ИЕРОМОНАХ ПРОКОПИЙ
(ПАЩЕНКО)

РАБОТА И ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ

НЕ РАСТВОРИТЬСЯ: КАК СОВМЕСТИТЬ РАБОТУ С ДУХОВНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ?

ТОМ 1

ВНЕШНЯЯ ЖИЗНЬ
И МИР МЫСЛЕЙ



ОП

18+

Иеромонах Прокопий (Пащенко)

Работа и духовная жизнь

«Автор»
2025

(Пащенко) И.

Работа и духовная жизнь / И. (Пащенко) — «Автор», 2025

Частично материалы книги готовились на основе бесед, целью которых являлось стремление нащупать путь — каким образом человек может сохранить равновесие в потоке дел, не растворяясь в нем, совмещая деятельность внешнюю с духовной жизнью внутренней? Частично материалы готовились как ответ на ситуацию, сформулированную на основе совокупного запроса тех, кто ставил перед собой вопрос: как сохранить себя в современной компании? Как и человека в себе не потерять и дело сделать? Как может выглядеть человек, который поставил перед собой такие задачи? Что о нем можно сказать, если посмотреть на него с духовной, социальной, профессиональной точек зрения, с позиции учения о физиологии мозга, сквозь призму опыта тех, кто выжил физически и личностно в экстремальных условиях, в том числе в концентрационных лагерях? Какие параллели можно провести между теми условиями и обстановкой в современных офисах-мегаполисах? Какой опыт выживших может оказаться актуальным для современного работника?

© (Пащенко) И., 2025
© Автор, 2025

Содержание

Внешняя жизнь и мир мыслей 9
- Часть 1. Духовная жизнь в условиях большого потока дел и мыслей (сокращенная версия) 9
  - Что-то делать, но притом не потерять себя 9
  - 1-й пункт: Основание и причина 10
  - 2-й пункт: Испытание совести 11
  - 3-й пункт: Скорость и движение 13
  - 4-й пункт: Любовь 14
  - 5-й пункт: 5 основ жизни, помогающих сопротивляться разрушительным идеям[6] 14
  - 6-й пункт: Псалтирь 16
  - 7-й пункт: Жить без греха 16
  - Приложение 17
    - Лекции и тексты иеромонаха Прокопия (Пащенко), соотносящиеся с проектом «Внешняя жизнь и мир мыслей» 17
    - Лекции и тексты иеромонаха Прокопия (Пащенко) про время, офисы, труд, духовную жизнь (рассматриваемую сквозь призму темы рабочего процесса) 18
- Часть 2. Современный работник. Вера и путь посреди трудностей[32] 21
  - Преамбула 21
  - О беседах «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря» 21
  - Среда лагерей и среда офисов, мегаполисов может способствовать формированию схожих психологических проблем 22
  - Личное отношение к происходящему 22
  - Иисусова молитва и жизнь ума 23
  - Господь может дать путь человеку 24
  - Две книги, написанные христианами, пережившими гонения 26
  - Подсказка в ситуации, если поступок – по заповеди 28
  - Вразумление и молитва 30
  - Примеры помощи Божией по молитве 31
  - У человека с чуткой совестью больше возможностей найти решение 33
- Часть 3.1. Сохранение при рабочем процессе личного, возможности для развития[46] 35
  - Преамбула 35
  - Эпиграфы (выше обстановки, не слиться с ней окончательно) 35
  - Объяснение эпиграфов 35
  - О части 3.1 и стирании «личного» 36

Захват эмоциональной сферы работника и книга «Беломоро-Балтийский канал имени Сталина» 37
Переключение на внешний регламент и угасание личного 37
О книге Виктора Франкла «Сказать жизни: “Да”» и не только о ней 38
Внутреннее биение пульса жизни 39
Суть идеи концлагеря и современного офиса 41
Работа и отпуск. Антуан де Сент-Экзюпери 42
Способность принимать решения в непрогнозируемой обстановке 44
Сохранение личного даже и при обезличенном процессе 45
Вопрос о времени. Книга Дэвида Аллена «Как привести дела в порядок» 46
Смысл и бессмыслица 51
Учиться сохранять личное и на работе, и во время отдыха 53
Постскриптум 55
Приложение 60
Часть 3.2. Не только профессиональный труд. Призвание, отношения, что делает человека человеком[88] 62
Эпиграфы 62
Вступление 62
Внутренний облик и доминирующий тип реакции 65
Точка опоры и вечность 65
Сохранение личного на работе и идея трезвения 66
Глаза, чтобы видеть, и уши, чтобы слышать 69
Призвание земное и призвание в вечности 70
Евангельские принципы и менеджмент 71
Виктор Франкл о работе. Не только функционал, но и личное 73
Глава «О смысле работы» 74
Глава «Невроз безработицы» 75
Глава «Воскресный невроз» 77
Примеры сохранения личного в контексте работы, лагерных условий, внешнего давления[126] 79
Приложение 88
1. Из книги Роберта Киган, Лайзы Лейхи «Неприятие перемен» (М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017) 88
2. Из книги Юрия Владимировича Владимирова «Как я был в немецком плену» 89
3. Из произведения Николая Блохина «Из колодца памяти» 89
Часть 4.1. Главная проблема конкретного человека [например: срыв, психоз] и обретение равновесия, внутреннего мира[134] 92
Преамбула 92
Предваряющее слово слушателям 92
Депрессия и зарождающиеся диагнозы 92
Риск встречи с собой 94
Способность адаптироваться к обстановке неопределенности 96

Гнев, страсти и учение о помыслах 97
Иисусова молитва 99
Открытость для внешнего воздействия 101
Заметить вторжение, если жизнь – в равновесии 104
Понимать, почему внутренний мир был утрачен 105
«Главная проблема» решается вследствие перестраивания образа жизни и мыслей, на то требуется время 106
Психопрактики в сравнении с православной духовной жизнью 111
Приложение 113
Часть 4.2 Болезненная капсула и путь к внутреннему миру, стрессоустойчивость[178] 119
Преамбула 119
Жизнь вечная как продолжение жизни настоящей 119
Подчиненность внешнему воздействию. «Музыкальные черви» и маниакальное повторение действий 121
«Здесь и сейчас» или точка опоры в будущем 124
Для Христиан эта точка опоры есть: то состояние, которое формируется в нас сейчас, потом разрастется в вечности 126
Происходит внутренняя работа положительной направленности, благодаря которой внешнее перестает доминировать[199] 127
Если нет внутренней жизни, то возникает открытость для формирования условного рефлекса (зомби) 127
Внутренняя жизнь, «опора» на Вечность, непрестанное развитие 129
Не сломать, а обогатить 131
Способность слушать, воспринимать 131
Мир в себе и мир со всеми 132
Вопросы и ответы 133
О слушании молитв по аудио в дороге 133
О медитации, концентрации внимания 133
Еще раз про «здесь и сейчас» 134
О иных религиях 135
Коуч на работе нацеливает на общение 135
Приложение. Некоторые идеи текста – в кратком виде 137
Внешнее и внутреннее 137
Точка опоры 138
Вечная жизнь 138
Выживание и социальные связи 139
Мир с другими 140
Православие и выход 141
Часть 5. Эзотерика и бизнес. Молитва и сопротивление манипуляции. Профессиональный тупик. Эмоциональные качели и выравнивание[222] 143
Опасность манипулятивных техник 143
Духовная защита: молитва 144
Конец ознакомительного фрагмента. 145

Иеромонах Прокопий (Пащенко)
Работа и духовная жизнь

Автор благодарит Александра П., Варвару С., Артура Н., Алексия С., Тимура Н., Марину К. за финансовую поддержку и содействие появлению издания.

Екатерину К., Марину Г., Николая Г. за помощь в организации издания.

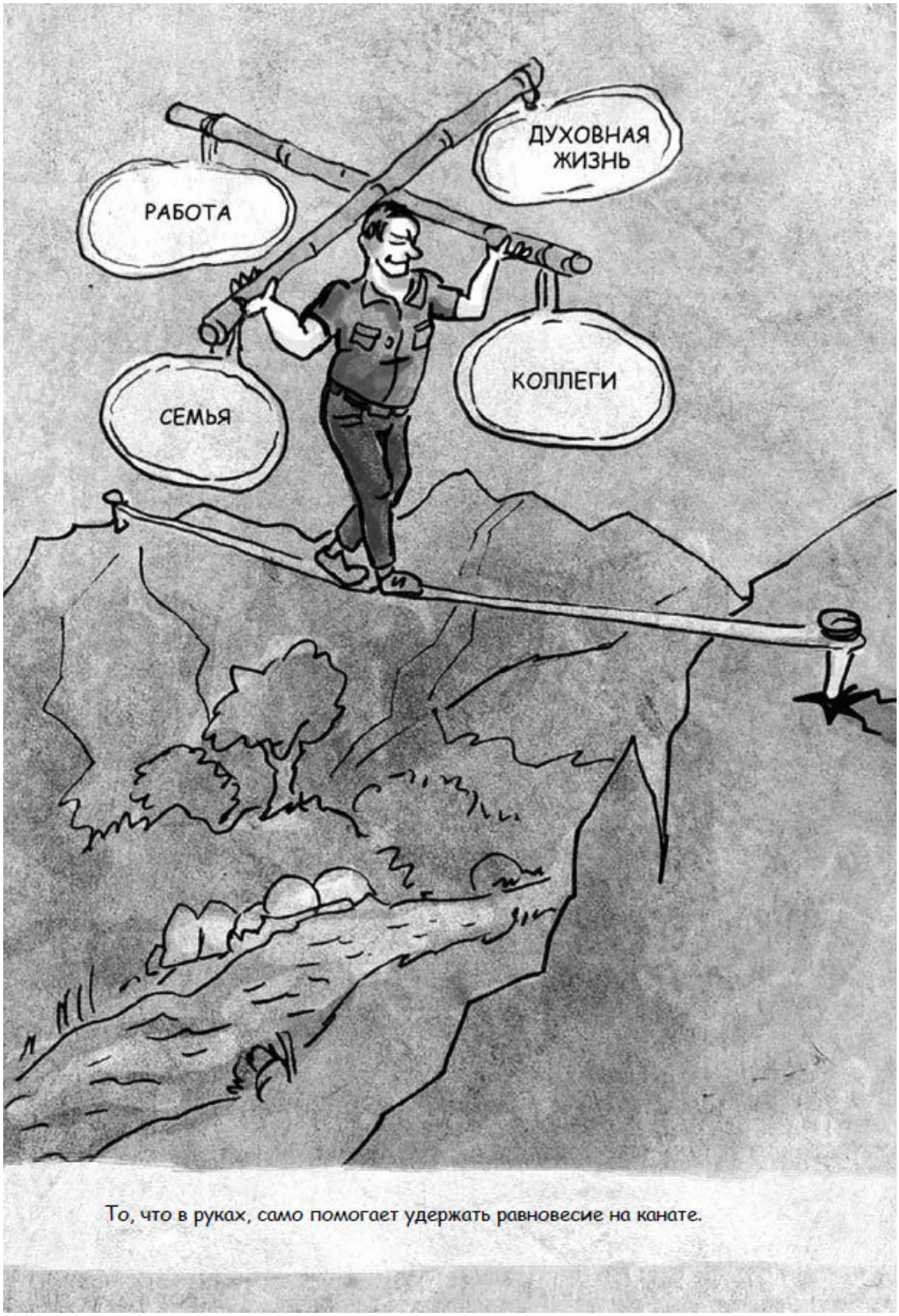
Анну С., Дарию П., Наталию У., Марию Д., Алису С., Георгия и Ксению Г., Анну А., Ирину Т., Ольгу У., Марию М., Светлану Е., Наталью Г., Елену М., Элеонору О., Галину П., Ирину Ф. за помощь в создании текста. мон. Иоанна (А.), Николая К., Людмилу М., Надежду З., Елену Е., Анну Ж., Павла Щ., Диану Ф., Татьяну Л., Наталью К., Марию К. – за разъяснения и помощь.

Всех, кто поделился своими историями и размышлениями: Александра Р., Яну П., Таисию К., Татьяну М., Илью, Иулианию Л., Елисавету Р., Диану Л., Петра П., Марину С., Алену Б., Евгения К., Алину С.

Льва Некрасова (#koloboktrip) за иллюстрации, Наталью К. и Ларису П. за помощь в оформлении. Дарию Д. – за обложку, отражающую суть книги.

Данное произведение не является пропагандой наркотиков или каких-либо запрещенных веществ. За незаконное приобретение, хранение, перевозку, изготовление, переработку наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов предусмотрена уголовная ответственность согласно статье 228 УК РФ.

Наркотики – зло, угрожающее жизни и здоровью человека.



То, что в руках, само помогает удержать равновесие на канате.

Внешняя жизнь и мир мыслей

Часть 1. Духовная жизнь в условиях большого потока дел и мыслей (сокращенная версия)

Данный текст является облегченным вариантом (light version) одноименной статьи (полная версия, больше на несколько страниц)[1].

В конце текста приводится список иных лекций и текстов, в которых рассматривались такие темы, как: деятельность человека, участие его в рабочем процессе, жизнь в офисе, внутренняя жизнь и влияние работы на внутреннюю жизнь, «креативность», самореализация, способность вчувствоваться в ситуацию и принимать нестандартные решения и прочее (полная и облегченная версии текста основаны на одноименной лекции).

Современный работник (да и просто человек) зажат со всех сторон обязательствами, которые погружают его в непрерывный, нон-стоп поток дел. И не всегда есть возможность затормозить ход жизни, чтобы прийти в себя за книгой, чтобы заняться тем, в чем душа обретает отдохновение. Не у всех есть домик в деревне, в котором можно скрыться от суеты города, выспаться вволю на свежем воздухе под сенью вековых деревьев. Большинству людей нужно строить свою внутреннюю жизнь посреди обстоятельств, индуцирующих разрушение той самой внутренней жизни. Какие принципы могут помочь человеку не потерять ясности сознания, выжить в качестве человека и все-таки, несмотря ни на что, сохранить огонек внутренней жизни?

Что-то делать, но притом не потерять себя

Разберем некоторые аспекты духовной жизни не просто в городе, а в условиях большого потока дел и мыслей. В настоящее время доступно обилие тренингов, предлагающих людям разобраться в ситуации режима нон-стоп, но часто акцент тренингов смещен на soft skills, то есть мягкие навыки (общение, понимание ситуации и собеседника). **Если бы человек жил в целостной культуре, следовал бы фундаментальным Евангельским принципам, то такие качества, как понимание, сопереживание и другие, развивались бы в нем самостоятельно. Но так как наша культура становится более индивидуалистической, мы погружаемся в собственные модели.** Здесь имеется в виду нечто, придуманное человеком и не всегда соотносимое с реальной жизнью. Например, кто-то пытается смотреть на мир сквозь призму модели, исходя из которой все будто бы «ему должны», а он – «никому ничего не должен».

Человек со временем настолько обрастает моделями, что они закрывают от него реальное положение дел, он чувствует, что в его жизни что-то идет не так, но как изменить сложившийся ход вещей (и следствие сложившегося хода вещей – эмоциональное отупение, одиночество и пр.) – не понимает. Возникает запрос освободиться от этих моделей. Важно помнить: если человек освобождается от проблем и не приходит к Истине, то на место сломанных моделей приходят новые проблемы и новые модели, а за ними – метамодели, объединяющие частные модели в единую ложную картину мира (метамодели – такие ложные масштабные видения мира, усвоив которые, человек уже достаточно критично искажает свои жизнь и мышление).

[1] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2105/

1-й пункт: Основание и причина

Виктор Франкл (светский психиатр, идеи которого ложатся на христианскую идею мира) выделял два понятия: причина и основание. Например, основанием для счастья может являться стремление к значимому делу или цель, основанная на фундаментальном смысле. О подобном писал и Иван Ильин в своей статье «Счастье». Такой человек сам собой становится счастливым. Он делает то, что считает нужным, и на каком-то этапе понимает, что в этом и есть – счастье, смысл жизни (подробнее см. пункты 7–11 цикла бесед «Доминанта жизни и самоубийство»).

Но для счастья есть и причина – короткий путь: алкоголь, например[2] (здесь не имеется в виду то, что алкоголь приносит счастье, речь, скорее, идет о том, что с помощью алкоголя и прочих психоактивных веществ человек пытается эксплуатировать биологические системы, задействованные в реализации положительных ощущений. Высказывая эту мысль, стоит упомянуть, что человек не сводится к физиологическим процессам, но также стоит упомянуть, что алкоголь блокирует деятельность веществ, противодействующих деятельности дофамина – вещества, вырабатываемого во время «позитивного опыта»).

В беседах уже упоминался молодой человек, который лез на вершину успеха. Все как полагается по тренингам – написать цели на год, чтобы отвлечься от легкой депрессии, и строго им следовать. Он следовал им одержимо, а легкая депрессия переросла в тяжелую. Человек достиг всего, что было запланировано. Пытался выйти из тяжелой депрессии через тренинги (ЛСД, извращенные интимные моменты, рекомендуемые на некоторых тренингах), а тяжелая депрессия усугубилась. В этом состоянии он прибыл на Соловки и понял, что начинать нужно с другого.

Программа тренинга включает набор поведенческих программ, то есть «натаскивание» на что-то. Создать в себе образ успешного человека, визуализировать. Сформировать о себе впечатление, что ты решаешь все проблемы, успешно общаешься и на работе, и дома с детьми. Но в таком режиме человек долго жить не может. Нарастают нерешенные внутренние конфликты, и человек с высоты своего имиджа обрушивается глубоко в пропасть, даже возможно, ниже стартовой точки. Таким путем можно прийти к химическим (алкоголь, наркотики) или процессным аддикциям, где объектом зависимости является некий поведенческий паттерн (работа, интернет, переедание), что ведет к подмене и имитации жизни.

Люди, испытывая труднопереживаемое состояние, пытаются выйти из него примитивными технологиями и психопрактиками, визуализируя себя в беспроблемном состоянии. Это оканчивается катастрофой – начинается нарастание разрыва очень важных связей с нашими близкими, с нашей совестью, которая сигнализирует, что что-то идет не так, что необходимо обратить внимание на какие-то серьезные вещи (о попытке справиться со стрессовой ситуа-

---

[2] «В норме удовольствие никогда не бывает целью человеческих стремлений, а скорее является и должно оставаться результатом, точнее побочным результатом достижения цели. Достижение цели создает причину для счастья. Другими словами, если существует причина для счастья, счастье возникнет спонтанно.И поэтому не стоит стремиться к счастью, незачем о нем беспокоиться, если для него имеется основание.Более того, нельзя стремиться к счастью. Если человек делает счастье предметом своих стремлений, то он неизбежно делает его объектом своего внимания. Но тем самым он теряет из виду причину для счастья, и счастье исчезает». Один «человек был фрустрирован тем, что ему пришлось услышать, и поэтому он опять начал пить. Так как то, что он слышал, не давало ему оснований для счастья, он стал стремиться к счастью как таковому. Счастье стало результатом того, что он получал удовольствие с помощью алкоголя, биохимического обходного пути. Нам известно, что удовольствия нельзя достичь, прямо стремясь к нему. Но как мы видим, оно вполне может быть достигнуто биохимическим средством. Человек, не имея оснований для удовольствия, создает себе причину, следствием которой это удовольствие и является. В чем различие между основанием и причиной? Основание всегда нечто психологическое или ноологическое, а причина – биологическое или физиологическое? Когда вы режете лук, у вас нет основания плакать, тем не менее для слез причина имеется. И если вы в отчаянии, у вас все основания для слез» [см. «Самотрансценденция как человеческий феномен» из книги Виктора Франкла «Воля к смыслу»].

цией путем введения себя в измененное состояние и о последствиях такого рода попыток см., к примеру, пункты 20–25 в цикле лекций «Преодоление травматического опыта: Христианские и психологические аспекты»).

Некий уровень тревожности нам необходим[3], чтобы принимать важные решения. И когда мы этот уровень тревожности полностью блокируем с помощью психотехник, таблеток и прочего, мы перестаем ориентироваться в жизни. И тогда начинается катастрофа: либо человек уходит далеко от тех целей, которые связаны с его личностью, либо погружается в поток бесконечных тренингов. С другой стороны, мы должны определить, для чего нам нужна тревога. Если тревога уравновешена другими положительными качествами, она выполняет очень важную функцию – дает сигнал (например, здесь тебя ждет опасность, будь аккуратен). Страх помогает, но страх не должен нами обладать. **Чтобы выйти из ситуации, необходимо начать строить основание, базовые фундаментальные навыки.** Если это депрессия, необходимы полная исповедь, участие в таинствах, жизнь по Евангелию, и только потом следует разбирать частные моменты. Когда человек пытается решить свои проблемы через уход в некое искусственно стимулируемое (например, с помощью психопрактик) эмоциональное состояние, сначала происходит некая подпитка, но затем депрессия, как правило, уходит еще глубже, поскольку человек в этом состоянии переходит в тотальный разрыв с глубинными запросами личности, основами своего бытия.

2-й пункт: Испытание совести

Многие духовные авторы призывали уделить время вечером для оценки дня. Как купец подсчитывает прибыль и убыток, так и мы должны подвести итоги прожитого дня. В начале для анализа доступен небольшой промежуток времени (возможно, человек сможет вспомнить только вечер). Затем внимание укрепляется, и мы сможем вспоминать события середины дня, а затем и то, что произошло с самого утра. По мере освоения этого навыка, мы научимся улавливать причинно-следственные связи даже в течение нескольких дней, недель и месяцев. Становится очевидным, откуда наше внутреннее состояние берет свои корни[4].

Когда человек живет в режиме нон-стоп, он даже не способен сопоставить причину своего угнетенного состояния с реальным поступком, который был совершен всего несколько часов назад. Внимание укрепляется, возникает возможность познать причины, по которым нас выбивает из колеи, и увидеть тот самый момент. Обычно в конфликтной ситуации мы сначала ругаемся, а потом (задним числом) осознаем, что поступили плохо. Когда мы патологическую ситуацию «рассматриваем в Боге» (то есть – сквозь призму всей полноты жизни, реализуемой в контексте связи с Христом и направленной в вечность), сопровождая молитвенным воздыханием, а не сугубо аналитическая совесть начинает работать в полную силу. Авва Филофей Синайский высказывает мысль, что, когда совесть очищается, она начинает очень явственно показывать, что пошло не так и почему возникло то или иное наше действие[5].

---

[3] См., например, размышления нарколога Сергея Белогурова: «…тревожность – естественный и необходимый компонент человеческой психики, она заставляет нас мобилизоваться, размышлять и чувствовать ответственность за свои поступки. При этом мы учимся самостоятельно справляться со своими негативными эмоциями. Поэтому определенный уровень тревоги является необходимым условием для процесса становления взрослой личности. В результате употребления эйфоризаторов (в том числе и конопли) естественный уровень тревожности понижается и тем самым замедляется процесс эмоционального созревания индивидуума. Таким образом, эмоциональное развитие (даже в большей степени, чем интеллектуальное) отстает от биологического, и постепенно формируется психопатизированная личность, которая не только сама испытывает существенные проблемы во взаимоотношениях с другими людьми, но и приносит немало беспокойства окружающим» [см. «Инфантилизм» из книги С. Б. Белогурова «О конопле для любознательных»].

[4] Об испытании совести см. главу «Что делать, если по причине многолюдства нет возможности говорить о своих грехах подробно? Ежедневное испытание совести» из книги «“Победить свое прошлое”: Исповедь – начало новой жизни». http://solovki-monastyr.ru/abba-page/confession/.

[5] «Трезвение до блистания очищает совесть. Совесть же, будучи так очищена, изгоняет из внутрь всякую тьму, подобно

Совесть – глас Божий. Когда внимание укрепляется, мы можем остановить себя во время какого-то поступка, ведь нам уже заранее известны его последствия. **Постепенно мы приобретаем способность увидеть первые признаки патологической ситуации.** Здесь все решают навыки. В каком-то смысле можно провести аналогию с рукопашным боем. В нас появляются механизмы, которые тормозят мысли, на общем фоне проявляющие себя как аномальные. Когда мы испытываем совесть каждый день, то мы постепенно запоминаем то, что полагаем для себя нормой. Ранее при возникновении конфликтной ситуации мысли уводили за собой, и мы начинали ругаться и срываться. Теперь же мы успеваем их отфиксировать (внутренние механизмы нашего сознания тормозят их сами по себе).

По мере укрепления внимания мы сможем предугадывать ситуацию заранее, как только она зарождается. Аналогия – боксер после нокаута просматривает запись боя для оценки ошибок. Анализируя день и наши поступки, мы начинаем вырабатывать приемлемый вариант поведения. На уровне сознания мы часто не успеваем поразмыслить (все происходит слишком быстро), но решение всплывает само по себе.

Один человек не мог понять связь между унынием и весельем. Его духовник говорил, что излишне веселые люди часто унывают. И только с годами стало понятно, что у веселости должна быть мера и повод. Переход в излишнюю веселость приводит к потере себя. Еще пример: многим людям непонятно, как объедение связано с разговорами? С опытом становится очевидна зависимость явлений: хорошо покушал – тянет поговорить; со сладеньким перебрал – тянет поругаться; не выспался – появилась раздражительность. Если мы выпали из ядра своей личности (объелись, например) и тянет поругаться, необходимо понимать – это следствие потери равновесия, которая произошла еще раньше.

Бывает такой настрой, который позволяет существовать даже в «патологической реальности» (то есть такой, жизнь в которой у многих людей сопровождается негативными переживаниями). Выделим оптимизм нормальный, у которого есть основа – понимание промысла Божия, Евангельских заповедей. А есть оптимизм «дешевый» – понимание отсутствует, но человек пытается скрыть реальность за какими-то общими фразами. Он старается развивать в себе позитивное мышление, но в это время ситуация выходит из-под контроля. И тогда возникает бессильная ярость против бытия, против Бога, против закрытой двери, которая сжигает еще сильнее. Необходимо осознать, что вхождение в состояние измененного сознания имеет определенные причины. Как правило, эти причины могли нарастать в течение некоторого времени. Например, мы обидели человека, потеряли благодать, утратили равновесие. Вечером на заднем плане сознания начинает маячить нелепая, но пока еще нестрашная мысль. А к утру ситуация становится неуправляемой, маятник уже расшатался. **Нужно тут же понимать, когда этот процесс начался, где причина, и внутренне покаяться.** Необходимо выработать навык заранее предвидеть развитие ситуации. У отца Софрония (Сахарова), ученика преподобного Силуана Афонского, была мысль, что если человек даже в мелочах хранит свою совесть, то впоследствии зрение совести становится все более и более четким, она начинает показывать примесь греха в самом запутанном деле.

Что значит очистить совесть? Во время вечернего испытания совести человек говорит: «Каюсь, Господи, прости» – но не успокаивается. В Евангелии в притче про должников сказано, что «не выйдешь из темницы, пока не отдашь последней полушки», то есть пока не простишь человека окончательно. По факту человек покаялся, но совесть знает, что оконча-

---

свету вдруг возсиявающему по снятии лежащаго на нем покрова. А по изгнании тьмы, совесть, при непрерывно продолжающемся истинном трезвении, снова показывает то, что было забыто, или что скрывалось не будучи сознаваемо. В то же время, она, посредством трезвения же, научает невидимому состязанию с врагами, ведомому умом, и войне в мыслях, – научает как метать копья в этом единоборстве, как искусно бросать (во врагов) стрелы помышлений благих, не допуская, чтоб их стрелы поражали ум, подобно стреле устремляя его укрываться у Христа, сего, вместо пагубной тьмы, желаннаго света» [см. параграф 24 из наставлений преподобного Филофея Синайского, представленных в третьем томе книги «Добротолюбие»].

тельно примириться с человеком ты не решился: либо продолжаешь его презирать, либо не отважился что-то изменить в своей жизни. Но как только решился – совесть становится спокойна.

3-й пункт: Скорость и движение

Говоря словами Феофана Затворника, мерой скорости и движения является благоговение. Можно двигаться быстро, если вам удается сохранить благоговение, то есть внутреннее предстояние перед Богом. Не всем удается держать Иисусову молитву, хотя Серафим Саровский говорил, что и миряне должны читать эту молитву в течение дня. Правило Серафима Саровского – это ведь не просто сокращение утреннего и вечернего молитвенного правила. Можно, например, по пути на работу или во время умывания прочитать три раза «Отче наш», три раза «Богородице Дево» и один раз «Символ веры» – и приниматься за дела дня, творя Иисусову молитву. Иисусова молитва требует внимания, и в активной современной жизни его трудно удержать. В этой ситуации духовные авторы предлагают сохранять память Божию, то есть удерживать простую мысль, что Господь рядом. Эту мысль можно держать во время любого занятия, при любых интеллектуальных действиях, главное, не слишком спешить. Каким образом скорость связана с нашей внутренней жизнью? Например, мы идем куда-то и у нас возникает образ человека, на которого мы обижены. Начинает зарождаться вспышка гнева, но за счет оценки своего внутреннего мира мы успеваем затормозить ее, успеваем за этого человека помолиться: «Господи, крестом Твоим удали от меня страсть неприязни, помоги мне полюбить своего обидчика, спаси меня его святыми молитвами». То есть любыми подобными действиями пытаемся предотвратить переход мысли об обидчике до ярости. Что происходит, когда мы торопимся (опаздывая, например) и бежим? Весь акцент нашей жизни смещается до того помещения, где мы должны оказаться через полчаса. Если в нашем внутреннем мире в это время возникает образ обидчика и мы не имеем внутреннего иммунитета, то, не встречая сопротивления от нас и/или молитвы, мысль об обидчике через несколько мгновений перерастает в эмоцию. Еще через мгновение возникает стойкое желание прогневаться, а затем гнев и ненависть. Из этого состояния выходить трудно, и не все рискуют в него погружаться.

В подобные моменты возникает желание отвлечься, и тогда хорошо идут алкоголь, социальные сети… Главное – дотянуть до сна. Важно помнить: то состояние, с которым вы вошли в сон, постепенно, с годами, становится доминирующим. Поэтому так важно засыпать в состоянии внутреннего мира, примирившись со всеми и помолившись. Нужно понимать, что вы с этим состоянием и проснетесь, за время сна оно никуда не уйдет. **Вывод очевиден – не спешить, даже если опаздываешь.** Можно поторапливаться, но не терять памяти Божией. **Мы должны понимать, что, сэкономив пять минут за счет бега, мы придем в состояние, после которого нам придется длительно восстанавливаться.**

Мы говорили, что испытание совести нужно проводить каждый вечер, когда мы имеем возможность перебрать прожитое за день (если «не горит», можно отложить до вечера мысль о рассмотрении того или иного дела). Но бывают особые моменты. Когда, по мысли святого праведного Иоанна Кронштадтского, нужно молиться сугубо. Можно встать на коле-ночки перед Распятием, можно взять его в руки, что помогает удерживать внимание, и молитвенно вспомнить день с того момента, когда вы себя потеряли. И Господь откликается. Это не сила вашего ума. За покаяние Господь может дать покой в душе. В вечернем испытании совести больше момента анализа, здесь же – действие покаяния.

4-й пункт: Любовь

Способность находить решение во внештатной ситуации – это самый главный навык, который пытается воспитывать огромное число тренингов. Если у человека есть внимание к собеседнику (идеи академика Ухтомского), то он способен увидеть тень на его лице от неосторожного слова. Когда вы глубоко укоренены в духовной жизни, то контакт с внешней реальностью не будет приводить к выгоранию и вас разрушать. Если эти навыки нарабатываются через soft skills, то есть через намеренное, принудительное внимание к собеседнику (не по любви), то начинает нарастать внимание к «одному внешнему» в ущерб, если так можно сказать, «всему остальному». Например, предлагается навык – акцент на лице собеседника, но если объект внимания вам ненавистен, человек начинает ощущать неприятную нагрузку. Для любящего сердца интерес к миру – конструктивная часть личности. Незаметно для себя вы получаете массивы и пласты информации, а BigData (большой пласт информации, большая выборка данных) формируется сама собой.

5-й пункт: 5 основ жизни, помогающих сопротивляться разрушительным идеям[6]

Многие люди пытаются противопоставить разрушительным идеям эмоциональное состояние, но необходимо противопоставлять навыки. Если у нас есть конструктивное ядро личности, то в силу организации нашего сознания, мысли, которые на этом фоне кажутся аномальными, будут тормозиться. Наша задача – воспитать навыки. Святитель Игнатий Брянчанинов в статье о навыках высказывает следующую мысль: навыки – великое дело, если вы их в себе воспитаете. В книге «Приношение современному монашеству», в главе «Правила наружного поведения для новоначальных иноков», он дает рекомендации человеку при поступлении в монастырь, и эти рекомендации актуальны не только для тех, кто собирается избрать монашеский образ жизни. Он советует все внимание обратить на воспитание навыков. Если человек воспитает в себе добрые навыки, они потом будут его поддерживать, став как бы природным свойством человека[7].

Иными словами, в состоянии усталости, когда наше внимание будет недостаточно остро воспринимать окружающую действительность, чтобы осмыслить ситуацию и бороться с ней на уровне молитвы, сформированные навыки будут вести нас сами по себе.

1. **Режим дня.** Цель режима – в максимально конструктивном состоянии и мирном духе организовать свою духовную жизнь. Как это способствует обретению внутреннего равновесия? Если вы учитесь на микроуровне преодолевать рождающееся раздражение (хотите, например, подольше посидеть за каким-то делом, но нужно следовать режиму и вовремя ложиться спать), то со временем сформируется навык безболезненно для себя преодолевать сильные вспышки гнева, раздражительности, апатии и многие другие негативные порывы (подробнее см. в главе «Две фазы (возбуждение и апатия) и “Тысяча мыслей”»).

2. **Пост.** Ваша рука тянется в постный день к мороженому, но (по любви к Богу, а не ради диеты) вы руку свою удерживаете. Конструктивное развитие происходит только тогда, когда вы храните связь со Христом. Если в основе лежит любовь к собственному телу, то на каком-

---

[6] См. подробнее, например, в лекции «Две доминанты» и в одноименном тексте: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1820/

[7] «Новоначальным, с самого вступления их в монастырь, необходимо обратить все внимание на ограждение себя благоговейными навыками и обычаями, изучить их и приложить всеусиленное старание к приобретению их, хотя бы это и стоило значительного труда. Благий навык, с трудом приобретенный в юности, обращается в природное свойство и всюду сопутствует стяжавшему его».

то этапе начнет нарастать апатия. Навык поста формируется со временем. Первый великий пост дается очень тяжело, но если выдерживаешь, то второй великий пост проходит уже легче. Третий – вообще без проблем. Начался пост, и ты не чувствуешь внутренней потери. Человек, который постится, так же легко переживет и приступ депрессии, уныния и апатии. Депрессия – это уныние, перешедшее в соматику (см. подробнее тексты «Преодолеть отчуждение»; квинтэссенция – в ответе «Депрессия. И что все-таки делать»[8].

Когда от человека отступает благодать, то на физиологическом уровне это «чувство» закрепляется или усугубляется вашими поступками, и депрессия «разворачивается». Поститься все-таки нужно: соблюдать многодневные посты, а также посты в среду и пятницу.

К вопросу о болезнях: при грамотной постановке вопроса можно поститься, даже отступая от поста. Паисий Афонский говорил (передается своими словами), что, если тебе нужно что-то скушать – скушай, только не забудь попросить у Бога прощения[9]. Господь тебя простит. Только не снижай планки поста. То есть не нужно в своем сознании лгать самому себе, что пост существует только для монахов. Пост можно соблюдать даже при болезни, если ты рассчитал меру отступления[10].

3. **Молитва.** Во время молитвы внимание часто рассеивается. По любви к Богу мы читаем, например, Псалтирь, и когда наш разум входит в Псалтирь – формируется навык, который в момент атаки тяжелых мыслей поможет придерживаться определенной линии, отодвигать все остальные мысли.

4. **Послушание.** Для чего в монастыре послушание? Чтобы дать человеку возможность молиться, как это ни парадоксально. Послушание – это не рабский труд. Люди приходят в монастырь по любви к Богу, по любви к своему духовному отцу. Святитель Игнатий Брянчанинов в книге «Приношение к современному монашеству» указывает, что египетские отцы (самые аскетичные) свидетельствуют, что тот, кто не прошел школу послушания, не сможет (не способен) преодолеть ни гнева, ни похоти, ни других страстей. Когда штурмуют мысли, у человека нет возможности никак отвлечься. Если у человека есть навык преодолевать свои мысли, исходя из идеи послушания, у него в нужный момент может проявиться ресурс не пойти на поводу у своих деструктивных мыслей[11].

В своей статье «Демонская твердыня (о гордости)» священник Александр Ельчанинов указывает выход из состояния охваченности гордостью: любовь и послушание по ступенькам – послушание всему доброму и прекрасному, что тебя возвышает, что выводит тебя из болота[12]. Понятно, что речь идет не о благостных формулировках (послушать кого-то бывает иногда нелегко). Чтобы сохранить любовь, нередко бывает необходимо вступить в борьбу с самолюбием, что дается иногда крайне непросто.[13]

---

[8] http://castbox.fm/ch/2202992)

[9] «Если кто-то болен, то он имеет оправдание есть скоромное в пост – общие правила на него не распространяются. Если кто-то съел в пост скоромное не по болезни, а по [духовной] немощи, то он должен просить: «Прости меня, Боже мой», – он должен смириться и сказать «согреших». Такого человека Христос не станет казнить. Однако если человек здоров, то он должен поститься» (из книги «С болью и любовью о современном человеке» (серия «Слова» преподобного Паисия Святогорца, том 1)).

[10] См. по теме два ответа – «Пост и вопрос про отступление от поста»: https://castbox.fm/vb/170331167, «Пост. Зачем нужен пост»: https://castbox.fm/vb/189008052

[11] Подробнее см. в цикле «Что делать и как жить» (пункт 4); в цикле «Преодолеть отчуждение (часть 2, пункт 4.4).

[12] «…как бороться с болезнью [гордости], что противопоставить гибели, угрожающей идущим по этому пути? Ответ вытекает из сущности вопроса – смирение, послушание объективному; послушание по ступенькам – любимым людям, близким, законам мира, объективной правде, красоте, всему доброму в нас и вне нас, послушание Закону Божию, наконец – послушание Церкви, ее уставам, ее заповедям, ее таинственным воздействиям» [см. статью священника Александра Ельчанинова «Демонская твердыня (о гордости)»].

[13] О словах священника Александра в контексте христианской парадигмы борьбы со страстями см. в главе «Квинтэссенция цикла лекций “Обращение к полноте” и лекции “Две доминанты“” из третьей части статьи “ОБРАЩЕНИЕ К ПОЛНОТЕ. Становление личности как путь преодоления зависимого поведения”»: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1899/.

Митрополит Антоний Сурожский советовал проявить послушание, если просьба ближнего не противоречит Евангелию и твоей совести[14].

5. **Любовь.** Ради любви к Богу мы стараемся держать ум в словах молитвы. Ради любви к человеку – придерживаемся послушания. Ради любви к Богу – постимся. Ради любви к Духовному отцу – следуем режиму, который он нам определил. Академик Ухтомский писал, что мы всегда находимся на грани. С одной стороны, есть риск, что мы уйдем в свои модели восприятия. С другой, перед нами мир в неистощимости своего многообразия. Что мы выберем? Жизнь, полную содержания, и конструктивные отношения с ближними? Путь созидания? Или угнетенность, эгоизм и депрессию? Это зависит от нас. Мы можем выбрать путь, который даст нам основу для преодоления всех этих состояний. Чтобы оторваться от моделей в пользу ближнего, всегда требуется подвиг, усилие ума. (Об этом – в цикле «Разноголосица мыслей»).

Важно помнить о перечисленных выше моментах ежедневно, почти каждую минуту. Если человек встает на эти основы, то у него формируется огромное количество навыков, которые в нужную минуту позволят ему не застрять на собственной деструктивной модели.

6-й пункт: Псалтирь

Те, кто читает Псалтирь, чувствуют умиротворение. Наш Духовник советует читать «Чин пения 12 избранных Псалмов». Чтение занимает 45 минут, если для кого-то трудно выделить такое количество времени, то можно немного сократить. Если не читать молитву «Господи, помилуй», которая повторяется много раз, а также – не читать «Три-святое…» по «Отче наш», то «Чин пения 12 избранных псалмов» можно прочитать минут за двадцать. Если читать Псалтирь перед началом рабочего дня, то вы почувствуете, что день строится иначе, без крупных вспышек (можно провести аналогию с бронежилетом – чувствуешь, что пуля в тебя попадает, но она не ранит глубоко, не проходит навылет). Если человек читает Псалтирь, то впоследствии ум как бы сам собой обращается к смыслам, почерпнутым из Псалтири. Когда накатывает отчаяние, как бы сами собой всплывают слова, ориентирующие тебя на упование, на надежду.

