообще не интересуется ими. Он не говорит ему: покайся, или вот тебе епитимья, иди поплачь 40 дней, потом придешь, посмотрим. Вообще этого нет.

Он не отвечает ничего на слова Петра о его греховности. Вместо ответа Он говорит: «Иди за мной, будешь ловцом человеков». **Богу не так важны наши грехи, сколько Ему важно, хотим ли мы быть с Ним.** Если даже взять человека, который нас любит, и мы перед ним провинились, что-то плохое сделали, но попросили прощения, что он, каждый раз будет к этому возвращаться? Его волнует, как *сейчас* ты со мной.

Как с детьми. Ребенок сделал что-то плохое, он извинился, вы позлили, но потом все это отступает, проходит, дальше вы с ним хотите погулять, поиграть, не застреваете на том, что он сделал, не сажаете его в угол, приказывая плакать день и ночь. Если вы любите ребенка, то у вас нет этой интенции – ждать от него постоянной памяти о содеянном. Не так важно это застревание на наших ошибках, нашей, может быть, объективной вине, наших грехах, сколько важно дальнейшее движение вперед. Не закрывать глаза на свои ошибки, да, осознать, но не застревать. Может быть, и было плохо, не надо закрывать глаза, но движение вперед важнее. Вставай – иди дальше.

– Об этом есть история в Патерике, когда два монаха ушли из монастыря, согрешили в городе блудом. А на обратном пути один шел и плакал о своем страшном грехе, повторяя «нет мне прощения», а другой шел и прославлял Бога за то, что Он дал ему познать свою меру. В результате первый, побежденный отчаянием, вернулся в город, чтобы продолжить жить в грехе, а второй остался в монастыре славить Бога.

Принятие себя

– Я думаю, одна из причин того, что мы сосредотачиваемся на себе, это дефицит принятия себя. Бог нас прощает, но мы себя не прощаем. Мы не можем себе позволить принять себя. Есть несколько психологических моментов, стоящих за этим явлением, – неприятием себя, невротическим чувством вины.

За этим всегда стоит убеждение, что я мог бы и должен был поступить иначе, что надо было бы... Может, и надо было бы, может быть, и должны были поступить по-другому, но если копнуть всерьез, то обычно выясняется, что по-другому в тот момент было невозможно. И это очень важно. Если удастся до конца прочувствовать, что я **не мог** иначе, то большая часть

ложного чувства вины уходит. Важно принятие своей неидеальности, своей кривизны, искаженности в чем-то.

- Т.е. падшести, собственно?

- Можно и так сказать. А то мы всё хотим быть сразу святыми, а то нас Бог накажет и прочее.

Так вот очень важно, на Ком или чем я центрируюсь в своей религиозной практике. Я не хочу сказать, что не надо думать о грехах. Но с годами мне ближе становится позиция взгляда на Свет, потому что все-таки преображаемся мы под влиянием встречи с Любовью, под вмешательством Благодати в наше существо. А если я все время смотрю на то, какой я ужасный, в душе у меня мрак беспросветный. Христоцентричность, акцент на Свете, Любви, на Нем, а не на себе, я думаю, психологически более здоровое явление.

Здесь я могу сослаться на традицию Диалога в психологии, психотерапии, когда ряд авторов говорят, что природа человеческая диалогична. Человек не может быть замкнут сам на себя. Детская психология это полностью подтверждает: ребенок не может развиваться, если рядом нет другого.

Достаточно вспомнить детей-маугли, когда психические функции не развивались в условиях изоляции от мира людей. Я бы сказала, что возможность выйти за пределы себя и встретиться с Другим, не замыкаясь на себе, - это один из критериев психологического здоровья даже вне религиозности. И в духовном измерении это тоже принципиально важно. Конечно, человек будет видеть свое несовершенство, когда он созерцает Свет, видит Любовь. Он будет понимать, насколько он не соответствует, не дотягивается.

- Первый от грешников, вот это ощущение, да?

- Ну, может быть, да. Но понимаете, когда это не становится парализующим, центральным переживанием: о, ужас! я кошмарный! нет мне прощения, нет мне спасения! я хуже всех! Это тоже может быть причиной кризиса, ухода из Церкви. Потому что это тоже подменная мотивация, я ведь не встречаюсь со Христом в своей жизни, не пытаюсь Его найти, узнать. И, между прочим, нужна особая смелость, чтобы честно признаваться себе в том, что сейчас с тобой происходит.

Далеко не лучший вариант, когда человек всего этого не видит, думает, что у него все прекрасно, благочестиво. Вот это фарисейство в худшем варианте, когда я все соблюдаю, других осуждаю, думаю, я такой прекрасный, все делаю, а *они все* - падшие грешники. А откуда я о них знаю, что они грешники? А это происходит в том числе, когда я и о себе так думаю, как ни странно. Ведь как я отношусь к себе, так я отношусь и к другим. Если я ничто, прах, когда мое самоуничижение нездоровое, то почвы для осуждения других тоже может быть очень много. И в некотором смысле это даже проецируется на отношения с Богом.

Самоидентичность. Дети Царя

- Что может быть альтернативой такому самоощущению?

- Я касалась уже ощущения неценности себя. Дело в том, что когда проповедуется идея утрированного уничтожения личности человека, за этим теряется такой очень важный евангельский дух, о чем, собственно, вся Библия. Мы молимся «Отче наш», мы знаем, что Бог - наш Отец, но мало кто задумывается, а кто тогда я? Если Он - Отец, то я - ребенок Бога, я - сын или дочь. Сын или дочь Царя.

Это очень важная идентичность, ответ на вопрос, кто я. Если я – совокупность греха, это одна ситуация, и определенные следствия, а если я все-таки любимейший, драгоценнейший ребенок Бога, да, ребенок, который много чего плохого делает, но все равно любим, то совсем другая картина мира выстраивается. Вообще, наша идентичность сильно влияет на наше мышление. И ложная самооценка, и ложное покаяние, и невротическое самоуничижение – все это связано с самоидентичностью. Поэтому вопрос «кто я?» такой важный. Как важно, на чем я фокусируюсь – на грехах или на Христе, так и здесь – я любимый ребенок Бога или совокупность страстей, и меня надо на помойку?

Смирение

- А как это ощущение, что я сын или дочь Царя, сочетается с ощущением себя первым из грешников, смирением? Потому что кажется наоборот - осознание себя совокупностью греха это-то и есть смирение.

- Это подмена хитрая такая. Ведь одно дело, *надо* считать себя первым из грешников, а другое дело, когда это рождается изнутри. Мне сложно до конца это верно описывать, но снова можно вспомнить ап. Петра, когда в момент яркой встречи со Христом, встречи-узнавания, Петр говорит: «Отойди от меня, я человек грешный». В этот момент происходит какое-то открытие для него. Дело не в рыбе, а в том, что в этом чуде ему открылось Божество, и он понимает, что он не достоин быть рядом и даже говорит: «Отойди от меня».

Думаю, со многими людьми так и происходит: если случается опытная встреча с Любовью в жизни человека, когда удастся всем существом прочувствовать, какова мера Любви, как она бесконечна, велика, в этот момент для человека это может оказаться невыносимо, как для Петра, как будто от этого хочется сбежать. Есть такая аналогия этому явлению: мы привыкли жить в грязном воздухе и если нас поместить в очень чистый воздух, то даже в легких наших будет происходить что-то не то, мы настолько привыкли к чему-то ненормальному, что когда мы попадаем в норму, мы не можем эту норму вынести.

Мы привыкли, чтобы к нам относились оценочно: сделал хорошо – молодец, сделал плохо – пошел вон, получил пятерку – люблю тебя, принес двойку – не хочу с тобой разговаривать. Во всем оценочность и условность. Мы не привыкли дышать чистым воздухом безусловной любви. И тогда, если вдруг мы встречаемся с этой Безусловной Любовью, это может оказаться прямо невыносимым. В момент встречи с Любовью человек может понимать, насколько он не соответствует, не достоин этой Любви: я не *такой*. Если меня так любят, то я должен быть как бы выше ростом, должен быть другим – более открытым, светлым, живым, любящим. Не соответствовать каким-то нормам и правилам, а онтологически быть другим. Петр смутился не от того, что он что-то не соблюдал, а от того, что он почувствовал сущностное свое недостоинство. Это и есть момент истины.

- Наверное, это и есть смирение. Потому что смирение от слова «мера». Смирение – это осознание своей меры.

- Да? Всегда думала, что смирение – от слова «мир».

- Это народная этимология слова «смирение», хотя, как и всякая народная этимология, отражающая довольно верный взгляд на явление. Но мир – это, скорее, следствие. А корень – «мера», там исторически была буква «ять», которая в некоторых огласовках дала «и», в некоторых «е», как в словах «хлеб», «грех».