7-й пункт: Жить без греха

Авва Дорофей в книге «Душеполезные поучения» упоминает, что **если человек старается жить без греха, по совести, то появляются силы нести искушения.** То есть ситуация никуда не исчезает, но у тебя появляется иммунитет и ситуация над тобой не довлеет. Ты можешь начать решать ее конструктивно. Если же ты расслабляешься, что-то упускаешь, совершаешь поступки против совести, то происходит нарастание напряжения и потеря благодати. Незначительные вещи тогда бьют по оголенным нервам. Человек сходит с ума не вследствие действия реальности, а из-за измененного состояния сознания. Мысли группируются в некое непроницаемое кольцо, и появляется ощущение – «жизнь такова, ничего не поделаешь» (подробнее о кольце ложных мыслей, о состоянии измененного сознания – в цикле бесед «Обращение к полноте», в разделе четвертом).

---

[14] Епископ Василий (Родзянко) до принятия им монашеского пострига носил имя Владимира. Ему предложили стать епископом. Чтобы стать епископом, отец Владимир должен был стать монахом и дать обеты. Перед самым монашеским постригом будущий инок вдруг задал своему духовнику, митрополиту Антонию Сурожскому вопрос: «…меня сразу сделают не просто монахом, а епископом. Значит, я сам, по должности, буду распоряжаться и руководить. Кого же мне тогда слушаться?..» Митрополит Антоний ответил: «А ты будь в послушании у всякого человека, который встретится на твоем жизненном пути. Если только его просьба будет тебе по силам и не войдет в противоречие с Евангелием» [Тихон (Шевкунов), митр. «Несвятые святые» и другие рассказы. – М.: Изд-во Сретенского монастыря; «ОЛМА Медиа Групп», 2011. С. 497].

Но наше измененное состояние сознания определено нашим предшествующим поведением. **Нужно менять не свое состояние, а выровнять поведение, воспитать навыки, преодолеть главные страсти и выработать добродетели и навыки, которые будут нам позволять удерживать равновесие.** Преподобному Нилу Синайскому (он был префектом Царьграда, столицы Византийской империи, и, можно предположить, был в курсе того, как непросто хранить свой ум в потоке дел) принадлежит учение о преодолении печали и уныния (см. «Добротолюбие», том 2 – «О печали»). **Основная мысль – печаль следует за каждой нашей страстью. Когда человек побеждает страсти, формирует добродетели, возникает возможность хранить радость.**

Необходимо строить свою жизнь на правильном основании. Господь сказал: «Иго Мое благо, и бремя мое легко» (Мф. 11: 30). Что такое легкое иго Христово? **Мы трудимся, чтобы воспитать в себе благие навыки для реализации Евангельских заповедей, зато избавляемся от большего – от гнета страстей.** Святые Отцы утверждают, что страсти побеждаются противоположными добродетелями.

Комментарии: Здесь, на Соловках, некоторые паломники во время отрыва от ритма города, как говорят, пребывают в блаженном покое. И спрашивают, как в миру им вести духовную жизнь. Мы разбирали идею soft skills (мягких навыков). На тренингах часто происходит подмена реальных навыков на эмоциональные состояния. Когда человек находится в глубоком жизненном кризисе, очень важно дать именно навыки, с которых можно начать жизнь. Человек, которого воодушевили эмоциональным состоянием (измененное состояние сознания), ломается от трудностей. Именно поэтому важно начинать с навыков.

Про soft skills. Если ученый изучает успешного человека и пытается вывести алгоритм успешности, но не понимает внутренней сути тех действий, которые человек предпринимает. **Внешняя активность тесно связана с внутренним содержанием**. Если извне прививать soft skills, не имея при этом базы, – это не значит, что появится понимание жизни.

Господь и в миру может дать человеку «коридор» для действий. Мы говорили про навыки, soft skills, но все это работает только тогда, когда есть вера и промысел Божий. Можно чувствовать обстановку и людей, но Господь может дать вам «коридор», которым вы войдете в жизнь, если вы его воспринимаете как Бога Спасителя. По поводу «коридора» рекомендую книги протоиерея Михаила Труханова **«Воспоминания: первые сорок лет моей жизни»** и монахини Елены (Казимирчак-Полонской) **«О действии благодати Божией в современном мире»**. В этих книгах показано действие промысла Божьего.

Не только soft skills, но и те основания, которые выше приведены, требуют веры, и везде, не только в миру, именно Господь дает человеку оптимальный «коридор» для действий (о том – во второй части). И как раз об этом можно прочитать в книгах, на которые даны ссылки.

Приложение

Лекции и тексты иеромонаха Прокопия (Пащенко), соотносящиеся с проектом «Внешняя жизнь и мир мыслей»

Ниже приводятся лекции и тексты, находящиеся в органическом родстве с приведенными принципами (общими).

1. Все эти принципы работают только при условии, что наша жизнь встроена в широкий контекст, т. е. в ней есть база. В этой беседе речь скорее идет о частностях, а вот база – беседа

«С чего начать Христианскую жизнь». В ней разобраны некоторые принципы, которые можно положить в основание внутренней жизни[15].

2. Еще более широкая тема – **«Христианская картина мира. Беседа перед Крещением»**. Когда мы совершаем поступок, мы должны понимать, как он отразится, – и не только на нашей жизни земной, но и на нашей способности войти в жизнь вечную (во время земной жизни мы формируем тот облик, с которым войдем в жизнь вечную)[16].

3. Отдельная лекция-доклад «Интеллектуальная деятельность как стратегия выживания в условиях тотального давления среды» – доклад на научно-практической конференции «История страны в судьбах узников Соловецких лагерей», Соловецкий музей-заповедник, 2020. Принципы подавления сознания, применимые в лагерях, сейчас находят свое место в крупных компаниях[17].

4. **Цикл «Остаться человеком: Офисы. Мегаполисы. Концлагеря» (несколько частей)**. Как найти ориентацию, выжить как личность, сохраниться психологически и биологически в разных ситуациях.

5. Ответ **«Работа. Схожу с ума. Все валится из рук»**. Нам только кажется, что внешняя ситуация нас выбивает из колеи. Если быть чутким и вести христианскую жизнь (смиряться, выполнять правила), то внешняя ситуация над нами не довлеет. Необходимо понять ту систему навыков и систему представлений (мыслей), которые выводят нас из внутреннего равновесия. У каждого она своя. У каждого есть последовательность событий, на основании которых мы приходим в состояние умопомрачения. Нужно понять, в чем суть нашей страсти. Когда жизнь наша выровняется, этих сводящих с ума ситуаций станет меньше. Конечно, чтение Псалтири (12 избранных псалмов). Из опыта наших паломников: даже если вы и падаете, то не разбиваетесь[18].

6. Статья **«Преодоление травматического опыта: Христианские и психологические аспекты», Часть (2.2),** глава «Нестандартное решение во внештатной ситуации». Идеи академика Ухтомского: если у нас будет внимание, направленное к собеседнику, мы достаточно быстро будем набирать необходимый опыт, появится некий массив данных (BigData). На этом основании мы сможем принять взвешенное и осмысленное решение[19].

7. Некоторые мысли о духовной жизни в офисе см. **в лекции четвертой части цикла «Остаться человеком…: «Офисы в сравнении с концлагерями и выживание личности. ЗАМЫСЕЛ четвертой части лекций»**[20].

Лекции и тексты иеромонаха Прокопия (Пащенко) про время, офисы, труд, духовную жизнь (рассматриваемую сквозь призму темы рабочего процесса)

1. **Статья «Горение сердца»**, часть 8-я (по сравнению с одноименными лекциями текстовый вариант 8-й части дополнен). Деятельность ума, собранность, поиск решения, также о том, что нередко называют «креативностью»[21].

2. Тема самореализации и баланса между личной жизнью и временем, затрачиваемым на работу (а также тема депрессии, возникающей вследствие нарушения этого баланса), – **в**

[15] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2087/.

[16] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2030/.

[17] https://vk.com/wall-184086372_262.

[18] https://castbox.fm/vb/225796879.

[19] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2082/.

[20] https://youtu.be/lV6wuDnP0X4.

[21] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1789/.

цикле «Преодолеть отчуждение. Часть 1: Лекции о унынии, депрессии и о причинах ухода в экстремальные активности»:

• пункты 17–18 (о системах самоорганизации, старце Фаддее, времени, депрессии);

• пункты 42–55 (раздел «Самореализация и выход из депрессии»; стресс, причины возникновения, потеря себя, депрессия; а также – выход из депрессии, внутренняя жизнь, обретение полноты);

• пункты 8, 18, 35, 43, 46, 47 (осмысленность труда, а также состояние «загнанности», ургентная зависимость (от слова urgent – «срочно»); ее возникновение связано в том числе и с усиливающимся стремлением делать все большее количество дел во все меньшие отрезки времени[22]);

• об ургентной зависимости также – во второй части лекций «Остаться человеком», в пункте 45.1; в третьей части лекций «Остаться человеком», в пункте 3.1.

3. О депрессии, рабочем процессе, потере себя и обретении себя (также – полноты жизни) – в одноименных текстах **«Преодолеть отчуждение»**. Применительно к теме рабочей деятельности[23].

4. Лекции цикла «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря».

• часть 1: почти все пункты (офисы, работа; монотонность труда, «обнуление» личности, выгорание; а также – гибкость ума, улавливание ответа, познание, нестандартное решение);

• часть 2: почти все пункты (офисы, компании; гонка за эффективностью, подмены смыслов, неврозы, разрыв связей; а также – внутренняя жизнь, навыки, способность устанавливать контакт с другими);

• часть 3: пункты 2–4j (нехватка времени, многозаботливость, внешнее давление);

• часть 4: пункты 8–11 (вчувствоваться в ситуацию, личное, гибкость, момент выбора);

• часть 4: пункты 14–17 (внутренняя жизнь, мыслительная активность, сопротивление регрессии, принципы, чувство ситуации).

5. Про системы самоорганизации и оптимизацию времени – в цикле лекций **«Тирания мысли и алкоголь: О выходе из состояния “тирании мысли” и преодолении того, что толкает человека к алкоголю»**, пункт 9б: «Менеджмент – и психотехнологии. Бизнесмен. Изменение жизни».

6. Одноименная статья (не повторяет лекции, дополняет) «Тирания мысли и алкоголь: О выходе из состояния “тирании мысли” и преодолении того, что толкает человека к алкоголю», главы «История водителя», «Луч и отрезок», «Пресс серых будней», «Непреображенная природа и учение святого священномученика Илариона (Троицкого)»[24].

7. Мысли из лекции про системы самоорганизации и оптимизацию времени уравновешиваются ответом: **«Стресс. Женщине, сгорающей от транквилизаторов и антидепрессантов»**. В ответе упоминается книга с наставлениями старца Фаддея Витовницкого «Мир и радость в Духе Святом». Старец Фаддей, живший в трудное время, много переживал (до нервных срывов), но впоследствии нашел путь к внутреннему миру[25].

8. Тексты о выживании личности в офисах, мегаполисах, концлагерях (тексты подготовлены на основе одноименных лекций; лекции и тексты не повторяют, скорее, дополняют друг друга).

• Часть 1. «Порабощен телом, душу же непорабощену соблюди»[26].

---

[22] См., например, главы «Ургентная зависимость», «работоголизм» из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева «Психосоциальная аддиктология».

[23] :часть 1: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1988/; часть 2: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1987/; часть 3: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2036/

[24] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1890/.

[25] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyryu-3/225/.

[26] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1865/.

• Часть 2. «Внутренний источник движения»[27].

• Часть 3. «Вчувствоваться в ситуацию. Спасаться при многозаботливости»[28].

• Часть 4.1. «Доминанта жизни и точка опоры»[29].

• Часть 4.2. «Мы человеческого рода…»[30].

• Часть 5. «Офисный работник и житель мегаполиса в сравнении с узником концлагеря»[31].

[27] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1951/.

[28] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1961/.

[29] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2062/.

[30] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2074/.

[31] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2026/.

Часть 2. Современный работник. Вера и путь посреди трудностей[32]

«…идти против течения, ни на секунду не отводя глаз от Христа. Не будет ни старца, ни пастыря, ни вождя…»
(протоиерей Василий Ермаков)

Преамбула

Вторая часть статьи «Внешняя жизнь и мир мыслей» подготовлена на основе одноименной беседы. Общая идея цикла бесед «Внешняя жизнь и мир мыслей» – попытка ответить на вопрос: как найти ориентацию в стремительно меняющихся, непредсказуемых обстоятельствах[33]?

Сознание и деятельность современного «работника» разрываются сотнями сигналов, указаний извне, предчувствий, страхов. Он вот-вот готов соскользнуть (а кто-то и соскальзывает) в «поток», который, размывая, деморализует, выхолащивает внутренние содержания души, подменяя их беспокойством, колебанием, апатией, истерикой. Как сохранить внутренний мир и огонек духовной жизни в толще повседневности, среди приходящихся в столкновение дел и обстоятельств (по аналогии с корабликом, который прокладывает путь в бушующем море посреди сталкивающихся и крошащих друг друга льдин)?

Если человек сохранит искру связи с Христом, ему может быть дан путь даже и посреди, казалось бы, по-человеческому суждению нерешаемых обстоятельств [34]. *Современный темп работы достаточно высок, и работа нашей эпохи качественно отличается от того, чем работа являлась ранее. Прежде работа была планируемая и предсказуемая. Сейчас же человек погружен в «поток» замысловатых идей, непонятных указаний типа «пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю чего» и, казалось бы, от него мало что зависит.*

О беседах «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря»

Проект «Внешняя жизнь и мир мыслей» опирается на беседы и тексты проекта «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря», в которых описывались механизмы слома психики, реализуемые в концентрационных лагерях. Технологии по ее слому, «обкатанные» в концентрационных лагерях, сравнивались с условиями, в которые поставлен человек работающий в офисе и живущий в мегаполисе. Психологическое состояние современного человека чем-то напоминает психологическое состояние узника лагеря (апатия, фиксация на еде и на добыче средств к существованию, угасание интересов, не связанных напрямую с в биологическом смысле понимаемом выживании).

---

[32] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2168/.

[33] Записи лекций: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/#18.

[34] См. также раздел «Путь посреди хаоса» из второй части статьи «Подводная часть айсберга» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2058/).

Среда лагерей и среда офисов, мегаполисов может способствовать формированию схожих психологических проблем

Чтобы человека подчинить, необходимо сломать вторую сигнальную систему, т. е. силу разума. Пока разум работает и живет мировоззрение, мы можем внешнюю реальность воспринимать по-своему. Вспомните слова апостола Павла: «Любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу».

Так на основании христианского мировоззрения мы внешние скорби можем видоизменять в прибыток. Вспомним жития мучеников. Жизнеописание одного из них гласит, что отец хотел отвратить сына от христианской веры и посадил его в темный подвал на хлеб и воду. Но слуга указал ему на ошибку, сказав, что лишения для христиан – благо. Скорбные обстоятельства лишь способствуют посту и молитве (следовательно, возрастанию личности, развитию навыков в духовной жизни). Вот если сына поместить в изобилие, да еще и с блудницами – это станет истинным испытанием для христианина.

Вывод: тяжелые условия действуют на нас не сами по себе, а только в том случае, если мы не можем их осмыслить на уровне мировоззрения. Задачей лагеря или секты было выключить мировосприятие, что достигалось угрозой расстрела, низкокалорийным питанием, бессмысленной работой (часто круглосуточной). Если понимать суть этого процесса, то становится очевидным, что технологии современного воздействия на человека похожи на описанные выше, только вместо расстрела – угроза увольнения, вместо тягот лагерной жизни и полного подчинения надзирателям – непредсказуемость современных условий, в лагере жесткая регламентация обстановки – у нас жесткая сертификация.

В первой части беседы «Внешняя жизнь и мир мыслей. Ч. 1: Духовная жизнь в условиях большого потока дел и мыслей», «Внешняя жизнь и мир мыслей: soft skills и навыки, внутренняя жизнь в городе при перегрузке, причины» мы разбирали общие принципы: как в современных обстоятельствах выживать по-христиански. Следует признать, что время, когда люди имели возможность читать долгое молитвенное правило и по-своему выстраивать жизненный ритм, уходит. Слава Богу, что эта возможность у кого-то остается. Прекрасно, если есть домик в деревне, где можно отдохнуть от городской суеты. Но большинству придется жить в водовороте событий и сохранять мир мыслей.

Личное отношение к происходящему

Возвращаясь к нашей теме, следует отметить, что жесткая регламентированная обстановка и состояние стресса довлеют над человеком, если его сознание не работает. Эта ситуация «перепрошивает» личность, формирует новые условные рефлексы, вызывает запрограммированные эмоции (при виде начальника – раздражение, от новостей – испуг). Чтобы вы могли этого избежать, между вами и ситуацией должно быть ваше личное мировоззрение.

Эта мысль вполне христианская и подтверждена современными научными изысканиями. Директор НИИ психологии Российской академии наук А. Брушлинский в книге «Психология субъекта» высказывает ту же мысль, которая укладывается в христианскую картину мира: внешние условия действуют на человека не сами по себе, а только через условия внутренние, то есть – через призму мировоззрения[35].

[35] Подробнее о взглядах Брушлинского применительно к христианскому мировоззрению см. в главе «Справедливо ли полагать, что главной причиной наркомании является генетическая обусловленность и физиология?» из пятой части статьи «Мировоззренческий сдвиг – детонатор наркотического “бума” и распада общества» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/

Чтобы не расчеловечиться, не утратить мировосприятие – необходима практика Иисусовой молитвы. Она реальна в любое время и на любом месте. Именно в этих условиях нужно вспомнить слова Серафима Саровского: «Иисусова молитва – это золотая ниточка, которая не даст Христианину сбиться с пути». Часто преподобный Серафим Саровский ассоциируется исключительно с «сокращенным» молитвенным правилом: трижды «Отче наш», трижды «Богородице Дево» и один раз «Символ веры». Но Преподобный Серафим говорил, что миряне, исполнив короткое правило, если нет возможности читать утренние молитвы, должны исходить на дела дня с Иисусовой молитвой.

Серафиму Саровскому принадлежит фраза: «Захотели бы вы, например, в церковь сходить, да либо церкви нет, либо служба отошла. Захотели бы нищему подать, да нищего нет, либо нечего дать. Захотели бы вы девство соблюсти, да сил нет этого исполнить по сложению вашему или по усилиям вражеских козней, которым вы по немощи человеческой противостоять не можете. Захотели бы и другую какую-либо добродетель ради Христа сделать, да тоже сил нет или случая сыскать не можно. А до молитвы это уже никак не относится: на нее всякому и всегда есть возможность – и богатому и бедному, и знатному и простому, и сильному и слабому, и здоровому и больному, и праведнику и грешнику».

Иисусова молитва и жизнь ума

Внутренняя молитва – это то, к чему надо привыкать, чтобы суметь сохранить свою идентичность. Она может быть все время с человеком, следовательно, его сознание может жить, даже когда он находится в жестко регламентированной среде. Иисусова молитва – не мертвое повторение слов наподобие того, как происходит повторение каких-то формул при самогипнозе. Хотя во время Иисусовой молитвы человек старается не обращать внимания на мысли, сосредоточившись на имени Иисусовом, молитва дивно пробуждает его дух. В человеке, если даже он и оглох от суеты дня и потока впечатлений, пробуждается то, что составляет его сердцевину.

По поводу делания Иисусовой молитвы и молитвы вообще можно рекомендовать к изучению следующие источники.

6. Книга Сергея Большакова «На высотах духа» – мала по объему и очень емкая по содержанию. Автор описывает встречи с духовниками своего времени и полученные советы и наставления. «Кто живет во Христе, того Бог на руках Своих носит. Ни о чем не надо ему заботиться. Подвизающийся в молитве истинной под тенью Господней успокаивается. Все само приходит». Один из примеров: доктор Р. отличался благодушием, никогда не беспокоился о деньгах. Следуя словам «ищите прежде всего Царствия Божия и правды его, и все остальное приложится вам», он щедро делился с неимущими. И если приходилось обращаться к нему бедному пациенту, доктор обеспечивал его и лекарствами. И в голодные годы сам врач никогда не испытывал нужды. Самое важное – стяжать мир в душе, а когда стяжаете, ни в чем у вас не будет недостатка, ибо сказано: «Стяжи мир духовный, и тысячи спасутся вокруг тебя».

7. Аскетический трактат «О молитве Иисусовой и Божественной благодати», составленный на основе келейных записей священника Антония (Голынского). Эти дневниковые записи следует читать с рассуждением. Отец Антоний нес свой молитвенный подвиг в советские годы, т. е. в годы гонений. В книге нужно обратить внимание скорее на сам дух наставлений, чем на указание, какое количество молитв читать. Например, вовсе не для каждого подойдет совет начать делание Иисусовой молитвы с нескольких тысяч, а затем прибавлять число молитв по мере усвоения навыка и при желании. Преимущества этой книги очевидны – она представ-

---

solovki_page/2021/).

ляет собой лаконичное, законченное руководство. Книга написана в годы гонений, когда у автора не было возможности ссылаться на другие источники (у его духовных чад просто могло не оказаться рекомендуемых книг, так как духовная литература в годы гонений на веру была под запретом). Священник Антоний (Голынский) описал делание Иисусовой молитвы с самых начальных стадий, т. к. сам прошел этот путь.

Древние трактаты начинают свое описание с уровня для нас в каком-то смысле недостижимого. Так как в древние времена делание молитвы процветало, не было необходимости описывать весь путь, описывалось то, с чем человек сталкивался на определенной стадии. Видимо, предполагалось, что о особенностях прохождения начальных стадий можно было спросить сведущих в том делателей. Потом молитвенное дело оскудело.

Главная идея – в Иисусовой молитве: мы ищем в первую очередь покаяния, которое невозможно без Бога. На первых стадиях ищем избавление ума от помрачения (т. е. молимся как нуждающиеся в помощи), а не радости, экзальтации, откровений. Святому праведному Алексею Мечеву принадлежит мысль: «Мы ищем в молитве радости, но если бы молились с покаянием, то и радость была бы в нас». Важный момент состоит в том, что во время Иисусовой молитвы ничему нельзя отдавать свое внимание.

При молитве Иисусовым именем ум человеческий приобретает некую стабильность. В качестве образа можно представить полярную ночь, когда люди не видят пути, для ориентира натянуты тросы между зданиями. Так вот Иисусова молитва и есть трос, который указывает направление даже во тьме.

Господь может дать путь человеку

Предыдущая беседа закончилась на мысли, что Господь может дать «коридор» для жизни человеку. Напомню историю боевого летчика. Он залетел в грозовое облако на реактивном истребителе. Перед самолетом – бушующая стихия, а в облаке плотность воды сопоставима с морем. Жизнь исчисляется мгновеньями. Силы, удерживающие самолет в воздухе, «смываются с крыла». Осознав скорую гибель, летчик взмолился – и неожиданно на радаре появился коридор для маневра. Он спасся. Летчик воспринял это как настоящее чудо, но со временем забыл о происшествии. Господь же в это семейство, видимо, стучался. Его отец, тоже летчик, однажды потерпел крушение: погибли все, кроме него. Но даже получив травму, компрессионный перелом позвоночника, он восстановился и встал на ноги. Положение папы в вере неизвестно, но чудесное спасение его не сильно вразумило. А сын уверовал уже при других обстоятельствах. У его ребенка была диагностирована аритмия. В то время вживление кардиостимулятора производилось на открытом сердце, а сами стимуляторы не имели существенной защиты и были чувствительны к сигналам извне (телевизионный пульт, светофор и др.). Так или иначе ребенка было решено Причастить, и его принесли в храм. Но подойти к Чаше родители не рискнули из-за давки. И когда уже направились к выходу, чудо повторилось: в толчее людей внезапно образовался коридор, а толпа из притвора буквально вынесла родителей с ребенком обратно к Чаше. Но самое главное чудо – после Причастия у ребенка появился собственный сердечный ритм.

Так, применительно к нашей жизни Господь может, не изымая из скорбных обстоятельств существования, дать путь человеку на том месте, где он находится. Даже если мы находимся в невыносимых условиях и не видим выхода из ситуации, но при этом воспринимаем Бога как Промыслителя и Спасителя (при вере такого уровня Бог воспринимается как живая личность), то Господь дает путь. Скорбные обстоятельства становятся проверкой для нас. Если тяготы

жизни выбивают нас из седла, значит, связь со Христом была не слишком крепкой, значит, надо подумать, как ее укреплять[36].

Первые Христиане выполняли гражданские обязанности. Святой великомученик Георгий Победоносец был военачальником (в Абхазии усмирял бунт даже). И пока вопрос не вставал ребром, пока не требовалось отречение от Христа, он был успешным чиновником. Он выполнял гражданские обязанности, где это не противоречило нравственности и совести. Когда вопрос встал ребром, он заявил о своей Вере.

Как говорил Василий Ермаков, «…терпеть и идти против течения, ни на секунду не отводя глаз от Христа. Не будет ни старца, ни пастыря, ни вождя…»[37].

Если человека сохранит благодать Святаго Духа, тогда Господь даст ему понимание пути. Человек раздражающийся, осуждающий, входит в соответствующий поток размышлений и помыслов. Мир Божий похищается. Благодать теряется. Мысли начинают кружить.

Преподобный Макарий Великий видел, что Сатана просеивал людей сквозь сито, как пшеницу, сталкивая зерна друг с другом. **В подобном состоянии люди теряют способность анализировать свои поступки, принимают решения исходя из хаотических воззрений.**

Для христиан, живших в советские годы, в годы гонений, были характерны умение понимать, что и для чего они делают, хранить совесть, держаться Христа. Многие не вмешивались в политические процессы и не были против советской власти. Справедливо замечали, что Царство Божие не от мира сего. Какую власть Господь попустил – с той и будем жить, жить по совести, трудиться.

Суть ситуации: когда человек идет по жизни со Христом, то Господь дает ему понимание ситуации. Божия благодать дает понимание человеку внутренней брани, помыслов. Благодать показывает, где Она избавила от беды, и что было бы, если бы Она не помогла. Во внешней ситуации Господь дает понимание, что делать.

Схиигумен Савва предлагал в критической ситуации сделать три поклона и спросить Ангела Хранителя. А преподобный Силуан Афонский советовал в критической ситуации напрямую вопрошать Господа и говорил, что Господь вразумит (как этого монаха, бросаться ему в здание или нет).

Преподобный Силуан Афонский говорил о монахе, который бросился в горящий дом кого-то спасать и погиб. Он поступил неправильно. Если бы он спросил бы у Господа, как ему быть, Он бы вразумил[38] (напрямую спрашивать, если нет критической ситуации, если есть с кем посоветоваться, – опрометчиво; то, что годится для критической ситуации (жизнь или смерть) не всегда годится для ситуации, находящейся в рамках обычного).

---

[36] См. также раздел «Путь посреди хаоса» из второй части статьи «Подводная часть айсберга» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2058/). См. также тему «Куда идти, если не знаешь, куда идти» в третьей части лекций «Остаться человеком», в пункте 4h, 7b-8e. О том, что если человек сохранит искру связи с Христом, то ему может быть дан путь, см. вторую часть лекций «Остаться человеком», пункт 21a-21c.

[37] Щербинин В. И. Сердце сокрушенно. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2016. С. 105.

[38] «Недавно был пожар на келлии Св. Стефана. Монах этой келлии, когда загорелся корпус, был наруже, и, чтобы спасти какие-то вещи, он бросился вовнутрь, и сгорел сам. А если бы он помолился Господу и сказал: «Господи, хочу спасти такую-то вещь, внуши мне, могу ли я это сделать?», то Господь непременно известил бы его, и сказал бы «иди», если можно, и «не иди», если нельзя. Так близок к нам Господь, и так много Он нас любит. В жизни своей я много раз в час беды спрашивал Господа, и всегда получал ответ. Эту любовь мы постигли не своим умом, но милосердием Божиим от благодати Святого Духа. Быть может кто-нибудь скажет, что так бывает только со святыми, но я говорю, что и самых грешных любит Господь и дает Свои милости, лишь бы отвратилась душа от греха, и Господь с великою радостью принимает ее в свои объятия и ко Отцу приносит, и радуются тогда о ней все небеса» [см. главу 19 из книги архимандрита Софрония (Сахарова) «Старец Силуан» (часть 2-я, «Писания старца Силуана»)].

Две книги, написанные христианами, пережившими гонения

На тему нахождения ориентации в непредсказуемой обстановке часто советую прочитать в том числе следующие 2 книги: книгу протоиерея Михаила Труханова «Воспоминания: первые сорок лет моей жизни», книгу монахини Елены (Казимирчак-Полонской) «О действии благодати Божией в современном мире» (мы их разбирали в беседах «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря», в части 3 см. по оглавлению).

О протоирее Михаиле Труханове см. третью часть лекций «Остаться человеком», пункт 13 «Не на князей надежда. Протоирей Михаил Труханов – взгляд на скорби с положительной стороны. Скорби и отношение к ним».

В этой книге содержится много примеров на тему того, что Господь может проложить путь человеку даже и посреди, казалось бы, безвыходных обстоятельств. В нужное время ему давалось понимание ситуации, знания.

Отец Михаил очень светлый человек. Обычно после подобного груза жизни люди ломаются, становятся замкнутыми, молчаливыми и даже плаксивыми. Протоиерей Михаил, наоборот, позитивно вспоминал свой жизненный путь и сам себя называл «четырежды отличником» – в заключении он провел 5555 дней.

Он рассказывает, как Господь непрестанно «управлял» (славянское слово «управлял» не имеет оттенка, который есть в современном слове «управлять»; современное слово может использоваться и в смысле «передвигать людей как пешки на шахматной доске»; когда используется словосочетание «Господь управил ситуацию», скорее имеется в виду «разрешил ситуацию») его жизнью. Родился отец Михаил в семье священника и с детства испытал лишения и гонения. В эпоху голода и карточной системы на семью священника талонов на питание не полагалось. Трудно представить, как семье приходилось выживать. Но Господь всегда помогал. Будущий отец Михаил голодным ходил в школу, и по совету отца начал читать акафист Николаю Чудотворцу. Отец говорил, что кто прочтет 40 акафистов, то все, о чем попросит, по его ходатайству получит от Господа Бога. Направляясь из школы домой, Михаил, который был одним из лучших учеников, проходил мимо газетного киоска, но купить журналы и книги у него не было возможности. И вот оказалось, что сотруднику киоска именно в этот период приказано было сделать переучет, и он попросил мальчика о помощи. За несколько рабочих вечеров мальчик получил 30 рублей и спас семью от голода. Именно в тот день, когда он получил эту работу, он как раз должен был читать 39-й акафист.

Арестован будущий отец Михаил был по абсурдному обвинению. Но именно в лагерях Господь дает особое знание, приобретенное опытным путем, необходимое для устроения жизни. Многие духовники именно через лагеря приобретали опыт понимания человеческих душ, потом способствуя спасению людей. Даже в этих невыносимых условиях в душе его все проясняется, и о. Михаил молится: «Господи, благослови новую страницу в моей жизни». Внутреннее чувство радости пострадать за Бога согревало его в течение многих трудных лет заключения. Отец Михаил ощутил такую радость от понимания близости Бога, что сокамерники в тюрьме даже начали сомневаться в его вменяемости.

Однажды после тяжкого лагерного трудового дня изнуренный голодом и болезнью, уже не способный передвигаться отец Михаил был помещен в палату № 2 – «мертвецкую», в которой к утру в живых осталось только несколько человек. И только Господней волей, иначе нельзя объяснить, обессиленный, в луже собственных испражнений, отвернуться от которых уже не доставало сил, он был обнаружен и узнан бухгалтером лагеря во время проверки. Это его и спасло. То есть он был брошен в эту комнату, казалось бы, умирать, но так сложилось, что именно в этой комнате его нашел знакомый, который и позаботился о нем.

В лагере ему предложили стать секретным осведомителем, но он отказался, за что и был отправлен в штрафную командировку (аналог Секирной горы на Соловках). А командование лагерного пункта получило указание уничтожить этого заключенного. Михаил Труханов слыл образованным человеком, имел кличку «Профессор» и до ссылки был студентом геодезического института, поэтому к нему начальство лагпункта обратилось с «просьбой» прославить лагпункт на весь Союз по выполнению плана работ. По молитвам Господь вложил ему идею, как рационализировать работу вагонетки и распила дров, чтобы обеспечить повышение эффективности на 200–300 %. Таким образом отец Михаил не только выжил в лагере, но и был охраняем начальником лагерного пункта.

Позднее Михаила Труханова отправили в поселение без права выхода. Однако там его ждали только голод и смерть, но уже в качестве свободного гражданина. Полное отсутствие работы, питание один раз в неделю в гостях, если приглашали, на буднях – жил впроголодь. Утром в один из дней его выселили из съемной комнаты (хозяева комнаты Господним изволением были обличены в подмене картофеля, и их картофельное поле вымерзло; рассердившись на жильца, из-за которого все произошло, они решили его прогнать). Положение казалось безвыходным, но непостижимым образом знакомому отца Михаила приснился сон с настойчивым призывом отдать 25 рублей Михаилу. Так Божиим промыслом появились средства и на квартиру, и на пропитание.

Оказавшись в лагере во время эпидемии тифа, о. Михаил служил эпидемиологом и начальником бактериологической лаборатории, не имея при этом медицинского образования. Все эти знания были получены по молитвам Богу. «Вот перед Богом говорю, что я ни одного шага не делал ни в один медицинский институт. Но я знаю Того, кто знает все. Если Он мне даст по благодати для того, чтобы это было жизнеспасительно, – для меня или для кого-то – вот тогда Господь дает знание. Такое знание, что никогда никто из тех, кто учился в институтах, академиях, с этими знаниями спорить не будет». Как оказалось, в докладах отец Михаил приводил материалы из специализированной литературы, опубликованной во время его заключения, использовать которую у него просто не было возможности.

Отец Михаил мечтал учиться в семинарии, но обстоятельства не позволяли. Уже после лагерей он служил помогающим священником, и к нему обращалась значительная часть паствы. Настоятель храма завидовал и в результате написал клеветнический донос, что отцом Михаилом во время служения Литургии искажается Евхаристический канон. О. Михаила запретили в служении, но неожиданно, чтобы разобраться с этим делом, настоятеля храма вызвали лично к патриарху Алексию, где и раскрылась клевета. Тогда, чтобы восстановить справедливость, по благословлению Патриарха и вопреки возрастному цензу о. Михаила приняли в семинарию. Так по действию Промысла Божия свершилось то, о чем он давно мечтал. И таких ситуаций в жизни отца Михаила Труханова было много.

Нужно отметить, что опыт отца Михаила – не надрывный (в противоположность Виктору Франклу, у которого, при всем уважении к его личности и к его страданию, в заключении начались регрессия и апатия). Нам сегодня трудно понять, откуда у о. Михаила появилась его несокрушимая вера, преданность воли Божией, вера в его всегдашнее милосердие[39].

Он впитывал в себя не страх и отчаяние окружающего мира, а любовь к Богу, которой горел его отец. Порой горечь обид была столь велика, что казалось – не хватит веры, чтобы ее побороть, но в протоиерее Михаиле Труханове было так много света, что зло над ним не довлело. Травматический опыт был им переработан, вынесены жизненные уроки. Господь строил его спасение так, что сначала казалось, этот путь – гибель.

---

[39] Некоторые сравнения опыта Виктора Франкла с опытом православных христиан, переживших гонения, см. в главе «Ядро травматического опыта и его растворение» из части 2.2 статьи «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2082/).

«Господь по Своему всеведению знает, что, когда и кому из нас потребно и душеспасительно. И благо нам, когда мы сиюминутную скорбь воспринимаем как любящее действование на нас всеблагой воли Отца Небесного, Который тем самым ведет нас к блаженной непреходящей вечной радости», – писал отец Михаил.

Монахиня Елена (Казимирчак-Полонская) и ее книга «О действии благодати Божией в современном мире» Эта книга наиболее приближена к человеку, живущему в условиях офиса (следует предупредить, что до воцерковления монахиня Елена была достаточно свободомыслящим человеком и пришла к вере в результате чрезвычайного Божьего откровения). В книге она рассказывает, как после Второй Мировой Войны она переехала из Польши на жительство в СССР. В те годы атеистическая борьба еще была флаге государства, и Елене пришлось выдержать давление со стороны атеистически настроенных коллег.

Некоторое время она работала в институте, ей поручались задания, поразительные по своему масштабу и малореалистичные в плане выполнения. Но она с этими заданиями справлялась, по ее молитве ей от Господа давались как понимание ситуации, так и силы с ней справляться. Необходимо отметить, что в те годы за отказ от выполнения поручения человек мог серьезно пострадать, его могли обвинить в саботаже, в срыве мероприятий. Последствия в случае судебного преследования в таких случаях для человека наступали очень серьезные.

В книге много примеров помощи Божией, явленной героине на протяжении ее жизни. Книга начинается с описания Второй мировой войны. Героиня ищет мужа, зная, что его арестовали. В разрушенном после бомбежки доме она надеется найти информацию. В руинах подвала с разбитой лестницей в полной темноте необходимо решить: прыгнуть вниз или не прыгать. Во время молитвы она понимает, что воля Божия есть и необходимо идти – прыгает в подвал и потом выбирается оттуда. Видимо, будущая монахиня Елена находилась в живой связи с Богом, иначе сложно было разобраться в подобной ситуации.

В другой ситуации она принимает решение сама зайти в зону концлагеря, чтобы попытаться найти там информацию о пропавшем супруге. На руках у нее диплом доктора философии на польском языке, но монахиня Елена выдает себя за врача (указывая охраннику на слово “doctor”). Ей разрешают войти на территорию концлагеря, но мандата не дают (то есть без гарантии на право выйти обратно). Она снова молится и, понимая Божию волю, входит. Там она встречает людей, получает информацию о муже и его дальнейшем этапировании, выясняет «слабое место» в ограде лагеря и сбегает.

Воодушевленная идеей нести веру людям, героиня с сыном переезжает в Крым. В России ее ждет жестокое разочарование: вместо обещанных благ она получает небольшую жилплощадь, используемую ранее в качестве туалета. Она трудоустраивается в институт и начинается новая полоса трудностей, очень схожая с нашей современной жизнью. Но и тут Господь не оставляет ее. Необходимо помнить важную мысль: Господь может дать нам коридор в тяжелых, непредсказуемых условиях жизни. Но для этого и мы должны иметь неразрывную ежедневную связь с Богом. Впоследствии монахиня Елена была гонима за веру, но Господь «подсказками» поддерживал и направлял ее[40].

Подсказка в ситуации, если поступок – по заповеди

Еще одна сторона вопроса: часто Господь дает нам подсказку в виде непонятной ситуации или неприятного человека на нашем пути. И уже от нас самих зависит, как эта ситуация развернется в жизни. Мы получаем черный ящик с ключом от нашей проблемы, вот только чтобы его открыть, нужно поступить по заповеди.

---

[40] О монахине Елене и о ее опыте см. третью часть лекций «Остаться человеком», пункты 4h «Характеры. Монахиня Елена (Казимирчак-Полонская). Куда идти, если не знаешь, куда. Об интуитивном познании», 4i «Характеры. Монахиня Елена (Казимирчак-Полонская). Евфросиния Керсновская»

Как говорил один духовник, кто прощает врагов, соблюдает Евангельские заповеди и оставляет свое дело ради дела ближнего [там, где это возможно], тому дается подсказка по жизни. Передавая своими словами мысль одного святого отца, можно сказать: человек должен доказать желание двигаться путем добродетели, чтобы истинно добродетель принадлежала тому, кто ее подлинно ищет.

Если бы люди заранее знали, что путь добродетели в итоге приносит «выгоду», то все творили бы «добро», но не по любви к Богу. В качестве примера можно рассмотреть эпизод из жизни преподобного Гавриила (Зырянова). Он всю жизнь искал совершенства в любви, но не мог его достичь. Книга архимандрита Симеона (Холмогорова) «Схиархимандрит Гавриил, Старец Спасо-Елеазаровой пустыни» представляет интерес в том числе и описанием человеческих падений. Обычно каноническое житие сразу Святого возносит на недостижимый для нас пьедестал. В этом же житии виден духовный путь, борьба и страдание. Преподобный Гавриил все раздавал, оставался голым и все равно подвергался страстям. Господь дал ему тяжелую болезнь, в которой перегорели все страсти, и преподобный Гавриил нашел то, что искал – обрел бесстрастие. Однажды к нему обратился проситель и преподобный Гавриил велел келейнику дать просимое. Келейник был возмущен. Но преподобный просил удовлетворить просьбу посетителя и утверждал, что взамен Господь пошлет большее. И действительно, через некоторое время им было передано пожертвование, суммой превосходящее отданное. Келейник по простоте душевной неверно воспринял ситуацию и следующему просителю выдал денежную сумму в надежде на выгоду, на то, что кто-то передаст в качестве пожертвования сумму, превосходящую отданную вдвое. Естественно, эта манипуляция выгоды ему не принесла. Важно помнить, что добро приходит только к тому, кто действительно искренне его ищет.