- Очень интересно. Но вот здесь очень важный момент такого здорового осознания этой

меры. Не невротического всепоглощающего чувства «какой я ужасный», а здорового понимания. И тогда смирение будет искренним, нелицемерным, психологически здоровым.

- **И не уведет в отчаяние...**

Ненависть и благодарность

- Да. Это будет спокойное осознание своего места, своей меры, как Вы говорите. И вот что еще очень важно: если от невротического самоуничтожения рождается ненависть к себе, то в смирении рождается благодарность. Благодарность от осознания такой любви Бога ко мне, которой я не заслужил. И чем более правильное видение себя, тем больше благодарности. Поэтому для меня все сходится к этой встрече с Любовью, к личным отношениям с Богом.

- **Весь вопрос, как к этому прийти. Если человек воспитан в условной любви, если им движет нездоровое самоуничтожение в духовной жизни, то как из этого круга замкнутого выйти? Доверять себе? Но ведь действительно, добро в нас смешано со злом. Разве правильно доверять себе?**

- Как знать? Это может быть здоровым процессом. Снова повторяю, мы забываем, что в человеке есть свет. Не только тьма, не только грех, не только страсть. Когда я училась на психологическом факультете, то очень смущалась этими психотерапевтическими идеями доверия себе, слышания себя, но вот я уже 9 лет психотерапией занимаюсь, и с годами я вижу, прежде всего по клиентам, но и во многом по себе, что конгруэнтность или аутентичность, тождественность самому себе, когда человек действительно себя слышит, если это происходит по-настоящему, приносит хорошие плоды.

На самом деле, это не так просто для многих в нашей культуре, а в Церковь мы приходим с этими же психологическими проблемами. Что значит слышать себя с точки зрения психологии? Это осознавать свои чувства, свои желания, слышать свои интенции, мотивации. Когда человек себя не слышит, толком не знает, чего хочет, возникает феномен созависимых отношений, а часто именно они развиваются в модели псевдопослушания.

Послушание здоровое и невротическое

- **Что такое здоровое послушание с точки зрения психологии? Что лежит в основе, например, монашеского послушания, как явления, явно здорового, ведущего к смирению?**

- Да, монашество основано на отсечении своей воли, когда своя воля отдается духовнику. «Авва Досифей пришел к авве Дорофею...» Прекрасная эта книга. Я долгое время не обращала внимания на то, какие отношения между ними. Это отношения любви в норме, это добровольные отношения любви. Трудно говорить о любви, когда человек себя не слышит, когда он не в любви, а в созависимости.

Очень часто созависимые отношения принимаются за любовные. Яркий пример - жена алкоголика, когда она, несмотря на побои, на невыносимость жизни, не может его бросить, потому что быть одна не может, и вроде как любит. Большой вопрос: любовь ли это? Скорее всего, созависимость. А в основе здорового послушания лежит добровольное отсечение своей воли. Но чтобы отдавать волю, надо, чтобы было, что отдавать. И это принципиальный момент.

Когда мы говорим про феномен нездорового послушания, инфантильность, перекалывание ответственности и прочее, можно говорить о том, что у человека еще нет своей воли. Если я не

знаю, чего я хочу, если я не очень-то могу делать то, что я хочу, то я уже не свободен. И что я пошел отдавать?

Для начала надо эту волю иметь. То есть надо быть очень внутренне свободным, чтобы потом прийти в послушание. В каком-то смысле надо быть очень зрелым, очень взрослым, повторюсь, внутренне свободным: у меня *есть* моя воля, и я знаю, что я могу делать и то и это. *Могу*. Могу купить юбку и красную, и зеленую, и короткую, и длинную, без смущения, без невроза, без страха нарушить что-то, внутренне свободно. А следующий шаг: но, по своим ценностным убеждениям, по любви и доверию к своему духовнику, я иду и спрашиваю, какую юбку мне купить.