В контексте данной темы можно вспомнить притчу о трех желаниях. Одним из желаний героя была жажда известности, но напомним слова Иоанна Златоуста, что в притче главное – выявить суть, не заостряя внимания на частные подробности. Жил на свете человек, у которого было три желания: иметь высокооплачиваемую работу, жениться на красавице и прославиться на весь мир. Однажды он спешил на собеседование в офис одной известной фирмы, и вдруг прямо перед ним упал пожилой мужчина. Человек посмотрел на упавшего, в голове возникла мысль, что тот, скорее всего, пьян – и человек не подал руки, чтобы не опоздать на запланированную встречу. Собеседование прошло неудачно: его не взяли на желанную должность. На обратном пути он зашел на городской праздник и, заметив труппу уличных артистов, остановился, чтобы насладиться зрелищем. До его плеча кто-то дотронулся. Это оказалась клоунесса, которая обратилась к нему с вопросом: «Который час?» Но человек не захотел вести беседу и, брезгливо отвернувшись, пошел домой. На скамейке рядом с домом он услышал чье-то приглушенное рыдание. Это плакала женщина. Она обратилась к нему за помощью, но человек снова прошел мимо. Дома он в отчаянии обратился к Богу: «У меня было три желания, но ничего не сбылось».

Бог же ему ответил: «Я сделал все, чтобы все твои мечты претворились в жизнь, но для этого от тебя мне нужно было всего лишь: твоя рука, твои глаза и твое сердце. Помнишь упавшего человека на дороге? Тот человек был генеральным директором той фирмы, в которую ты так хотел попасть. Тебя ждала головокружительная карьера. Все, что от тебя требовалось, – твоя рука. Помнишь клоунессу, которая после уличного представления пристала к тебе с вопросами? Это была юная красавица-актриса, которая влюбилась в тебя с первого взгляда. Вас ждало счастливое будущее, дети, неугасающая любовь. Все, что от тебя требовалось, – твои глаза. Помнишь плачущую женщину возле твоего подъезда? Это была известная писательница. Ей очень нужна была душевная поддержка. Она написала бы книгу, в которой рассказала бы об этом случае. Книга стала бы известной на весь мир, и ты бы прославился, так как на главной странице автор указала бы имя друга, подержавшего ее в трудный момент жизни. И все, что от тебя требовалось тогда – твое сердце. Ты был невнимателен, мой Друг».

Господь дает нам «коридор» возможностей даже там, где жить невыносимо, но этот шанс может быть предоставлен в завуалированном виде. Разгадаем мы эту возможность или нет, зависит от того, поступим ли мы по Евангельским заповедям. Вот здесь уже проявляется Вера, т. к. поступить по-евангельски часто рискованно.

У одного священника есть интересный образ веры: вы идете над пропастью по рельсе, но она появляется только в тот момент, когда центр тяжести уже перенесен и нога опущена. Именно в этот миг возникает опора под ногой. Необходимое условие – живая связь с Богом, а не только молитвенное правило и Причастие один раз в неделю. И вот тогда мы получаем помощь в самый неожиданный момент и в самой неожиданной форме.

Например, когда Лихачев в годы репрессий попал на Соловки (в те годы монастырь был превращен в место заключения), он помнил, что ему рекомендовали найти определенного священника. Зайдя в Троицкий собор, где располагалась арестантская рота, он увидел одного священника за штопаньем. И этот священник оказался именно тем человеком, кого Лихачеву и нужно было найти. Он помог Лихачеву устроиться в криминалистический кабинет. По состоянию здоровья Лихачев иной работы бы, возможно, не перенес.

Также, например, Алексей Арцыбушев, автор книги «Милосердия двери» (тоже очень полезной современным людям), был отправлен в годы репрессий по этапу из-за абсурдного обвинения и ему была дана подсказка – попав в лагерь, он должен был постараться трудоустроиться в медчасть. И хотя Арцыбушев не был медиком, он вызвался, когда в медчасть набирался персонал, благодаря этому, как сам считает, был спасен.

Также Виктор Франкл (хотя он не излагает своих религиозных воззрений, но строй жизни его вполне христианский) описывает свое спасение: немцы эвакуировали заключенных из лагеря с надеждой обменять их на военнопленных. Франкл сокрушался, что не попал в число этих людей. Но линия фронта приблизилась, и грузовики с людьми были сожжены. В другой ситуации заключенных собирали для этапирования в другой лагерь (вероятно, с целью уничтожения), но Виктор Франкл неким таинственным образом понял, что должен остаться. Рискнул и выжил (хотя было неочевидно, что выигрышным вариантом являлся отказ от следования с прочими заключенными, ведь при ином раскладе ситуации Виктор Франкл мог бы быть и казнен за отказ последовать приказу).

Вразумление и молитва

В трудных обстоятельствах мы часто ищем какого-то вразумления. Иногда в поисках вразумления люди могут совершать поступки, которые могут привести их к спорным результатам.

В критической ситуации мы можем подсмотреть что-то в Евангелии. Прочесть строчку и прислушаться, чем она отзовется в нас. Но этим нельзя злоупотреблять. Известна даже секта, которая занимается гаданием по Евангелию. Христианам Евангелие дает понимание смысла жизни, картины мира. Понимая эту картину и наше место в ней, мы должны решить для себя, как поступать по совести. Один духовник на исповеди приоткрывал Евангелие, когда не знал, что ответить, и у него возникала ассоциация. Но в этом примере речь идет о человеке, у которого ассоциация в любом случае будет более или менее правильной (как музыкант с идеальным слухом всегда импровизирует гармонично). Для нас же рискованно воспринимать за волю Божию то, что первое пришло на ум.

Как говорил в отношении подобных методов один священник, мы недооцениваем свою греховность, которая может исказить нашу способность воспринимать Божие откровение. Да, праведники могли воспринимать от Бога откровение лично. В повести «Иосиф» (Игнатий Брянчанинов «Аскетические опыты», том 1) объясняется причина, почему сны Иосифа были пророческими – он был бесстрастен, словно лесное озеро, в котором может отразиться небо. Но мы-то часто бываем страстными, в нашем уме отражается иногда не небо, а какие-то хао-

тизированные образы / страхи, транслируемые СМИ или продуцируемые собственным воображением.

Иногда, возможно, стоит настроиться на то, чтобы не ждать как бы единого какого-то знака. Да, конечно, бывает, что приходит вразумление через книгу или через какое-то обстоятельство. Но бывает и так, что человек сталкивается с единократно происшедшим обстоятельством – и у него возникают сомнения, правильно ли он истолковал происшедшее. Одно какое-то событие может быть истолковано так, а может быть истолковано и эдак.

Бывает, человек не может принять важного решения. Тогда можно поступить так: после своего молитвенного правила встать на коленочки и изложить проблему Богу (не более пяти минут, чтобы не уходить в многословие). Конечно, Господь знает, в чем мы нуждаемся. Как говорил Рафаил (Нойка), часто молитвенные слова важны для нас самих, они нам помогают сформулировать проблему.

Например, формулируя грехи на исповеди, мы понимаем неправильность своего поступка, благодаря чему может открыться выход из сложившейся ситуации. Вы обращаетесь к Богу и в течение 40 дней наблюдаете. Некоторые священники, не имея возможности дать конкретный совет в сложной ситуации (для этого нужно иметь дар прозрения будущего), рекомендуют молиться 40 дней, а затем анализируют происшедшие за этот период изменения. И если мы молились с верой, что Господь – живой, то в течение этого срока в нашем состоянии и в жизни начинает что-то сдвигаться: одни люди из нашей жизни начинают уходить, другие приближаться.

На эту тему можно рекомендовать сочинение митрополита Вениамина (Федченкова) «Два сорокоуста». Оказавшись перед выбором принимать или не принимать «Декларацию» митрополита Сергия (сохранять или нет единство с митрополитом), владыка Вениамин отслужил сорок литургий и после многих размышлений согласился… Митрополит Вениамин в те годы находился в США, о том, что происходило в СССР, узнать доподлинно у него не было возможности. В те годы не было интернета, информация из СССР за границу поступала в препарированном виде. За означенный период в жизни митрополита произошли события, которые помогли ему принять осмысленное решение, не колеблясь, с полным осознанием того, что он делает. В нашей постоянно меняющейся жизни эти методы тоже можно взять на вооружение.

В критических ситуациях Схиигумен Савва (Остапенко) предлагал делать три поклона и обращаться к Ангелу-Хранителю напрямую. В такие моменты, как утверждают духовники, Господь на молитвы даже простых верующих людей может отвечать сверхъестественными вещами, чудесами. Но если времена и ситуации не так экстремальны, тогда нет и такой нужды, чтобы таким образом находить решения (ведь есть возможность посоветоваться с кем-то, изучить ситуацию).

Примеры помощи Божией по молитве

Приведу несколько примеров. Один священник в годы гонений, находясь в лагере, был отправлен на работы, где необходимо было нагружать вагонетку добытой рудой и доставлять ее в пункт сдачи. Но, когда работа была уже почти закончена, перед вагонеткой оказался участок разбитых рельс. А это значило, что тачку придется полностью разгрузить, переставить на «здоровый» участок рельс и снова загрузить. Сил на эту работу уже не было, заключенные были истощены и изможденны работой. В момент отчаяния священник, осенив себя крестным знамением, с молитвой на устах одним рывком вернул тачку на рельсы. Позже батюшка был переведен в пекарню, где условия труда были легче (да и с пропитанием было лучше). По технологии пекари опускали сначала руки в масло, чтобы тесто не приставало к рукам. Среди трудящихся был и противник христианства, который подменил емкость и поставил раскаленное масло. В очередной раз окунув руки в емкость, священник понял всю безысходность ситуации:

кожа была сожжена, а это верная гибель. В этот момент он взмолился Пресвятой Богородице, и кожа на руках обновилась.

В качестве еще одного примера приведу рассказ Отца Милия (ныне почившего насельника Соловецкого монастыря). Он прошел все годы гонений и однажды увидел, как по городу Казахстана шла пожилая русская женщина и ей кланялись аксакалы. Напомню, что в Азии не развито уважение к женщине, а тем более русской христианке и иноверке. Женщина рассказала, с чем связано такое почтительное к ней отношение. После закрытия лагеря в этой местности осталось жить несколько тысяч переселенцев. Люди были брошены на произвол судьбы, отсутствовала какая бы то ни было организация. Воды не было, и ее привозили в цистернах из-под бензина или мазута. Этой жидкостью люди были вынуждены утолять свою жажду и использовать ее в технических целях. Во время привоза этих емкостей с водой собирались тысячи людей, а женщина читала молитвы «Отче наш» и «Богородице Дево», опускала крест в цистерны, и вода становилась питьевой. Эта женщина не смогла объяснить молитвенное правило, которое она использовала, ссылаясь на то, что так научила ее бабушка. Даже руками простой женщины в экстремальных условиях Господь сотворил настоящее чудо. Но стоит ли дерзать совершать подобное в обычной жизни?

Слово берет присутствовавший на беседе епископ: «Часто обессмысливание работы толкает человека в пропасть. По словам репрессированного митрополита Николая, только молитва позволяла сохранить разум. Неверующий человек кладет кирпич за кирпичом, а у верующего с молитвой “Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго” помимо стены растет и молитва. После обеда рабочие возвращаются и получают приказ – стену разбирать. У неверующего человека ломается психика, а верующий с Иисусовой молитвой на устах разбирает кирпичи, а молитва снова растет. В этом есть и смысл, и надежда выжить».

Далее – о. Прокопий: «Мы разбирали принципы сохранения человеческой личности в условиях давления обстоятельств и среды в беседах “Остаться человеком: Офисы. Мегаполисы. Концлагеря” (уже пятый год они идут). Родилось это направление из вопросов паломников, как выжить в современных условиях. Девушка-юрист составляла контракты и почувствовала, что становится “роботом”. Мы разбирали примеры аскетов-отшельников, труд которых был монотонным (например, плетение веревки). Так, к одному старцу обратился ученик, сказав, что его посещают помыслы уйти из пустыни, так как ничего доброго он здесь не делает. Старец подвел ученика к разрушенной стене и повелел сказать помыслу: “Я охраняю эту стену Бога ради”. Бессмысленность работы, система отчетности человека отупляют. Но если найти способ выполнять эту работу сквозь призму своего мировоззрения, то условные рефлексы не формируются. Без молитвы – в эти моменты трудно. Она связывает человека с благодатью.

Рассказывал схиархимандрит Зосима (Сокур): “В советские годы была распространена пытка ‘музыкальной шкатулкой’. Человека помещали в камеру без окон и дверей, где в полной темноте непрерывно играла депрессивная музыка. Мучение длилось сутками без перерыва. Мозг настраивался на эту частоту, и собственные мысли постепенно подавлялись. Человек буквально сходил с ума. И только опыт непрестанной Иисусовой молитвы помог отцу Зосиме сохранить себя и выжить”»[41].

У христиан есть Евангельское мировоззрение, именно на нем необходимо сосредотачиваться и учиться трезвению (хранению ума) в процессе деятельности. Идее хранения ума от уклонения в неконструктивные направления посвящен цикл бесед «Разноголосица мыслей». Святоотеческая идея и заключается в формировании навыков, которые позволяют уму не поддаваться страстям. Обычный человек увидел новость – испугался, увидел вкусную пищу – объ-

[41] Об опыте выживания о. Зосимы в «музыкальной шкатулке» и аналогичных этому опыту явлениях см. в главе «Искра жизни» в части 4.1 статьи «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2062/).

елся. Навыки же позволяют нам критически воспринимать внешнюю реальность и питаться по необходимости, но при этом не выпадать из ядра своей личности. Эти навыки формируются не сразу, а в течение длительного времени. Мы обсуждаем с духовником не только самые важные проблемы, но и всю жизнь в целом (ругаюсь на детей, объедаюсь и т. д.). Так у человека формируется взгляд на жизнь в общем (свой ум человек учится хранить, когда его не разрывают страсти, когда человек все менее и менее вовлекается в ругань, объедение и пр.). При это мы постепенно учимся не терять связь со Христом даже в толще повседневности[42].

У человека с чуткой совестью больше возможностей найти решение

Чтобы человек мог связь со Христом сохранить даже в толще повседневной жизни, необходимо, чтобы в нем проявились осмысленность, целостный, адекватный взгляд на жизнь. Примечательно в этом отношении выяснить, чему учили духовники своих чад в эпоху гонений.

В жизнеописании схиархимандрита Космы (Смирнова), который окормлял Рижский женский монастырь, отмечено, что он пытался в людях пробудить совесть. То есть люди, обращавшиеся к нему за советом в годы гонений, не могли обращаться часто. Стоило помочь им возрасти духовно, начать слышать свою совесть – и они уже могли принять решение в сложной обстановке[43].

Важно научить человека трезво воспринимать свою жизнь, посеять в человеке ощущение, что каждый поступок отражается в вечности. Мы каждый миг своей жизни формируем облик, который заберем в вечность. Многие духовные авторы воспринимают рай и ад как развитие нашей внутренней, т. е. духовной, жизни. Если в человеке пробудить это чувство, то выход может быть найден им самостоятельно. Когда в человеке проявилась связь со Христом, то дальнейшая работа нацелена на ее поддержание.

Лампадка – один из образов исихазма, трезвения. Преподобный Исихий Иерусалимский (его творения см во 2-й томе книги «Добротолюбие») внес идею «огонька». Наша задача – не дать обстоятельствам жизни его потушить. Если эту идею постичь, то и термин «трезвение» становится понятным. Человек должен проанализировать прошедший день и понять, почему огонек погас, а связь со Христом разорвалась, объяснить для себя отсутствие внутреннего мира, поставить вопрос: «Почему внутренний мир был потерян?» И понимаешь – промелькнула в течение дня мысль (например, осуждение), и мысль эта была забыта, но она перекрыла связь с Богом. Человек делает вывод: для сохранения связи с Господом нужно избегать осуждения. Начинается обучение 24 часа в сутки.

Обучение (в хорошем смысле этого слова) предохраняет сознание от регрессии. Вместе с молитвой и прочими аспектами духовной жизни, обучение становится «струей» во «внутреннем источнике движения»[44].

Христиане выживали в лагерях и сохраняют себя в современной жизни, когда обстановка угнетает бессмысленностью, а мозгу не за что зацепиться, чтобы творчески работать. Если собственная мысль угнетена, то человек вынужден бесконечно переживать внешние данные или

---

[42] См. подробнее главы «Связь с Христом», «Связь с Христом, дополнительный афферентный комплекс и акцептор действия» из третьей части статьи «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2044/).Главу «Связь с Христом и точка опоры» из части 4.1 статьи «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2062/).

[43] Кратко о взглядах о. Космы и прочих духовных лиц на духовное окормление в условиях гонений см. в статье «Опыт разработки актуальных вопросов пастырского окормления мирян» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2001/). Подробнее об о. Косме см. третью часть лекций «Остаться человеком», пункт 4е.

[44] См. подробнее вторую часть статьи «Остаться человеком (жизнь сердца): Офисы, мегаполисы, концлагеря». Отдельное название второй части – «Внутренний источник движения» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1951/).

свои внутренние страхи. При полном переключении на внешнее пропадает самостоятельность мышления, если навык к нему не был воспитан (христиане про себя могли читать Иисусову молитву, псалмы, погружать умом в смыслы Священного Писания, с их помощью анализируя действительность).

Но если есть связь со Христом, все – иначе. Если по какой-то причине связь пропадает, начинается анализ причин. «Почему внутренний мир был утрачен?» Разум постоянно занят деланием, которое не замыкается на внешнем регламенте. Формируется внутренняя система ценностей. Человеком трудно манипулировать, т. к. решения отныне принимаются через связь с Господом. Конечно, нащупать связь нам помогает Евангелие.

Но, усваивая Евангелие, мы не останавливаемся лишь на тексте, живем не на основе философии, а на основе конкретных шагов и поступков. Деятельно реализуя принципы Евангелия, человек выходит из капсулы эгоизма, обращается к Богу, Который говорит через обстоятельства. Начинается накопление опыта. Человек обогащается содержанием и смыслами.

Здесь можно привести аналогию. Чтобы научное исследование пришло к результату, оно должно обладать большой выборкой (BigData). Когда вы обладаете этой выборкой, вы чувствуете ситуацию на кончиках пальцев, а не действуете шаблонно.

Стоит сказать еще насчет страхов, в том числе страха вируса в эпоху пандемии: если мы опытно познали, что Господь в нашу жизнь входит, тогда и страх отсутствует. Поиск воли Божией – поиск активный. Т. е. ожидая проявления воли Бога, человек находится не в состоянии пассивной дремоты, а в поиске и трезвении, в молитвенной жизни, в соблюдении Евангельских заповедей.

Если вспомним первых христиан, то вспомним, что Господь дал им знак: «Когда увидите Иерусалим, окруженный воинами – бегите в горы». Римские войска окружили Иерусалим. Некоторые жители остались, а христиане вспомнили эти слова, вышли и выжили. Когда будет необходимость – Господь вразумит, человек найдет ориентацию в сложной обстановке.

У одного духовного автора была мысль насчет того, что Бога мы можем видеть не напрямую, но через познание соразмерности бытия. Комментируя эту мысль, можно отметить, что увидеть соразмерность бытия способен тот, кто деятельно проявляет внимание к ближнему[45].

Нейропсихология и психиатрия говорят об этом: если мы проявляем внимание к людям, наш мозг развивается (в частности, развиваются лобные доли). Человек может охватить большее количество взаимосвязанных элементов в систему. Эгоист не может сориентироваться в большой системе, в большом коллективе. Некоторые люди приходят к вере через осознание глубины мира, процессов. Эгоизм же не позволяет увидеть следы Господа в многих проявлениях бытия.

[45] О значении деятельного внимания к другому, любви в деле построения целостной картины мира см. в лекции «АКТУАЛЬНОСТЬ МИЛОСЕРДИЯ: о социальном служении, врачах, выгорании, поиске пути, любви».

Часть 3.1. Сохранение при рабочем процессе личного, возможности для развития[46]

Преамбула

В части 3.1 проекта «Внешняя жизнь и мир мыслей» в центр ставится современный человек, прокладывающий свой путь к духовной жизни посреди условий, силящихся определить человека во всех точках его бытия. В этом смысле современный работник сопоставляется по своим психологическим характеристикам с узником концлагеря.

Часть 3.1 идет в паре с текстом: «Интеллектуальная деятельность как стратегия выживания в условиях тотального давления»[47]. Текст представляет собой расширенную расшифровку одноименной беседы с добавлением раздела «постскриптум».

Суть и идея концлагеря и современного офиса. У человека есть внутренние регуляторы, он не обусловлен внешним, что в каком-то смысле и отличает его от животных. Сейчас идет процесс переключения человека с внутренних регуляторов на внешние: идеология компании и становится регулятором поведения человека. Он не делает чего-то не потому, что совесть говорит «нет», а потому, что кругом – камеры. Компании и разные структуры стремятся захватить своими идеями глубокие уровни человека, те, на которых находятся аксиомы мышления и поведения.

Чтобы противостоять процессу захвата его личности, человек должен носить в себе, по выражению Бориса Ширяева, «неугасимую лампаду». Не утратить совесть (внутренний регулятор), сверяться с Евангелием. Сердце его должно пробудиться к духовной жизни. Тогда даже, если и стены стеснят его, он сможет быть свободным в Боге.

Эпиграфы (выше обстановки, не слиться с ней окончательно)

Эпиграф первый: «Если человек смотрит под ноги, когда идет дождь, то он видит, как отражается небо».

Эпиграф второй: Папа принес сыну собаку и наставляет, как обращаться с собакой, чтобы он слушалась сына.

Папа: «Собака. Ее держат в клетке, пока не сломается ее воля. Когда ее воля сломается, она подчинится твоей воле».

Сын: «А что такое воля?»

Папа: «Характер. То, что делает тебя тобой. Собаки – не люди. Они хотят, чтобы люди ими руководили»

Из фильма «Такса» (2016)

Объяснение эпиграфов

Первые были сказаны одним молодым человеком во время обсуждения антиутопий в связи с некоторыми положениями, описываемыми как в данном тексте, так и в статье «Интеллектуальная деятельности как стратеги выживания в условиях тотального давления». Чело-

[46] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2173/

[47] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2170/

века, оказавшегося в условиях тотального давления, принуждали отказаться от собственной точки зрения на происходящее. Если человек более-менее длительное время не пользовался своей способностью наблюдать происходящее, анализировать наблюдаемое и делать на основе анализа выводы, эта способность со временем начинала угнетаться (как бы атрофироваться). А раз так – человек подчинялся извне транслируемой (администрацией лагеря) точке зрения на происходящее.

«Видеть и анализировать происходящее в лагере было совершенно необходимо для выживания», – отмечал Бруно Б., с точки зрения психиатра описавший тактику и стратегию слома личности в условиях лагеря и в условиях условно мирных обстоятельств, охватывающих человека в массовом обществе (не видеть и не знать – разрушительно; «вынужденный отказ от способности наблюдать, в отличие от временной невнимательности, ведет к отмиранию этой способности»).

Отучая человека наблюдать за происходящим и делать выводы, человека подводили к мысли, что наблюдать – опасно. Человеку разрешено замечать лишь то, что допускает видеть администрация. И кара грозит тому, кто будет наблюдать, «исходя из своих внутренних побуждений… свою волю иметь запрещено»[48].

По мнению Бруно Б., «если кто-то перестает наблюдать, реагировать и действовать, он прекращает жить. Чего как раз и добивалось СС». Человека учили не замечать происходящее, наказывая за поворот головы в неразрешенную сторону.

Но, применительно к теме данного текста можно сказать, что, если человек знал, для чего он не смотрел в такую-то сторону, сама способность делать выводы не отмирала. Ведь в момент, когда человек «знает, для чего он не смотрит», активируется то, что на биологическом уровне можно назвать второй сигнальной системой (понятно, что биологическим уровнем понятие личности не исчерпывается). А раз задействована вторая сигнальная система, значит, у человека есть иммунитет перед тем условным рефлексом, который ему навязывается в качестве реакции по принципу дрессировки животных.

Если нет возможности реализовать действие в реальности, необходимо сохранить осмысленность даже и во время временного бездействия (речь идет не о уходе в фантазии и грезы, вследствие чего возникает риск разрыва контакта с реальностью, вследствие чего человек рискует не сделать вовремя того, что нужно сделать для личностно- / духовно- / психологически-биологического выживания).

Эту идею вложил в уста герою романа «Искра жизни» Э. Мария Ремарк. Заключенный концентрационного лагеря под номером 509, наставляя своего «побратима», говорит: «Почти любое сопротивление можно сломить; это вопрос времени и условий. У этих – он махнул рукой в сторону эсэсовских казарм – есть и то, и другое. <…> Главное – результат сопротивления, а не то, как оно выглядит» (глава восьмая).

То есть, если человека бьют прикладами по голове, когда он смотрит на небо, если возможности поднять головы нет, то, когда идет дождь, ты можешь смотреть на землю – в ней отражается небо. Ты знаешь, для чего ты делаешь то-то и то-то, и знаешь, для чего ты не делаешь то-то и то-то. А значит, ты живешь.

О части 3.1 и стирании «личного»

Мы встречаемся на 3-й беседе цикла «Внешняя жизнь и мир мыслей». Первые две беседы родились из вопросов наших паломников. Как сохранить духовную жизнь в современных усло-

[48] См. раздел «Не сметь смотреть!» из книги Бруно Беттельхейма «Просвещенное сердце. Исследование психологических последствий существования в экстремальных условиях страха и террора».

виях существования и работы? Как остаться человеком, если работаешь в крупной современной компании в режиме нон-стоп?

Сегодня приведу несколько мыслей, которые были достаточно подробно разобраны в цикле бесед «Остаться человеком: Офисы. Мегаполисы. Концлагеря» (несколько частей и цикла). В них мы разбирали сходство между современным работником офиса, жителем мегаполиса и узником концлагеря. Тему продолжают беседы и тексты с одноименным названием.

Зачем нужно это сравнение? Современный человек погружен в жесткую регламентированную внешнюю обстановку. Доктрина, корпоративная этика – не всегда плохо, но в ряде случаев именно эти технологии стирают в людях «личное» для максимального достижения целей компании.

Захват эмоциональной сферы работника и книга «Беломоро-Балтийский канал имени Сталина»

Подобная схема описана еще в изданной под редакцией Максима Горького книге «Беломоро-Балтийский канал имени Сталина», в которой рассказывается о воспетой писателями грандиозной стройке XX века. Небольшой ресурс рабочей силы и скудные финансы не позволяли выполнить работу в срок. Тогда для достижения целей подключились силы карательного ведомства ГПУ. Людей мотивировали на сверхзадачи и выполнение показателей сверх плана. Были задействованы ресурсы производственных стенгазет, клеймивших позором за малый процент выполнения нормы, внедрены в строительный процесс соцсоревнования, введено переносное знамя для установки в бараке «победителя», хотя оно не несло в себе никакого физического субстрата, не давало права на отдых или витамины. По сути, все это была лишь эксплуатация страсти тщеславия. Люди выжимали из себя последние силы, чтобы на время заполучить знамя в свой барак, погибали, но стройка продолжалась.

Была разработана стратегия: задействовать эмоциональную сферу человека, чтобы закончить канал в срок. Имя «заключенный» сменили на звание – «каналоармеец». А людей мотивировали отличительными значками. Поставлена новая задача: рабочие должны «полюбить» канал. Авторы произведений тех лет так и писали: «Появились у канала новые друзья». При искусственно сформированной любви к стройке, т. е. при задействовании эмоциональной сферы человека, труженик выкладывался полностью, отдавая всего себя труду. В современных компаниях и организациях тоже введены элементы этой системы: «первый в отделении», «первый в стране» и т. д.

Переключение на внешний регламент и угасание личного

Но хотелось бы сказать о «личном». Человек во время работы (даже если речь не идет о формах захвата личности) все же испытывает потребность в мотивации, и если него не находится подлинных оснований, то возникает риск подмены стимула на внешнюю для себя доктрину. Человек может утратить себя, стать функцией процесса, механизированным придатком системы. Для понимания вопроса важен и применим опыт узников (анализ мемуаров узников концлагерей). Если человек погружается в регламентированную обстановку, не сохраняет личного отношения к происходящему, то способность к принятию самостоятельных решений начинает атрофироваться. Т. е. происходит переключение на предложенный внешний регламент.

Стоит признать, что регламент в современном офисе не всегда плох. Иногда можно говорить о том, что цель регламента – облегчение условий работы через ее алгоритмизацию.

Не будем утверждать, что супермаркет, где работают люди, преследует цель уничтожения сознания человека. Однако что есть, то есть: все бизнес-процессы прописаны, человек изо дня

в день выполняет одну и ту же работу. Если личность на глубинном уровне не сформировалась, если не выработано отношение к происходящему, если сознание находится в состояние регрессии и работник выполняет свою функцию чисто механически, то открывается возможность для формирования условного рефлекса. Человек не принимает в отношении ежедневного труда решения (или во время работы не принимает решения, относящиеся к личности и не связанные напрямую с трудом; например: «Надо бы перевести дух и хоть немного помолиться»), не смотрит на рабочий процесс своими глазами как личность. Эмоциональная тупость переходит и на прочие эмоциональные сферы. Такой человек все менее способен чувствовать собеседника, время, ситуацию, он лишь механистически выполняет программы.

В статьях и лекциях, объединенных общим названием «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря»), подробно разбирались такие явления, как работоголизм, ургентная зависимость. Согласно мнениям профессора Короленко Ц. П. и академика Дмитриевой Н. В., изложенным в книге «Психосоциальная аддиктология», суть этих двух явлений состоит в следующем. Человек погружается в рабочий процесс, пытаясь успеть все больше дел во все уменьшающийся промежуток времени, и на каком-то этапе стороны его личности, напрямую не связанные с работой, начинают нивелироваться. Человек теряет способность понимать ближних, наслаждаться музыкой, любоваться природой и вообще задумываться над чем-то, кроме работы. А в выходной он ничего не может сделать. Он отвык принимать самостоятельные решения, не связанные с рабочим процессом. Выходной превращается в пытку. Хаос нерешенных проблем, отодвигаемых во время рабочей недели, всплывает именно в этот момент и угнетает. Человек принимает зачастую парадоксальное решение – работать дальше, чтобы «не думать» (или решает выпить или посвятить время экстремальным увлечениям, чтобы забыться).

История узников дает нам понимание того, что человек, фиксируясь на внешнем регламенте, на механическом выполнении своей функции, утрачивает способность принимать самостоятельные решения. Мозг входит в состояние регрессии, нарастает апатия (как вариант – лихорадочная активность, а не только бездействие; через лихорадочную деятельность человек пытается убежать от настигающего во время паузы ощущения дискомфорта). Человеку позволяет выжить в таких условиях только собственная точка зрения на происходящее, которая не завязана на текущую систему. Если мозг живет и способен увидеть ситуацию со стороны, то человек имеет надежду на развитие даже в условиях алгоритмизируемого подхода к работе.

О книге Виктора Франкла «Сказать жизни: “Да”» и не только о ней

Виктору Франклу, о котором пойдет речь в беседе, в лагере помог выжить навык смотреть на происходящее с позиции специалиста. Он предполагал, что если выйдет из лагеря живым, то по прошествии лет будет читать лекции по психологии узника. Его точка зрения была вынесена за пределы лагеря. В это же время любой другой узник оценивал происходящее с точки зрения лагерной системы (достать еды, получить освобождение от тяжелой работы), когда все мысли замкнуты на текущий процесс.

Виктор Франкл был верующим человеком, и на его опыт часто ссылаются. Считается, что именно профессиональные знания помогли ему выжить. Но при всем уважении к его страданиям (он пробыл в лагере около 4 лет) можно отметить, что за время пребывания в концлагере он подошел к опасному состоянию апатии, за которым кто-то может сорваться в бездну регрессии[49]. Вид трупа человека, с которым он еще недавно беседовал в лагере, Виктора Франкла уже

[49] В частности, в своей книге «Сказать жизни: “Да!”» (в немецком издании название книги несколько иное: «И все-таки (несмотря ни на что) сказать жизни “Да!”», и это более точный перевод) он писал об охватившем его бесчувствии: «Мое место

не трогал. Это тревожный сигнал. Если человек не реагирует на страдания других, то консервируется в своем травматическом переживании, утрачивая способность к принятию личных решений и к проявлению реакций (таких людей в лагерях называли «живыми трупами»).

И насколько опыт разнится от описания опыта, например, русских женщин, членов общества «Молочный источник». Их арестовали за веру, одна из сестер шила фуфайки красноармейцам под дулами автоматов, при постоянной угрозе расстрела. Она жила годами в этой системе, но, когда вернулась, не стала разрушенным человеком, плачущим по ночам при воспоминаниях о лагере. В ней была вера и любовь к людям[50].

Еще один образ представлен в книге Е. Н. Невесского «Первый эшелон», где описан человек и самые первые дни войны, когда апатия охватила людей. Он побывал много раз в плену, бежал, прошел через экстремальные условия, в нем продолжал биться пульс жизни. После войны он вернулся к научной деятельности, у него появилась семья, и пережитый травматический опыт над ним не довлел[51].

В части 2.2 указанной статьи приводились источники, которые были написаны христианами в годы гонений. Если мировая психологическая литература может сослаться в основном только на Виктора Франкла и Бруно Беттельгейма, то опыт христиан насчитывает десятки примеров. Люди проживали и больший срок в заключении и выходили из заключения без каких-либо травматический последствий. Люди с конструктивным подходом к жизни и способностью воспринимать жизнь с иных позиций не столько боролись с этим последствиями, сколько становились выше их. Этот опыт можно применить и к теме современных офисов.

Внутреннее биение пульса жизни

Главная проблема человека, работающего в современной компании, – постепенная утрата ощущения себя как отдельной личности. Обилие информации и работы и, как следствие, – нехватка личного времени. Человек возвращается домой после трудового дня, но отдохнуть ему не всегда удается. Руководство организации сейчас имеет возможность направлять массу электронных писем с новыми заданиями сотрудникам и вне рабочего времени. Человек круглосуточно находится в рабочем процессе, вне способности личного восприятия ситуации. Уже стала нормой геолокация, фото с рабочего места. Искусственный интеллект контролирует все. Эта полнота контроля роднит современного человека с узником. В этих обстоятельствах трудно сохранить «личное». Для Христианина один из путей сохранения личного – это возможность читать, молиться (во время молитвы «активируется» сердцевина личности). Многие лишены возможности исполнить свое молитвенное правило (Псалтирь, Евангелие, чин пения 12 избранных псалмов – об этом мы говорили в 1-й части нашей беседы). Возможность сохранить себя – так настроить свою внутреннюю жизнь, чтобы жить 24 часа (условно) в сутки (в хорошем смысле этого слова, а не «коптить мозгом»).

напротив входа, на другом конце барака, рядом с единственным маленьким окном, находящимся почти на уровне земли. Обхватив свою миску, я грею об нее окоченевшие руки и, хлебая суп, оборачиваюсь к окну. Оттуда на меня широко раскрытыми глазами смотрит этот труп.Еще два часа назад мы с ним разговаривали! Я продолжаю хлебать… Если бы я чисто профессионально не удивился тогда собственному бесчувствию, то, наверное, этот эпизод даже не запомнил бы – настолько мало была окрашена чувствами вся та жизнь в целом».

[50] О Викторе Франкле, апатии, о женщинах из общины «Молочный источник» и прочих христианах, опыт которых отличается от опыта людей, пишущих о ПТСР (посттравматическом стрессовом расстройстве), см. в главе «Ядро травматического опыта и его растворение» в части 2.2 статьи «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2082/).

[51] О Е. Н. Невесском см. в указанной части 2.2 главу «Иммунитет к боевой психической травме и книга Невесского Н. Е. “Первый эшелон”».

У каждого человека должно проявиться внутреннее биение жизни. В качестве аргумента сопоставим две идеи: одна из них принадлежит светскому писателю, а другая – духовному автору. Оба они употребили сходные образы.

В книге Эриха Марии Ремарка **«Искра жизни»** (разбирали эту книгу в третьей части бесед «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря», в пунктах 24–25) Ремарк сравнивает атмосферу лагеря со штилем, «великим, страшным, адским вакуумом, в который не проникала ни одна молекула жизни». Человек во время штиля кажется здоровым и крепким, а в первую же бурю ломается, как спичка. Так и человек рискует по выходе из лагеря развалиться как сгнившее внутри дерево.

Складывается такое ощущение, что у Ремарка не хватает мировоззренческой базы, чтобы показать, каким образом эта борьба реализуется и каковы ее плоды. Если ты не видел этой ситуации вживую, то не сможешь и описать. Ремарк ищет направление для своего главного героя и ставит вопрос: что может противостоять Антихристу, злу?

В 4.1 части текста «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря» [52] приводятся некоторые мысли (см. главу «Искра жизни»), которые могли бы стать ответом на вопрос Ремарка: что же это за искра? Это доминанта – состояние нервной системы, которая у нас формируется вследствие деятельно реализуемой связи со Христом.

В обстановке замерзающих чувств человек не может осмыслить травмирующую, охватывающую его со всех сторон ситуацию с иных позиций. Если связь со Христом в нас есть, но поступком против совести разрушена, человек должен ее восстановить. Со временем, теряя и восстанавливая ее, человек приходит к пониманию, что в жизни есть действия, которые эту связь ослабляют, но есть и поступки, усиливающие и питающие ее. Появляется собственная система принятия решений, которая не завязана на внешний регламент (тренинги, доктрины, идеология). Ты всегда руководствуешься глубоко обоснованным личным решением.

В каком-то смысле твой мозг живет, даже когда ты совершаешь ошибки. Ты «покачнулся» (к примеру, накричал на человека) и связь потерял, понимаешь, что ошибся, и ищешь способ связь восстановить (помириться). Отсюда два положительных момента: твой мозг работает и живет, вместе с тем ты развиваешься, развиваются нейронные сети (больше площадей коры головного мозга активируются).

Иеромонах Рафаила (Нойка) в книге «Живи мя по словеси Твоему» приводит ответ на вопрос: «Что нам делать, когда придет Антихрист (сам вопрос и мысли, идущие далее, формулируются своими словами, дополняются)?» Если мы верим во всемогущего Бога, то мы и не сомневаемся, что Господь нам проложит какую-то возможность. Признаем, у нас отсутствуют подвиги, которые наблюдались у христиан других эпох, или христиан, находящихся в других более благоприятных условиях (мы не читаем подолгу Псалтирь, не имеем возможности часто посещать Богослужения). Для нас подвиг – не промерзнуть в этом океане льда (см. цитату в приложении 1).

Это возможно. Когда у человека появляется связь со Христом, он становится выше обстановки и способен не слиться с ней окончательно. Появляются критерии для принятия решений, не замкнутые на текущую ситуацию.

Как можно предположить, основная идея концлагеря – замкнуть систему принятия решения на текущую обстановку. Человеком принимаются только те действия, которые коррелируются с мнением администрации.

В лагере всегда вводятся взаимоисключающие правила. Даже если попытаться исполнить их все, все равно будет возможность найти повод «прищучить» заключенного. Заключенный, пытаясь выкрутиться, «играя» по правилам администрации, попадает в ловушку[53].

---

[52] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2062/

[53] **«Правило 2. Введи взаимоисключающие правила, нарушения которых неизбежны.** Это правило создавало

Например, система подталкивает его написать донос на ближнего. Но если этого шага он, исходя из Евангельского мировоззрения, не сделает – ближний на определенном этапе развития ситуации может стать его союзником.

Выше была упомянута книга Бруно Беттельгейма «Просвещенное сердце». Этот труд посвящен сопротивлению регрессии личности в концентрационном лагере. Стоит отметить, что в конце книги автор, по сути, признается в незнании, что делать в отношении лагеря[54].

Бруно показал, как люди теряют себя на тех позициях, где (по их мнению) они могли бы себя сохранить. Любые стратегии для сохранения личности в заключении, которые он описывал, приводили к усилению регрессии.

Люди в лагере сращивались с идеологией СС, становились биомассой, теряли свои индивидуальные черты. Например, человек сорвался (накричал, съел чью-то еду, ударил и пр.) – и его обличает совесть. Если нет вертикали, чтобы подняться над ситуацией (осмыслить произошедшее с высших позиций), то внутренний конфликт завершается самооправданием. В качестве причины срыва человек выставляет доводы типа: я имел право, я голоден, в этой обстановке невозможно остаться человеком (на выбор). Человек на первом этапе пытается снизить напряжение, порожденное своим поступком, совершенным против совести. Но в глобальном смысле это приводит к большей регрессии, потому что человек становится инфантильным, то есть таким, каким хочет его видеть лагерная администрация.

Одним из принципов выживания в травматической обстановке автор считает способность вчувствоваться в социальную ситуацию. Некоторые эту способность теряли (у кого-то, может, она и изначально себя не проявляла / отсутствовала), если начинали ориентироваться исключительно на внешние сигналы без внимания к тому, что говорят совесть и разум. Теряли способность вчувствоваться в ситуацию те, кто переключался на автоматическое следование внешним импульсам. Такие люди (их называли «живыми трупами») только механистически воспринимают происходящее. Люди перестают видеть варианты, благодаря которым они могли бы подняться над ситуацией, разрешить проблему.

Способность вчувствоваться в ситуацию пытаются формировать у крупных руководителей, топ-менеджеров путем тренингов. При наличии в жизни человека христианской любви эти навыки формируются сами собой. Благодатная связь со Христом помогает нам не промерзнуть в океане льда.

Суть идеи концлагеря и современного офиса

У человека есть внутренние регуляторы поведения. Человек не обусловлен «внешним», и это отличает его от животного. Под «внешним» можно подразумевать и внутренние импульсы тоже (например, по поводу гнева, голода), т. к. они являются внешними по отношению к нашей личности. Как писал богослов В. Н. Лосский в своей статье «Богословское понимание личности», личность – тот, кто поднимается над природой. Личность неопределима (всегда останется что-то за рамками нашего восприятия), описать можно только индивида (индивид – человек, который находится в своей греховной раздробленности).