А если я внутренне не позволяю себе надеть короткую юбку, по каким-то своим причинам, потому что стесняюсь своих ног или по другим причинам, то, надевая длинную юбку, я не отсекаю свою волю, ведь по-другому я не могу, у меня нет внутренней свободы сделать по-другому. Еще раз подчеркну – чтобы что-то отдавать, надо это иметь. Нужна эта свободная воля. Когда мы говорим о послушании, речь все-таки идет о свободе, а не о зависимости, не о принуждении. Очень показательна история, когда авва Дорофей учит авву Досифея воздержанию:

«Когда пришло время вкушать пищу, авва Дорофей сказал ему: “Ешь до сытости, только скажи мне, сколько ты съешь”. Он пришёл и сказал ему: “Я съел полтора хлеба, а в хлебе было четыре литры”. Авва Дорофей спросил его: “Довольно ли тебе сего, Досифей?” Тот отвечал: “Да, господине мой, мне довольно сего”. Авва спросил его: “Не голоден ты, Досифей?” Он отвечал ему: “Нет, владыко, не голоден”. Тогда авва Дорофей сказал ему: “В другой раз съешь один хлеб, а другую половину хлеба раздели пополам, съешь одну четверть, другую же четверть раздели надвое, съешь одну половину”. Досифей исполнил так.

Когда же авва Дорофей спросил его: “Голоден ли ты, Досифей?” Он отвечал: “Да, господине, немного голоден”. Через несколько дней опять говорил ему: “Каково тебе, Досифей? Продолжаешь ли ты чувствовать себя голодным?” Он отвечал ему: “Нет, господине, молитвами твоими мне хорошо”. Говорит ему Авва: “Итак, отложи и другую половину четверти”. И он исполнил сие. Опять через несколько дней авва Дорофей спрашивает у него: “Каково тебе теперь, Досифей, не голоден ли ты?” Он отвечал: “Мне хорошо, господине”. Говорит ему Авва: “Раздели и другую четверть надвое и съешь половину, а половину оставь”. Он исполнил сие.

И так с Божиею помощью, мало-помалу, от шести литр, а литра имеет двенадцать унций, он остановился на восьми унциях, то есть шестидесяти четырёх драмах. Ибо и употребление пищи зависит от привычки».

На этом примере видно, как духовник очень бережно относится к своему чаду, заботливо, с уважением. Он не говорит ему сразу: «Голодай!» Он очень постепенно, аккуратно действует. Это отношения любви, свободы и добровольного отсечения своей воли.

А в тех традициях церковных, где проповедуется послушание как высшая ценность, присутствует феномен инфантильности. Одна моя клиентка мучилась проблемой простого бытового выбора, не знала, ехать ли ей в такой-то город. С этой проблемой она обошла нескольких священников, которые ей не давали жестких советов – и слава Богу! – они излагали ей свои житейские соображения. Она их выслушала, а потом пришла и ко мне все с той же

проблемой. Вот это и есть неслышание себя. Эта женщина не способна к послушанию, потому что у нее нет своей воли, не онтологически, конечно, а психологически.

Такие люди приходят в Церковь. Мы такие люди. И когда мы, такие созависимые, не слышащие себя приходим, очень удобно прийти к директивному духовнику, который за меня решает все, и отдаться в «послушание».

- Вы говорили выше, что слушаться Евангелия трудно. При каких условиях это возможно?

Послушание от слова «слышать». Слушаться мы можем, когда слышим. Часто слова Евангелия остаются внешними, не проникают в сердце. Что тогда делать?

Мне нравятся слова митрополита Антония Сурожского о том, что когда ты читаешь Евангелие, то, может быть, из всего Евангелия тебе одна или две фразы отзываются, и ты чувствуешь, что это истинно так, я так могу, я так хочу делать, мне это созвучно, мне это откликается. Вот подчеркни эти две фразы и старайся жить по ним. И тогда, если в какой-то момент ты по ним не живешь, то кайся именно в этом грехе, в том, что этим двум фразам ты не соответствуешь, не всему Евангелию, а только этим местам. Это ведь тоже какая-то гордость думать, что я сейчас пойду и исполню *все*. Да мы за всю жизнь всего не исполним!

- Да, митрополит Антоний, говоря о том, что для исполнения повелений Божиих необходимо научиться мыслить так, как мыслит Господь, приводит об этом слова Марка Подвижника: если Господь тебе дает заповедь, а ты не можешь сердцем ответить «Аминь», то ты ее не исполнил, даже если на самом деле совершил. Это звучит чем-то противоположным послушанию в том ключе, в котором мы привыкли понимать это.

Это знаете о чем? Это про: «Милости хочу, а не жертвы». Это слова, до сих пор еще оставшиеся для меня загадкой, но мне кажется, что это о милости. Это о добровольности послушания, а не вымучивании его из себя. Не так: ну, раз уж так надо, то пойду и сделаю, отсеку свою волю, а о милости, о том, что мило, что мне аутентично, органично.

Искажение образа Бога

- Марина, вторую возможную причину кризиса веры Вы обозначили как проблему искажения образа Бога. Мы еще не поговорили об этом.

- Проблема искажения образа Бога лежит в корне очень многих проблем, и психологических и духовных.

1) Первое и весьма распространенное: **«Бог» - равнодушный праведник** (здесь и далее названия условные, можно и как-то иначе назвать образы, о которых мы будем говорить). Человек с таким образом Бога думает: **«Богу нет до меня дела»**, «нет смысла к Нему обращаться, нет смысла молиться, потому что я грешный». Одна клиентка мне говорила: «Я даже не молюсь Богу. Просто нет смысла. Ему точно до меня нет дела». К моему счастью, мы нащупали, что она может молиться, то ли Богородице, то ли кому-то из святых. Я говорю: «Вы убеждены, что действительно до вас Богу нет дела?» Она говорит: «Да, конечно».

2) Другое искажение: **«Бог» - наказующий преследователь, мститель**. Очень часто бывает, что человек не видит Бога-Любовь, а видит карающую, наказующую инстанцию, которая требует, чтобы ты был хорошим и соблюдал все. Обычно звучит следующий текст:

«Бог следит за мной и наказывает», «Он все видит и отслеживает». Это очень распространенное искажение. Люди с таким искажением одержимы идеей «искупления вины». Они свято верят в то, что, если они не исполнят «волю Божию» о себе, то Бог покарает их.

В качестве примера приведу трагическую историю одного клиента. До брака он был послушником в монастыре, ему пророчили священническое будущее, а потом он все-таки выбрал семью. Было венчание, переезд в другой город, где уже было сложно стать священником, потом родились дети. И вот, он тяжело заболевает раком и умирает. Один из центральных вопросов переживаний этого человека при жизни (и его жены) был классический: «За что?» Кандидатом на ответ для них обоих было: «Потому что он не стал монахом и священником».

Как движется мысль верующего человека? Он думает: «За то, что я не исполнил волю Божию, - я же не знаю, вдруг воля Божия была в том, чтобы я стал священником? - за это Он мне посылает смерть». Когда я это слушала, я чуть не плакала и говорила: «Вы серьезно так думаете о Боге? Вы действительно считаете, что Он действует такими методами? Да, правда, что ли?..»

Получается, что Бог - это просто Цербер: «Ты не сделал по-Моему - не жить тебе!» Да, грех есть смерть, но тут важно понимать, что есть грех. Грех - это когда я отворачиваюсь от Бога, не в смысле «нарушения правил» (съел курицу в пост - буду наказан Богом), а в том смысле, что есть нечто для меня очень важное, что встает для меня на первое место, что встает между мной и Богом. Грех разлучает с Богом. Это и есть духовная смерть. Речь не идет о физическом истреблении грешника.

К сожалению, у нас в культуре такие мифы о Боге очень частое явление.

3) Еще одно искажение: «Бог» - это фигура власти. Конечно, Бог все может. Он Всемогущий, Вседержитель. Вроде бы, это и означает «фигура власти». Но тут снова вспоминается Вербное Воскресенье, «Осанна!», а потом Распятие. Почему все это произошло? Потому что Христос не оказался Тем властителем, которого ждали люди.

Так случается и сейчас, не только во времена жизни Спасителя. Часто человек воспринимает Бога как фигуру власти, он вступает с Ним в такие отношения: «Реши за меня мою проблему и вообще исправь мир! Мир несправедлив, куда Ты смотришь?» Такой образ Бога рождает все эти вечные упреки: «Где ваш Бог? Почему Он до сих пор ничего не исправил? Куда Он смотрит?» В основе такого искажения нередко лежит инфантилизм: «Я, бедный-несчастный, страдаю в этом злом мире, где все плохое и всё плохо. Исправь же эту несправедливость!»

4) Товарно-денежные отношения - очень частый пример отношений с Богом. **«Ты мне - я Тебе».** Обида на Бога: «Я-то свечки ставлю, 40 акафистов прочитал, а до сих пор ничего не меняется. Бог не дает мне того, что я прошу».