Если в человеке не проявилась личность, если нет биения пульса внутренней жизни, то он переключается на «пережевывание» внешних сигналов. Индивида можно быстро и просто

атмосферу постоянного страха быть пойманным. Люди были вынуждены договариваться с надзирателями или «капо» (помощники СС из числа заключенных), впадая от них в полную зависимость. Разворачивалось большое поле для шантажа: надзиратели и капо могли обращать внимание на нарушения, а могли и не обращать – в обмен на те или иные услуги. (Абсурдность и противоречивость родительских требований или государственных законов – полный аналог)» [Илья Латыпов. Управленческая стратегия: как из личностей сделать биомассу. Часть 1. URL: http://tumbalele. livejournal.com/56518.html].

[54] «Внутри столь жесткой системы, как концентрационный лагерь, любая защита, действующая в рамках этой системы, способствовала целям лагеря, а не целям защиты. Видимо, такой институт как концентрационный лагерь не допускает по-настоящему действенной защиты».

описать (если глубина личности не раскрылась), т. к. в нем не появилась глубина. Как эта глубина формируется?

В другой статье «О третьем свойстве церкви» Лосский пишет, что глубина появляется при воздействии на человека благодати Святого Духа. Сокровенная глубина в человеке активируется, и тогда появляется тот, кто способен подняться над природой (возврат к первой статье).

Да, у тебя есть импульсы голода и агрессии, но есть понимание, как правильно поступить в данном случае. У человека появляются внутренние силы. Формируется вертикаль, по которой ты можешь подняться над горизонталью (сон, еда, работа). Если человек живет только в горизонтали, им можно успешно манипулировать. Все поведенческие и психологические программы работают, когда человек не живет духовной жизнью. Поведение человека, живущего горизонталью (на животном уровне), предсказуемо. Его можно загнать в управляемое русло. Но при появлении духовной жизни уходит обусловленность, т. е. человек становится выше нее (монахиня Нина (Крыгина), являющаяся в то же время и кандидатом психологически наук, в своих лекциях рассказывала, что если человек начинает жить по вере, то преодолевается детерминированность; то есть обычно «работающие» психологические законы перестают быть фатальными).

Как можно предположить, в современном офисе сейчас идет работа по переключению человека с внутренних регуляторов на внешние. Идеология компании становится регулятором поведения человека. Индивид не совершает многих поступков не потому, что совесть обличает, а потому, что кругом – камеры. Компании стремятся своими идеями захватить глубокий уровень сознания человека (уровень, на котором содержатся аксиомы, убеждения, из которых мы исходим в своем мышлении и поведении). Чтобы противостоять захвату личности, человек должен носить в себе то, что Борис Ширяев выразил в образе Неугасимой лампады в своей книге, которая так и называется – «Неугасимая лампада». Неугасимая лампада – внутренний огонек, условно говоря, это совесть, внутренний регулятор, способный сверяться с Евангелием. Сердце человека должно пробудиться к духовной жизни. И тогда, даже если стены стеснят его, он может быть свободным в Боге.

Вот что, например, по данному поводу писал протоиерей Михаил Труханов, проведший в заключении многие годы во время гонения на веру: «…дух человеческий, хотя и в теле, но он не вяжется в кандалы, не сажается за решетку. И потому духом мы бываем свободны даже тогда, когда телом нас заключают, запирают в тюрьму. Человек и в тюрьме бывает свободен духом своим, свободен внутренне – именно как личность – когда он исполняет заповеди Божии, когда живет праведно». Тот же человек, который совершает грех и во грехе живет, оказывается внутренне порабощенным греху, «хотя он внешне (телом) живет на свободе».

Работа и отпуск. Антуан де Сент-Экзюпери

В современных условиях человек ощущает потерю своего личного начала, становится производственной функцией. Как узник становился «живым трупом» в лагере, так и человек современный сливается с профессиональным навыком, который начал в себе воспитывать. Личная жизнь человека (в бытовом представлении) начинается после работы, но времени на нее остается совсем немного.

Для многих людей личное время – это время перед телевизором, причем информация из которого навязывается извне и не несет индивидуального характера. Такой человек на всех этапах своей жизни становится заложником внешней информации. Если личное ядро в нем не развивается, то постепенно происходит регрессия, утрата способности иметь личную точку зрения. Кстати, достаточно точно это явление описано в песнях группы Грот «Два процента»,

«Процент меня». Наша задача – жить (вкладывать ядро личности) во все точки жизненного процесса, а не только в «два процента» времени.

С точки зрения Экзюпери, не совсем верно делить жизнь на работу и досуг. Но его мысль нужно принимать с рассуждением. Нам, конечно, необходима некая отделенность от работы – отпуск, возможность прийти в себя. Но в отпуск мы должны войти всей полнотой своей личности. Нельзя трудиться как робот, а в отпуск уходить, стремясь забыть, кто ты есть. И на работе мы должны быть собой, и в отпуске – собой.

Отпуск помогает нам выйти из запрограммированного коридора. Можно предположить, что в отпуске важен элемент непредсказуемости. Современные механизированные люди привыкли и отпуск заранее планировать до мельчайших подробностей. Соответственно, у мозга даже не появляется возможности каким-то образом научиться творчески реагировать на ситуацию. Здесь нет призыва жить вас под деревом.

Очень показательны и полезны поездки. Например, отправиться семьей в паломничество (на машине, своим ходом). Не просто поставить задачу добраться из пункта А в пункт Б (например, на Соловки), а посещать, если есть такая возможность, по пути достопримечательности, останавливаться в гостиницах, смотреть, чем отличается данный город от других. Происходит расширение опыта, человек обогащается массой новых положительных впечатлений (которые, в отличие от впечатлений, навязываемых СМИ, носят конструктивный характер личных наблюдений (новости человек нередко воспринимает пассивно, его сознание находится как бы в спячке, личные решения не вырабатываются)).

Иногда все мы замечаем, что месяц отпуска проходит как один день. Возможно, такое ощущение рождается вследствие того, что мозг не начал никакой самостоятельной деятельности. Решения принимается в рамках уже понятного алгоритма. Как алгоритмизировано человек работал, точно так же алгоритмизировано он и отдыхает. Когда же происходит смена обстановки и человек сталкивается с новым типом информации, даже за небольшой промежуток времени удается полноценно отдохнуть. Здесь дело здесь не в количестве информации. Если ее посчитать в битах, возможно, в Москве ее и больше, но эта информация – в русле текущего алгоритма: цены на нефть, валюту, рабочие моменты.

Многим, например, нравится отдыхать в Грузии. Место для ночевки там всегда можно найти, и непосредственность в Грузии еще осталась.

У меня есть личная теория, но она может быть ошибочной, и поэтому прошу на нее не опираться. Можно провести некую аналогию между устройством мозга и географией. Лобные доли нашего мозга отвечают за организацию, процесс планирования и логику, а есть пути, по которым проходит дофамин, возбуждая эмоции и непосредственное восприятие. Все это гармонично работает вместе. И какие-то страны мира можно условно уподобить отделам мозга. Германия – лобные доли. Но немцы предпочитают жениться на русских женщинах, они вносят нотку непосредственности и эмоций. С другой стороны, эмоции, несбалансированные логикой, тоже опасны. Страны мира тоже взаимодействуют друг с другом и гармонизируют друг друга. Туристы приносят источник дохода (в ту же Грузию), а Грузия делится с нашим северным народом своей непосредственностью, своим восприятием жизни, кстати, христианским. Возможно, их христиане не соответствуют нашим представлениям о посте и аскезе, но не вызывает сомнений, что, если нужно будет завтра умирать за Христа, они пойдут одними из первых. В них живет истинное Христианство.

В чем смысл разделения труда и отдыха? Экзюпери говорил, что неправильно воспринимать работу как труд, не имеющий к тебе лично никакого отношения. Т. е. ты просто кайлом бьешь землю, чтобы заработать себе на хлеб. Как результат – ты работу ненавидишь, ты в ней и не живешь. Некоторые люди мечтают создать бизнес и руководить им дистанционно (желательно с курорта), а самому, получается что, – «тупеть» и разлагаться на пляже. У одного известного мне подобного мечтателябизнесмена эта идея так и не сбылась. Он понял, что биз-

нес аналогичен езде на велосипеде: пока крутишь педали, ты едешь – и наоборот: не крутишь педали – падаешь[55].

Способность принимать решения в непрогнозируемой обстановке

С точки зрения рабочего процесса, те моменты, которые мы обсуждаем, позволят лучше работать. Современные типы производства все более и более переключаются на интеллектуальный труд. Чтобы этот труд реализовывать, в человеке должна быть творческая жилка. При длительном механизированном подходе к работе творческая жилка со временем угасает. Сейчас дают развиваться тому сотруднику, кто способен принимать решения в стремительно меняющейся непрогнозируемой обстановке.

Возможно, христианам последних времен будет дан именно этот тип выживания. Если человек сохранит связь со Христом и свою внутреннюю жизнь, то у него будет способность принимать самостоятельные решения. Личность не будет охвачена целиком производственным процессом, в ней всегда будет в хорошем смысле этого слова «что-то свое». В ней будет искра жизни. И, возможно, от человека не будет требоваться полного включения в регламентацию. Например, Александра Невского вызвали в Орду, но не потребовали исполнения обычных для Орды ритуальных моментов. Знали, что князь Александр Невский откажется, а отказ означает казнь. Но Хан не хотел этой казни, т. к. видел в князе конструктивные задатки.

Этой тематике посвящен роман **Айзека Азимова «Профессия»**. Смысл произведения – мир людей развивается таким образом, что все профессии заканчиваются в сознании. Открыта вакансия. Один претендент не проходит отбор, так как у него не было последнего обновления. Одновременно речь идет о юноше, который пытается научиться читать книги, развиваться, а не закачивать в себя программы. Складывается впечатление, что он неправ, раз отказывается от индустриально-информационных «благ».

В контексте рассуждений становится понятным, что за ним пристально наблюдают. Вокруг него – общество, которое живет по заданной программе, но есть и те, кто эти программы создает, те, кто смотрит на процесс иначе. В итоге героя берут на самую верхушку иерархии, т. к. у него сохранилась способность принимать самостоятельные решения.

На роман «Профессия» можно посмотреть с позиций реальности. Ашманов, верующий IT-специалист, считает, что принцип любой тоталитарной системы – кооптация гениев. Когда тоталитарный культ начитает действовать, он выискивает гениев, привлекает их на свою сторону. А они в свою очередь уже продвигают тоталитарный режим.

В подобной ситуации совесть нужно еще суметь сохранить. Мы знаем, что среди христиан первых веков были и сенаторы, и очень высокопоставленные чиновники Римской Империи (например, святые мученики Сергий и Вакх, святой великомученик Георгий Победоносец). Им удавалось успешно реализовывать дела, свойственные их должностям, и мы верим, что они хранили и свою совесть. Пока вопрос о верности Христу не вставал ребром, они выполняли гражданские обязанности, когда же от них потребовали отречения от Христа, они пошли за Ним до конца. Но не перед всеми христианами ставили такой вопрос, и кто-то продолжал реализовывать дела, свойственные должности, притом по возможности помогая другим.

В качестве примера можно также вспомнить о одном журналисте, который хотел говорить людям хорошее, даже за незначительную зарплату, лишь бы иметь возможность реализовываться в том направлении, к которому была склонна его душа. И, казалось бы, «наивный

[55] О мыслях Экзюпери в отношении работы и досуга см. подробнее в главе «Скука и пресс серых будней» из статьи «Тирания мысли и алкоголь: О выходе из состояния “тирании мысли” и преодолении того, что толкает человека к алкоголю» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1890/).

романтик», но благодаря сохранившемуся творческому живому восприятию реальности, не убитому прагматизмом, ему предложили высокооплачиваемую должность в серьезной компании информационных технологий.

Сохранение личного даже и при обезличенном процессе

Далее наша беседа будет построена следующим образом: приведены цитаты из произведения «Цитадель» Экзюпери, а затем комментарии и мысли к ним. Для этого мы объединим несколько мыслей из разных глав книги.

Царь, от имени которого идет повествование, однажды задумался о «красоте вещей». В одной деревне красиво расписывали посуду, а в соседней – нет. И понял царь, что красота зависит не от средств, с помощью которых налагается на посуду узор. И даже не от наличия ремесленных школ, проведения конкурсов и выдачи почетных дипломов. Дело в том, что человек занят собой, своей жадностью и честолюбием. Он не служит Господу, беря в свои руки посуду, которую собирается расписать. Трудись он хоть ночи напролет, его работа получится «вычурной, грубой и вульгарной». Она подобна стихам, которые написаны ради денег. В таких стихах нет поэзии. Другое дело, если ты жертвуешь собой, отдавая себя тому, что делаешь. Тогда твоя работа вмещает все: «…твои морщины, тяжкий вздох, покрасневшие веки, дрожащие, утомленные вечной работой руки, блаженство вечернего отдыха и твое усердие». Такой труд подобен молитве, в которой человек самозабвенно дарит себя, «чтобы наконец сбыться».

Труд, если человек вкладывает в него свою личность, порождает молитву, вследствие чего человек «сбывается». Применительно к этой идее можно привести некоторые мысли из статьи Федора Ефимовича Василюка «Переживание и молитва».

Антропология (учение о человеке), которая не ведает идеи преображения, дает человеку способность лишь канализировать свой аффект (выплескивать вовне). Т. е. когда у человека нелюбимая работа (применительно к нашей теме), то человек ищет способ выместить свою злость – разбил что-то или напился. Когда человек начинает молиться (именно молиться, а не вычитывать правило), все его существо раскрывается в этом восхождении. Благодать святого Духа пробуждает в нем то, что делает его личностью (того, кто способен подняться над природой). Аффект, родившийся в человеке по неприятному поводу, претворяется, преображается, наполняется иным содержанием. В душе формируется сокровенное.

Вспомним слова апостола Павла «Не пред очима точию работающе» (Кол. 3, 22; «не в глазах только служа им, как человекоугодники, но в простоте сердца, боясь Бога»), т. е. не перед глазами только трудитесь, но как перед Господом, с усердием, от души. Даже на конвейерной линии ты отвечаешь перед совестью за каждую деталь. И тогда рабочий процесс наполняется смыслом.

Допустим, человек раздражается, досадует и этим отдаляется от Христа. Он чувствует, что теряет внутренний мир, и вот он начинает молиться, как бы прося Господа не покидать Своим присутствием человеческой души. И вот душа уже начинает в хорошем смысле этого слова трудиться, жить даже в тех условиях, когда человеку, казалось бы, оставлена возможность лишь фиксировать свое внимание на типовых деталях и ритмах алгоритмизированного процесса.

Ф. Е. Василюк пишет о восполнении в бытии. Наша система переживаний наполняется новым содержанием. Этот человек в молитве не просит удовлетворения своих потребностей (светская антропология говорит только об этом). Христианская идея преображения говорит о восполнении в бытии. Условно говоря, у человека с конвейерной линии есть потребность почувствовать себя живым. Современная индустрия развлечений предлагает для этого прыгнуть с высоты на каучуковой лиане (человек теребит свои эмоции – авось что-там там дрогнет в связи с давлением конвульсирующего инстинкта самосохранения).

А человек, восполняясь в бытии, внешне может и не изменить вид деятельности, но становится способным к иному восприятию реальности. Глубина его личности в хорошем смысле этого слова 24/7 работает, живет, пребывает в активированном состоянии, он не испытывает чувство лишения, неудовлетворенности, ведь самое «главное» в нем совершается.

У Экзюпери есть мысль, которая, применительно к теме, приводится в чуть измененном виде (цитату см. в сноске[56]): «Понял я, в чем суть покоя. Не та нашла себя, кто откликается на посулы ночи, а та, кто смирилась, сидя за прялкой (у Экзюпери написано “ведает Господа”, но достигший ведения Господа через то самое находит и самого себя, насчет чего уже приводились слова одной древней молитвы: “Сопричастием Твоим – суть пути моего”)».

Какая-то женщина, желая почувствовать себя живой, заводит романы. Но когда человек сбылся, получил восполнение в бытии, он и сидя за прялкой, и складывая постельное белье, может жить полноценно. Каждая минута полноценно входит в вечность (то есть помимо работы внешней (прялка, белье) совершается работа внутренняя по преображению души, и плоды этой внутренней работы останутся с человеком и в вечности).

Вопрос о времени. Книга Дэвида Аллена «Как привести дела в порядок»

В цикле бесед «Остаться человеком. Офисы, мегаполисы, концлагеря (часть 3)» (пункты 17–18) был целый блок, посвященный теме времени. Мы разбирали, каким образом решить проблему нехватки рабочего времени. Человек может не находить времени на жизнь, все занято работой.

Когда формируются христианские навыки, время не течет через человека бесплодно. Идея Экзюпери – время не течет сквозь тебя, оно не бесплодно, если ты по-христиански реагируешь на происходящее. В тебе начинают формироваться добродетели, а добродетели – это навыки. В свою очередь навыки (применительно к терминам биологии) – это функциональная система, т. е. новые активированные нейроны, связывающиеся в сеть. Когда в человеке формируются новые навыки, у него задействуются новые площади коры головного мозга. И хотя новые корковые области активируются по определенному поводу, их наличие помогает посмотреть на жизнь в целом, с разных углов[57].

Эту мысль можно соотнести с мнением современного теоретика продуктивизма **Дэвидом Алленом. Его книга «Как привести дела в порядок»** пытается рационально решить

---

[56] «…Долго искал я, в чем суть покоя. Суть его в новорожденных младенцах, в собранной жатве, семейном очаге. Суть его в вечности, куда возвращается завершенное. Покоем веет от наполненных закромов, уснувших овец, сложенного белья, от добросовестно сделанного дела, ставшего подарком Господу.Я понял: человек – та же крепость. Мечтая вырваться на свободу, он ломает стены, но что кроме жалких развалин остается под взглядам звезд?И как же ему тоскливо среди обломков.Так пусть он увидит смысл в сжигании высохшей лозы, в стрижке овец. Смысл добывается день за днем, и становится глубже колодец, который копают и копают пробиваясь к воде. Взгляд, перебегающий с одного на другое, теряет из вида Господа. И не та, что жила переменами, откликаясь на посулы ночи, – о Боге ведает та, что смирившись, стала собой, сидя за прялкой.Крепость моя, я построю тебя в человеческом сердце» [Сент-Экзюпери А. де. Цитадель: роман. Пер. с фр. М. Кожевниковой. М.: Эксмо, 2012. 43–44].

[57] Об активации новых корковых площадей в связи с какой-то задачей и о том, что эти площади можно «бросить» на решение иных задач см.:– Главу «Последствия насилия физического. Боевая психическая травма (военный синдром)» из части 2.1 статьи «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2077/).– Главу «О значении деятельности в постижении духовных понятий» из части 1 статьи «Преодолеть отчуждение (в том числе, – и о депрессии)» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1988/).О конструктивном и обучающем для всей жизни в целом стремлении сохранить связь со Христом (когда пытаемся эту связь сохранить не ради утилитарных целей; благие плоды приходят сами, если человек сделает акцент на них самих, то потеряет основу для их взращивания) см.:– Главы «Связь с Христом», «Связь с Христом, дополнительный афферентный комплекс и акцептор действия» из части 3 статьи «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2044/).– Главу «Связь с Христом и точка опоры» из части 4.1 статьи «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2062/).

вопрос нехватки времени. Представим ситуацию: люди в офисе не успевают завершить дела, мечутся и буквально сталкиваются лбами. И вдруг кому-то приходит мысль – давайте организуемся. Действительно, человек, у которого появляются конструктивные навыки, вроде бы и не связанные напрямую с рабочим процессом, может на ситуацию посмотреть с другого угла зрения.

Как пример, приведем историю инженера, который совершил прорыв на своем заводе. Годы юности этот человек провел в хулиганском ключе. Пошел в армию сознательно, чтобы в хулиганстве не сгореть. Когда вернулся со службы, его сверстники уже доучились, кто-то организовал свое дело. Он начал понимать, что отстал от жизни. Еще до армии этот юноша увлекался радиотехникой и во время службы занимался именно этим направлением, то есть ему была не чужда инженерная «жилка».

Он принял оригинальное решение: собирать большие застолья и приглашать за одним столом умных людей. Но при этом сам он не пил, а записывал, задавая провокационные (никого не оскорбляющие, но вызывающие на дискуссию какие-то задачи инженерного толка; по поводу данных задач у разных специалистов может быть разное мнение) вопросы и наблюдая за полемикой. Так у него появился разносторонний материал для осмысления, с которого он стартовал. Он устроился простым рабочим на завод, производящий штампованные детали.

На заводе между цехами было устроено соревнование. Последовательно модернизируя конвейерную линию, наш специалист настолько вывел свой цех вперед, что соревнование было отменено, так как стало бессмысленным. Нужно отметить, что инженер – христианин и обладает способностью чутко относится к своей совести, а значит, чутко реагировать на реальность[58].

Идея книги Дэвида Аллена – переработать весь рабочий цикл и все жизнеустройство, чтобы информацию вынести на внешние носители и оставить ум свободным. Это не банальные списки, а продуманная система.

Но стоит предостеречь желающих использовать эту технологию как жизненную философию. Ее можно применять как инструкцию (аналог инструкции использования для автомобиля). Когда человек использует идею продуктивизма как жизненную философию, он сгорает. Ты должен принимать решения из того факта, что ты человек, а не только руководствуясь идеей эффективности.

«Достоинство человека, – как пишет Виктор Франкл, – запрещает ему превращаться в средство, деградировать до средства производства, до инструмента трудового процесса. Работоспособность – не абсолют, она не служит ни достаточным, ни даже необходимым условием для того, чтобы наполнить жизнь смыслом»[59]. Эти слова взяты из размышления Виктора Франкла, в котором, помимо прочего, он описывает трагедию человека, полностью слившего себя с работой. В случае ее потери, он не знает для чего ему жить.

То есть человек полностью ассоциировал себя со внешним, и вот оно рухнуло. В контексте данного размышления уместными видятся слова В. И. Щербинина, отметившего, что рабом человеком может быть и тогда, когда киркой работает в подземелье, и тогда, когда сидит на мешках с золотом.

В частности, он вспоминал историю порабощения евреев фараоном. Фараон «знал, как из строптивых пришельцев сделать себе послушных рабов. Он не стал сечь их кнутом или заключать в оковы. Это могло бы вызвать бунт. Он поступил иначе – дал им столько работы, чтобы у них не оставалось возможности и времени обращать свои лица к небу». За работу он вдоволь кормил их едой, и «ради котлов со свининой люди забыли свое отечество, откуда

---

[58] О связи между чутким отношением к совести и чутким отношением к реальности см. главу «2-й пункт: Испытание совести» из части 1 статьи «Внешняя жизнь и мир мыслей» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2105/).

[59] См. «Невроз безработицы» из книги Виктора Франкла «Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ» (переводчик Любовь Сумм).

пришли, и имя Бога». «Еда и работа – вот предел мечтаний всякого раба, но не богоподобного человека. Раб упорно пробивает киркой путь в подземелье за плошку жидкого пойла и куска хлеба. Но раб и тот, кто сидит на мешках с золотом, наслаждается изысканными яствами, гордо оглядывает свои хоромы, которые он построил своим горбом, покрикивает на слуг и думает, что он уже купил себе свободу и вечное блаженство. Но отнимите у него благополучие, работу или здоровье, и жизнь его рухнет, как сгнивший дом»[60].

Возвращаясь к мысли Виктора Франкла, стоит отметить, что достоинство в христианском смысле выражается не в чопорности, а в способности подняться над импульсами, которые транслируются природной, исторической, социальной, культурной средами, в способности не определяться как ими, так и собственными страстными посылами[61].

Если человек руководствуется только лишь идеей эффективности, то он рискует со временем потерять и личное, а потеряв личное, он потеряет и способность чувствовать нюансы рабочего процесса, то есть потеряет и в профессиональном отношении. Социальная востребованность – не единственный показатель, на который стоит обращать внимание. Ведь и стиральная машина, «тарахтящая» в общественной прачечной – один из самых эффективных и «социально востребованных» объектов.

Если человек, сохраняя личное, изучает систему Дэвида Аллена, то есть шанс, что она ему не повредит. Если же он руководствуется только лишь идеей эффективности, то система подчинит его.

Один из пунктов данной технологии состоит в том, чтобы не оставлять незавершенными циклы рабочего процесса (чтобы «завершить» процесс, не обязательно довести его сию же секунду до конца; продумав стратегию и наметив ключевые действия по ее реализации, человек уже в каком-то смысле «завершает» процесс).

Проблема может возникнуть вот в чем. До применения данной технологии человек способен на личное решение и «незаконченность» процесса его «не напрягает». А когда организована вся система, ты обязан «завершать» каждое начатое дело, т. е. прописан алгоритм для любого действия. Следование этим алгоритмам действительно помогает разгрузить рабочий процесс, но может и лишить тебя внутренней свободы. Ты подчинен внешнему алгоритму[62].

Человек, подчиняя себя внешнему алгоритму, на каком-то этапе успевает больше, но теряет способность внутреннего восприятия ситуации. Все контролировать невозможно. Идея технологии – сделать процесс контролируемым, чтобы успокоиться. Ты ставишь свой рабочий процесс под контроль, но на каком-то этапе процесс все более и более детализируется. Ты понимаешь, что есть вещи, которые ты контролировать не можешь (супругу, начальника и внешние рынки, например). Человек сходит с ума, т. к. есть области жизни, не подвластные

---

[60] Щербинин В. И. Сердце сокрушенно. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2016.

[61] «Личное существо способно любить кого-то больше собственной своей природы, больше собственной своей жизни. Таким образом, личность, этот образ Божий в человеке, есть свобода человека по отношению к своей природе. Святой Григорий Нисский учит, что личность есть избавление от законов необходимости, неподвластность господству природы, возможность свободно себя определять. Человек в большинстве случаев действует по естественным импульсам; он обусловлен своим темпераментом, своим характером, своей наследственностью, космической или социально-психической средой, даже собственной своей «историчностью». Но истинность человека пребывает вне всякой обусловленности, а его достоинство – в возможности освободиться от своей природы: не для того, чтобы ее уничтожить или предоставить самой себе подобно античному или восточному мудрецу, а для того, чтобы преобразить ее в Боге» [См. главу 10 «Образ и подобие» из книги Лосского В. Н. «Догматическое богословие»].

[62] В цикле бесед «Тирания мозга (статья и лекция друг друга дополняют) подробно разобрана технология Дэвида Аллена (9б. «Менеджмент – и психотехнологии. Бизнесмен. Изменение жизни»).Некоторые его взгляды применительно к жизни христианина рассматривались в в 8-й части статьи «Горение сердца» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1789/).Некоторые взгляды менеджмент-технологий применительно к теме (примерно) потери себя во время рабочего процесса рассматривались в пункте 18 первой части цикла бесед «Преодолеть отчуждение».Был также ответ на вопрос женщины, «сгорающей от антидепрессантов и транквилизаторов», где приведены некоторые мысли об этой книге и технологии (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyryu-3/225/).

его калькуляции. Поэтому к данной системе следует отнестись разумно: встраивая ее сегменты в свое мировоззрение, а не встраиваясь в саму систему в качестве ее сегмента.

К вопросу про время: ты не можешь подняться над потоком дел, т. к. не можешь увидеть его с иной точки зрения. Человек «оглушенный» вынужден принимать навязанные условия. Но если он реагирует на ситуацию по-христиански, у него вырабатываются новые взгляды на происходящее, появляются новые душевные навыки, помогающие и в профессиональном отношении (помогающие делать свое дело лучше).

В частности, здесь можно привести слова преподобного Симеона Нового Богослова, которые хотя и даны были по определенному поводу, но которые можно применить и к разбираемому вопросу: «Внимай добре, отче духовный, и тщательно смотри за сердцем своим, особенно же очисти око ума своего и храни его чистым и не запорошенным, потому что при помощи его ты можешь и за сердцем своим смотреть добре и право обсуждать порученныя тебе дела, по настоятельству твоему, и особенно потребности отцев и братий, чтоб все устроять, как подобает» (заботить о потребностях братии обители – то есть речь идет о навыках, которые в некотором смысле можно сопоставить с кругом дел, и современного работника, радеющего о коллективе)[63].

Главная идея – чтобы подняться над потоком суеты, необходимо воспитывать в себе навыки. Это принцип лягушки, которая попала в молоко и барахтается, чтобы не утонуть. Если она работает лапками, то молоко сбивается в масло, она отталкивается от масла и поднимается.

В Священном Писании есть слова «**искупующе время, яко дние лукави суть**» (Еф. 5, 15–16; «итак, смотрите, поступайте осторожно, не как неразумные, но как мудрые, дорожа временем, потому что дни лукавы»). Эти слова упоминал в одном из своих писем иеромонах Серафим (Роуз) и объяснял их следующим образом: «И все же заставьте себя закончить учебу – сами удивитесь: то, что ранее казалось ненужным (даже Кант со Скиннером), вдруг принесет пользу. <…> Разумеется, студенческая жизнь таит немало соблазнов. Но помните: учение само по себе полезно и может пригодиться в христианской жизни. Избегайте пустой суеты и соблазнов, что явно не на пользу. Даже в безбожной обстановке можно “искупать время”, говорил святой апостол Павел, и воспользоваться возможностью чему-либо научиться. <…> Не знаете, что делать дальше?.. Закончите учебу и положитесь на Бога, Он откроет вам путь. <…> Мы не можем прозревать в будущее, но знайте: если любите Бога, Его Православную Церковь и ближнего своего, Он найдет вам применение. Не теряйте связи с другими православными ревнителями (а они есть, не сомневайтесь)»[64].

Дополнить этот совет можно словами одного священника, который не столько дает совет, сколько констатирует факт. Когда человек обращается ко Христу, то всему в жизни человека находится мера и вес. Все познанное им и пережитое складывается в картину, в которой обретают смысл отдельные элементы.

Как можно искупать время? Ситуация поместила тебя на больничную койку и оторвала от планов – используй это время для чтения, совершенствования навыка терпения. На эту тему можно рекомендовать главу **«Как враг отклоняет от добрых дел и портит их» из книги Никодима Свято-горца «Невидимая брань»**. Человек болеет или попадает в больницу, лишаясь возможности активно работать. И мыслит, что был бы добродетельным, если бы работал и был здоров. Демон, внушая эту мысль, постепенно выводит из сознания мысль о добре. Потом появляется ропот. А затем ропот становится доминирующим началом в сознании.

Речь идет о том, что можно реализоваться и на больничной койке. Например, через добродетель терпения можно также совершенствоваться в утешении других болящих. Не теряй

---

[63] См. также в 8-й части статьи «Горение сердца» об опыте преподобного Силуана Афонского, который, исполняя должность эконома монастыря, имел под своим началом 200 человек (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1789/).

[64] Год с иеромонахом Серафимом (Роузом). М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2014.

время даром, включайся в общественную жизнь больницы. Можно собирать ватные шарики. Ты занят, уныния нет, познакомился с другими пациентами, к тебе благосклонно относятся врачи. И ты уже живешь полноценной жизнью. Люди, которые не знают внутренней жизни, считают, что будут жить только тогда, когда выйдут из больницы, и само нахождение в ней для кого-то из них становится пыткой.

Возвращаясь к теме работы и досуга в контексте размышлений Экзюпери, возможно, нелишним будет привести его мысли: «Бывает, что труд человека превращается для него в мертвый груз». И он начинает ненавидеть свою работу как «игру, где ничего не поставлено на кон и не на что надеяться». Если разорвать жизнь надвое – на работу и на досуг – «работа становится ярмом, для которого жаль души, а досуг – пустотой небытия».

Да, и досуг человеку нужен. Вот сидит плотник на пороге своего дома, а вот под деревом дремлет поэт. Но отдых становится наслаждением, когда человеку было, от чего устать. Когда же человек урезает время труда, чтобы отдать его отдыху, то он получает мертвое время. Он уподобляется зодчему, который значим только, «когда руководит постройкой храма, а не тогда, когда играет с приятелями в кости».

Приносит плод лишь та часть жизни, которой человек принадлежит целиком. Она вмещает и голод, и жажду, она же и становится хлебом для твоих детей. Она становится и твоим воздаянием.

Ты «сбываешься только тогда, когда преодолеваешь сопротивление. Но если ты на отдыхе, если ничего от тебя не требуется, если ты мирно дремлешь под деревом или в объятьях доступной любви, если нет несправедливостей, которые тебя мучают, нет опасности, которая угрожает, – что тебе остается, как не выдумать для себя работу, чтобы ощутить, что ты все-таки существуешь?»

В беседах о времени разбиралась книга «Момо» Энде Михаэль. Главная тема – время. Серые господа стали убеждать людей работать быстро, без души, чтобы сэкономить время. В итоге люди экономили время, но теряли самих себя, а работа перестала приносить им удовлетворение. Они погружались в состояние депрессии и апатии. Когда человек заражен «мертвым временем», его уже ничто не радует в жизни, и он становится подобным серым господам[65].

Опасности и несправедливости, которые подчас окружают человека в рабочем процессе, его, по идее, разрушают. Но мы способны этот аффект претворить в нечто иное, восполняясь в бытии навыком реагирования по-евангельски.

Например, тебе досаждает начальник, а ты за него молишься, стараешься наладить конструктивные отношения. Это поможет и рабочему процессу. Не зря же многие мученики были на вершинах управления Римской империи, были сенаторами, приближенными императора. Великомученик Георгий Победоносец, например, дошел до высокого статуса при императорском войске. Он мог бы сохранить все эти регалии, если бы отрекся от Христа, но он выбрал мученическую кончину. Но не просто так он поднялся по этой лестнице. Значит, были в нем какие-то внутренние задатки, способность конструктивно наладить отношения с людьми.

Да и сейчас рынок так действует, что нужна большая интеграция разных областей экономики. Соответственно выиграют люди, способные эту интеграцию наладить. Я не думаю, что тренинги этому помогут. Тренинги проходили все. Соответственно, когда человек использует примитивные методы манипулятивного воздействия, все остальные люди его действия фиксируют, так как они тоже ходили на тренинги и такие подходы им известны.

---

[65] Книга, помимо прочего, применительно к теме «Самореализация и выход из депрессии» разбиралась в первой части цикла бесед «Преодолеть отчуждение», в пунктах 18, 35, а также в пунктах 43–46.О книге «Момо», о «мертвом» времени и рабочем процессе, при определенных условиях отчуждающемся от личности человека, что сопровождается погружением его в депрессию, см. в главе «Депрессия и отчуждение деятельности от глубинных основ личности» из части первой стать «Преодолеть отчуждение (в том числе – и о депрессии)» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1988/).

Смысл и бессмыслица

Сама успешность в реализации рабочего алгоритма еще не делает человека внутренне счастливым, если внутреннее ядро его личности остается неактивированным. Снова нелишними видятся слова Экзюпери[66].

Вот человек, который грустно застыл у двери и жалуется на жизнь: «Жизнь меня больше не радует. Спит жена, отдыхает осел, зреет зерно. Тупое ожидание мне в тягость, тоскливо мне жить и скучно». Этот человек напоминает ребенка, растерявшего игрушки и не умеющего видеть незримое. Печалит его утраченное время, снедает тоска собственной неосуществленности.

Человек пускается в плавание, обрабатывает нивы, расшивает наряд. Но, что бы он ни делал, все износится очень быстро, ничего не вернув ему взамен – он «сшил одежду, чтобы сносить». Он словно попал на каторгу, на которой «долбят землю только для того, чтобы долбить. Один удар заступом, еще один, и еще, и еще. От долбежки в людях ничего не меняется».

Такой человек ничего не нарабатывает своей жизнью, и его жизнь не является повозкой, увлекаемой по пути к свету. Те люди, которые кажутся ему счастливее, богаче его «только знанием о Божественном узле, что связует все воедино».

Человек – это только повозка, и ты пускаешься в путь. Ты не можешь справиться с каким-то опытом сейчас, но ты можешь начать путь восхождения. И тогда тебе откроется смысл происходящего, сформируются некие навыки, активируются нейронные сети, на основании которых ты сможешь ситуацию осмыслить и даже изменить. Процесс, который одному кажется тупой бессмыслицей, для тебя наполняется смыслом. С точки зрения П. К. Анохина о функциональных системах, это можно объяснить биологически.

В беседах 5-й части «Остаться человеком…» мы разбирали принцип функциональной системы применительно к идее выживания узника и применительно к идее рабочего процесса. Функциональная система объединяет разные области мозга. Если сказать совсем упрощенно и применительно к разбираемой теме, то можно насчет функциональной системы сказать, что она способна объединить идею о бессмысленной работе с другой областью, наделяющей первую идею смыслом[67].

Например, Федор Конюхов переплывал Тихий океан, плыл 150 суток и делал по 10 тысяч гребков в день. Он каждый гребок делал с Иисусовой молитвой, соответственно, в этом делании он возрастал. Гребки не убивали его монотонностью, а, наоборот, усиливали то, что способствовало развитию его жизни. Он молился, в нем пробуждалось то, что связано со Святым духом. Именно личное начало поднимало его над ситуацией в целом. Соответственно, «Божественный узел соединяет все воедино», т. е. человек может разрозненные части жизненного процесса сложить в некое единое осмысление. Переплывая океан, Федор вспоминал плавание Ноя во время потопа, звук уключин напоминал ему звук церковного кадила. То есть в его сознании активировалась картина, включающая дробные элементы в единое целое[68].

---

[66] Приводимые в контексте иных мыслей в работе «Тирания мысли и алкоголь: О выходе из состояния “тирании мысли” и преодолении того, что толкает человека к алкоголю»; http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1890/.

[67] См. в пятой части бесед «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря» пункты: 5.1.2 «Выжить – работа. Бессмысленная работа и смысл. Расчеловечивание и выживание (https://youtu.be/QiGQuYIs5Jk?list=PLmrEYe-Oc79uT8qB8JtaDn5M7kxDou2x-) 5.2.2. «Выжить – труд (если – творчески, сохранение активности, сопротивление регрессии)» (https://youtu.be/zvmZkOvrLGE?list=PLmrEYe-Oc79uT8qB8JtaDn5M7kxDou2x-)

[68] Об опыте Федора Конюхова (ныне – священника) выживания в Тихом океане в сравнении с опытом иных мореплавателей (выживавших в открытом океане) см. в главе «Три (четыре?) мореплавателя и их отношение к травматическому опыту» из третьей части статьи «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2044/).

Подобные истории встречаются и в древних повествованиях. Так о некоем старце рассказывалось, что его келия находилась на расстоянии двадцати миль от воды. Однажды, идя за водой, он устал и подумал о том, чтобы перенести келию поближе к воде. Обернувшись, он увидел некоего следующего за ними и «замечающим его следы». «Я – Ангел Господень, – сказал явившийся, – послан исчислять твои шаги, чтоб за каждый из них ты получил мздовоздаяние». Услышав такое, старец укрепился духом и стал терпеливо переносить отдаленность от воды.

Или: у одного старца был ученик, насчет которого демоны сокрушались, говоря, что не могут к нему приблизиться, так как он строит и разрушает. Желая понять, в чем дело, старец спросил ученика о его жительстве, не унывает ли тот. Ученик же, указав рукой на лежавшие около него камни, сказал: «Из этого камня я строю стены, а потом снова разрушаю их и, поступая так, не ощущаю уныния». «Тут великий старец и понял, что бесы потому не могли приблизиться к его ученику, что никогда не видели его праздным, и стал поощрять ученика к продолжению труда». Комментируя эту историю в разговоре с другими, старец отмечал, что ученик не приносил своим деланием прибытка [материального] ни себе ни другим. Но за счет того, что он не был празден, «бесы не находили возможности приблизиться к нему»[69].

Или: однажды один подвижник спросил святого Марка насчет помыслов. Помыслы одолели подвижника, внушая ему, что тот ничего не делает, а потому, мол, должен уходить с избранного им места. Авва же дал такое совет: «А ты в ответ скажи этим помыслам, что тут я ради Христа стены сторожу»[70].

Соединяя данные примеры с уже неоднократно упомянутой статьей «Тирания мысли и алкоголь…», можно вспомнить и о некоторых размышлениях Ивана Ильина насчет работы (в статье мысли Ивана Ильина приводятся в том контексте, что некоторые люди не видят смысла в своей работе и начинают пить). «Священное помогает отыскать смысл в будничной работе. Если этот смысл погружается в глубину сердца, то повседневность воспламеняется “лучом его света”. Будни преображаются изнутри, наполняются смыслом, оживают. Если человек не осветил свои будни светом Евангельских заповедей, то будни давят на него своей “беспробудностью”. И человек стремится с помощью химического реагента раскрасить давящую на него серость в пестроту».

Нельзя делить себя на работу и отдых. В таком ключе человек и во время работы не живет, и во время отдыха не отдыхает. Применительно к реальности: удаленный доступ на работе, совещания посредством сети интернет не позволяют человеку иногда отвлечься от работы и восстановить свои силы в молитве и созерцании.