- Сейчас что ни фильм, то коронная фраза о молитве, об обращении к Богу с просьбой: «Я пробовал (молиться) - дохлый номер». Скажите, а почему происходит искажение образа Бога?

- Все вышеперечисленные искажения, как правило, родом из детства, из детско-родительских отношений. Когда человек думает, что Богу нет до него дела, не нужно быть ясновидящей, чтобы понять, что именно такие отношения были у ребенка в детстве с родителями, скорее всего, с мамой. Он привык, что на него не обращают внимания, и такой стала «норма» его

отношений, как модель, паттерн.

То же – с образом Бога как властной авторитетной фигурой. И то, что авторитету нет до меня дела, это нормально. Трудно освободиться от той модели семьи, в которой ребенок вырос, это входит очень глубоко. Здесь мы сталкиваемся с таким явлением, которое в психологии называется феноменами проекции или переноса, когда человек проецирует имеющийся у него образ (чаще всего, образ родителя) на Бога. Родитель был какой? Холодный, отвергающий, ему не было до меня дела. Бог какой? Такой же, Ему тоже нет до меня дела. Или если, например, человек часто говорит: “Бог меня накажет”, – значит, скорее всего, наказание было основным воспитательным средством в семье.

- Откуда искажения проистекают, теперь понятно. Но что дальше с ними делать? Вот человек осознал, что воспринимает Бога искаженно, и?

- Если человек понимает, что проецирует на Бога *то*, как мама относилась к нему в детстве, и воспринимает это критически (в психологии это называется рефлексией) – это одно дело. Совсем другое дело, когда есть полнота убежденности в истинности своих представлений (феномен подмены). Именно тогда возникает серьезная проблема. Скажем, я абсолютно убежден и точно знаю, что Бог все может. А почему Он этого не делает? Или: я, конечно, точно знаю, что за вину мою меня надо наказать. Поэтому *то*, что я сейчас болею, — это наказание за то, что я сделал вчера и позавчера.

Тотальная убежденность в том, что это истина, что так есть на самом деле, рождает серьезную проблему подмен. Если есть такая убежденность, то смею предположить, что (аккуратно выражаясь) Богу надо приложить очень много усилий, чтобы проломиться сквозь этот образ, сквозь эти очки и достучаться, и встретиться, и сказать: “Посмотри на Меня! Я не такой. Я не то, что ты обо Мне думаешь! Я совсем по-другому к тебе отношусь. Ты для меня не то, как ты сам себя ощущаешь”.

Человек с такими искажениями очень мучается – ведь трудно быть счастливым, когда знаешь, что Бог — это Тот, Кто меня преследует и наказывает. При “товарно-денежных” отношениях тоже особенно не расслабишься, ведь надо все время думать: сколько я должен “отстегнуть”. “Вот, я 100 рублей забыл положить в церковную сокровищницу, поэтому у меня на работе в этом месяце все так скверно. Пойду положу – и будет мне счастье!” Но где тут я и где тут Бог?

Проблема искажений образа Бога связана с дефицитом или отсутствием опыта безусловной любви в детстве. Бог есть Любовь, а мы не можем помыслить, что такое беспредельная Любовь, у нас этого нет в опыте, мы судим по себе, условно: вот этот хорошо себя ведет, его возьмем в рай, а этот плохо себя ведет, его в ад отправим. Это не логика предельной абсолютной любви, это логика, в которой мы с вами выросли с детского сада: плохо себя ведешь, пошел вон, съел кашу – на конфету. Это любовь условная, а безусловную мы нередко не можем вместить, не можем помыслить, прочувствовать.

На самом деле, любить безусловно трудно. Ребенок делает порой какие-то гадости, за что же его любить? Но это очень важный опыт, опыт безусловного принятия, независимо от условий, независимо от того, что ты делаешь или не делаешь, *ты* все равно ценен, важен, любим, дорог.

Речь не идет о любви сахарно-поглаживающей, которая все благодушно принимает, даже когда вам на шею садятся. Нет! Очень важно разделять человека и поступки. Я тебя люблю даже тогда, когда ты садишься мне на шею, но я не хочу, чтобы ты садился ко мне на шею, потому что мне больно и тяжело. Я тебя люблю таким, какой ты есть, просто потому, что ты есть, просто потому, что ты пришел в этот мир, просто потому что ты родился, но когда ты идешь и

дубасишь своего брата, у меня сердце кровью обливается, и я считаю, что это плохо.