Но ведь за экран можно поставить лампадку. Святые отцы говорят, что есть молитва, а есть память Божия – мысль о том, что Господь рядом. Она заменяет молитву. Ты не всегда можешь читать Иисусову молитву, потому что вынужден вовлекаться в интеллектуальный труд, думать. Если человек внимает только речи и может заснуть от монотонности совещания, то тут постоянно себя оживляет тем, что присутствует память Божия. Т. е. его сознание живет, дух живет. Он может в каком-то смысле подняться над беседой, увидеть в беседе новые грани.

Можно вспомнить митрополита Антония Сурожского, который рассказывал, что к нему обратилась бабушка за советом, как научиться молитве. Он посоветовал поставить лампадку или иконку и поглядывать, даже без молитвы. Когда смотришь на лампадку или свечу, мысль о Боге возобновляется. Если свеча стоит рядом с компьютером, человек строчит по клавишам и полностью погрузился в этот процесс, то время от времени пламя свечи напомнит о Боге, возбудит ту часть личности, которая активна во время молитвы в храме.

---

[69] См. параграфы 1136, 1156 из книги игумена Марка (Лозинского) «Отечник проповедника. Примеры из Пролога и Патериков».

[70] Благолюбие. Том 1. http://pravoslavnyi.ru/new_site/knizhnaya-polka-redakczii/dushepoleznye-chteniya/377-blagolyubie-1-j-tom

Здесь можно сослаться на реальный опыт одного заключенного, который 30 лет провел в заключении. Вот что он писал о своей духовной жизни и о почитании им схиархимандрита Серафима (Тяпочкина), который, кстати, в годы гонений на веру прошел через давление и концентрационные лагеря: «Последние четыре года я тружусь в швейном цехе по 15 часов в день без выходных. Фото отца Серафима в рамочке я закрепил на своей швейной машинке, так что батюшка отец Серафим целый день рядом со мной. Когда мне тяжело, один мимолетный взгляд на батюшку успокаивает меня»[7172].

Комментируя этот опыт, можно упомянуть одну мысль преподобного Макария Оптинского. Он не советовал долго смотреть на иконку, иначе это может привести к прелести. Он не описал в ответе суть причинноследственной связи, но дело, возможно, состоит в следующем. Если человек долго смотрит на любое изображение, то возникает обман зрения и изображение начинает приобретать объем. Лицо, например, выступает из картинки. Во время молитвы в полумраке храма, если мы долго смотрим на икону, то на каком-то этапе она может зашевелиться. Но это просто оптический обман. Человек с лабильной психикой может воспринять это как чудо. На икону можно поглядывать время от времени (во время земных поклонов, например), при этом зрительный контакт прерывается и опасности не возникает из-за отсутствия эффекта непрерывности.

Вспоминая приведенный выше совет митрополита Антония Сурожского смотреть на лампаду, можно в контексте сказанного вспомнить о преподобном Серафиме Саровском, который советовал смотреть на свечку. На Соловках многие службы проходят в полумраке храма, так вот именно свеча или лампада удерживают внимание.

Учиться сохранять личное и на работе, и во время отдыха

Когда есть молитвенное делание, то оно может сопровождаться ощущением Божественного присутствия. Во время работы и во время отдыха личное начало постоянно активируется. Мы не зацикливаемся на текущем регламенте. У нас всегда остается иной взгляд на происходящее. Нет времени молиться, значит, надо привыкать совершать это по ходу действия. Не жаловаться, не сетовать, что времени нет.

Когда поступает звонок, следует не просто включиться в этот водоворот и снять трубку, а сказать про себя: “Господи, вразуми меня, что мне сказать”. Если есть возможность, то прочитать Иисусову молитву.

В этом смысле можно сослаться на опыт одной женщины, которая работала штукатуром. Она как-то пожаловалась иноку Трофиму (убиенному в Оптиной Пустыни в день Пасхи): «Домой приду – стирка, готовка, и уже падаю в кровать». И вот что он показал: как за работой молиться. Зачерпнул раствор, штукатурит и говорит с каждым нажимом: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго». «С тех пор, – говорила женщина, – как возьму инструмент в руки, так сама побежала молитва: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешную». Без молитвы уже работать не могу»[73].

В этом, кстати, принцип благословения. Некоторые иронизируют: «Батюшка, благословите носки надеть». Считают, что это глупость. На самом деле люди берут благословение не вследствие тупости, когда сами не могут решить, а для сохранения в себе памяти Божией.

---

[71] Неугасимый свет любви. Белгородский старец архимандрит Серафим Тяпочкин / Сост. иеродьякон Софроний Макрицкий. М.: Изд-во «Благочестие».

[72] Об опыте выживания схиархимандрита Серафима (Тяпочкина) в условиях тотального давления и лагерей уничтожения см. в части третьей бесед «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря», пункт 12а. «Серафим (Тяпочкин), архимандрит и его опыт выживания. Не ненавидеть. Отношение к трудностям и смертность».

[73] Из книги Нины Павловой «Пасха Красная» (о трех Оптинских новомучениках, убиенных на Пасху 1993 года).

Люди сами могут разобраться, как носки надевать и куда сесть в машине. Но благословение помогает делать любое дело с памятью о Боге.

В качестве иллюстрации можно сослаться на эпизод из книги про схиархимандрита Виталия (Сидоренко), возглавляющего общину сестер. «Отец Виталий всегда требовал, чтобы ничего не делали без его благословения. Те, кто жил у него на послушании, так и поступали», брали благословение на то, чтобы воду налить, картошку почистить. «Так через освящение всякого дела воспитывалось постоянное памятование о Боге»[74].

То есть брали благословение на чистку картошки. И после этого сестры картошку чистили с молитвой, с памятью Божией. Они выполняли механическую работу не как автоматы, как роботы, а как христианки, как живые личности.

В заключение вспомним и про одну паломницу, которая закатывала огурцы. Этот образ стал уже классическим примером. Сейчас в монастыре есть благоустроенный цех в трапезной. Раньше работники трапезной ютились в очень маленьком помещении. В настоящее время много паломников приезжает, которые готовы помогать нам трудами, а раньше приезжали единицы. Собирали урожай огурцов. Одна паломница часами закатывала банки. Очень быстро набивала банку огурцами. Но последний огурчик очень долго примеряла и тратила на него времени столько же, сколько почти и на всю банку. Брат, который отвечал за процесс всех этих работ, торопил ее, желая ускорить процесс. Мол, что она копается, пусть не кладет этот последний огурец в банку, думая, как раздвинуть для него место.

Паломница же отвечала, что это огурец помогает ей жить. Если она будет просто засыпать огурцы в банку, то станет роботом. А пока она перетряхивает банку, ища место этому огурчику, она и живет как человек.

Чтобы понять, каким образом личность может быть сохранена в условиях вовлеченности во внешнюю деятельность, не мешает также понимать, чем личность отличается от индивида. Индивид обусловлен внешним, своей страстной природой (индивид пытается закрепиться в реальности через идентификацию с предметами: через покупку новой модели телефона, через презентацию своего фото на фоне престижной модели авто). Индивид просчитан, его природа раздроблена, он обладает, как писал Лосский, не целой природой, а отдельными качествами (он пытается закрепиться в реальности, ассоциируя себя с приобретаемыми навыками, например, целиком уходя в идею лидерства или стимулируя в себе маскулиность, и вследствие такой стимуляции, утрачивая чуткость и способность к пониманию других)[75]. Личность – тот, кто через любовь и духовную жизнь объединил в себе разные качества. «Личность “другого” предстанет образом Божиим тому, кто сумеет отрешиться от своей индивидуальной ограниченности, чтобы вновь обрести общую природу и тем самым “реализовать” собственную свою личность».

---

[74] «О жизни схиархимандрита Виталия: Воспоминания духовных чад. Письма. Поучения». М.: Новоспасский монастырь, 2002. http://www.vselprav.org/library/o_gizni_ shiarhimandrita_vitalija.htm

[75] «То, что мы обычно называем «личности», «личное», обозначает скорее «индивиды», «индивидуальное». Мы привыкли считать эти два выражения – личность и индивид – почти что синонимами; мы одинаково пользуемся и тем и другим, чтобы выразить одно и то же. Однако в известном смысле индивид и личность имеют противоположное значение; индивид означает извечное смешение личности с элементами, принадлежащими общей природе, тогда как личность, напротив, означает то, что от природы отлично. В нашем настоящем состоянии, сами будучи индивидами, мы воспринимаем личность только через индивид. Когда мы хотим определить, «охарактеризовать» какую-нибудь личность, мы подбираем индивидуальные свойства, «черты характера», которые встречаются у прочих индивидов и никогда не могут быть совершенно «личными», так как они принадлежат общей природе. И мы, в конце концов, понимаем: то, что является для нас самым дорогим в человеке, то, что делает его «им самим» – неопределимо, потому что в его природе нет ничего такого, что относилось бы собственно к личности, всегда единственной, несравнимой и «бесподобной». Человек, определяемый своей природой, действующей в силу своих природных свойств, в силу своего «характера» – наименее «личен». Он утверждает себя как индивид, как собственник собственной своей природы, которую он противополагает природам других как свое «я», – и это и есть смешение личности и природы. Это свойственное падшему человечеству смешение обозначается в аскетической литературе Восточной Церкви особым термином, или, по-русски, «самость», причем истинный смысл этого термина слово «эгоизм» не передает» [см. главу 6 «Образ и подобие» из книги Лосского В. Н. «Очерк мистического богословия Восточной Церкви»].

Эта идея комментируется описанием, сделанным в отношении жизни преподобного Антония Великого. Развиваясь в делании подвижничества, он, подмечая у кого-то свойственную тому человеку добродетель, старался подражать этой добродетели. И таким образом воплотил в себе добродетели всех. То есть реализовал в себе лучшие стороны других, вследствие чего он всех начал превосходить славой, «однако же, продолжал пользоваться общею любовью»[76].

Любящий человек учится от каждого встречного. Например, есть организованный начальник, у которого точность переросла в «заорганизованность». И пусть подчиненный не станет таким организованным (в патологическом смысле), но воспримет, например, идею аккуратности.

Постскриптум

В заключении к части 3.1 ставится вопрос, озвученный одной девушкой, работавшей вроде бы «ярко» и «крупно», но не получавшей удовлетворения от своей деятельности, несмотря на престиж должности и, соответственно, высокий размер оклада. На определенном этапе жизни ей как бы стало претить, что она занимается определенным функционалом, а личность при этом как бы «остается в стороне». Искать свою личность она надумала в международных путешествиях, но на проверку и они не принесли ей искомого «со-частья» (сопричастности чему-то большему, чем она).

Не сама работа приносит несчастье, а душевная неустроенность. Если читать воспоминания христиан, живших при СССР, то можно увидеть, что где только они не работали… Но внутри было ощущение присутствия Божия, и работа не тяготила. Применительно к их опыту можно упомянуть и книгу святителя Игнатия (Брянчанинова) «Приношение современному монашеству». Это книгу он написал для монахов, но многое в ней применимо и к опыту мирян. В частности, мысль насчет того, что идеальные условия трудно найти, чтобы реализовать желаемый (по внешним показателям) образ жизни, но заповеди Евангелия можно исполнять на всяком месте.

Современный человек утратил искру и потому себя мыслит лишь в контексте внешнего. Конечно, есть работа, которая идет вразрез с устроением внутренним, и оттуда желательно уйти. Но если на работе не требуют идти против совести, то и там можно стараться жить по заповедям Евангелия. А раз так, то и утешение, и радость, и смысл – все это будет в жизни человека. И сквозь, казалось бы, через завесу ежедневных дел будет проступать Промысл, выводящий человека на пути на первый взгляд неочевидные, вступив на которые, человек поднимется над обстоятельствами.

На основании Евангелия человек думает, куда в момент «следующего шага» поставить ногу, и так он вырабатывает определенные навыки, понимания. Шаг за шагом он создает некий комплекс условий, на основании которых он меняет текущую ситуацию. Находясь же в своем наличном состоянии, вглядываясь в будущее, не создав комплекс условий, он не может понять, как из сложившейся ситуации выходить, он мечется между двумя крайними вариантами. В

[76] «…его любили все братья, к которым он приходил, чтобы получить от них душевную пользу и, пребывая в подчинении у них, поучиться от них добродетели, – какою кто преимущественно отличался: одному он старался подражать в воздержании, другому в бодрости, тому – в кротости, другому в неусыпности, иному – во внимательности к читаемому; у одного он учился подвигам поста, у другого дивился лежанью на голой земле, прославлял смирение одного, терпение другого. Приобретя общую всех их любовь и от всех получив для себя пользу, он возвращался к себе в келью и там, размышляя о всем виденном, старался усвоить и совместить в себе добродетели всех, направляя свои усилия к тому, чтобы ни в одной из упомянутых добродетелей не оказаться самым последним. Поступая так, он, хотя и начал всех превосходить славою, однако же, продолжал пользоваться общею любовью: соседи и иноки, которых он часто навещал, видя такую жизнь Антония, называли его боголюбивым и любили одни – как сына, другие – как брата» [житие преподобного Антония. См. жития святых составленные святителем Димитрием Ростовским, месяц январь].

этой бинарной позиции нередка оба варианта – ошибочны (пример – монолог Гамлета «Быть или не быть…», подчиниться обстоятельствам или броситься на них…)[77].

См., к примеру, на тему «глядеть под ноги и разбирать, какой где сделать следует шаг» главу 17 из книги святителя Феофана Затворника «Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться».

«…главным образом внимание должно быть сосредоточено на исполнении заповедей. Уже веруем – что еще? Твори заповеди – ибо вера без дел мертва. И благодарение Господу, что Ему угодно было ценность дел наших определять не их широтою и великостию, а внутренним нашим расположением при делании их, окружив между тем нас премножеством случаев к деланию дел по воле Его, так что, если внимаем себе, можем поминутно делать дела богоугодные. Для этого нет нужды ходить за море, как прогрессистки, а смотри около всякий день и час; на чем видишь печать заповеди, исполняй то неотложно в том убеждении, что такого, а не другого дела требует от тебя в этот час Сам Бог.

Потрудитесь и еще крепче установиться в такой мысли. Как только установитесь, начнет покой приливать к Вашему сердцу от уверенности, что всякую минуту Вы работаете Господу. Это начало все обнимает. Даже когда Вам велят заштопать чулок меньшому брату и Вы сделаете это ради заповеди Господней – слушаться и помогать, это будет причтено к сумме дел, Богу угодных. Так всякий шаг, всякое слово, даже движение и взгляд – все можно обратить в средство ходить в воле Божией и, следовательно, поминутно двигаться к последней цели».

В русло, вбирающее мысли святителя Феофана, устремляют свое течение и некоторые идеи православного философа 18-го века Григория Сковороды. Вбирая идеи этого философа в комментарий на некоторые слова св. апостола Павла, священник Антоний Борисов писал, что «пока каждый из нас не найдет… собственную сродность, он не обретет счастья в жизни». Под сродностью Сковорода понимал не просто манеру одеваться, профессиональную деятельность или семейное положение. «…для обретения сродности в этой жизни мы, прежде всего, должны руководствоваться совестью – голосом Божиим, звучащим внутри нас. С ним мы должны соотносить наш выбор, как поступать, что делать, где трудиться. Если избранное нами дело не противоречит христианской совести, совершать его необходимо так, чтобы не просто зарабатывать на жизнь, но своим отношением как к самому делу, так и к окружающим людям ненавязчиво и в то же время доходчиво проповедовать веру в Евангелие. Чтобы работа стала настоящим служением, которое меняет мир к лучшему и в материальном, и в духовном смысле. При таком отношении жизнь из череды тягостных будней и бессмысленно веселых выходных приобретет уникальные очертания осмысленности и наполнит душу миром и радостью»[78].

Среди высказываний людей, живших в атеистические годы в СССР (в эпоху давления обезличивающей идеологии), были заметны подобные мысли.

---

[77] О том, что Гамлет, как можно предположить, находился в измененном состоянии сознания, в котором конструктивный взгляд на происходящее блокирован, см. в главе «С “террористами” в переговоры не вступать! Или открытие сознания для воздействия демонического мира» из четвертой части статьи «Преодолеть отчуждение (в том числе – и о депрессии)» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2043/).

[78] Полностью комментарий на слова св. апостола Павла из первого послания к Коринфянам (глава 9, 13–18) см. на сайте радио «Вера». adiovera.ru/pervoe-poslanie-k-korinfjanam-svjatogo-apostola-pavla-28.html

Так, один мирянин «пожелал всем научиться понимать, что Царствие Божие внутри вас. Всегда следите за тем, чтобы душа была наполнена Божественной благодатью. Для этого ее нужно хранить, нужно очень трепетно относиться к любой святыне. Коснулся святыни, задача дальше одна – хранить то, что получил. Если чувствуешь, что святыня в тебя не проникает, значит в тебе причина, нужно узнать причину, в чем дело. Нужно быть занятым плетением корзин своей души постоянно.

Второе: нужно очень бережно относиться ко времени. Ни о чем так не жалеют перед смертью, как о напрасно потраченном времени.

И третье: нужно спешить творить добрые дела. Ни в коем случае не думать, что ты это сделаешь завтра, послезавтра. Нужно обязательно быть проводником Царствия Божия на Земле и наполнять свою жизнь этой добротой. Тогда корень твоей души, смысл твоей жизни будет уже в горнем месте, а значит, не будет подвержен тлению».

Одна женщина, пережившая давление обезличивающей обстановки, также говорила: «Самое главное – это вера в Бога, главнее ничего быть не может! Эту веру нужно нести по жизни и никогда от нее не отступать! Даже в самых трудных случаях моей жизни я всегда замечала постоянное действие Промысла Божьего. Если человек будет соблюдать волю Божию, а не свою, то для него рай начнется уже здесь, а в противном случае человек не обретет покоя, все время будет чего-то добиваться, искать и каждый раз понимать: это что-то не то. И ведь в таких бесплодных поисках можно провести всю жизнь…»[79]

Одна девушка после поездки на Соловки начала воцерковляться. Работала ранее в одной светской организации, занималась, помимо прочего, тем, что принимала вип-гостей. Говорила, что, когда старалась работать «по заповедям», все оставались очень довольны.

Когда стараемся работать «по заповедям», душа в хорошем смысле этого слова трудится, человек развивается, возрастает от силы в силу, сохраняет способность изумляться и воспринимать красоту, даже если сам рабочий функционал не меняется и остается более-менее однообразным.

А потом бывает и так, что по мере внутренних изменений человека начинают меняться и внешние обстоятельства. Внешние изменения происходят и вследствие того, что действие Промысла начинает сдвигать то, раньше было вжато в «мертвую точку», а также и вследствие того, что меняется сам человек, а, значит, и та «линза», сквозь призму которой он смотрит на мир. Он начинает замечать то, чего раньше не замечал, обращать внимание на то, на что ранее внимание не обращал. В неуловимых линиях, процарапанных на монолите, он видит очертания двери, в которую и входит.

Та девушка из светской организации через некоторое время поднялась на собой прежней, вышла на новый виток своего развития, созрела до осмысленного решения уйти в новую для нее область деятельности. Вышла замуж за молодого человека, который в скором времени был рукоположен в сан священника.

Конечно, кто-то может сказать, что и так он работает «только во благо своей души и гармонии». Но работа во благо души и гармонии может при незнании духовных законов вести к обратному результату. К бегству от труда на духовной ниве. Внутренний мир является результатом не бегства от неприятностей и закатывания в «кокон безопасности», а результатом победы над страстями и стяжания добродетелей, что достигается через деятельную реали-

[79] Православные христиане в СССР: Голоса свидетелей / сост. О. Л. Рожнева. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2018. С. 262–263, 395.

зацию Евангелия. Психофизическая полнота человека ориентирована на сохранение связи со Христом. Чтобы эту связь сохранить, человеку необходимо воспитать в себе огромное число навыков, научиться общаться (по возможности без конфликтов) и с «быстрыми» людьми, и с «медленными». Все навыки взращивается не по отдельности (что может до крайности измотать) и воспринимаются как неразрывное целое, так как устремлены к единой цели.

Но этом пути человек становится готовым вступить в полновесное, основанное на чем-то настоящем общение с ближними. И через социальное общение, не стремясь к тому специально, он обретает поддержку, путь к внутреннему обогащению знанием и информацией, получаемой от других. Вместе с реализацией усилия, направленного на сохранение связи с Христом, социальное общение, основанное на любви, вместе с прочими плодами таких усилий делает жизнь интересной и полноводной. Каждый день становится непохожим на другой, несмотря на то, что для внешнего наблюдателя дни могут казаться однообразными[80].

Условно можно сказать, что есть разные уровни у человека. На одном он – отец и семьянин. На другом – работник и исполняющий обязанности (по отношению к государству, общине). Но на самом глубоком он – образ, которые стремится к Первообразу[81]. Если человек реализовывает тот замысел, который находится в сердцевине его бытия, то в его жизни появляется нечто, что скрепляет и прочие «этажи» его личности в некую вертикаль[82].

Как бы ни сложилась жизнь человека, что бы ни ждало его, богатство или бедность, свобода или тюремное заключение, если этот уровень жизни будет реализован, человек не будет испытывать чувства лишения, недостаточности, неудовлетворенности.

Человек является отблеском Божества, и тайну своей личности может постигнуть лишь в связи с этой мыслью. Размышляя на эту тему, святитель Игнатий Брянчанинов задавался вопросом: «Что ближе ко мне меня? Что мне известнее меня? Я постоянно с собой» – но все равно «прихожу в затруднение, в совершенное недоумение, не знаю, что отвечать мне, когда услышу вопрос: Кто я и что я?» Попытки ответить на этот вопрос привели святителя к следующему определению человека: «Человек отблеск существа и заимствует от этого Существа Характер этого существа», подобно тому, как солнце отражается в чистой капле дождя[8384].

«Ты устремился за тайной человека?» – спрашивает от лица самого человека преподобный Иустин (Попович). И натолкнулся на пропасти, где вдребезги разбиваются разум, сердце и совесть. Мысль сходит с ума, «как будто ты шагнул в бесконечный ад, где тиранически господствует плач и скрежет зубов. И все это будет продолжаться до тех пор, пока за всеми этими тьмами и безднами не найдешь херувимскую суть человеческого существа – Бога. Тем самым

---

[80] См. к примеру:«Как обрести точку опоры в себе? Мир и покой в Боге» (https://youtu.be/ZYENzckDO7c?list=PLmrEYe-Oc79tVnWXL8XlmzNZoUDg90Vdz)ПРИЗВАНИЕ, ч. 1: «Как найти себя в профессии и жизни?» (https://youtu.be/2vqqFxaCTF0?list=PLmrEYe-Oc79tVnWXL8XlmzNZoUDg90Vdz).ПРИЗВАНИЕ, ч. 2: «Как найти себя в профессии и жизни?» (https://youtu.be/xki9xyN1bJk?list=PLmrEYe-Oc79tVnWXL8XlmzNZoUDg90Vdz).ПРИЗВАНИЕ, ч. 3: «Работа не радует. Занимаюсь не своим делом? Таланты не раскрываются» (https://youtu.be/us7gylsXWi8?list=PLmrEYe-Oc79tVnWXL8XlmzNZoUDg90Vdz).ПРИЗВАНИЕ, ч. 4: «Работа занимает все больше времени. Как не потерять себя?» (https://youtu.be/FZsAAWTrCu8?list=PLmrEYe-Oc79tVnWXL8XlmzNZoUDg90Vdz).

[81] Иустин (Попович), преподобный Собр. творений / [пер. с серб. Сергея Фонова; общ. ред. проф., д-ра церк. истории А. И. Сидорова]. Т. 2. М.: Паломник, 2006. С. 216.

[82] Примеры и комментарии на тему того, что если внутренний уровень человека не реализован, то одно и само по себе продвижение в профессиональном плане не приносит человеку удовлетворения (а со временем ситуация усугубляется, так как набирает силу тенденция к регрессии) см. в главах «Некоторые особенности состояния отчуждения у медицинских работников», «Депрессия и отчуждение деятельности от глубинных основ личности» из первой части статьи «Преодолеть отчуждение (в том числе – и о депрессии)» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1988/).

[83] См. «Судьбы Божии» в книге святителя Игнатия (Брянчанинова) «Аскетические опыты. Том 2».

[84] О призвании см. в беседах «Познать свое призвание и следовать ему», пункты 6.2–72.Тема «найти себя» – там же, пункты 5.1–5.3, 23.2–24.2, 29.1.См. главу «Познать свое призвание и следовать ему» из первой части статьи «Преодолеть отчуждение (в том числе – и о депрессии)» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1988/).См. ответ «Выбор жизненного пути. Жизненный путь. О выборе дальнейшего пути (молодому семинаристу)» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyryu-3/247/).

ты вступил на путь света, ведущий к совершенному решению всех важнейших проблем человеческого существа во всех жизнях».

«Сопричастием Твоим – суть пути моего», – сказано в одной древней молитве. То есть приобщаясь Христу, человек находит и суть своего пути.

Работа, внешняя деятельность – эти и прочие направления человеческой жизни выкристаллизовываются и становятся ясными, когда человек, ощутив через сопричастность суть пути своего, научится в своей деятельности исходить из того самого главного, что обретается на главном «этаже» его личности.

Потеря здоровья, социального статуса не станет для него конечной катастрофой, если при всех внешних потерях он не потеряет того самого главного. В качестве комментария к этой мысли можно привести слова психиатра Бруно Беттельхейма, который в качестве узника в годы нацистских репрессий прошел через концентрационные лагеря. Бруно не позиционирует себя в качестве человека верующего, но тем не менее свидетельствует, что ощущение «главного» давало человеку опору, когда социальные «опоры» уходили из-под ног. Во время репрессий люди были атакованы страхом лишения положения в обществе, лишения дома и имущества: «Смогу ли я жить без всего этого?» «Только тот, кто точно знал, что главное останется с ним несмотря ни на какие испытания, мог позволить себе бросить вызов этому страху»[85]. Бруно не связывал «главное» с верой, возможно, в силу своих убеждений. Как психиатр, наблюдающий за жизнью в ее экстремальных проявлениях, он регистрировал факты. Ощущение «главного» помогало человеку – это факт, но открытым для атеистического мировоззрения остается вопрос о обретении метода нахождения «главного».

О «главном» писала Фредерика де Грааф – духовная дочь митрополита Антония Сурожского, по его благословению принявшая на себя нелегкое время служения людям в хосписах. Она помогала с миром встретить смерть как умирающим, так и их близким, и немало ломавшихся характеров наблюдала за время своего служения. Так, в частности, она писала о мужчинах, полностью отождествляющих себя с работой. Когда они теряют работу (вследствие заболевания раком) они «впадают в экзистенциальный вакуум» и «им приходится учиться просто “быть”»[86].

«Отпадают вопросы “был ли я успешным?”, “много ли я заработал?” Остается лишь человек перед своей сущностью, от которой он так старательно прятался за повседневными делами. Стратегии, помогавшие прежде контролировать себя, больше не действуют, опорой остается только любовь – единственное, что продолжается в вечности, что сильнее смерти». Фредерика де Грааф считает, что «если человек живет в реальности и несет ответственность за свое отношение к болезни, он не теряет своей идентичности, а, наоборот, обогащает ее»[87].

То есть человек переживает, что не может реализовать себя в работе. Время как бы бесплодно течет через него. «Горюют всегда об одном, – считает Экзюпери, – о времени; которое ушло, ничего по себе не оставив, о даром ушедших днях. <…> Девочка, повзрослев, будет горевать об ушедшем возлюбленном, не понимая, что оплакивает утерянную дорогу к жизни, к чайнику, к запертому дому, к ребенку, лежащему у груди. Не понимая, что плачет о времени, которое будет течь сквозь нее бесплодно, как песок в песочных часах».

---

[85] См. главу «Террор «наугад»» из книги Бруно Беттельхейма «Просвещенное сердце. Исследование психологических последствий существования в экстремальных условиях страха и террора».

[86] О понятии «экзистенциального вакуума» (ощущения бессмысленности жизни), введенном в научный оборот Виктором Франклом, и о комментариях к этому понятию см. в главе «Игра, ощущение бессмысленности собственного существования и отсутствие здорового напряжения в жизни» из четвертой части статьи «Преодоление игрового механизма» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2023/).

[87] Разлуки не будет. Как пережить смерть и страдания близких / Фредерика де Грааф; предисл.: Братусь Б. С. М.: Никея, 2016.

Но если во Христе «активируется» ядро личности, человек найдет пути, как вложить это ядро в иной род деятельности. Ядро личности может быть активировано по иному поводу. Если человек – во Христе, то всему, что есть в человеке, найдется мера и вес.

«Нет потерянных возможностей, – наставляет Экзюпери, – ибо дело твое быть семенем. Если у тебя нет золота, режь кость. Если нет кости, режь дерево. Нет дерева, собирай камни». Царь, от имени которого Экзюпери пишет свою книгу «Цитадель», утешает человека, плачущего из-за потерянных возможностей, и говорит, что нет потерянных возможностей. Профессия лишь путь, повозка, устремленность к чему-то. «Тебе даются только камни для будущей часовни, которую ты должен построить».

Когда она будет построена, время не будет течь бесплодно через человека (вот, мол, лежу в больнице и не подписываю контракты). Если человек глубоко укоренился, устойчив и приготовился расцвести, ощущая незримые, но явственные для него силовые линии, то «крепость его неуязвима, время не истирает ее – упрочивает. Время у него на службе. И что за важность, если на взгляд он гол». Когда время развернет его, тогда и посчитаем.

Бывает, дело не столько в жизненных обстоятельствах, сколько в том, что человек находится в ложном состоянии ума и все видит превратно. Там, где в принципе проблем и нет, ему видятся непреодолимые проблемы и тупики (см. выше про бинарную позицию и про Гамлета). Когда ум успокаивается, то может напоминать поверхность озера, в котором отражается небо. А когда озеро возмущено, то человек и себя не видит. Когда человек внутренне смирился, бывает, что тут же становится виден выход.

Если совсем тяжело, один духовник говорит, что можно 40 дней почитать чин 12 избранных псалмов. Если времени мало, то можно читать чин в течение 2–3 дней (если немного этот чин сократить, то его можно прочитать минут за 25; можно пропустить несколько раз повторяющиеся молитвы с «Трисвятое» по «Отче наш» и повторяющие блоки из молитвы «Господи, помилуй» (несколько раз по 30 молитв)).

Приложение

[1] **Иеромонах Рафаил (Нойка) – «О грядущих испытаниях»**:

«Мы каждый день видим все большее распространение зла, может быть, во исполнение слов Господа о том, что сейчас наступило время и власть тьмы. Но у нас есть и слово, данное Им святому Силуану: “Держи ум твой во аде, и не отчаивайся”. Слово это действует на всех уровнях и во все времена. Тайна беззакония, по слову апостола Павла, совершается у нас на глазах, и зло неудержимо стремится к своей цели – это и есть “держи ум твой во аде”, т. е. не закрывай глаза на то, что происходит сегодня в мире, будь реалистом. В последние годы постоянно чувствуется неизъяснимое внутреннее давление, которое все время увеличивается в душах у многих людей. Но не надо отчаиваться, Христос уже победил эту тьму. <…> нам известно, кто будет победителем. Нас ждут испытания, превосходящие меру человеческую. А раз они превосходят наши силы, то, значит, это – время действовать Господу. <…> Раз мы не можем изменить ничего, то мы уповаем на единого Бога, Который что-то Сам совершит в такие времена. <…> Не раз отец Софроний напоминал нам, что в мире, который сейчас не молится, мы подобны одинокой молекуле воды в ледяном океане. Как нам не замерзнуть вместе со всеми? Конечно, по-человечески рассуждая, это просто невозможно, даже если ты не хочешь остывать вместе со всеми. Но, помня этот образ, всеусиленно старайся идти против течения, чтоб не лишиться спасения. Знай, что усилие, которое ты прилагаешь, чтобы сохранить веру, может быть, является более великим деланием, чем подвиги и чудеса древних аскетов. Живя в ледяном современном мире, мы ничего не можем достичь своей нынешней аскезой, разве лишь не замерзнуть совсем. Даже просто не замерзнуть есть уже сверхъестественное явление, так как мы, каждый из нас, являемся частью общечеловеческого древа, молекулой в

океане, носителями единой природы. <…> И если ты забудешь, что твоя малая вера и то малое, что ты делаешь, уже являются сверхъестественным деланием, то ты легко можешь отчаяться при виде своей кажущейся бесплодности. А отчаявшись, сдаться и из-за этого потерять спасение. Не сдавайся, и ты не погибнешь. <…> Когда мы живем в мире и покое, то нам иногда кажется, что Бог вовсе не существует, может быть, Ему тогда и не надо являть нам Себя… Но во время кризиса не так, во время кризиса Он нам являет Себя воочию, даже если ты прежде не верил в Него» [Рафаил (Нойка), иером. Живя мя по словеси Твоему. Духовные беседы / Пер. с англ. иером. Доримедонта (Литовко). СТСЛ, 2015].

Часть 3.2. Не только профессиональный труд. Призвание, отношения, что делает человека человеком[88]

Данный текст является дополненной расшифровкой одноименной беседы. Если в человеке не формируется того, что мы можем назвать «культурным человеком», Мир Вещей становится отправной «точкой» формирования его предпочтений и суждений. Человек переключается на внешний по отношению к нему Мир Вещей, сливается с ним до определенной степени, становясь открытым навстречу великой подмене – Миром Вещей при бездействии человека формируется внутренний мир человека.

Если такой человек теряет работу, социальный статус, способность приобретать бренды (в его сознании приобщающие его к желаемому уровню Мира Вещей), такой оборот дел воспринимается им как катастрофа. У человека не остается ничего, что осталось бы с ним, когда Мир Вещей отворачивается от него.

В этих условиях актуализируется вопрос, как человеку остаться человеком? Как найти путь к внутреннему миру, сохранить способность к духовной жизни, даже и находясь среди, на первый взгляд, неблагоприятных для того обстоятельств?

Эпиграфы

Брат (живущий в монастыре) спросил старца насчет работы, на которую был послан. Ему нужно было печь в пекарне для братии обители хлеб. «А работники там мирские, – говорил он, – говорят неподобающе, а мне не полезно это слушать. Даже не знаю, что делать?»

Старец ответил: «Разве ты не замечал, как дети учатся грамоте? Они сидят все вместе, но каждый учит свой урок, а не чужой. Так и ты, внимай себе и изучай свое сердце…»[89].

Выдры – удивительные животные.

Приобретая какой-либо навык, выдра не только сама надолго запоминает его, но и передает его другим выдрам, выдры учат друг друга. «Если одна выдра однажды разгадала головоломку, то все ее друзья – другие выдры, с которыми она часто общается – тоже, столкнувшись с этой задачей, быстро ее решают»[90].

Выдра способна на нешаблонное действие. Когда ее пытаются дрессировать на один какой-то заданный вариант поведения, стимулируя дрессировку рыбой, выдра выдает разные вариации на предложенную ей задачу. «Я по четыре года добиваюсь от моих аспирантов такой вот нешаблонности», – сказал один человек, наблюдавший, как выдра «вплетает» все новые и новые стратегии в предложенную ей модель поведения[91].

Вступление

Если в человеке не формируется того, что мы можем назвать «культурным человеком», Мир Вещей становится отправной «точкой» формирования его предпочтений и суждений (одного образования, знаний и книжек без «того самого», что пронизывало бы все эти знания и собирало бы их воедино, недостаточно для защиты от вторжения Мира Вещей и от всех при-

---

[88] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2184/.

[89] Благолюбие. Том 1. http://pravoslavnyi.ru/new_site/knizhnaya-polka-redakczii/dushepoleznye-chteniya/377-blagolyubie-1-j-tom.

[90] https://yandex.ru/turbo/radiokp.ru/s/priroda/umnee-chem-my-polagali-uchenye-vyyasnili-chto-vydry-uchatsya-novomu-u-svoikh-druzey_nid129287_au4338au

[91] https://safari-safari.livejournal.com/6198.html

носимых им мечтаний, что показывает трагическая история Юрия Рябинкина – школьника, погибшего в блокадном Ленинграде (см. далее)). Человек переключается на внешний по отношению к нему Мир Вещей, сливается с ним до определенной степени, становясь открытым навстречу великой подмене – Миром Вещей при бездействии человека формируется внутренний мир человека[92].

Если такой человек теряет работу, социальный статус, способность приобретать бренды (в его сознании приобщающие его к желаемому уровню Мира Вещей), такой оборот дел воспринимается им как катастрофа. У человека не остается ничего, что осталось бы с ним, когда Мир Вещей отворачивается от него.

В качестве примера можно привести описание трагических реалий, имеющих отношение к международной компании N., головной офис которой находится в стране К. На очередной финансовый кризис компания ответила масштабными увольнениями, многие из работников офиса получила приказ о увольнении в один и тот же день. Под окнами офиса стояло несколько машин «Скорой помощи» в связи с тем, что работники, живущие непосредственно в этой стране (один человек про жителей этой страны как-то сказал: «Там живут люди очень хорошие, но абсолютно безбожные»), на получении приказа об увольнении реагировали самоубийством: они выкидывались из окна. И это при том, что уровень социальной помощи, оказываемой государством своим подданным, очень высок, с голоду они вряд ли бы умерли. По мнению одного из работников той самой компании, бросавшиеся в окна люди, проработавшие в компании не один десяток лет, просто не мыслили себя и своей жизни вне компании[93].

Человека, «внутренность» которого подменена Миром Вещей, можно сопоставить с тем, что один современный автор пишет про Агента Сети. Агент Сети не является субъектом, он становится «представителем» «резидента». В качестве резидента может выступать другой Агент, который к тому же может даже и не являться человеком. (От резидента исходит информация, а человек-Агент, встроенный в систему коммуникации, реагирует на информацию в ожидаемом Сетью ключе и ретранслирует эту информацию далее, становясь в свою очередь резидентом для других Агентов.)[94].

Агент является скорее носителем информации, нежели носителем собственных мыслей. В перспективе Агент может трансформироваться в Искусственный интеллект или стать материалом для него, «когда сапиентность окончательно уйдет от человека» [когда от человека уйдет то, что делает человека человеком]. При таком обороте дел вопрос ставится о замене сознания мышлением. Если сознание связано с мысленной деятельностью человека, то мышление Агента является продуктом коммуникации. Если сознание связано со словом, Логосом, то мышление и интеллект связаны со схемами, знаками, вычислением.

---

[92] История Юрия Рябинкина и комментарии к ней приводятся в части 2.3 статьи «Преодоление травматического опыта: Христианские и психологические аспекты» в главе «Апатия, голод – сопротивление “сползанию” в “воронку”, организованную в коре головного мозга патологической доминантой» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2103/).

[93] См. беседы из второй части цикла бесед «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря», некоторые мысли о увольнении – в контексте разбора фильма «Мне бы в небо», в пункте 35.33 Доминанта единства. Навык и изменение восприятия реальности. Проблемы, возникающие при стремлении только к материальным целям, деньгам, успеху в бизнесе.34 Сектантское мышление и компании. Древний Рим. Среда ломает. Отношение к людям. Вопросы о выживании и успешности.35 Оценка людей и рабство. Эгоизм и любовь. Разбор фильма «Мне бы в небо». Нет радости. Пустой рюкзак. Выход из тупика, благочестие.36a Холодная отстраненность и проблема выживания. Самонакручивание персонала. Внутреннее изменение – выход из-под манипуляции.36b Формирование мечты для заманивания. Юноша-юрист (см. также 38b). Жить по-христиански. Индукция. Внутренняя жизнь и давление среды.

[94] В отличие от Агента «субъект определяется как человек на высшем для него уровне деятельности, общения, целостности, автономности, как свободный человек, обладающий свободой выбора и принимающий решения о поступках на основе нравственного сознания». То есть речь идет о формировании, по словам одного профессора, высшего этажа человеческой личности, на котором ставятся такие вопросы, как: «Кто я?», «Куда я иду?» и пр.См., к примеру, главы «Регрессия и исчезновение вертикали», «Искра жизни» из части «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2062/).

Информация, транслируемая сетью, «задает концептуальную схему представлений о мире, порождающую, если не пытаться ее отрефлексировать, без(д)умный и опасный теоретический презентизм». То есть теряющий себя человек создает в социальных сетях образ себя успешного, и этот образ становится «социальной истиной». Этот образ помогает человеку репрезентовать себя в качестве товара и вступать в коммуникацию с другими. (Вступая в коммуникацию посредством Сети с людьми, разбросанными по планете, человек, как ему кажется, реализует «любовь», несет другим «счастье».) Тогда как в реальной жизни он существенно отдаляется от тех, кто находится рядом с ним, от живых людей, заменяя общение с близкими людьми общением с «обезличенными аватарами».

Вследствие утраты контакта с близким окружением разрушается взаимодействие среди семей, школьных классов, трудовых коллективов. И в то время как человек говорит, что он служит своей деятельностью на благо всего человечества, делая всех счастливее, в реальности происходит разрыв человека с его культурно-исторической и социальной средой, индивид превращается «в социопата своего естественного окружения». «Утрачивая структурно-социальные связи, человек теряет фундаментальную важность физической реализации самого себя», меняются сами основы представления человека как Homo Sapiens.

Параллельно процессу потери «сапиентности» идет процесс приведения человека «к некоей абстрактной усредненности», лишения его «национальной культуры, традиций, привычек, характера, эмоций» [как декларируется, этот процесс запускается во имя благих целей, во имя того, чтобы менее люди конфликтовали на почве различий]. Национальные культуры подменяются цивилизацией, культура отдельного человека подменяется медиа [образами, речевками, символами, транслируемых Сетью]. Параллельно разворачиваются процессы, вследствие которых «корпорации получают новую управленческую систему, которая позволяет следить за каждым сотрудником, применяя наказание за любое нарушение корпоративных правил, постоянно отслеживать эффективность и мотивацию, стимулируя их в моменты ослабления» [95].

В этом смысле можно привести лозунги Соловецкой тюрьмы, которые чем-то напоминают лозунги современной финансовой структуры. «Ударники отделения, апрельский план должен быть выполнен к 25 числу». «Соревнованием добьемся выполнения контрольных цифр и улучшим свой быт».

Из зарисовок лагерного быта, в некоторых своих «моментах» напоминающего быт людей, живущих в гражданском обществе, можно привести слова трагически погибшего профессора Авдеева. Профессор работал в концентрационном лагере в том бытийном пространстве, которое называется «офис». «…Я работал, – рассказывал он, – счетоводом – на командировке одной, верстах в двадцати от Кеми. Это тоже не легче прачечной или просто каторги… Только я был прикован не к тачке, а к столу. На нем спал, на нем ел, за ним сидел по пятнадцать-двадцать часов в сутки… Верите ли, по целым неделям вставал из-за стола только в уборную» [96] [а водители, работающие в одной современной компании, в кабину машины берут пластиковую бутылку для «отправления естественных нужд», так как логистический маршрут, составляемый Искусственным Интеллектом, построен таким образом, что у водителей нет пауз даже на реализацию такого рода дел].

В этих условиях актуализируется вопрос, как человеку остаться человеком? Как найти путь к внутреннему миру, сохранить способность к духовной жизни, даже и находясь среди, на первый взгляд, неблагоприятных для того обстоятельств?

---

[95] Кутырев В. А., Слюсарев В. В., Хусяинов Т. М. Человечество и Технос: философия коэволюции. СПб.: Алетейя, 2020.

[96] Солоневич И. А. Россия в концлагере.

Внутренний облик и доминирующий тип реакции

Чтобы разобраться, как нам жить во время рабочего процесса, нужно понимать центральную идею христианства. Во время земной жизни мы формируем в себе те содержания, которые перейдут с нами в вечность. На эту тему можно привести массу высказываний духовных авторов. Некоторые мысли по данному вопросу изложены в главе «Смысл и цель христианской жизни», в первой части статьи «Преодоление травматического опыта. Христианские и психологические аспекты»[97].

Когда в нас есть это понимание, тогда не приходится искать мотивацию для работы. Любой труд, любая наша активность (мыслительная или внешняя), сопровождается формированием нашего духовного облика. Любые мысли или действие (даже малейшее) накладывают на нас печать. Это переформулированная применительно к нашей беседе мысль Игнатия (Брянчанинова): «Каждое дело, слово и помышление, как благое, так и злое, непременно кладет на нас соответствующую себе печать. Надо это знать и знать»[98].

Наши внутренние содержания формируются из большого числа небольших откликов. Характер, «окрас» этих содержаний обуславливает либо присутствие у нас способности радоваться жизни, либо отсутствие этой способности. Человек, который по-христиански старается жить, думать, мыслить, на любом месте и без видимых причин становится радостен. Над ним работа не довлеет, даже если работы много. Если же человек привыкает брюзжать, роптать, то формируется некий страстный духовный облик. Страсть – доминирующий тип реакции. Все вызывает в нем раздражение и досаду. С этим обликом он переходит в вечность.

Точка опоры и вечность

Виктору Франклу принадлежит мысль: чтобы выжить в экстремальных условиях, нужно иметь опору в будущем. Речь идет о некой точке в перспективе, которая устремлена своим действием из настоящего в будущее. Настоящее может быть кошмарным, но если точка опоры в будущем, то появляется возможность пережить кошмарное настоящее. Франкл описывал эту идею очень детально. Для христиан эта точка формируется сама собой – она в вечности.

В вечность забираем то состояние, которое формируем в жизни земной. Любое действие формирует в нас соответствующий отклик, сумма откликов формирует духовный облик. Каждое действие и каждая мысль, таким образом, имеют значение.

> *Франк писал, что «человек должен быть направлен на какую-то цель в будущем»[99]. Тот, кто не верит в свое будущее, тот погибает. Лишаясь духовной опоры, он позволяет себе опуститься. Душевному упадку предшествует телесный, и этот телесный упадок иногда происходит в виде кризиса, признаки которого хорошо знакомы лагерникам.*
>
> *Кризис проявляется в том, что однажды человек остается лежать на нарах, отказываясь идти умываться. Он перестает реагировать на удары, отказывается подниматься, он уже ничего не хочет. «Он лежит в собственной моче и экскрементах, но даже это его не трогает».*

---

[97] См. также названия источников в подстраничных ссылках.

[98] См. глава 49 «О хранении душевного ока от всего вредного для него» из книги святителя Игнатия (Брянчанинова) «Приношение современному монашеству».

[99] См. главы «Фаза третья: после освобождения», «Анализ временного существования», «Спиноза как воспитатель» из книги Виктора Франкла «Сказать жизни «ДА!» Психолог в концлагере».

Опускался тот, у кого не оставалось точки опоры. Человек, который не мог предвидеть конец временного существования, не мог направить свою жизнь к какой-то цели. Не мог ориентироваться на будущее, что нарушало структуру его жизни, лишало опоры. «Сходные состояния описаны в других областях, например, у безработных. Они тоже в известном смысле не могут твердо рассчитывать на будущее, ставить себе в этом будущем определенную цель».

Жизнь такого человека, не имеющего опоры на «цель в будущем» и потому опустившегося, приобретала характер какого-то ретроспективного существования. Вследствие ориентации мысли на прошлое, настоящее обесценивалось, человек переставал видеть возможности воздействовать на действительность. Духовно восстановить и выпрямить человека можно было бы, «сориентировав его на какую-то цель в будущем».

Если человек помнит, что каждое мгновение он формирует в себе отклик, с который войдет в вечность, то у него как бы сама собой сохранятся возможность присутствия на работе. Под словом «присутствие» подразумевается такой настрой, при котором человек присутствует на работе как целостное существо со всем своим внутренним миром и личностными задачами, а не как «усеченный» и «сведенный» к производственной функции обрубок.

Сохранение личного на работе и идея трезвения

Как сохранить личное присутствие в работе? Существуют светские, полуэзотерические подходы. Например, такие, как жить «здесь и сейчас», идея «осознанности».

Роботизированный человек теряет себя в работе. Чтобы сохранить себя в труде, ему предлагают сконцентрироваться на экране, на кончиках пальцев (когда он, например, набирает текст на клавиатуре). Усилием воли человек концентрирует себя на внешних моментах (мол, он осознает себя «здесь и сейчас» стукающим по клавиатуре), но это приводит только к перегрузке психики.

Чтобы быть «осознанным», «здесь и сейчас», он использует некоторые приемы, смотрит на стену, например. Все это применяется, чтобы быть в «текущем мгновении».

Часто ссылаюсь на монаха, бывшего раньше эзотериком, который практиковал в свое время такие методы. Он как-то сидел и смотрел на стену, «осознавая» себя через это смотрение. А потом он понял, что в отмеченное время он не читал, не молился, а просто сидел и «тупо» смотрел на стену. Или он как-то ходил и концентрировался на своих движениях, чтобы быть «здесь и сейчас» (вот, мол, двинул рукой, а вот, мол, двинул второй рукой). В итоге за несколько часов такой практики он устал так, будто напряженно работал всю неделю. Ему стало понятно, что такого рода практики неестественны для человека, что человек входит в некое аномальное состояние для своего организма.

Кстати, еще академик Ухтомский писал, что «высшее сознание… несет на себе высшие задачи, ему некогда заниматься частностями и деталями, оно интерполирует наскоро [внешнюю реальность], дополняя от себя то, что не успело рассмотреть!»[100] (интерполирует – достраивает образ реальности, используя наработанные ранее представления). То есть если человек начинает популярную идею «осознанности» воспринимать близко к сердцу, то искусственно смещает акцент во вне на какие-то произвольно выбранные объекты. И, как следствие, что-

[100] См. «Перед лицом открывшейся красоты и истины (1921–1922)» из сборника статей академика Ухтомского А. А. «Доминанта. Статьи разных лет. 1887–1939».

то перестает замечать в общей картине мира, перестает воспринимать что-то внутри себя и анализировать свои внутренние процессы.

В качестве аналогии можно привести принцип, применимый в рукопашном бое: человек щелкает пальцами – противник отвлекается, в это время ему наносится главный удар. В «Книге пяти колец» знаменитый фехтовальщик Миямото Мусаси описывает принцип отвлечения внимания человека в главе «Привести в смущение». Мусаси рекомендует в качестве одного из приемов замысловато двигаться и заставлять противника думать лишние думы, наблюдая за его движением. Когда противник наблюдает за движением, его ловят в некий ритм, что озадачивает его дух. Он приходит в смущение, и его разят, «это – суть схватки».

То есть, если человек напряженно наблюдает за чем-то внешним, еще не значит, что он делает что-то полезное, особенно если одновременно дух его приходит в смущение и попадает в навязанный извне ритм. После нескольких часов подобной работы, возникает чувство, словно целый день «пахал». Человек выжат как лимон[101].

Если есть связь со Христом, ты живешь каждую секунду своего бытия, каждая секунда входит в вечность (становится бытийно значимой). И наша задача сделать полноценным каждое мгновение. На каждое мгновение своего бытия человек реагирует как цельная личность, и такое делание не утомляет его, так как такая связь – естественна для человека. Естественным образом получается, что человек следит за каждым своим движением, но такое делание не утомляет его, будучи органически вплетено в общую структуру жизнедеятельности.

Так в частности, святитель Василий Великий писал, что, когда «движешь руку» на дело, «воспевай Бога, и между делом совершай молитву», благодаря Того, кто дал твоим рукам силу. И «таким образом достигнем собранности», прося у Него успеха в делании, воздавая благодарение за преподанную Им силу, стремясь сохранить целью благоугождение Ему [102].

Нечто подобное имел в виду и старец Ефрем Филофейский, размышляя о умной молитве (Иисусовой), которая приближает человека к Богу и соединяет человека с Ним. «Когда человек с Богом, – наставлял старец, – тогда он не сбивается с нравственного пути, потому что следит за каждым своим шагом»[103].

Одновременно необходимо отметить, что, по мысли святителя Феофана Затворника, «внимание одно не бывает в силе». Но тогда внимание сильно, когда реализуется вместе «с трезвением, бодренностию и непрестанною ко Господу молитвою. Сочетай все это, – наставляет он, – и будешь неуловим». Это размышление предлагается им в качестве ответа на ту ситуацию, при которой человек запутывается в цепи помышлений. Эта цепь – «точно хитросплетенная сеть!» Тот, кто пускается вслед мыслей без внимания, будет опутан ими, рискует упасть. Вот почему следует держать око ума «острозорким, посредством строгого внимания ко всему, что происходит в тебе и около тебя».

Святитель Феофан, живший еще до появления сетевых технологий и СМИ, реализуемых на цифровой платформе, имел в виду ту цепь помышлений, которой враг рода человеческого опутывал людей внутри голов. Теперь опутывающая цепь помышления с помощью сетевых технологий как бы выведена наружу, в пространство СМИ и социальных сетей. Соответственно, святоотеческие наставления, обучающие противостоянию манипуляции, транслируемой от

---

[101] Когда человек переключается вниманием на какие-то произвольно выбранные объекты, то при определенных условиях открывается возможность для «входа» в этого человека. Если человека продержать «вне дома», то открывается возможность для формирования в нем условного рефлекса, препятствовать чему могло бы внимание (но оно сейчас отключено на «смотрение стены»). См. главу «Последствия отключения разумной деятельности ума» из пятой части статьи «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2026/).

[102] Сборник, составленный святителем Феофаном Затворником, «Святые отцы о молитве и трезвении. Святоотеческие наставления о молитве и трезвении или о внимании в сердце к Богу».

[103] Новиков Николай Михайлович. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. Учение святых отцов и подвижников благочестия от древности до наших дней: Обзор аскетической литературы: в 4 т. Т. 1: М.: Отчий дом, 2004. С. 31.

врага рода человеческого, становятся актуальными и в контексте темы противодействия манипуляции, транслируемой извне людьми, желающими управлять нашим вниманием [104].

> *«…в уме отпечатываются образы вещей мира… тот, кто знаком с изложенными духовными авторами принципами духовного противостояния страстным отпечаткам, может противостоять и агрессивному воздействию медиа-образов. Тот, кто отрицает существование мира падших духов и факт их влияния на человека, тому затруднительно противостоять и производимой человеческими средствами манипуляции. Она хоть создается и человеческими средствами, но копирует в чем-то тактику демонов. Демоническая тактика формирования в человеке склонностей, желаний и влечений узнается в принципах ведения сетевой войны. "Основой ведения всех сетевых войн является проведение операций… направленных на формирование модели поведения". <…> Людям "ничего не навязывается прямым образом, но при этом они делают то, что хотят сетевики, выстраивающие эту модель управления"»*[105].

То есть само стремление сохранить связь со Христом рождает в человеке собранность. И ее действие, естественно связанное со всем строем жизнедеятельности человека, не утомляет человека, не делает его «упавшим навзничь». Эту мысль можно сопоставить с советом преподобного аввы Дорофея хранить свое устроение (состояние, при котором в идеале силы души находятся в равновесии и целокупность человека находится в условиях созидательной связи с Богом). Тот, кто хранит свое устроение, тот зорок, бодр, трезвенен. **Сохранить свое устроение, по мысли преподобного аввы Дорофея, – это 3/8 искомого дела, а сделать дело – это 1/8**. Например, внести скамейки для лекции в это помещение – это 1/8. И если скамеек не хватает, мы начнем ругаться и потеряем свое устроение, то мы теряем 3/8 всего дела. Если я поругаюсь, то не смогу провести лекцию, даже если всем есть, где сидеть. Но, сохранив внутреннее устроение, смогу провести ее в конструктивном ключе, даже если скамеек не хватает. Если помнишь о своем устроении (которое войдет с тобой в вечность), тогда каждая секунда становится осмысленной.

«Пусть ваша любовь друг к другу, – наставляет преподобный авва, – побеждает все случающееся». Какое бы ни было дело, не стоит делать его со спорами и смущением, так само дело, будучи исполнено, есть только «восьмая часть искомого; а сохранить свое устроение, если и случится от этого не исполнить дела, есть три восьмых с половиною». Потому, кто хочет совершенным образом исполнить дело, пусть не только исполнит его, но и сохранит свое устроение. «Если же для того, чтобы исполнить дело вашего служения, будет надобность увлечься, отступить от заповеди и повредить себе или другому, споря с ним, то не следует терять три восьмых с половиною для того, чтобы сохранить одну восьмую». Разрушающие свое устроение при реализации служения, исполняют свое служение неразумно [106].

Когда человек пытается не только исполнить дело, но и сохранить при том свое устроение, у него как бы сами собой формируются новые конструктивные навыки, в нем рождается как бы новый человек. В этом смысле можно привести в качестве комментария слова одного повара, который не только занимался своими профессиональными обязанностями, но и старался при том не потерять молитву, думал о том, как на богослужение в храм по возможности

---

[104] См. по данной теме главу «О необходимости сохранения любови даже в условиях, которые к этому не располагают. Некоторые рекомендации из святоотеческих творений» из третьей части статьи «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1961/).

[105] Сетевые войны. Аналитический доклад Александра Дугина при участии Валерия Коровина и Александра Бовдунова. URL: https://izborsk-club.ru/2319.

[106] См. поучение четвертое «О страхе Божием» из книги преподобного аввы Дорофея «Душеполезные поучения».

попасть. Вследствие реализации усилий, ненаправленных на сохранение устроения, он стал чувствовать, что внутри него стал рождаться как бы новый человек[107].

Глаза, чтобы видеть, и уши, чтобы слышать

То есть как бы слой за слоем рождались глаза, которые видят, и уши, которые слышат. Этот новый человек может ставить перед собой вопросы, которые недоступны были для понимания человека прежде. Прежде, оставаясь как бы «на своем этаже», человек пытался разобраться в жизни, но ни концов, ни выходов сыскать не мог. Развиваясь, человек становится способным по-иному взглянуть на окружающее его и происходящее в нем.

Дело здесь – не в избитой фразе «Посмотри на все иначе». Человек со сформировавшимся углом зрения, выработавший определенные жизненные навыки, просто не может посмотреть «на все иначе».

Сменить угол зрения получиться со временем, если человек озаботится необходимостью вырабатывать новые навыки. Совершая шаг за шагом, он со временем создает комплекс условий и предпосылок, вследствие чего меняется не только он сам, но и окружающая его реальность[108].

Вот, например, мужчина, считающий нормой хаотизированные интимные контакты. Ему трудно посмотреть на представительницу женского пола как на женщину, которая может стать не только супругой, но и той самой единственной, а также верным другом на всю жизнь. Если он за шагом будет бороться с позывами окунуться в поток хаотизированного интима «на стороне», то будет постепенно меняться его система навыков и представлений. И однажды, к своему великому счастью, он станет способным узреть «ту единственную». Без глубоких же внутренних изменений ему крайне затруднительно будет посмотреть на женщину иначе как «на кусок мяса», даже если все его друзья будут призывать его сменить «угол зрения» (да простят женщины эти слова, которые произносятся с сожалением, о слепоте некоторых мужчин, гоняющихся за сиюминутным и не знающих, что в своей супруге при условии направленных к ней любви и внимания, они могут найти верную спутницу во всех отношениях и на всю жизнь).

«Угол зрения» может быть изменен при условии изменении мировоззрения в целом. Речь в данном случае идет о том процессе, который назван духовными авторами «метанойей» – изменением ума. В этом смысле слова духовных авторов о «метанойе» (покаянии; при деятельном покаянии человек начинает видеть новые, альтернативные прежним пути выстраивания жизни) и о трезвении дивно начинают привлекать к себе взоры в контексте современных изысканий светских авторов, ищущих подходы к решению сложных кризисных ситуаций.

Так профессор Роберт Киган в соавторстве с Лайзой Лейхи пишут, что «мы можем обучаться и размышлять сколько угодно, но изменения, на которые надеемся и которых ожидают от нас другие, не произойдут. А все потому, что обучаться и размышлять мы будем, не меняя мировоззрения».

Ведя речь о профессиональной деятельности, о развитии компании и ее сотрудников, они отмечают: чтобы компания могла развиваться, а человек мог осуществить свою мечту, «нужно взрастить новые навыки».

---

[107] См. подробнее главы «Связь с Христом», «Связь с Христом, дополнительный афферентный комплекс и акцептор действия» из третьей части статьи «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2044/).Главу «Связь с Христом и точка опоры» из части 4.1 статьи «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2062/).

[108] «Находясь же в своем наличном состоянии, вглядываясь в будущее, не создав комплекс условий, он не может понять, как из сложившейся ситуации выходить, он мечется между двумя крайними вариантами» (см. «Постскриптум» из части 3.1 статьи «Внешняя жизнь и мир мыслей» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2173/)).

Также они отмечают, что задача изменений часто неправильно понимается как необходимость «лучше справляться с возрастающей сложностью мира». Проблема неправильного понимания состоит в том, что люди расширяют свои реакции на внешние вызовы, но остаются при том такими же, как были прежде.

Перспективным же видится подход, когда люди ищут новую информацию не только в рамках своей рабочей системы, но стремятся скорректировать саму систему. Они готовы отдать предпочтение той информации, которая предупреждает их о ограниченности их системы координат. Когда сознание работает на этом уровне, возникает больше шансов, что люди обратят внимание на ту точку зрения, которая может быть далека от общепринятых взглядов на вопрос. И эта точка зрения поможет вывести проект «на более высокий уровень».

На этих путях люди обретают способность справиться с тем, что авторы называли адаптивными трудностями. Трудности такого рода можно сопоставить с тем, что обычно называют системным кризисом; системный кризис отличается от обычного тем, что неустраним прямым, линейным действием[109][110].

> *Авторы отмечают, что есть уровни проблем, решить которые можно только путем изменения мировоззрения, путем изменения способа восприятия мира и самих этих проблем. Проблемы такого уровня они назвали адаптационными.*
>
> *Есть проблемы механические, которые можно решить линейными шагами. Но есть проблемы адаптационные, и чтобы их решить человек должен приобрести новые навыки, пересмотреть то, как он реагировал на мир.*
>
> *Люди нередко воспринимают свою систему восприятия как данность, как познающего субъекта, как то, что изначально показывает вещи правильно и адекватно. Но к системе восприятия авторы призывают отнестись как к объекту, который можно и нужно исследовать. Следует задать себе вопросы: правильно ли поступаю, что смотрю на мир именно так? Верен ли метод познания действительности? Соответствует ли мое понимание проблемы тому, чем она является на самом деле? Чтобы решить проблему адаптационного характера, человек должен подняться над собой прежним и инертным.*

Призвание земное и призвание в вечности

Когда человек поднимается над собой прежним и инертным (если соблюдены и прочие необходимые условия), можно сказать, что происходит процесс рождения нового человека. На тему рождения нового человека, способного решить проблему адаптационного характера, можно привести **несколько мыслей** из сочинения гениального хирурга **Н. И. Пирогова «Вопросы жизни»**. Его идея, сформулированная своими словами, может звучать следующим образом: человек стремится привести к знаменателю две стихии: стремление исполнить свое земное предназначение и стремление к чему-то чистому, светлому, к тому, что находится за пределами земных наслаждений. Это есть цель здешней жизни, наше прямое назначение на земле. То есть нужно начать борьбу с двойственностью, но именно борьбу, а не вражду. Он пишет: ***«Борьба с этой двойственностью и с материальным вашим бытом, беспрестан-***

---

[109] Из книги Роберта Киган, Лайзы Лейхи «Неприятие перемен». М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

[110] Некоторые мысли авторов применительно к христианскому мировоззрению см. в главе «От страдания к развитию и выходу из скорлупы (подробнее – о понимании “на кончиках пальцев”)» во второй части статьи «Преодоление зависимого поведения» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2068/):

ное стремление привести ее к одному знаменателю – есть цель здешней жизни, наше прямое назначение на земле. Борьба, но не вражда. Не враждуя с вашей материей, не враждуя с окружающим вас, вы должны вступить в эту высокую, идеальную борьбу для недосягаемого на земле идеала. Откровение, поставив нам в образец первобытную, неразделенную дуализмом, природу человека: повелело, чрез борьбу с собою и миром, стремиться к уничтожению нашей двойственности».

О чем идет речь? О том, что сопоставить призвание в вечности и земные дела. Совесть тебе говорит одно, а общественное мнение иногда – другое. Например, окружающие говорят: напиши донос на начальника и получишь его место. Пойдешь ли на донос?

Или: человек работает в полиции, где потенциально может столкнуться со многим насилием. Но, работая, он старается все-таки градус насилия сбавлять, поступать адекватно ситуации, а не по собственным страстям. Старается не превращаться в зверя, и вследствие такого стремления в нем не формируется то, что называется ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство личности (некоторые сотрудники полиции из-за многих переживаний не могут спать; стремясь отключиться от тревожных воспоминаний, прибегают к алкоголю). Тот, кто не идет на поводу у страстей, не заражается их действием – его не колотит от ярости. Тот же, кто идет у ярости и гнева на поводу, совершая поступки в русле страстей, реализует то, что можно, по выражению одного священника, назвать антиметанойей (при антиметанойе человек настолько меняется, что уже теряет видение того, как ситуацию можно было бы решить иным путем, не прибегая к насилию).

У человека есть призвание в вечности. По выражению преподобного Иустина (Поповича), «в таинственной сущности своего существа человек носит богоданную цель своей жизни». То есть в глубине своего существа человек – это образ, который стремится к первообразу. Осуществление подобия – «это цель человеческой жизни, реализуя которую, человек во всем должен уподобиться Богу как своему Первообразу»[111].

Это задача может быть с нами 24 часа в сутки. Человек способен сохранить возможность к самоактуализации всегда. Но есть внешние условия, которые часто этому препятствуют. Нужно так организовывать свою деятельность, чтобы даже при этих неблагоприятных условиях оставить за собой способность восходить к задачам духовного плана.

Для кого-то покажется эта проблема богословской. На самом же деле она несет прямое практическое и даже биологическое значение. Человек, который эту задачу поставил, 24 часа в сутки развивается (в хорошем смысле слова). Например, чтобы сохранить связь со Христом, человеку нужно учиться бесконфликтности. Начальник должен и подчиненных мотивировать на выполнение работы, но при этом – и не ссориться, не приобретать себе врагов. Он вынужден научиться общаться с разными людьми (быстрыми и медленными, амбициозными, тщеславными и честолюбивыми). Буквально на ровном месте приобретается фантастическое число навыков, которые ни один тренинг дать не может.

Другой человек, перед которым не стоит задача по сохранению внутренней связи со Христом и внутреннего равновесия, рискует начать выбирать для себя прямой путь – надавить, поругаться, (с)манипулировать окружающими. То есть возникает риск того, что он будет не развиваться, а, наоборот, углубляться в собственных разрушительных тенденциях.

Евангельские принципы и менеджмент

Например, на стройке работает большое число коллективов. И здесь человек либо умеет договариваться с людьми, либо нет. Ошибочна точка зрения, постулирующая, что поможет

[111] Иустин (Попович), преподобный. Собр. творений / [пер. с серб. Сергея Фонова; общ. ред. проф., д-ра церк. истории А. И. Сидорова]. Т. 2. М.: Паломник, 2006. С. 216.

само по себе образование и наличие одних профессиональных навыков. Так, один инженер рассказывал, что его просьбы и пожелания не были приняты руководством, и потому он принял решение уйти. На его место в проектном бюро (с масштабными стройками, большими суммами по контрактам и клиентами высокого уровня) взяли другого сотрудника. Но новый инженер вступил в конфликт с заказчиками. В итоге произошла потеря клиентов, компания понесла убытки, несопоставимые с теми тратами, которые понесла бы, если бы пошла на соглашение с условиями инженера.

Его подход состоял в том, что для клиентов он стремился составить проект, максимально для них необременительный в плане финансовых вложений и расходуемых строительных материалов. Парадоксальным образом такой подход обеспечивал приток финансовых средств в компанию, так как многие клиенты, утешенные работой с инженером, хотели иметь с компанией дело. С его уходом то один клиент, то другой стали отказываться иметь с компанией дело вследствие неудовольствия работой пришедшего на место инженера другого сотрудника. О компании стала идти молва, приток клиентов стал сокращаться.

Другой пример. На стройку пришел ставленник руководства, «белый воротничок», который начал пытаться решать вопросы с рабочими угрозами увольнения. Но при отсутствии простой человеческой способности договориться с «работягами» выполнить работу невозможно. Например, при строительстве крупного объекта у штукатуров заключен контракт на столько-то помещений. На них начинает давить ставленник руководства, которому нужно подготовить для демонстрации руководству несколько помещений.

Штукатурам не понравился заносчивый тон его речи, и они отказались слушать угрозы далее, они пошли заниматься своими делами. Объектов у них еще более сотни, они остаются в рамках своего контракта, ничего криминального в их действиях не усматривается, просто изменилась последовательность подготовки помещений. Так как в демонстрационных помещениях стены вовремя не были подготовлены, маляры, придя на объект, не смогли им заняться. Время было упущено. В итоге демонстрационный объект начальству в нужное время ставленником продемонстрирован не был, вследствие чего ставленнику пришлось столкнуться с претензиями со стороны руководства.

Как эти два примера, так и прочие изложенные выше идеи можно сопоставить с некоторыми рекомендациями, приводимыми в книге Ричарда Дафта «Менеджмент». Он пишет, что «*одним из ключевых аспектов менеджмента является признание роли других людей и их значимости. Хорошие менеджеры знают: без участия сотрудников организации они не добьются ровным счетом ничего*».

Человеческие навыки приобретают все большее значение в деятельности менеджеров, особенно тех, которые контактируют с простыми рабочими. «Хорошие сотрудники часто уходят из организаций по вине непосредственных начальников, не умеющих проявить уважение и участие».

Под человеческими навыками здесь подразумевается способность к работе с людьми, в том числе, и в качестве члена команды. «Обладающий развитыми человеческими навыками менеджер мотивирует подчиненных к самовыражению, стимулирует их вовлеченность в деятельность организации. Такой менеджер любит других людей и пользуется взаимностью».

Современному менеджеру не должно ограничивать свою деятельность сферой, связанной с одними лишь материальными потребностями. Автор упоминает об одной компании, поддерживающей открытые и доверительные этику и культуру. Внимание, с которым относятся к человеческим навыкам в компании, окупается сполна. «Высокая мотивация работников помогла компании расширить число лояльных клиентов, и это в условиях жесткой конкуренции» (упоминаемая компания в отличие от других Интернет-компаний приносит прибыль).

Менеджер, продвигаясь на верхние уровни иерархии в организации, должен больше уделять внимания развитию концептуальных навыков. В противном случае его может ожидать

неудача в случае назначения на пост руководителя компанией. Если возведенный на эту должность старший менеджер думает только о технических проблемах и не задумывается о стратегии организации, он «вряд ли добьется успеха». Ведь «*такие обязанности высших менеджеров, как принятие решений, распределение ресурсов и проведение изменений, требуют более широких взглядов*».

(В качестве «дискуссионных» примеров (не из книги) можно привести следующие два. Один крупный медицинский центр, совмещавший слаженную работу различных специалистов со здоровой психологической атмосферой, нанял менеджеров для «повышения продуктивности». Менеджеры, не имеющие медицинского образования и понимания многоступенчатой, детальной продуманной системы реабилитации пациентов с болезнями сердца, стали вносить без согласования с врачами свои коррективы в процесс реабилитации (что-то – выбрасывать из процесса, длительность каких-то мероприятий – сокращать). В итоге процесс, эффективность которого обеспечивалась слаженной работой различных подразделений, стал рассыпаться на глазах. Специалисты, не видящие перспектив при таких условиях, начали увольняться. Если падает эффективность реабилитационного процесса, то станут ли хотя бы в прежнем количестве обращаться пациенты в этот медицинский центр?

Сеть магазинов одежды наняла менеджеров, положив им высокую зарплату и поставив им в качестве задачи повышение прибыли. Приезжая из иных городов, не понимая специфики места, менеджеры принимали решения, призванные, видимо, в краткосрочной перспективе поразить руководство взлетом прибыли. В итоге компания пожинала падение прибыли, о чем бухгалтеры и не знали даже как уведомить руководство, которое без охоты слушало отзывы рядовых работников. Менеджеры приходили и уходили, дела шли все хуже.)

В качестве перспективного примера Р. Дафт приводит менеджера одной бейсбольной команды, показавшей весьма высокие результаты. Хотя, по словам менеджера, успех команды зависит от сочетания многих факторов, «очевидно, что едва ли не самым главным является его подход к менеджменту». В основе его подхода «лежит знание индивидуальных черт каждого члена команды, а также справедливое, уважительное и доверительное отношение к людям. Последние три элемента он считает важнейшими составляющими продуктивных рабочих отношений».

Если нужно уладить какую-то проблему с игроком, менеджер улаживает ее наедине. «Он никогда не запугивает, не манипулирует и не оскорбляет членов команды, ибо такого рода действия не позволяют ни мотивировать членов команды, ни контролировать их». Он понимает, что у каждого игрока может случиться спад. Он не обременяет игроков многочисленными правилами, предпочитает относиться к ним как к взрослым людям, которые отвечают за свои поступки и работают над достижением общей цели. «Такое внимание к людям и отношения с ними и между ними позволило создать рабочую среду, в которой принято прощать ошибки и неудачи. В условиях нестабильности такая среда необходима большинству организаций». По мнению менеджера команды, создать такую среду можно, исповедуя ценности «уважения, доверия, честности, преданности общему делу и людям, с которыми вы его делаете»[112].

Виктор Франкл о работе. Не только функционал, но и личное

На тему того, что жизнь работника, по идее, не должна ограничиваться лишь воспитанием рабочих навыков (не только призвание земное реализуется, но и призвание в вечности) в книге **В. Франкла «Доктор и душа»**[113] есть 3 главы, очень подходящие к нашей теме.

---

[112] Дафт Р. Менеджмент. 6-е изд. / Пер. с англ. СПб.: Питер, 2006.

[113] Виктор Франкл. Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ (переводчик Любовь Сумм).

Глава «О смысле работы»

Он говорил: **«Ни в коем случае нельзя утверждать, что лишь определенные профессии дают человеку возможность осуществиться. Никакая профессия сама по себе в этом смысле не станет благословением».** Некоторые люди утверждают, что, если бы у них была та или иная профессия, они смогли бы себя реализовать. Но надо понимать, что виноват в случае неспособности реализоваться сам человек, а не его работа. Профессия не делает человека незаменимым. Она лишь предоставляет ему шанс. **«Все зависит не от профессии, а от того, как человек к ней относится. Все зависит не от той или иной профессии, но от нас: раскрывается ли в работе то личное и особенное, что составляет уникальность нашего существования, и придает ли тем самым жизни смысл – или же этого не происходит».**

Автор приводит конкретный пример: **«Медицинская профессия постоянно предоставляет врачу возможности реализовать в работе свою личность»**. Применительно к нашей беседе можно сказать, что медицинский работник реализует свою личность и свое призвание в вечности, поправляя подушку пациенту, говоря ему ласковое слово. Тогда врач или медицинская сестра живут как личности, постоянно развивают свои навыки.

(Сейчас же при всех гуманистических лозунгах наблюдается следующая тенденция: врачи и медсестры устают от общения и просто молча реагируют на пациента. В частности, вот история, рассказанная одним человеком, попавшим в больницу с инфарктом. Его, поступившего по скорой помощи и прошедшего необходимые диагностические процедуры, готовят к операции. Разрезают на нем одежду, ему страшно, он в панике пытается что-то выяснить, а при этом врачи просто молчат, механически отрабатывая свой функционал.)

Напомню, если человек ограничивается только выполнением функциональных обязанностей, то попадает в кольцо апатии и перестает развиваться как личность. В этом смысле на тему, в данном случае – врачей, проецируется опыт узников концентрационных лагерей. Узники, чтобы не переживать запредельный стресс, добровольно выбирали некое эмоционально омертвение. Если человек начинает омертвевать, то не сможет вчувствоваться в обстановку. Не сможет в нестандартной ситуации подобрать верное решение. Угасает его способность реагировать на происходящее, человек теряет иммунитет перед внешней агрессивной информацией, перепрошивается ею. Если блокируется его разумная деятельностью, которую с некоторой долей осторожности можно сопоставить с второй сигнальной деятельностью, то открывается возможность для формирования в нем условного рефлекса[114].

> *Применительно к врачам, медицинским работникам и представителям «социальных профессий» – об угасании, открытости для формирования условного рефлекса и, обратно, о жизни в полном смысле этого слова, см. первые две беседы из цикла «Врачи, мед. работник, люди социальных профессий». А также беседу «Актуальность милосердия: О социальном служении, врачах, выгорании, поиске пути, любви».*

Нарастает внутренний конфликт. Ты приходишь домой опустошенным. Если ты бесчеловечно относился к пациентам, то где гарантия, что ты сможешь по-человечески отнестись к собственным детям? В отношении детей ты будешь реализовывать ту же самую программу, как и в отношении пациентов. Мозг у тебя один, и сердце у тебя одно.

Соответственно, когда медсестра делает что-то больше своих регламентированных обязанностей, например, скажет доброе слово больному, тут же появится шанс найти смысл в

[114] Подробнее см. в статье «Интеллектуальная деятельность как стратегия выживания в условиях тотального давления» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2170/).

работе, работа станет осмысленной. Перестанет быть мертвой реализацией функционала, начнет приносит радость и удовлетворение.

Очень хорошо эта идея описана в книге «Отец Арсений» в главе «Доброе слово». Глава посвящена медсестре Любочке, ее общению с пациентами. Она на работе именно жила, жила как личность, а не просто выполняла свой функционал. Таким образом, если человек искажается трудовыми отношениями, то складывается трагическая ситуация: жизнь человека начинается только в свободное от работы время. И смысл жизни зависит от того, какую форму человек придаст своему досугу. Какой досуг у человека, который бесчеловечно вел себя на работе? Замертво упасть на кровать.

К такому человеку применимы слова Виктора Франкла: **«У такого человека много денег, и эти деньги становятся целью, а жизнь лишается цели»**. Можно дополнить мысли Виктора Франкла идеями профессора Ц. П. Короленко и академика Н. В. Дмитриевой. Авторы описывают людей, страдающих работоголизмом. Есть даже семьи работоголиков. Муж и жена в состоянии истощения приходят домой и смотрят телевизор. У них нет сил на общение. Они даже не знают, о чем говорить. Просто смотрят телевизор пока не заснут, а утром снова идут на работу.

> *«Все чаще встречаются работогольные семьи, когда молодые мужчины-работоголики женятся на молодых женщинах-работоголиках. Муж и жена имеют перспективную работу, на которой проводят весь день, а вечерами занимаются в различных кружках или в состоянии истощения смотрят телевизионные программы. Они становятся все более эгоцентричными, поглощенными собой, некоммуникативными. Такие семьи часто распадаются, а в последующих браках ситуация повторяется с подобным же исходом»*[115].

Глава «Невроз безработицы»

Человек, полностью зацикленный на внешнем функционале, при потере работы лишается и смысла жизни. **«Он чувствует себя бесполезным, потому что ничем не занят»**. Выше уже приводился пример одной крупной международной компании, которая в период массовых сокращений вызывала несколько бригад скорой медицинской помощи к офису. Люди, проработавшие в этой компании 20–30 лет, после увольнения просто выбрасывались из окошка. Все это происходило в благоустроенной стране, стране победившего прагматизма, где о духовной жизни говорить не принято. Человек видит свою реализацию только в рабочем процессе – и вдруг ее не становится. Начинается апатия, ощущение внутренней незаполненности.

«Безработица – желанный предлог, позволяющий снять с себя вину за любые промахи в жизни (не только профессиональные)». Человек ответственность за свою «упущенную» жизнь возлагает на отсутствие работы. **«Конечно, не будь я безработным, все было бы по-другому, все было бы хорошо и прекрасно. Такому человеку кажется, что никто не вправе ничего от него требовать, ведь сам он ничего от себя не ждет. Безработица избавляет от ответственности, как перед другими, так и перед самим собой, от ответственности перед жизнью. Любой провал в любой области жизни списывается на безработицу»**. Он ждет воображаемого момента, когда каким-то образом изменится этот фактор, а с ним исправится все остальное. То есть будь у меня работа, все пошло бы как надо. Примечательно, что невроз безработицы не является чем-то фатальным. Человек не обязан впадать в невроз. Есть люди, которые остаются свободными от невроза, не обнару-

[115] См. «Работоголизм» из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой «Психосоциальная аддиктология» («Олсиб», 2001).

живают ни апатии, ни уныния и сохраняют даже определенную бодрость. Почему? Потому что осталось личное начало.

«Они становятся волонтерами каких-либо организаций, бесплатно выполняют обязанности администратора на учебных курсах или помогают в молодежных объединениях, они слушают лекции и хорошую музыку, много читают и обсуждают прочитанное с друзьям». Кто-то работает волонтером за обед. [Самое главное – твоя личность живет]. **«Большую часть свободного времени они проводят осмысленно и с пользой, наполняя содержанием свое время, свое сознание, свою жизнь. У них нередко урчит в животе, как и у представителей другого, невротического типа безработных, но они говорят жизни «Да!» и очень далеки от отчаяния. Они научились наделять свою жизнь содержанием и смыслом, они осознали, что смысл человеческой жизни не исчерпывается профессиональным трудом, что безработный отнюдь не обречен на бессмысленное существование. Для них смысл жизни уже не сводится к официальной должности. Главный источник невроза безработицы, основная причина апатии – ошибочное представление, будто лишь профессиональный труд придает жизни смысл. Это неверное отождествление профессии с жизненной задачей, их полное приравнивание ведет к тому, что безработный ощущает себя лишним и никому не нужным»**.

Главная трагедия нашего времени – объединение в психологической литературе понятия «индивидуальное» с понятием «личное» (тренинги так называемого личностного роста; так называемое личное развитие и т. д.). Как правило, под этим подразумевают механизмы, позволяющие быть более эффективным. Но гонка за эффективностью сравнима со следующим примером: от того, что принтер стал печатать 70 страниц вместо 50, он не стал личностью. Происходит подмена личности на понятие «индивидуального». Человек вырабатывает в себе навыки индивида, которые позволяют ему вписываться в ту или иную экономическую модель. Но при этом личностью он не становится.

В современных компаниях, чтобы мотивировать рабочий процесс, людям дают **идею миссии**. Часто даже этот момент выглядит несколько абсурдно. Одна работница банка рассказывала, что до определенного времени они просто переводили платежи, а потом у них появилась «миссия» – переводить те же платежи.