Так мы разводим человека и поступки. Это очень важно. Тогда ребенок чувствует, что он любим таким, какой он есть, но если он делает плохие вещи — это плохо и делать их не нужно.

- Получается, что все упирается в детство?

- Точнее в любовь, опыт которой мы впервые получаем (или не получаем или недополучаем) в детстве. Тема любви, невозможности встречи с любовью, является одной из центральных. Всевозможные подмены, искажения, убежденность в искренности каких-то наших “кривых” представлений мешают нам встретиться с любовью. И может быть, главное, что нам мешает встретиться с любовью, — это тоже отсутствие у нас этого опыта в нашем детстве, в нашей жизни.

Одно дело — это говорить на словах, что Бог каждого человека любит. Все это знают и каждый подпишется сейчас под этой фразой, но знаю ли я опытно, знаю ли я это кожей, знаю ли сердцем, своим нутром, существом? Может, не каждый день, но был ли у меня хоть раз в жизни такой момент, когда я по-настоящему прочувствовал, что, как ни парадоксально, *именно меня* — не кого-то, не святого отца, не соседа, не благочестивого прихожанина, а меня, такого, какой я есть, со всеми моими самыми разными гадостями и плохостями Бог любит?

Не кто-то там, не мама родная, а Бог, Который так величественен, так прекрасен, Который сотворил это все, Который меня сотворил. *Он... меня... любит!* Любит во всей полноте. Любит меня даже тогда, когда я делаю какие-то гадости. Даже когда я грешу и когда я делаю что-то хорошее, когда я хожу в храм и когда не хожу, когда я пою пасхальные тропари, когда я стою около Его Креста или когда не стою, — все равно, удивительным образом Он меня продолжает любить. Это очень важный опыт, без которого, как мне кажется, нельзя жить полно, нельзя быть подлинно счастливым.

Духовный путь начинается с опытной встречи с этой любовью Бога к тебе конкретно. Только после этого, может быть, мы сможем продвинуться дальше. Если этот опыт у меня есть, если я смогла почувствовать хотя бы на какую-то секунду, что я - любимейшее чадо Бога, то тогда, может быть, у меня в ответ родится любовь к Богу. И она будет настоящей, не лицемерной, не слащавой, не умозрительной. Она будет подлинной, потому что если Он меня любит, мне очень трудно на это не ответить, очень трудно остаться безответным и невзаимным.

Может родиться какой-то ответ, например: «Господи, благодарю Тебя. Благодарю Тебя за то, что Ты меня любишь. Слава Тебе, Господи, за этот удивительный дар!» И из этой благодарности в нашем сердце, может быть, родится ответная любовь уже и к Богу и даже к ближнему, потому что, оказывается, Бог его тоже любит. Конечно, мне с этим ближним тяжело ужасно, но если Бог меня любит и его - тоже, то, наверное, мы как-то сможем ужиться вместе. Может, Он нам как-то поможет.

- Спасибо! Очень много информации для размышления и для пошатнувшихся и для тех, кто сердцем пребывает в Церкви. Остается два вопроса: как быть близким того, для которого наступил трудный период переосмысления, кризиса? И что Вы обычно советуете своим клиентам, которые обращаются к Вам с подобными проблемами?

- Конечно, человека не может не тревожить мысль о спасении близких, в пределе - об их участии в вечности, ведь тяжело и страшно видеть, как дорогой тебе человек переживает кризис веры и, может быть, даже уходит из Церкви. Знаете, есть такая шутка церковная: спасутся только некоторые православные, а точнее, прихожане нашего храма, а точнее, чада

этого вот священника, и то не все, а только благочестивые.

Вообще, мысль о том, кто спасется, кто нет, неправомерна по отношению к Богу. Здесь есть несколько моментов. Спасение – это сфера личных отношений человека с Богом, даже если этот человек не знает, что Бог есть. Бог-то о нем все равно заботится, все равно любит его. Вот тот еретик – он такой же любимый ребенок Бога, как и я. Но почему я спасусь, а он нет? Почему я за Бога решаю, кого Он хочет привести к Себе и как? Он же хочет привести к Себе каждого человека, даже из африканского племени Тумба Юмба, который вообще ничего не знает. Может быть, он ближе к Богу, чем мы, гробы белены, полные зависти и прочей гадости.