О ПРИЗВАНИИ

Ответы:

– «Призвание (см. также ответы Выбор жизн. пути (семинаристу); Опустошение и самоубийство)»[116].

– «Ощущает призвание, миссию, себя – Мессией, Богом. Как отделить здоровое от нездор.»[117].

– См. также несколько частей эфиров про призвание[118].

В эфирах использовались материалы:

– Главы «Познать свое призвание и следовать ему», «О значении деятельности в постижении духовных понятий» из первой части статьи «Преодолеть отчуждение (в том числе – и о депрессии)»[119].

[116] https://castbox.fm/vb/171760398.

[117] https://castbox.fm/vb/220967254.

[118] Ссылки приводятся в главе «Постскриптум» в части 3.1 данной работы; http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2173.

[119] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1988/.

– Глава «Непреображенная природа и учение святого священномученика Илариона (Троицкого)» из статьи «Тирания мысли и алкоголь: О выходе из состояния "тирании мысли" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю»[120].

– Некоторые мысли из цикла бесед «Познать свое призвание и следовать ему»[121].

Кстати, миссия – один из штрихов (пунктиков) шизофрении. В момент шизофренического озарения в человека входит некое иное видение мира, он приобретает представление о собственной миссии в этом мире. Но эта миссия патологическая. Человек воспринимает весь мир как сосредоточение борьбы со злом. А сам человек – эпицентр борьбы. Появляется шизофренический драйв[122]. Попытка стимуляции рабочего процесса идеей миссии может обернуться в микродозе идеей шизофренического толка.

Призвание – совсем другое понятие. Образ призван стать первообразом. Мы – образ Божий, призваны стать подобием. И путь наш – попытка реализовать себя, развить творческие способности. Люди, которые не предают работе исключительный смысл, способны сохранить личное. Они даже при потере работы могут быстро адаптироваться к новым условиям и найти новую работу. Они не выбиты из колеи апатией. Те люди, которые только в работе полагали смысл, при ее потере лишаются смысла. Условно говоря, на новые собеседования они приходят с потухшими глазами и производят неблагоприятное впечатление. Как противоположность – жизнерадостность людей, сохранивших иной взгляд на реальность.

«Иногда отмечается даже обратная последовательность, когда человек теряет работу из-за невроза. Ведь понятно, что невроз оказывает воздействие на социальную судьбу и экономическое положение человека. При прочих равных безработный, сохранивший внутренние силы, имеет больше шансов в конкурентной борьбе, чем впавший в апатию, и скорее получит место». Автор приводит высказывания некоторых молодых безработных: **«Нам нужны не деньги, а смысл жизни»**. Человек при такой позиции сможет даже нелегкой жизни придать содержание и смысл. **«Достоинство человека запрещает ему превращаться в средство, деградировать до средства производства, до инструмента трудового процесса. Работоспособность – не абсолют, она не служит ни достаточным, ни даже необходимым условием для того, чтобы наполнить жизнь смыслом»**. Он приводит выражение из одного медицинского романа: **«Где нет любви, работа превращается в суррогат, а где нет работы, любовь превращается в опиум»**.

Глава «Воскресный невроз»

Закончив предыдущую главу на теме опиума, Виктор Франкл продолжает идею. **«В таком "опиуме" нуждается человек, который ощущает себя всего лишь "работником", и ничем сверх того»**. Смысл воскресного невроза – в выходной стихает темп рабочей недели и обнажается нищета смысла, которая присуща большому городу. У человека складывается впечатление отсутствия цели. Например, сотрудница большой юридической компании утверждает, что многие приходят в выходные дни на работу не потому, что есть незавершенные дела, а потому, что не знают, чем заняться дома.

---

[120] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1890/.

[121] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/.

[122] Более подробно это описано с ссылками на источники в статье «Преодоление игрового механизма», часть 3, глава «Игра и "шизофренистическое озарение"»; http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2016/.

О подобном писал и **Блез Паскаль,** и другие авторы. Блез Паскаль писал, что люди уходят на покой и лишаются активности, которая мешала им предаваться мрачным мыслям о своей жизни. В особняках на заслуженном покое они испытывают некую тяжесть. Каким образом их можно исцелить[123]?

Чего только человек не предпринимает, чтобы спастись от бессмысленности. **«Стоит производственному темпу прерваться на 24 часа, и вся бессмысленность, бессодержательность, бесцельность существования встает перед его глазами». Человек «бежит в местный клуб танцев – там громкая музыка, что избавляет от необходимости даже разговаривать, как в бальных залах былых эпох. Не приходится и думать: все внимание сосредоточено на танце. Или воскресный невроз загонит его в другое "прибежище" для провождения выходных – в спорт. Там можно прикинуться, будто важнейший в мире вопрос – какой клуб выиграет матч. Две команды играют, тысячи смотрят. В боксерском поединке и вовсе участвуют лишь двое, но тем яростнее они сражаются. Нет, я вовсе не хочу осудить здоровые спортивные занятия. Но всегда надо критически присмотреться к тому, какую позицию человек занимает по отношению к спорту».**

Автор утверждает, что **«невротически искаженное "искусство" разлучает человека с самим собой».** Дополню: есть искусство, обучающее человека прислушиваться к себе (см., например, статью Ивана Ильина «О новом искусстве», если полнее – его сборник «Путь к очевидности). Но есть искусство, которое **«используется лишь как возможность опьянить себя и оглушить»**. Когда человек пытается бежать от самого себя, он хватается за самый закрученный детектив, он ищет разрядки. **«Не для того мы ведем всю жизнь борьбу, чтобы получать все новые впечатления, – эта борьба должна быть на что-то нацелена, и в этом она обретает смысл»**.

Если у человека есть стремление к цели – это правильная мысль, вложенная в нас Богом. Но если нет верных представлений о жизни, если мы не встраиваем свою жизнь в контекст картины мира, то сила, данная нам для достижения благих целей, обращается на что-то другое[124].

«Жажда впечатлений требует в очередной раз пощекотать нервы, взбудораженные нервы вновь и с большей силой ощущают все ту же тягу, приходится увеличить дозу». Клерки, менеджеры, работники банков. Менеджеры среднего звена легче всего вовлекаются в игровые процессы. За обилием цифр следует эмоциональное отупение (эксперты выделяют несколько наиболее подверженных риску вовлечения в интернет-зависимость групп; «основная – это уставшие от ежедневной рутинной работы и скучающие по новым впечатлениям менеджеры среднего звена»[125]).

Чтобы его снять, кто-то выбирает, например, экстремальный спорт. В сериале «Волк с Уолл-стрит» показан переход от отупения в искаженную сексуальность.

В других беседах были приведены слова женщины-начальника, которая во время беседы постоянно шепотом повторяла слова собеседника. Выяснилось, что ее мозг словно покрыт

---

[123] Приведены эти мысли в части 5.1. статьи «Преодоление игрового механизма», в главе «Блез Паскаль о природе развлечения. Мужество остаться наедине с собой. О бодрствовании души» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2069/). Ответ представлен в совокупном слиянии частей данной статьи (более расширенно некоторые мысли даются в одноименном цикле бесед).

[124] Если стремление к цели, не реализуется в конструктивном ключе, то реализуется в игровом процессе – см. в статье «ТРИ СИЛЫ: Цель жизни и развязавшееся стремление к игре (казино, гонки, игра по жизни)». См. главы «Стремление к цели и "неконтролируемая приверженность"», «Стремление к цели и учение святых отцов о трех силах» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1939/).А также – в первой части статьи «Преодоление игрового механизма (об игре в широком смысле слова)». См. «Приложение 1. Расшифровка фрагментов лекции, проведенной в центре "Неугасимая надежда"» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2007/).

[125] В рабстве Сети. Беседа с главным врачом ГБУЗ «Наркологический диспансер» министерства здравоохранения Дмитрием Александровичем Любченко.

словно коркой асфальта, от которой отскакивают все новые идеи. Началось это в тот момент, когда люди стали для нее цифрами. Человек перестал существовать, остались только кадровые решение (повышение, увольнение и т. д.). Перестали обновляться нейронные сети, человек попал в программированный коридор.

Примеры сохранения личного в контексте работы, лагерных условий, внешнего давления[126]

Если подытожить сказанное, тупик преодолевается, когда человек вкладывается в навыки, в формирование внутреннего ядра. Появляется возможность преодолеть ситуацию, которая раньше казалась непреодолимой.

Можно провести аналогию с борьбой. Что делать, если наступает мощный борец и придавил тебя? Опытный борец скажет, что можно его качнуть и сбросить. Но для этого нужно постоянно тренироваться. Если бы мы жили воистину по-христиански, то сформировались бы христианские навыки. Именно они позволят невыносимую ситуацию «качнуть» и перевести в иную плоскость. На эту тему опубликованы беседы 14, 15, 16 и 17 из части 4 – сравнение офиса с лагерем и взгляды на преодоление трудных ситуаций.

Еще один образ – человек, работающий в крупной компании, где в организации бесчеловечное отношение к собственным сотрудникам. Основной тренд: клиент должен выглядеть лучше работника компании. Продумана форма одежды для сотрудников, работающих с клиентами: рубашка с короткими рукавами (тогда как у клиента с длинными), небритость. У клиента возникает чувство превосходства, а сотрудники чувствуют себя униженными. Беседы с клиентами происходят по сформированным каналам связи, и эти разговоры анализируются группой менеджеров.

Кстати, здесь можно упомянуть об одной статье про внедрение в рабочий процесс искусственного интеллекта. Программа вмешивается в работу кол-центра и подсказывает сотрудникам о необходимости проявить эмпатию (масштабирование эмпатии). Но это приводит к обратному эффекту: у людей все меньше желания обращаться в кол-центр. Если раньше человек при обращении надеялся хоть на какое-то понимание, [и даже молчание собеседника было признаком сопереживания], то искусственный интеллект подсказывает шаблонные фразы. Человек слышит эти штампы и понимает, что на другом конце провода с ним строят диалог по шаблону, [что ему не помогут][127].

Вернемся к примеру. Обстановка на работе стала приводить к чувству слома. Плюс ко всему – вход в офисы через отпечаток пальца, система штрафов. Герой повествования потом все же уволился, но его спросили, что помогало выжить в этой ситуации. И единственным спасающим механизмом оказались человеческие отношения. Если есть любовь, то у системы появляется люфт, возможность жизни. Например, работники на взводе, и вдруг перед рабочим днем кто-то предлагает чай с пирожными, как-то «отлегало» с души.

Здесь важна идея человеческого контакта, вследствие которого появлялся проход в лабиринте. Если ты относишься по-человечески, то и встречаешь такое же человеческое к себе отношение.

Опубликована статья **Н. Щур** (общественный деятель, который поднял вопрос о зараженной местности, принадлежащей предприятию) **«Выживание в системе правосудия»**.

---

[126] Про личное и рабочее см. также в цикле бесед «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря»: часть 3 – лекции про время (пункты 2–4). В части 4 – лекции 10 и 11, в которых были разобраны истории людей.

[127] Почему ИИ не заменит людей на тяжелой работе, а будет руководить ими – и сделает труд ещё более изнурительным. https://vc.ru/future/110890-pochemu-ii-ne-zamenitlyudey-na-tyazheloy-rabote-a-budet-rukovodit-imi-i-sdelaet-trud-eshche-bolee-iznuritelnym

Он описывал, как не скатиться до апатии, когда человек ждет суда. Автор не рекомендует заниматься пересмотром своего дела. Главный совет – оставайся человеком, будь человеком и в камере.

В современном человеке сформировалась проблема – мы совсем себя заорганизовали. С точки зрения биологии (из лекции В. Дубынина[128]), в нас есть такие рандомные механизмы, которые обусловливают непредсказуемость. Например, если бы заяц был прогнозируемым, то лиса бы его скушала. То есть, например, заяц выпрыгивает из-за куста и в силу биологических причин бежит только направо. Если лиса эти механизмы понимает, она может его перехватить. Автор утверждает, что включаются специальные механизмы сознания и заяц сам не знает, куда он побежит. Этот выбор будет только непосредственно в ситуации.

Я не призываю жить в хаосе, но способность непосредственного выбора возникает только в конкретной ситуации (войду в ситуацию и выберу). И это правильно. Ты войдешь в ситуацию, начнешь молиться. Господь тебе что-то подскажет, люди тебе укажут на что-то. Для человека заорганизованного ситуация белого пятна невыносима. Он хочет заранее знать, как он поступит. Программируя свое поведение, человек лишает себя возможности творческого проникновения в ситуацию. Например, мы хотим вспылить, сказать что-то злое человеку, а в нас вдруг включились какие-то иные навыки – и мы сказали, наоборот, приятное (чуть ли не против воли) и примирились (к своему удивлению).

Юрий Владимиров в своей книге «Как я был в немецком плену» рассказывает, как он выжил благодаря человеческим отношениям. Обратимся к двум эпизодам из этой книги. Военнопленных ведут этапом, а человека, который не может идти, расстреливают. Юрий Владимиров понимает, что обессилен и идти не может. Немцы не позволяли русским женщинам передавать еду военнопленным, но они стояли вдоль дороги и бросали узелки с едой в колонну. И вдруг к нему прилетает узелок. Владимиров поделился с идущими рядом, и так же поступил и со следующим узелком. И те, кто стояли с ним рядом в этапе, решили, что им выгоднее, чтобы Юрий Владимиров жил и довели его. Он не был расстрелян (см. приложение 2).

По роману видно, что подобное поведение не расчет, не манипуляция. Подобная линия очень заметна и осуждается. Это наглядно показано в фильме «Республика Шкид», когда мальчик продает пайки сахара и подлизывается к старшим беспризорникам, но этот шкурный интерес все видят.

Второй момент, который бы хотелось отметить из книги, когда он вступает в общение с людьми, выстраивает отношения даже в лагере. Его ведут на расстрел, и это видит знакомая немка. Женщина узнает от Владимирова, что его ведут, по всей видимости, на расстрел, обращается к мужу, который вступает в диалог с конвоем. Владимирову было предложено перейти в другую колонну, когда они поравняются, и так Юрий Владимиров был спасен. Если вдуматься в ситуацию: конец войны, любой человек может быть заподозрен в связи с врагом. Какие должны быть отношения с людьми, чтобы в этой непростой ситуации они могли вступиться и ходатайствовать за русского военнопленного, которого ведут на расстрел? Значит, была история человеческих отношений.

Эта же мысль представлена в мультфильме **«Унесенная призраками» режиссера Хаяо Миядзаки**. Если на сюжет посмотреть христианскими глазами, то идеи, представленные визуальными образами, вызывают интерес.

Девочка с родителями переезжает на новое место жительства. Перед отъездом одноклассники дарят ей открытку, на которой указано имя Тихиро. Семья едет осматривать новые места и случайно оказывается у таинственного здания в лесу. Пройдя в ворота, они пересекают невидимую границу двух миров и попадают в заброшенный парк аттракционов: здесь нет ни одного

[128] «Мозг: общие принципы». АРХЭ МГУ, постнаука онлайн, в ютубе.https://www.youtube.com/watch?v=Dzr5_TS95cM#action=share

человека, однако полно ресторанов и столов, заставленных лакомыми блюдами. Отец и мать решают попробовать яства, однако девочка предпочитает прогулку по городу, где встречает мальчика Хаку. Он предупреждает, что задерживаться в городе опасно, необходимо успеть до наступления темноты. Вернувшись, девочка с ужасом осознает, что родители, увлеченные поглощением еды, превратились в свиней. А на месте высохшего ручейка теперь образовалось огромное озеро.

Город начинают наводнять появляющиеся отовсюду странные тени. Беспомощная Тихиро, оказавшаяся в полном одиночестве, не знает, что делать. На ее пути снова встречается Хаку, который становится ее проводником в этом волшебном мире. Он объясняет Тихиро, что они попали во владения злой волшебницы Юбабы и, чтобы выжить, остается одно – просить у колдуньи работу. Согласно давнему зароку, Юбаба не может никому отказать в такой просьбе. Если же она будет предлагать вернуться домой, не стоит соглашаться – это погибель.

Кстати, принцип выживания в концлагере тоже был найти работу. Именно она давала возможность конструктивного осмысления ситуации.

Девочка прислушалась к совету и очень твердо и настойчиво его реализовывала. Человек, способный к любви, может быть твердым. Это неверная точка зрения, что любящий человек всегда покорный и мягкий. Я знал девушку, которая теряла сознание при виде даже капли собственной крови. Но когда папа упал в ванной комнате, получив повреждение артерии, она быстро сориентировалась, что нужно делать, и вызвала скорую помощь, проявив чудеса организационной решимости.

Непривычная к физическому труду, Тихиро с усердием принимается за порученное ей дело – работать в купальнях, где моются духи. Сжалившись над Безликим призраком, она предлагает ему погреться в бане, оставляя открытой дверь. Стараясь создать невыносимые условия, чтобы девочка оставила работу, Юбаба поручает ей помыть огромного дурнопахнущего монстра, которого из-за зловония принимают за Духа Помойки. Безликий призрак приносит Тихиро табличку для получения доступа к воде, и Тихиро мужественно принимается за дело. Оказывается, что под толстыми наслоениями грязи и всевозможных отходов скрывается знаменитый Дух Рек, который в благодарность за отличное мытье вручает Тихиро волшебный хлебушек.

Мы можем проследить целую череду событий. Не пустила бы Тихиро Безликого призрака – не получила бы табличку, без таблички и доступа к воде – не смогла бы отмыть Духа Рек, не выполнила бы эту задачу – не получила бы волшебный хлебушек.

Безликий призрак, увлеченный потреблением пищи, из застенчивого и скромного быстро превращается в злого и жестокого и даже начинает поглощать работников и подносимое ему золото.

Тема еды и общества потребления явно прослеживается в фильме. Люди, которые не могут обуздать свои желания, теряют человеческий облик. Родители Тихиро превращаются в свиней, Безликий призрак становится агрессивным и озлобленным. Только когда Тихиро кидает ему в рот половнику волшебного хлебушка, он извергает все отправленное в желудок и вновь становится тихим.

Однажды в отсутствие Юбабы Тихиро становится свидетельницей того, как Хаку возвращается откуда-то в облике дракона, преследуемый стаей бумажных птичек. Пробравшись за Хаку в покои Юбабы, Тихиро узнает, что Хаку – ее ученик. И, как это часто бывает, подобные ученики не хотят творить зло, но неведомая в них сила заставляет действовать по-своему. По приказу Юбабы, одержимой золотом и ненавистью, Хаку украл у ее сестрыблизнеца Дзенибы заколдованную печать и теперь умирает от наложенного на печать проклятия. Юбаба велит своим подчиненным избавиться от Хаку, который серьезно ранен и теперь перестал быть нужен.

С помощью деда Камадзи и «горького пирожка», подаренного ранее Духом Рек, Тихиро уничтожает проклятие и таким образом спасает Хаку от смерти. После этого она решает отправиться к Дзенибе, чтобы вернуть украденную печать, попросить простить и вылечить Хаку. Путешествие она предпринимает в компании Безликого призрака, а также превращенного Дзенибой в мелкого зверька сына Юбабы Бо.

В это же время пришедший в себя Хаку заставляет Юбабу пообещать дать Тихиро шанс расколдовать родителей и вернуться в свой мир, если сам он вернет Юбабе ее любимое сокровище – единственного сына. Властная и пугающая, Юбаба при этом настолько увлечена заботой о своем сыне, что буквально изолировала его от мира. В этой детали Миядзаки, возможно, намекает на один из аспектов современного японского воспитания: склонность чрезмерно баловать детей и защищать их от любых проблем, лишая их возможности развития и оставляя их в состоянии регрессии. После возвращения Бо уже не кажется таким капризным, как раньше. И даже заступается за Тихиро, когда Юбаба хочет отказаться от своих слов по поводу освобождения.

Дзениба расколдовывает Бо, прощает Хаку, а Тихиро помогает ему вспомнить его настоящее имя. Вернув свои воспоминания, Хаку освобождает себя от обязанности служить Юбабе. Все вместе они возвращаются назад.

Теперь девочку ждет новое испытание: ей предстоит узнать родителей среди свиней. После верного ответа контракт исчезает, и Тихиро в сопровождении Хаку теперь может вернуться в свой мир. У входа ее уже встречают родители: они ничего не помнят о происшедшем, но удивляются, что оставленный несколько часов назад автомобиль засыпан листьями.

Способность Тихиро отнестись к другим с любовью привела к тому, что она всегда получала в нужное время нужную информацию. Она встречала на своем пути тех, кто мог дать ей какой-то ответ, оказать помощь. В итоге она смогла спасти своих родителей. В этом «заведении» с призраками, где все обезличено и обесчеловечено, Тихиро смогла выжить благодаря человеческому отношению.

Когда Тихиро удается добраться до кабинета Юбабы и получить там работу, вместе с ней она получает и новое имя. Девочка подписывает контракт, однако старуха оставляет от ее имени один лишь иероглиф. Теперь Тихиро зовут Сэн. Эпизод несет важный смысл. Это было одной из самых опасных сил, которыми обладала Юбаба, которая заставляла тех, кто заключил с ней контракт, действительно поверить, что новые имена являлись их истинными. Вместе с именем колдунья воровала и душу. Человек, забывая, как его зовут, терял себя и утрачивал возможность выбраться из царства призраков. Именно это случилось и с Хаку. Потеряв воспоминания, он уже не мог найти дорогу домой. Так утрата личной, исторической, христианской идентичности ведет к потери смысла жизни. Тихиро помогает открытка, подаренная друзьями, которая напомнила о связи с близкими. Хаку и Тихиро оказались единственными, кто смог вспомнить свои имена, – они полагались друг на друга и помогали ближним.

Еще примеры на тему:

На эту тему можно привести массу примеров. **Алексей Арцыбушев в своей книге «Милосердия двери»** описывает интересный эпизод. Он ехал этапом в лагеря, и один из этапируемых рекомендовал ему попасть в медсанчасть, чтобы выжить. Он услышал это важное слово в нужный момент и остался жив. Он был человек верующий.

Академик Лихачев в своих воспоминаниях описал подобную ситуацию. Он ехал на Соловки, ему дали совет обратиться к конкретному священнику. Именно он помог устроиться Лихачеву в криминологический кабинет, т. е. на бумажную работу. Если бы Лихачев попал на лесоповал, кто знает, как все сложилось бы, он мог бы и не выжить.

В книге Солоневича «Россия в концлагере» описана ситуация, когда сына автора должны были этапировать на Амур. Солоневич идет по железнодорожным путям и встре-

чает знакомого, от которого получает совет поговорить с конкретным чекистом, что и делает. Так или иначе, благодаря тому, что автор помогает другим людям, в его руках появляются списки, показывающие наличие некоторых злоупотреблений в лагере (а эти списки у Солоневича появились потому, что они решили с сыном вместо ночного отдыха заниматься спасением тех заключенных, которые до Амура по этапу просто бы не доехали, этих заключенных Солоневич с сыном пытались вывести из этапа). Солоневич передает эти списки чекисту, фамилию которого ему подсказал знакомый, и так ему удается спасти сына и спастись самому. Только способность к человеческому отношению и вера (все трое были верующими людьми) приводили к тому, что в нужное время и в нужном месте человек обретал лазейку в этой бесчеловечной системе.

Применим для примера и рассказ паломницы, которая работала в Европе, где люди, как говорят обычно, атомизированы. Как говорил Ашманов, это даже не атомизированные люди, а ионы с содранными оболочками[129].

На дни рождения она приносила угощения, а однажды даже сделала сюрприз с воздушными шарами. Вначале у коллег это вызвало недоумение, а потом стало традицией. Люди, когда уходили на новое место работы, эту традицию уносили с собой. Она не старалась подлизываться к коллективу, все эти жесты не делались с целью заискивания, это было бы коллективом отфиксировано. Но когда она перешла на новое место работы, то получила самые высокие отзывы от коллектива (когда с нового места работы поступил запрос по поводу нее) и по поводу профессиональных, и по поводу личных качеств.

Роботизированный человек, потерявший способность личного восприятия, попадает в поток событий. Выйти из этого потока он не может, т. к. реагирует рефлекторно. Например, во время катастрофы, задымления в помещении или угрозы взрыва, самое главное, с точки зрения выживания, – уйти с магистральной трассы движения людей. Например, закатиться под кресло. Иначе масса людей начнет движение к выходу и затопчет. Принцип выживания – идти против направления движения толпы.

Книга Вадима Туманова «Все потерять и вновь начать с мечты» рассказывает, как он прошел лагеря Калымы и всегда старался оставаться человеком. Он жил в самые атеистические годы и к верующим себя причислить не мог. Но в трудные моменты всегда призывал Бога и не хулил Его, к священникам относился с уважением.

Туманов строил аэродромы, трассы, разрабатывал золотые прииски. Его история приведена в части 4-й статьи «Преодоление игрового механизма»[130].

В лагере произошел инцидент, а Туманов был ключевой фигурой произошедшего. Полковник убеждал его: **«Туманов, я тебе обещаю: сейчас зайдешь в зону, за тобой пойдут другие, а через пару дней я тебя отсюда заберу. Даю слово»**. Полковник пытался привлечь на свою сторону авторитетного человека. Возможно, кто-то мог бы поступить рефлекторно, как велит ситуация, но Туманов действовал по совести. **«У машин меня поджидает весь этап. Вор Мишка Буржуй, мощный лысый мужик, по возрасту годящийся мне в отцы, позже скажет мне: «Я думал – если ты согласишься, то булыжником разобью тебе голову»**. То есть поступи Туманов по воле полковника, чтобы получить выгоду для себя, он был бы убит.

Работа **«Ум полководца» Теплова Б. М.** – на эту же тему. Хочется особо выделить мысль об умении подчинить волю противника. Современные тренинги воспринимают лидерские качества слишком узко. Это нахрапистость. Но все люди, которые современными компаниями нанимаются на соответствующие должности, владеют этими приемами. Логично, что

---

[129] Как быть с 5-й колонной и англосаксом. Разговор в студии Дмитрия Пучкова с Игорем Ашмановым обо всем через призму интернета. https://www.youtube.com/watch?v=89LBSyIrUIQ

[130] См. главу «Конструктивный исход для авантюрной жилки»; http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2023/.

уже сформирован иммунитет. Лица, посещающие эти тренинги, думают, что весь мир должен подчиняться их напору. В беседах приводились слова одного американца. Он утверждает, что в современном обществе сформировалась насущная проблема. В школе и институте ученикам и студентам говорят: «Ты – самый лучший». И когда человек выходит в большую жизнь и начинает работать, то он искренне убежден, что станет всеми управлять и все обязаны ему подчиняться. А в итоге кругом – все такие же «супер». В итоге человек вместе подчинения от других получает «по голове» и не знает, что ему в сложившейся ситуации делать.

Даже в бою, в боксе, этот принцип навязывания своей воли работает только с противником небольшого уровня, который может испугаться.

Когда ставки выше, уже нужна не нахрапистость. **Дэвин Аллен в книге «52 принципа продуктивности»** видит главным качеством руководителя не лидерство (в прямолинейном понимании), а способность сохранять трезвомыслие в стремительно меняющейся критической ситуации. Вокруг все рушится, а у человека трезвый взгляд, он спокойно дает распоряжения. Он не захвачен происходящим. В статье «Офисы. Мегаполисы. Концлагеря» (часть 3) было разобрано, как достичь этого состояния[131].

В работе «Ум полководца» описаны трудные задачи – **раздел «Максимальная инициатива и способность подчинить своей воле волю врага». «Прямолинейное выполнение планов, "не считающееся с намерениями и желаниями неприятеля", есть лишь очень грубый и несовершенный способ "навязывания своей воли". Такой способ действия при поверхностном рассмотрении может казаться импонирующим, он может давать кратковременный эффект при столкновении со слабовольным и мало способным к сопротивлению противником». «Большие мастера военного дела поступали иначе. Первой своей задачей они ставили проникновение в намерение и замыслы неприятеля: твердо держись принципа "неподчинения воле неприятеля"»**. Мы об этом говорили: когда человек находится в жесткой регламентированной обстановке, очень важно не слиться с ней. Не дать навязать себе транслируемый извне стереотип (не пропитаться им). Необходимо сохранять собственный взгляд на происходящее. **«Но именно для этого начни с того, что подчини свой ум сведениям о противнике, и только тогда составь свой творческий и максимально инициативный план и при составлении его волю противника подчини своей»**. То есть, творчески анализируя действия противника, ты можешь в каком-то смысле войти в его доминанту и ее перестроить.

Некоторые идеи на тему выживания и адаптации в современном мире представлены **в книгах «Неприятие перемен»** (авторы Роберт Киган, Лайза Лейхи) и «**Антихрупкость»** (Нассим Талеб).

Автор первой книги, которая уже упоминалась, Роберт Киган – профессор из Гарварда, которого нанимали на работу крупные компании или общественные организации, столкнувшиеся с системным кризисом. Основание кризиса – человеческий эгоизм. Каждый считает себя «звездой» и перестает слышать другого. Автор приводит мысль американских нейробиологов, считавших в одно время, что после 20 лет у человека прекращается процесс развития нейронных сетей. Человек, воспитанный в культуре индивидуализма, считает себя мерилом всего остального и не способен обучаться. Вся деятельность команды Кигана по отношению к крупной компании строилась на формировании навыков, которые христианин впитывает с молоком матери. Они обучали людей слышать друг друга. И только тогда компания была способна выйти из системного кризиса. Но он не преодолим никакими групповыми тренингами. Компания нанимает психолога, выезжает на совместные мероприятия в выходные, но ничего не меняется. Люди остаются прежними (см. приложение 1).

[131] См. главу «С чего начинается бесстрастие и почему это качество необходимо современным управленцам?»; http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1961/.

Вторая книга рассказывает о том, что люди пытаются обезопасить себя, создавая целиком законсервированные просчитанные системы. При этом человек лишает себя способности творчески реагировать на внезапные изменения реальности. Событие, которое невозможно просчитать, врывается в тебя. Это явление автор называет «черный лебедь». В каком-то смысле стремление к безопасности порождает угрозу. Жизнь не вмещается в системы и рамки. И только те люди, которые могут жить в реальности и способны принять факт ее непредсказуемости, корректируют свои взгляды с меняющейся обстановкой. Антихрупкость – способность человека не тушеваться при встрече с трудностями. Скорее трудности раздувают искру (в хорошем смысле слова) в пламя.

Эти две книги – частный пример того, что еще академик Ухтомский назвал доминантой на лицо другого. В статье «Офисы. Мегаполисы. Концлагеря» (часть 2) приведены выдержки из книги о способности видеть ближнего и его понимать[132].

Такой человек корректирует свои взгляды, учитывая вновь появляющиеся обстоятельства и новые вводные данные. Формируется то качество, которое Нассим Талеб называет «антихрупкость». А если у человека еще появляется вера, то он способен жить даже там, где нет просчитанной предсказуемой обстановки.

Для погружения в тему рекомендую прочитать следующие четыре книги (если есть возможность – пятую, последнюю, тоже в список включить).

8 Протоирей Михаил Труханов. «Воспоминания: первые сорок лет моей жизни». Книга написана о лагере, но ее можно рекомендовать всем работникам офисов. Отец Михаил существовал в невероятных условиях, где вообще ничего не понятно. Но вера давала ему способность к «антихрупкости».

9 Монахиня Елена (Казимирчак-Полонская). «Действие благодати Божией в современном мире». Она в советские годы работала в институте и подвергалась прессингу.

10 И. А. Солоневич, «Россия в концлагере». Он был христианином и свое понимание людей использовал, чтобы пройти между шестеренками системы, которые пытались раздавить человека. Речь идет не о предательстве, а о понимании ситуации и людей. Но это чутье и умение появилось в нем вследствие человеческого отношения к людям и сохранения веры.

11 Алексей Арцыбушев «Милосердия двери». В советские годы он находился за гранью выживания. Находясь под следствием, не имел право на продуктовые карточки. Занимался поиском работы, хотя формально это было для него запрещено. Вера и способность к социальному контакту помогала ему приобретать нужную информацию и необходимые навыки.

12 Борис Солоневич. «Молодежь и ОГПУ». В своей книге он описывает, как ему помогли люди, которым он помог когда-то, как он выживал в немыслимых обстоятельствах. Что помогало людям выстоять и не сломаться в страшных условиях Соловецкого концлагеря.

В заключении приведем выдержку из одного исследования, в котором упоминался Бруно Беттельгейм. Это исследование касалось уже жизни современной, не лагерной. Но в статье есть ссылка на его исследования. Концлагерь проецирует политику постоянного хаоса. **«Руководство лагеря устанавливало новые запреты, часто бессмысленные и противоречащие друг другу. Охранники ставили заключенных в ситуации, где любое действие могло привести к суровому наказанию»**. В этом режиме люди быстро теряли волю и ломались. Бруно не обрел вертикаль, т. к. не был человеком верующим. Кстати, лагерь он пережил, а смерть супруги пережить не смог и покончил с собой. Его позиция – необходимо стимулировать в человеке личное начало. **«Можешь лечь спать вместо того, чтобы**

[132] См. главу «О доминанте любви. Закон “заслуженного собеседника”. О сохранении единства с Богом»; http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1951/.

обсуждать лагерные слухи? Ложись. Можешь почистить зубы? Чисть. Не потому, что хочешь спать или заботишься о гигиене. А потому, что так человек возвращает субъективный контроль в свои руки. Во-первых, у него появляется выбор: сделать то или иное. Во-вторых, в ситуации выбора он может принять решение и немедленно его исполнить. Что важно – это собственное, личное решение, принятое самостоятельно. Даже маленькое действие становится вакциной против превращения в овощ».

Сам Бруно Беттельгейм писал, что важным моментом выживания для него была оценка поведения охранников и заключенных с позиции психиатра. Это помогало его мозгу жить и развиваться. Причем это решение не было спущено администрацией, а было его личное, и именно поэтому оказало такое благотворное воздействие.

Другими людьми были описаны также принципы выживания: не верь (администрации), не бойся, не проси. Но существует и четвертый – делай что-то отличное от других. Важно сделать хоть какой-то самостоятельный выбор, даже если это решение чистить зубы в другое время. Конечно, без веры и эти принципы не могут помочь на длинной дистанции. Но важно понять суть.

В 70-е годы коллеги Беттельгейма провели эксперимент. **«Эксперимент в местах, где человек наиболее ограничен в свободе: тюрьма, дом престарелых и приют для бездомных»**. Для нашей беседы можно добавить офисы, гипермаркеты, ситуации, ограничивающие способность принятия решений. **«Что показали результаты? Заключенные, которым разрешили по-своему расставить мебель в камере и выбирать ТВ-программы, стали менее подвержены проблемам со здоровьем и вспышкам агрессии»**. Какие-то структуры мозга работают хотя бы минимально, и, соответственно, человек способен себя регулировать, например, сдерживать вспышки агрессии. Те люди, которые следовали установленному регламенту, никак не развивались. **«У пожилых людей, которые могли по своему вкусу обставить комнату, завести растение и выбрать фильм для вечернего просмотра, повышался жизненный тонус и замедлялся процесс потери памяти»**. Вероятно, нейросети развивались и формировались. К мозгу вполне применим принцип: что не развивается, то угасает. **«А бездомные, которые могли выбрать кровать в общежитии и меню на обед, чаще начинали искать работу – и находили»**. Они приобретали способность чувствовать ситуацию. Хотя в этом исследовании можно провести и обратную корреляцию. Те бездомные, которые были готовы искать работу, проявляли себя и в выборе кровати по своему вкусу. Даже в этой обстановке они искали возможность проявления личного.

Кладезь советов на эту тему – книга «Отец Арсений». Это повествование людей, живших в годы репрессий. В невыносимых условиях они старались найти личное ядро и за него боролись. Что помогало им не только сохранить способность понимания ситуации, но и выжить.

Годами в нас формируется линза, сквозь которую человек воспринимает мир. Кто-то считает, что возмездие – это то, что нисходит с Небес. Но возмездие начинается здесь, в том числе в том, как мы видим мир.

Эта мысль вытекает из учения академика Ухтомского. Как человек живет – так он и воспринимает этот мир. Мир может ощущаться как бессмысленный или как наполненный перспективами. Понятно, что в окружающей нас жизни есть недостатки, проблемы, но нам важно идти своим путем. Если человек этот путь найдет, если будет мир в душе, то многие вопросы будут сняты. Потому что человек начнет видеть ситуацию не с бесперспективных углов, а с конструктивных. Когда человек смотрит на мир в состоянии уныния и подавленности, все представляется ему сквозь тусклое стекло. Если мы не читаем правило, не продвигаемся в духовном отношении, то мир начинает восприниматься мрачным. Человек не может к нему адаптироваться, не способен принять решение. В зависимости от того, как человек живет, какие навыки

воспитывает, он или способен или не способен понять многие вопросы. Более подробно это разобрано в цикле «Разноголосица мыслей».

Применительно к нашей теме можно говорить о том, что ошибка человека – это ограничение себя работой. Если развивать в себе христианские навыки и вне работы, то и на труд можно посмотреть с иного угла, установить контакт с коллегами. И там, где перед человеком была закрыта дверь, личный контакт поможет эту преграду преодолеть.

Фрагмент бесед 16–17 из цикла «Разноголосица мыслей»:

«…Когда человеку непонятен ни он сам, ни окружающий мир – ошибочным путем будет напряженная попытка прийти к пониманию, исходя из той точки, в которой он находится.

Современное гуманистическое направление воспринимает человека как некое самодостаточное существо, которое изначально обладает всей необходимой полнотой для того, чтобы радоваться и постигать жизнь. С точки зрения христианской антропологии, человек находится в состоянии падшем. Его ум, сердце и тело расколоты: ум видит благо в одном, сердце желает другого, а у тела вообще своя отдельная жизнь. Чтобы человеку что-то понять и вырулить на конструктивные рельсы, необходимо изменить самого себя и, возможно, даже на уровне физиологии.

То, как мы видим мир, как мы его воспринимаем, это результат нашей предыдущей жизни, тех откликов, которые мы внесли в себя. Где-то современная психология права – и причина из детства. Но она почему-то забывает, что помимо детского периода у нас есть еще ежедневная сознательная жизнь, в которой мы думаем, вносим в себя какие-то отклики, даже не подозревая, что эти отклики впоследствии начнут нами управлять. Формируется та линза, сквозь призму которой мы будем смотреть на мир. Многие люди ошибочно воспринимают эту линзу как данность (“Что поделать? – я такой!”), но это убеждение исходит из того, что человек не понимает, что его ежедневные усилия, страсти, ошибки сформировали тот способ видения мира, который у него сейчас доминирует.

Уровень сложности процессов, которые протекают внутри нас, в которые мы включены в социальной жизни, а также сложность мира как такового заставляют нас волей-неволей куда-то двигаться. Кто-то может этот процесс пресечь – наркотиками, тренингами личностного роста или еще каким-то образом ввести себя в состояние эйфории и отключения сознания, и тогда процесс развития прекращается.

Все мы однажды проходили через состояние: когда гневаешься на человека, тебя разрушает ярость и ее трудно преодолеть, пока с этим человеком не помиришься. Необходимость уравновесить свои аномальные мысли приводит к тому, что ты начинаешь совершать какие-то действия в реальной жизни. И вследствие того, что внешняя жизнь начинает гармонизироваться, этот процесс отображается и внутри.

Человек, который начал преодолевать собственную неустроенность, приходит к мудрости, к пониманию, что мир существует не просто так, начинает видеть следы промысла Божьего в мире, поднимается до понимания собственного призвания…»

Отдельно хотелось упомянуть идеи **Николая Блохина (из его работы «Из колодца памяти») –** верующего человека, репрессированного, осужденного за издательскую деятельность, печать религиозной литературы. Он у многих вызывал уважение. У рецидивистов лич-

ные дела были на одну страничку, а у Блохина – целые тома. С ним произошла масса чудесных и интересных событий. В этой беседе приведу один пример. Он всегда старался помочь людям, все делать «честь по чести». В главе «Когда по настоящему страшно» описывается критический момент, когда его ведут в пресс-хату. Человека, который не идет на поводу у администрации, помещают в камеру уголовников. Его могут насиловать, пытать, издеваться и делать все, что угодно. За это уголовникам даже обещаны блага и привилегии. Блохин понял, что это – конец. Его ведут по коридору, и он кричит, что он – Николай Блохин, по кличке «Поп», что его ведут в пресс-хату. И вдруг вся зона начинает стучать ложками, скандируя, чтобы освободили Попа. Его завели в камеру, и Блохин набрался смелости и заявил, что им дальше тюрьмы не уйти и их все равно найдут. Уголовники растерялись. Он вызвал охранников по звонку, и его вывели. Но эта ситуация стала возможна потому, что ей предшествовал длинный путь как христианина и как человека, способного на личный контакт.