А на Бога мы проецируем много чего. Мы беремся за Бога решать вечную судьбу человека, даже своим страхом. Понятно, что мы хотим спасения нашим ближним, но в нашем страхе за ближнего опять же очень много *меня*, в отличие от христоцентричности. Мы внедряемся в эту интимнейшую тайну отношений Бога с человеком. Ты со своими отношениями с Богом разберись хоть немного, побудь в них, войди в свою меру! О другом человеке Бог позаботится и без тебя.

Когда умирал мой папа, я с ума сходила от мысли, что он не крещеный, и тогда мне мой однокурсник, который стал потом священником, сказал: «Не забывай, что Бог его любит больше, чем ты». И это очень важно. Мы думаем, что от нас много что зависит. Но Бог-то точно любит нашего ближнего больше, чем мы. И насколько же мы Ему не верим, насколько же мы Ему не доверяем, унижаем, уничижаем, умаляем Его, когда берем на себя решение участи ближнего.

Страх, что наши ближние не спасутся, может быть как источником наших переживаний, так и источником давления на наших ближних. «Как я могу оставить эту ситуацию, как я могу бездействовать? Надо же срочно спасать ближнего!» Но кто спасает? Христос, а не я. Я что ли Спаситель?

- То есть такую ситуацию надо отпустить?

- Отпускание вообще вещь чрезвычайно полезная, и это не означает равнодушие, как некоторым иногда кажется. Чтобы что-то получить, иногда надо перестать это хотеть. Это удивительный диалектический закон, потому что, с одной стороны, надо уметь себя слушать, знать, чего ты хочешь, а с другой стороны, тут есть место подлинному послушанию. Можно выделить здесь три ступени: 1-я – я не знаю, чего хочу, и тогда нет и речи о подлинном послушании, 2-я – я знаю, чего я хочу, подайте мне это, и 3-я – я знаю, чего я хочу, но я буду обходиться без этого, без этого быть счастливым. И тогда желаемое, на котором мы не настаиваем, как правило, наконец, приходит.

- Когда мы доверяем Богу?

- Да, и это не обязательно в религиозном опыте, это частая практика психотерапевтическая. А в церковной традиции, да, можно говорить о доверии Богу.

- А что вы советуете своим клиентам, пребывающим в кризисе веры?

- Мне лично кажется очень важным расслышать, жив ли у человека поиск Бога или, может быть, и кризиса веры никакого нет, потому что веры не было – например, было только соблюдение традиции, потому что «так надо» и прочее. И если есть хоть какие-то нотки поиска, желания Бога и прочее, если есть духовные потребности в данный момент, то порой я могу предложить человеку просто пойти на «прямой разговор с Богом».

То есть речь идет о предельно честной молитве, максимально искренней, с проговариванием всего, что у человека на сердце. Бывает, что можно предложить человеку прийти и сказать Богу прямо всё, как есть, например, даже так: «Господи, я бесконечно устал, я на Тебя обижен, мне кажется, что Тебе нет до меня дела, я хочу, чтобы Ты исправил мою ситуацию, а Ты этого не делаешь, поэтому я злюсь на Тебя... Я порой не верю, что Ты существуешь, я не слышу Тебя, скажи же уже что-нибудь», - и т.п.

Конечно, хорошо, когда есть благодарность, желание славословить и другие добрые чувства, но это не всегда так, а в кризисе, чаще всего, это не так. Я уверена, что искренность куда важнее выученных слов из молитвослова, когда они произносятся механически, формально.

Я знаю примеры, когда такой «скандал» с Богом имел мощные плоды - и прорыв человека к Богу и явные ответы от Него человеку, например, явное вмешательство в конкретную жизненную ситуацию. В кризисе нередко у человека есть надрыв, надлом, отчаяние и много других сильных переживаний. Если это так, то, мне кажется, шанс прорваться в искреннюю молитву очень велик. Хуже когда уже все выгорело и есть равнодушие, теплохладность, безразличие. Но в безразличии люди обычно на терапию не приходят.

Еще для начала очень важна честность с сами собой, осознание того, что со мной происходит, что я чувствую, чего хочу и прочее. И после этого уже можно это нести Богу. А то, если я сам себя не слышу, не знаю, что со мной и что мне надо, то и не понятно, о чем и как молиться - все в тумане. Хотя и этот туман можно отдавать Богу, думаю.

«Ищите и обряцете».

Православный психолог Марина Филоник

Беседовала Татьяна Вигилянская

Источник: сайт ["Православие и мир"](#)