Он также описывает общение мужского и женского отделений, расположенных в одном бараке на разных этажах. К веревочке прикреплялась записка с пошлостями. Сейчас сексуальная переписка проходит в чатах, а тогда осуществлялась именно в таком виде. Получив подобное послание, Блохин возмутился и ответил от души. Его послушались, переписка прекратилась под его чутким руководством. Одна из женщин жаловалась на отсутствие нормальных отношений в жизни, говорила, что у нее только однодневные ухажеры. Он ответил ей, что она сама такой путь выбрала, потому пусть не удивляется последствиям. К Блохину обратились с просьбой составить молитву, и он написал молитву Святому, чье имя было указано в просьбе (часто имя заключенного). Подобные просьбы посыпались со всех сторон. Трое суток без перерыва на сон и еду он писал заключенным молитвы. Это были самые счастливые дни жизни, по воспоминаниям Блохина. Когда его вызвал оперуполномоченный в кабинет и стал обличать в пропаганде, то сам тоже обратился с просьбой составить молитву. То есть у людей сложилось впечатление о Блохине как о человеке, за которого можно заступиться. В безвыходной ситуации именно люди его и спасали (см. приложение 3).

Приложение

1. Из книги Роберта Киган, Лайзы Лейхи «Неприятие перемен» (М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017)

«Если мы не научимся понимать суть развития человека: что это, что ему способствует, а что мешает, – то будем не развивать лидерские навыки, а всего лишь тренировать некоторые из них. Полученные на тренингах руководителей знания будут больше похожи на новые файлы и программы, работающие на базе существующей операционной системы. Они по-своему полезны, поскольку дают больше глубины и разнообразия в постижении действительности, но их использование ограничено операционной системой. Наш опыт показывает, что культура профессионального развития в большинстве организаций (частных и государственных) построена на совершенно иной логике, хотя многие руководители этого не осознают. Слова “рост” и “развитие” у всех на устах, но на деле обучение превращается в передачу знаний от эксперта ученику (а модель, учитывающая процессы трансформации сознания, игнорируется). Ожидается, что ученик “добавит” знаний себе в голову, а не перестроит сознание, чтобы оно стало более комплексным. Они хотят добавить больше файлов и программ в операционную систему, вместо того чтобы значительно усовершенствовать ее саму.

Руководители стараются включать больше трансформационных моделей, но в итоге проводят периодические тренинги, обучение, организуют корпоративные университеты, эпизодические семинары “профессионального развития”. Все это ненамеренно копирует форму и

функции школьного образования, хотя взрослый человек не “готовится к пути”, а давно на него встал.

Мы не считаем, что существующие формы профессионального развития исчезнут. Это подходящий способ передать информацию сотрудникам, чтобы они могли формировать новые навыки и решать технические задачи. Исчезнет наша вера в них как в единственный способ удовлетворить все потребности в обучении.

Какие неявные допущения в отношении “устройства сознания” несут в себе системы обеспечения корпоративного обучения в организации? Рассматривают ли они сознание как систему, чей репертуар можно расширить и дополнить, или как систему, которую саму по себе можно преобразить?»

2. Из книги Юрия Владимировича Владимирова «Как я был в немецком плену»

«Прошли еще более километра. Я уже еле-еле передвигал ногами и вот-вот мог упасть и больше не встать либо из-за своего бессилия, либо от пули конвоира. Сильно исхудавший, босой и напоминавший своим видом подростка, я обратил на себя внимание какой-то доброй женщины, которая, не испугавшись быть застреленной конвоирами, быстро и решительно подбежала именно ко мне и передала узелок из белой ткани. В узелке оказались поллитровая бутылка с сырым молоком, кусок хлеба и две большие сваренные картофелины. Обе картофелины и хлеб я отдал своим соседям, а сам, освободив горлышко бутылки от пробки, жадно и быстро выпил все молоко.

Метров через 150 другая женщина опять сумела отдать мне бутылку с молоком и кусочек хлеба со свиным салом. И снова я выпил только молоко, а еду отдал тем же соседям. После этого они, видимо, решили, что им выгодно быть рядом со мною и поддерживать меня на дальнейшем пути. Они, каждый со своей стороны, крепко взяли меня под руки и почти понесли. Так мы двигались вместе по шоссе до железнодорожного узла – станции Лозовая».

«На улице меня заметила знакомая пожилая немка, которая шла с мужем – бывшим охранником лагеря в Цшорнау, имевшим прозвище Интеллигент. Она удивилась, увидев меня под стражей, и спросила: “Юрий, куда вас ведут?” Я, не раздумывая, ответил ей: “Видимо, на расстрел“”. Тогда ее муж быстро подошел к старшему конвоиру, поприветствовал его по-военному, правда, без слов “Хайль Гитлер”, и отвел в сторону, причем в их разговоре активно участвовала и жена.

Прошло несколько минут, и супружеская пара, пожелав всем счастья, ушла своей дорогой. А навстречу нам продолжала двигаться колонна гражданских лиц. Наш конвоир о чем-то переговорил с охранником этой колонны, потом подозвал меня к себе и сказал по-немецки примерно следующее: “Не думайте о об эсэсовцах только плохое. Как можно быстрее присоединяйтесь к колонне, переодевайтесь в гражданскую одежду, если она найдется у ваших соотечественников”. Так мы освободились от военного плена и превратились в гражданских пленных.

В колонне нам быстро достали нужную одежду: рабочие куртки, брюки, кепки, а для Саши Гуляченко выделили отдельную тележку, в которую мы сложили шинели. Поверх вещей на тележку посадили раненного Сашу».

3. Из произведения Николая Блохина «Из колодца памяти»

«Было не только страшное, но и светлое. Я сижу на пресненской пересылке. В камере около восьмидесяти человек: уголовники, большей частью осужденные за хулиганство, за кражи, за разбой. В моей камере не было ни одного осужденного за убийство. Наверху – женская камера. Двадцать женщин сидели за убийство. Были и кондовые воровки. И обе камеры

занимались тем, что называется “коня гонять” или “тискать роман”. Конь – это кисет на веревочке, женщины нам его спускают через оконную решетку, а мы принимаем специальным! крюком. Курево так гоняли друг другу. А “тискать роман” это вот что: мои мужики начинают “роман писать”, естественно, на грязную половую тему. Страничка заканчивается многоточием, мол, продолжайте вы. Кисет передается наверх, и следует продолжение. И так в течение всей ночи. Мужчины пакость “гоняли” ту еще. Но то, что приходило от женщин… более изощренной мерзопакости я в жизни не читал! И тогда я понял, что такое сосуд немощи. То есть полный беспредел. Если баба становится алкоголичкой – это уже насмерть. Если она становится паханшей, то никакой атаман Кудеяр ей в подметки не сгодится. Дальше пяти строк я читать не мог. Просто тошнит.

А еще переговоры так проходили: кружку прижимаешь к трубе и кричишь – слышно как по сотовому телефону. В женскую камеру передают: “А у нас Поп сидит” – “А молитвы знает?” Тут я уже взял “трубку”: “Знаю”. – “Слушай, меня сейчас на этап. Людмила зовут. Ты мне напиши молитву”. – “Сейчас напишу”. Молитву святой Людмиле я не знал, но по общему образцу написал. Что-то вроде: “Избавь меня от всех скорбей, направь на путь истинный”. Передали. Там – тишина. И вдруг понеслось: “Давай и мне, и мне, и мне”. Я говорю: “Хорошо, только ‘роман тискать’ хватит”. Сочинял молитвы с ходу на целый лист… “А Евангелие вам не нужно?” – спросил. Как они заорали: “Давай!” Я для них три написал. Это продолжалось трое суток. Я не спал и не ел эти трое суток, и это были самые счастливые дни в моей жизни.

Потом приходят просьбы, вернее, требования учить, как жить. Одна пишет: “У меня любимого нет, есть одни е…”. Отвечаю: “Лапонька моя, да ты же сама этого хотела. Всю жизнь свою ты сама только их и искала. Любовь свою ты не искала”.

Потом говорю:

– Девки, шмон будет обязательно на эту тему. Сейчас себя понудьте: запомните молитву своей святой.

И они это делали. “Роман” уже больше не “тискали”.

Через трое суток меня вызывает “кум”. “Кум” – это оперативный работник, который должен следить за тем, что творится в камере. Сидит мальчик 22-х лет и говорит мне такие слова: “Ты что мне камеру развращаешь?” Тут я взорвался: “Порнуху гонять – это нормально, а когда девки молитвы потребовали – это разврат?!” Так вот: через десять минут он полушепотом: “А молитву Сергею знаешь?” – “Молитву Сергию Преподобному знаю. Сейчас сделаем”. Я ему на два листа сочинил молитву. Потом в Лавру ходил, спрашивал: “Батюшка можно было так делать?” Батюшки смеялись, отвечали: “Можно”».

«В саратовской тюрьме под названием “Третьяк” я попал в камеру, где сидел академик Вавилов в 1943 году. Была раскрутка по моему второму делу на второй срок – “антисоветская и церковная пропаганда”.

Сижу в камере, открывается дверь: “Тебя в 206-ю”. Вся тюрьма знала, что 206 камера – это “пресс-хата”. Я должен сказать то, чего говорить не должен. Следователь до этого мне внушал: “Ты говорил о Боге, вел среди заключенных антисоветскую пропаганду. Восемь человек тебя сдали”. Восемь-то сдали, а сто восемь – нет! Вот об этих ста восьми и должна была бы идти речь. Чтобы я их сдал.

А тюрьма “Третьяк” – уникальная. Лестницы железные – ступеньки звенят, как три рояля. А до этого я половине тюремных обитателей написал кассационные жалобы, потому как вроде бы самый грамотный. Некоторых по этим жалобам даже освободили. Евангелие мое по камерам гуляло. Так что меня знала вся тюрьма. И вот ступаю на лестницу, ору на всю тюрьму: “Братва, я Поп (моя кликуха), меня в 206-ю на прессы”. И вся тюрьма начинает железками своими, из чего едим, громыхать: “Попа назад, Попа назад!” И такой шум стоит! Подходим к 206-й, меня впихивают, закрывают. Стоят четыре “особняка” – это заключенные особого режима, они давно на службе у ментов. “О, ‘девочку’ привели!” Шансов нет. Перекрещиваюсь:

“Пресвятая Богородица, помогай! Царь Никола, помогай”. И говорю: “Ребята, живым не дамся и одного с собой точно унесу”. Но ситуация все равно безнадежная. То, что они хотели со мной сделать, они бы сделали. А дальше уже застучалось бы по всей тюрьме: “Блохин – ‘пидер’”. Мое место – однозначно до окончания срока возле параши, даже если я и не виноват. Таковы законы камеры. Но стоит грохот, не прекращается! Говорю: “Слышите? Дальше тюрьмы не уйдете. Вас найдут. Никуда не денетесь”. У них екнуло на одну секунду, а это мгновение надо ловить! И я обнаглел. Сказал: “Ребята, вы отсюда уйдете”. Тут же нажимаю “клопа” – кнопку звонка. Ее можно сколько угодно ночью нажимать – никто не подойдет. А тут сразу же – “вертухай”. И я ему говорю: “Они выломиться (уйти) хотят”.

Дорогие братья и сестры! Я никогда не видел такой ошеломленности. Он говорит им: “Пошли!” И они выходят! Я падаю на шконку. Два часа ничего не помню. “Вертухай” меня толкает: “Выходим”. Выходим, и я ору на всю тюрьму: “Я их выломил”. Когда вернулся к себе в “хату”, было чувство: “Мне теперь ничего не страшно”»[133].

[133] Блохин Н. В. Повести и рассказы. Книга первая / Н. В. Блохин. М.: Софт-Издат, 2009.

Часть 4.1. Главная проблема конкретного человека [например: срыв, психоз] и обретение равновесия, внутреннего мира[134]

Преамбула

Данный текст является расшифровкой части 4.1 цикла бесед «Внешняя жизнь и мир мыслей» (текст дополнен, снабжен приложением). В 4-й части ставится вопрос о пути (принципах), идя по которому, человек может обрести внутренний мир и решить свою главную внутреннюю «проблему» (срывы, тяга к аномальным процессам). А также – обрести внутренний мир, даже и при наличии таких «внешних» факторов, как занятость, вовлеченность в производственный процесс, события, общение.

Главная проблема – у каждого своя. Речь идет о совокупности предпосылок, на основании которых человек заваливается в срыв. У каждого срыв – в свой обрыв. У кого – в приступ депрессии, у кого – в состояние психоза (когда не получается отличить внутренние переживания от объективной реальности; как вариант – человеку начинает казаться, что другие строят ему козни, и он свои подозрения принимает за чистую монету).

Путь, описанный в четвертой части цикла «Внешняя жизнь и мир мыслей», применительно к иным видам проблемных ситуаций, см. в текстах: «Преодоление игрового механизма (часть 4)» – «Эротомания, игровой психоз и неконтролируемая приверженность» [135]; «Брешь в стене (часть 2/2)» – «Некоторые мысли о целостной духовной культуре и выходе из круга патологических состояний» [136].

Предваряющее слово слушателям

Выбор темы сложился сам собой. В течение последних нескольких дней встречался со многими людьми, но обсуждал только одну тему. Вопросы задавались разные, а ответы можно было свести к нескольким пунктам. Так как на поверхность сознания выходила одна и та же линия, я признал необходимым озвучить ее в беседе.

Депрессия и зарождающиеся диагнозы

Сложно сказать, в чем именно состоит ядро обсуждаемого вопроса. С одной стороны – депрессия. С другой – зарождающиеся психиатрические диагнозы, общая неустроенность жизни, конфликты, непонимание со стороны коллег и родственников и, обратно, непонимание коллег и родственников со стороны того «условного» человека, о котором ниже идет речь.

Современная рабочая обстановка все более и более погружает человека в аномальную для него среду. Человек ярче ощущает неестественность ритмов, которые происходят снаружи него. При отсутствии действительно выстроенной внутренней (духовной) жизни, внешняя среда подминает человека под себя, его деформирует.

Упомянул о депрессии и зарождающихся диагнозах (есть так называемые «дисфункции» – еще не инвалидность психиатрического плана, но уже и не здоровье). Кому-то кажется,

---

[134] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2196/.

[135] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2023/.

[136] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1976/.

что речь идет о разных вещах. На самом же деле – почти об одном и том же явлении. Когда накапливается внутреннее напряжение, во что оно выльется – вопрос второстепенный. Вопрос диагнозов отчасти тоже связан со свойствами нашей среды, убыстряющимся темпом жизни. У психиатров нет времени вникать в отдельно взятого пациента, поэтому назначаются общие схемы, которые преследуют многие задачи, но не всегда задачи самого пациента. Скорее, интересы фармацевтических компаний.

Человек в состоянии гипернапряжения теряет ориентиры («съезжает с катушек»). Ему, по сути, практически некуда обратиться. Да, есть психиатрия, но есть и стандарт – 8 минут на пациента. Есть случаи, когда даже продуманные и внимательно подбираемые схемы лечения не помогают.

Да, есть грамотные психиатры и есть действительно оказывающие помощь препараты. И здесь речь идет не отказе от врачей и фарм. поддержки. Есть замечательная лекция монаха Иоанна (Адливанкина), несущего служение в центре во имя святого праведного Иоанна Кронштадтского (центр создан для реабилитации жертв оккультизма и сатанизма; центр оказывает помощь людям, нередко – разрушенным, которым уже, по сути, некуда идти) «Психиатрия и душепопочение»[137]. В лекции отец Иоанн говорит о необходимости в некоторых случаях использования препаратов и фарм. поддержки.

Но с другой стороны, в обществе сложилась такая линия, что назначать препараты следует в любом случае, не особенно вникая в человека. В качестве иллюстрации к ситуации: 1–2 года человек был алкоголиком. Чтобы дать ему возможность существовать, спокойно подумать о своей жизни, заниматься внутренней работой, возможно, стоит подобрать ему лекарственную терапию. Но если просто назначать препараты, а человек над жизнью не думает, над собой не работает, то это путь бесперспективный. С каждым годом приема препарата человек «тупеет».

Одно дело, если речь идет действительно о заболевании, связанном с объективными причинами. И другое дело, если ощущение дискомфорта связано с привнесением в жизнь крена, и пока этот крен неустраним, надеяться на обретение равновесия с помощью препаратов – не утопично ли?

В идеале нередко складывается такая ситуация, что человек обходится без препаратов. Люди приходят в Храм после жизненных перипетий или занятий эзотерикой, начинают воцерковляться.

Нужно ли глушить негативные эмоции? Негативные эмоции в каком-то смысле нам нужны. Мы знаем, что если поссоримся с кем-то, то именно переживание разрыва с ближним нам помогает что-то в своей жизни изменить. Отсечение негативных эмоций с помощью внешних средств не помогает обрести гармонию жизни. Гармония обретается только вставая и падая, вставая и падая. Только так мы находим путь взаимодействия с ближними[138].

> *В беседах, помимо прочего, приводится мысль одного психиатра насчет врача, воспринимающего пациента как вещь, которой можно управлять с помощью таблеток и «зомбирования». Такой врач «будет пытаться избавить пациента от малейшего душевного дискомфорта, который тот считает страданием. Он начнет лечить человека “таблетками от души” или “от личности”». По мнению психиатра, наркомания является*

[137] Психиатрия и душепопечение. Часть 1-я. https://youtu.be/LqM7q-p2lc0 Психиатрия и душепопечение. Часть 2-я. https://youtu.be/LqM7q-p2lc0

[138] Подробнее см. в целом в работе «Тирания мысли и алкоголь: О выходе из состояния “тирании мысли” и преодолении того, что толкает человека к алкоголю» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1890/). В частности, см. главу «Страдание зовет к преображению жизни». См. также беседы цикла «Преодоление травматического опыта: Христианские и психологические аспекты», раздел (начиная с 10-го пункта) – «Посттравматический рост: Между памятью и забвением». См. пункты из 67а и 67б «Депрессия и осознание. Таблетка счастья» из первой части цикла бесед «Преодолеть отчуждение (лекции о унынии, депрессии и о причинах ухода в экстремальные активности)».

попыткой избавить человека от любого страдания, в первую очередь – «от депрессии, вызванной чувством неполноты – неосмысленности собственного существования». Наркотик выступает как средство избавления от чувств страха и неуверенности[139]*. В некотором смысле в качестве аналогии здесь уместны размышления другого нарколога о конопле, с помощью которой ее потребители пытаются уйти от чувства тревожности. Нарколог считает, что тревожность является естественным и необходимым компонентом психики, «она заставляет нас мобилизоваться, размышлять и чувствовать ответственность за свои поступки. При этом мы учимся самостоятельно справляться со своими негативными эмоциями. Поэтому определенный уровень тревоги является необходимым условием для процесса становления взрослой личности». Если же с помощью эйфоризаторов (в том числе и конопли) уровень тревожности снижается, то процесс эмоционального созревания замедляется. Если эмоциональное развитие тормозится, то постепенно формируется «психопатизированная личность, которая не только сама испытывает существенные проблемы во взаимоотношениях с другими людьми, но и приносит немало беспокойства окружающим»*[140].

Здесь не утверждается, что не нужно ходить к психологам. Но есть реальная картина. Знаком с профессором, сфера деятельности которого – подготовка молодых специалистов психологов. Этот человек говорит, что за всю профессиональную жизнь встретил только нескольких достойных специалистов. И это говорит человек с многолетним (несколько десятков лет) опытом работы. Если он встретил только нескольких адекватных психологов, то каковы наши шансы?

Если мы верим, что живем в мире, который регулируется Промыслом Божиим, то мы верим, что какой-то путь для человека уже предложен. Если есть вера в Промысл, то приходим к мысли, что христианская жизнь (как она задумывалась) даст человеку возможность пройти его путем и избежать депрессии. На этом не останавливаемся, но признаю, что адекватного взгляда на депрессию я не встречал.

В наши дни китайцы утверждают, что нашли лекарство от депрессии – «Кетамин». Как можно осмыслить это утверждение?

Этот препарат сейчас назначают роженицам, чтобы несколько распылить сознание. Исследования показывают, что во время депрессии у человека активируется некая область головного мозга, ответственная за принятие решения. Если у человека есть неразрешенный вопрос в жизни, что глубоко противоречит его внутреннему устроению, то организм «выключает» все остальные жизненные функции (радость от еды, от общения с близкими), чтобы человек задумывался только над тем вопросом, который стоит конкретно перед ним. Распылять этот вопрос «Кетамином» – значит только усугубить депрессию человека.

Живя в мегаполисе, человек должен однажды найти в себе мужество, спуститься вглубь своей внутренней жизни и ответить на вопрос, которого он пытается избежать.

Риск встречи с собой

Антоний Сурожский говорил, что **духовная жизнь – это всегда риск. Риск встречи с самим собой** (цитаты в сноске[141]).

---

[139] Из книги А. Г. Данилина «LSD. Галлюциногены, психоделия и феномен зависимости». М.: ЗАО «Изд-во «Центрполиграф», 2001.

[140] Сергей Белогуров. О Конопле для любознательных.

[141] В своем слове о взглядах митрополита Антония Сурожского протоиерей Сергей Овсянников говорит: «Нам предлагают

Мы воспитаны в определенной культуре и даже обладаем какими-то добродетелями. Нас есть за что уважать, безусловно. Но! Когда человек начинает внутреннюю жизнь, то видит внутри себя открытую бездну. Он замечает то зло, которое он не может искоренить в себе, что делает его совершенно беспомощным. И первый риск, с которым он сталкивается, это риск собственного нуля. Это тоже нужно увидеть. Нужно мужество и бесстрашие, чтобы встретить это и с чего-то начать.

О риске в цикле бесед «Преодоление игрового механизма» пункты:

8b. Риск патологический и риск творческий.

8c. Божественный риск.

9a. Напряжение. Божественный риск. Азарт и его различные аспекты.

9b. Непатологические аспекты азарта и риска. Препятствие как задача. Третий уровень аффективного развития.

9c. Третий уровень аффективного развития. Вопрос о целях частных и главной цели, которой частные подчинены.

9d. Комментарии к книге, разбираемой в пунктах 9b и 9c.

10a. Примеры к теме 3-го аффект. уровня (препятствие как задача – азарт, риск как готовность преодолевать препятствия).

Сейчас человек сталкивается со всем тем спектром вопросов, которые мы сейчас разбираем. Он работает, но работа его не удовлетворяет. Растет напряжение. Начинается депрессия. Первый путь стандартный – если не терапия, если не антидепрессанты, то это – иногда экстрим. В научной литературе упоминается, почему экстремалы тратят ресурсы (и финансовые в том числе) и так рискуют, что бы прыгнуть с горы, например. Все потому, что это гарантированный способ получить хоть какие-то эмоции в жизни. И хотя мы позиционируем экстремалов как людей рискованных, на самом деле это не так. Они ищут гарантированного способа (более или менее им понятного) получения тех эмоций, которые закроют их переживания[142].

Но встреча с Богом – риск. Ты можешь молиться и приступать к Таинствам, но при этом Бог не отвечает на твои молитвы. Ты можешь вступить в отношения с ближними, а они не

войти в себя в поисках жизни, а потом оказывается, что это предприятие весьма рискованное, поскольку «себя» там может и не оказаться. Зачем же мы пошли на такой риск? Но именно такой риск и предлагает нам владыка Антоний в том случае, если мы захотим проделать путь и найти, осуществить себя на этом пути.…Путь к новому лежит через расставание со старым, а потому, чтобы стать собой, – надо сначала умереть. И в этом, конечно, есть не только боль, но и определенный риск, поскольку нет гарантий, что, пройдя смерть, ты вновь оживёшь и вернешься к жизни.Повторю, «начинать надо с себя» – так говорит митрополит Антоний, но в этом есть изрядный риск. Владыка описывает начало нашего пути примерно так: если вы собрались в путь к Богу, если вы решили искать Бога в своей жизни, то начинать надо с себя, надо искать глубину в самом себе. Но при этом надо быть готовым на риск. В чём же заключается этот риск? Да в том, что этой глубины может и не оказаться, поскольку ещё не произошло что-то существенное в жизни, еще нет полноты себя.…В нашей жизни происходит нечто, не поддающееся логике: Бог предлагает нам идти на риск. Риск в том, что если мы отпустим руки, оторвемся от всякой привычной нам жизни, от среды, от защищенности этого мира, от всего, что поддерживало нашу жизнь, то в таком случае, возможно, сможем родиться для новой жизни. Но гарантий для этого нет…» [Сергий Овсянников, прот. Реальность есть риск (если, конечно, реальность есть). Митрополит Антоний и Мераб Мамардашвили].

[142] «С точки зрения обычного понимания, аддикты ведут себя иррационально. Возникает вопрос: «Почему они стремятся к получению удовольствия способом, связанным с риском? Почему они ведут себя так неразумно? Почему затрачивают на губительную аддиктивную реализацию большое количество денег?». Ответ на эти вопросы заключается в том, что для них это единственный гарантированный способ получения удовольствия. Рациональность их поведения проявляется только в технической стороне процесса поиска средства для удовлетворения потребности в получении удовольствия.При поверхностном общении аддикты могут производить впечатление открытых, «беспроблемных», оптимистичных людей. Однако, им несвойственна глубокая привязанность, проявление участия и сопереживания. По существу, аддикты очень одинокие люди.Практика показывает, что необходимо соблюдать осторожность при установлении близких, интимных отношений с людьми, которые, казалось бы, способны на хорошие чувства по отношению к вам, но при этом они одиноки и у них нет близких друзей. Эти люди могут быть остроумными, склонными к развлечениям, посещению театров, ресторанов, но в их поведении, юморе выступают элементы скрытой враждебности и стремление унизить кого-либо из отсутствующих» [См. «Неудовлетворенная потребность как причина аддиктивности» из книги Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой «Психосоциальная аддиктология» («Олсиб», 2001)].

ответят тебе взаимностью. Ты можешь родить детей с надеждой получить от них поддержку, но нет гарантии, что дети ответят на твой призыв.

И для тебя вопрос остается всегда открытым. Многие люди, которые позиционируют себя креативными, хотят в жизни найти готовый алгоритм, который поможет решать вопросы взаимодействия с Богом и ближними. Но возможно, правда жизни состоит именно в том, что нам нужно решиться жить с открытым вопросом[143].

Да, когда вы 20 лет в Христианстве, умны и красивы и даже талантливы, у вас нет ответа на вопрос – это хорошо. Вы каждый день ищете этот ответ заново и в каком-то смысле готовы увидеть реальность, какова она есть. Но мы вынуждены постоянно формировать и корректировать образ реальности. Ведь ближний давно уже другой, он ушел далеко. Дети выросли из своих штанишек. И в браке все – аналогично.

Способность адаптироваться к обстановке неопределенности

Один батюшка давал совет даже в многодетной семье родителям какое-то время проводить без детей, наедине. Супруги помнят друг друга, но они уже изменились. Необходимо снова пристроиться друг к другу[144].

Не бояться открытого вопроса и не бояться, что у вас вопроса нет. Конечно, это раздражает. Ты давно в храме. Тебе хочется что-то понять в жизни, а Господь ставит постоянно в такие условия, что ответа нет. Возможно, через какое-то время ты придешь к пониманию, что учишься жить в промысле Божием. Учишься не по книжкам. В книгах все красиво написано. Например – надо уповать на Бога. Но когда тебе нужно срочно улететь, а нет билета, когда тебе грозят некие проблемы, ты несколько иначе смотришь на этот вопрос.

Но пройдет 5–7 лет, мы научимся жить в промысле Божием. Тогда, возможно, жизнь в мегаполисе станет для нас не то чтобы понятной, она перестанет быть такой нервозной. Самое главное качество, которое сейчас пытаются выработать у менеджеров высшего звена, – способность жить в состоянии неопределенности. Именно обстановка неопределенности – главное

---

[143] На данную тему в композиции группы «Грот» под названием «Бесконечная» имеются такие слова:«Всю жизнь одну картину мира беречь не хочуПускай растут мои небоскребы поверх моих лачуг».Комментируя эти слова, можно сказать, что, пуская небоскребы поверх лачуг, человек не отказывается от Истины, следуя моде, например, каждые семь лет менять все: мировоззрение, город, супругу (а), семью. Скорее, речь идет о совете академика Ухтомского не останавливаться на излюбленных доктринах, «успокаивающих мысль». Но всегда – предпочитать доктринам живых людей, «забывая свое заднее [достигнутое] и простираясь все вперед». Ухтомский призывает помнить, что «истина для человека не “подушка для усталой головы”, а обязывающая и увлекающая за собой объективная правда, не зависимая от нас, как возлюбленное и влекущее за собой лицо».Иные мысли академика о постижении истины см. в приложении 2 из третьей части статьи «О вере». Отдельно название части – «Как познать Истину? Что спросил паломник из Великобритании?» (http://solovki-monastyr. ru/abba-page/solovki_page/2048/).

[144] «…семья – это такая задача, которую надо каждый день заново решать. И в какой-то период человек может обнаружить, что все – на грани срыва в непонимание, в пустоту, в… Есть такие слова у Анны Ахматовой – «одиночество вдвоем». И вроде все было нормально, вроде обо всем договорились, друг друга поняли, были счастливы, любили друг друга, и вдруг – ничего нет. По прошествии большого времени, проведенного в семье, я могу свидетельствовать, что такие периоды бывают. Вдруг приходит человек, у которого 5, 6, 7 детей, на Исповедь и говорит: все, ничего не осталось, чужой человек, не знаю, что делать. А дети чувствуют это молниеносно. Дело в том, что ни один из супругов не является статичным в своем духовном развитии человеком. И человек сам себе не равен в течение разных периодов своей жизни, человек развивается, он становится другим. Я меняюсь, она меняется, и постоянно надо друг к другу притираться. Это требует усилий, прежде всего, конечно, это требует смирения от человека… для того чтобы понять другого человека, и это относится к любому человеку, не только к супругу, надо суметь заткнуться, замолчать, остановить свое оценочное суждение и просто попытаться его услышать. В супружестве – то же самое. Вдруг оказывается, что в человеке очень многое поменялось, а ты не готов, а в тебе как раз все статично, ничего не меняется, вроде ты идешь нормально, спокойно по жизни. <…> Как бы ни было тяжело, как бы ни были прекрасны служения мужа или жены, работа, творческая работа, это может быть даже священнослужение, – необходимо проводить время отдельно от детей хотя бы иногда. Категорически необходимо садиться и разговаривать, куда-то ездить, что-то вместе делать. Иначе, особенно если это православная семья, где обычно не один ребенок, а один за другим погодки, два-три года перерыв, – может быть такое, что 5–6 лет не происходит разговора. Накипает, набираются сомнения, осуждения, новые проблемы, а навык их обсуждать уходит» [Феодор Бородин, прот. Как вырастить счастливого ребенка. http://www.pravoslavie.ru/110991.html].

свойство рынка и всего нашего мира. Разрабатываются тренинги в кампаниях, пытаются людей адаптировать[145].

Но Христианин, живущий в промысле Божием, понимает, что планы на сегодня могут измениться. И он спокойно на эти изменения реагирует. В нем сами собой вырабатываются те функции, которые позволят ему выжить в обстановке неопределенности.

> *(Есть молитва с такими словами: «Господи, я ничего не знаю сам, ничего не могу понять верно. Но я хочу лишь Твоей святой воли. И хочу узнать решение вопроса от Тебя премудрого и Всеблагого. Открой мне Своими путями, которые Ты Сам ведаешь»).*

Следующий момент, с которым приходится сталкиваться, – люди, которым готовы поставить диагноз, назначить терапию. Но кто им сказал, что они больны? Конечно, есть люди, которые больны откровенно. Но многие из нас не являются больными. Почему, в частности, больны именно вы? Почему в детских домах ставят диагнозы? Ребенок в детдоме находится в аномальной для него среде. У него нет контакта со взрослым, которого он мог бы любить. Он постоянно в напряжении. У него нет своих игрушек. Нет своего личного пространства. Рано или поздно ребенок срывается, начинает что-то крушить. Специалист видит в этом психоз. Малыша успокаивают, назначаются препараты[146].

Но если вслушиваться в истории людей, иногда приходит на ум спросить: с чего вы решили, что у вас диагноз? Выясняется, что человек срывается. Зашкаливает гнев, агрессия, и близкие люди начинают настаивать на лечении. Человек подчиняется мнению близких и начинает лечиться.

Гнев, страсти и учение о помыслах

Необходимо остановиться на темах гнева и учения о помыслах, чтобы перейти к теме духовной жизни. Нам нужно найти связь между книжками и реальной жизнью. В жизни мы имеем человека, который живет в аномальной для него среде. На фоне растущего внутреннего напряжения человек срывается.

Нам должно помочь учение о помыслах. Сначала у человека рождается в сознании образ. Например, образ человека, с которым во время карантина мы живем в одной квартире. Понятно, что это, как кажется, «злодей» и он «строит козни». Чем дольше образ этот находится в сознании, тем больше он начинает притягивать мысли к себе. Если на первой стадии человек не победил тяги к гневу, то через некоторое время он будет думать только об обидчике. Вставать и ложиться с этой мыслью.

Еще через некоторое время у него родятся какие-то эмоции и переживания – неприязнь, раздражительность. Затем родится желание – уколоть, отомстить, обидеть. Затем желание настолько укрепляется, что человек сам себя не удержит от действия. Переход к действию происходит внезапно[147].

Люди рассказывают, как происходит, когда гнев охватывает и ты ничего не можешь с собой сделать. Нам кажется, что с нами не может произойти ничего подобного. Здесь уже дей-

---

[145] См. беседы первой части цикла «Остаться человеком (офисы, мегаполисы, концлагеря».Беседа 83. ЛЮБОВЬ как путь преодоления процессов обнуления личности (офис, мегаполис). Нестандартное решение.Беседа 84. Нестандартное решение. ЛЮБОВЬ как условие гибкости мышления. Требования к современным руководителям.Беседа 85. Нестандартное решение. Уловить трудноуловимое. ЛЮБОВЬ как категория нейрофизиологии. Искусство. Красота.

[146] См. документальный фильм «Блеф, или с Новым Годом!» https://www.youtube.com/watch?v=wK-lgybDWTA&ab_channel=%D0%9E%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B0%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%B5%D0%B2%D0%B0

[147] О гневе и его преодолении см. тексты и беседы в заметке «Обида, гнев, злость… Прощение. Лекции и тексты иеромонаха Прокопия (также – иных авторов)». http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2164/.

ствует правило – если вы чувствуете, что дракон шевелит лапками, то не решайтесь на разговор с человеком, который вам неприятен. Надо дождаться, когда ситуация пройдет и успокоится. Один человек рассказывал (надеюсь, что его в тюрьму не посадят) свою историю. Он стоял на светофоре и замедлился. Кто-то стал сигналить сзади. Этот человек утверждает, что он не помнит, как это произошло, но он открыл багажник, достал железную арматуру и, подойдя к «обидчику», ударил его по голове. Не надо думать, что с нами этого не случится. Мы все срываемся.

Святые отцы говорили, как вырабатывается эта цепочка. Нервный импульс, многократно проходящий по этой цепочке, формирует навык. По-святоотечески – **страсть.** Вырабатывается некий паттерн поведения. Представьте мозг в виде дерева – ствол и крона. Все ветви и даже прожилки на листиках – это нейронные сети. Пока мы находимся в здоровом состоянии, сигнал может пойти по любой из этих ветвей. К примеру: мы гневаемся на человека, но можем его простить, попить с ним чаю, сказать доброе слово, выйти в другую комнату или увидеться с ним через неделю. То есть – отнестись творчески. Но если из всего этого многообразия мы однажды выбрали лишь один путь – поругаться, то одна из веточек становится наиболее активной. Возникает риск, что в состоянии стресса сигнал пойдет по проторенной дорожке. А дальше происходит как в парке: протаптывается одна дорожка, и ее асфальтируют. Те же тропинки, по которым не ходят, зарастают травой.

В качестве комментария можно привести следующее сравнение нейронных путей с тропинками. «Тип изменений мозга, характерный для зависимости, наблюдается и тогда, когда люди сильно увлекаются спортом, примыкают к какому-либо политическому движению или становятся одержимы любовью к своим партнерам или детям. В нейронной сети имеется всего несколько основных маршрутов, которыми мозг может воспользоваться для достижения цели. Так в гудящем как улей городе основные маршруты движения проходят по главным улицам, которые год за годом исправно асфальтируются независимо от того, кто сидит в кресле мэра»[148].

Через некоторое время формируется страсть. Человек забывает о других вариантах поведения. Ему трудно объяснить наличие других путей решения. Он просто не понимает, как и почему можно в ситуации поступить иначе, не в русле доминирующей страсти.

Я не обладаю статистикой, но условно на этот процесс нужно лет 5–7. Откуда взята эта цифра? Возьму аналогию из другой области: для перехода от первой стадии алкоголизма ко второй необходим временной промежуток 5–7 лет. Сейчас объясню связь этого примера с гневом и нашей жизнью. На первой стадии злоупотребления человек не вышел на работу, но он еще способен понять, что поступил плохо. В целом его сознание условно является здоровым. На фоне здоровых ветвей и листьев в кроне дерева (здорового сознания), одна «гнилая» ветка смотрится неказисто.

Если человек продолжает постоянно думать об алкоголе, выпивать и себя оправдывать, все больше веточек вовлекаются в процесс «гниения». На фоне множества поврежденных ветвей еще одна такая же гнилая ветка картину уже не меняет. И если через 7 лет такой жизни алкоголик не пришел на работу, он вашего возмущения вследствие его прогула может уже не понять.

Так же в ситуации сформированной страсти: мы не способны видеть других вариантов. Страсти могут быть разными. Уныние как вариант страсти. Человек других вариантов, кроме слез, не видит. Он начинает плакать и автоматически впадает в ступор. В такой ситуации мы должны прибавить человеку свежих веточек, говоря образно. Человек, который не приобрел страсть уныния, в неприятной обстановке видит для себя варианты действия.

---

[148] См. главу 1 из книги Марка Льюиса «Биология желания. Зависимость – не болезнь».

Один из первых советов, которые высказывают многие духовные авторы – **испытание совести**. Вечером ежедневно 5–10–15 минут мы оцениваем прожитый день с позиции христианской мысли. Если прогневались, то почему? Если был конфликт, то отчего он возник? Через некоторое время мы начинаем видеть причины наших поступков. Далее вступает закон, аналогию которому видим в рукопашном бое, – то, что человек выполнял в зале во время тренировки, во время критической ситуации воспроизводится автоматически. Когда мы проводим работу подобным образом, к нам приходит понимание, что мы поступили неправильно (накричали, например). Тогда есть надежда, что патологическая реакция не возникнет во время конфликтной ситуации, и вы сможете сдержать всю цепочку. Конечно, если при всем этом вы еще и молитесь…[149]

Иисусова молитва

Преподобный Серафим Саровский заповедал Иисусову молитву творить мирянам. Иисусова молитва дает человеку понимание своего внутреннего мира. Наш внутренний мир часто непонятен. Бывают вспышки, которым мы подчиняемся. Если в жизни человека присутствует благоухание Иисусовой молитвы (даже если человек молился недавно), то разрушительные мысли становятся понятными и на них уже есть возможность посмотреть со стороны. В момент вспышки гнева появляются представления, как поступить иначе.

И если человек привыкает к Иисусовой молитве, то в начале этой цепочки «образ – помысел – желание» он может ее разрезать. Образ возник, но вы схватываете сознание Иисусовой молитвой, и цепочка не развивается.

Об Иисусовой молитве применительно к разным обстоятельствам жизни:

См. главу «Разрыв патологической доминанты и молитва Иисусова» из части 5.1 статьи «Преодоление игрового механизма»[150].

* * *

См. беседы цикла «Зазеркалье»:

57. Если противоречить помыслам, то ничего не будет. О молитве Иисусовой.

58a. О молитве Иисусовой. Зло побеждается в самом начале и силой Божией. Не вникать в тревожные мысли.

58b. О молитве Иисусовой (окончание).

59. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. Главная проблема человека. Вопрос (как вести себя с людьми, которые страдают от навязчивых мыслей).

60. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. Навязчивые мысли. На что обратить внимание, если человек вроде бы и молится, а выйти из облака не получается.

61. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. Пост, послушание, режим помогают учиться не идти на поводу у своих мыслей.

62a. Суть бесед 40–61. Иисусова молитва и отсечение помыслов. Доверие тревожным помыслам – основа расстройства.

---

[149] См. подробнее «2-й пункт: Испытание совести» из первой части статьи «Внешняя жизнь и мир мыслей» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2105/). Также – главу «Что делать, если по причине многолюдства нет возможности говорить о своих грехах подробно? Ежедневное испытание совести» из книги «“Победить свое прошлое”: Исповедь – начало новой жизни» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/confession/).

[150] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2069/.

* * *

См. часть вторую цикла «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря».

Игра 3.63c Изоляция. Занять ум, дать умы в пищу Евангелие. Попытки заключенных сохранить деятельность ума (стихи). Иисусова молитва.

Игра 3.63d Изоляция полная. Смирительная рубашка, карательная психиатрия. Господь в сердце. Царствие Божие внутри.

Игра 3.64a Смирительная рубашка. Разбор романа Джека Лондона (Смирительная рубашка). ДМТ. Видения. Есть ли реинкарнация.

Игра 3.64b Смирительная рубашка. Сериал «Черное зеркало».

Карательная психиатрия. Верующие в годы гонений в спецучреждениях. Иисусова молитва.

* * *

См. цикл бесед «На что обратить внимание, приступая к молитве. Несколько слов о душевном мире и духовном руководстве».

1. О душевном мире.

2. На что обратить внимание, приступая к молитве.

3. О духовном руководстве.

В качестве аналогии: во времена студенчества мой друг, мастер спорта международного класса по дзюдо, научил меня одному приему. Я пытался этот прием воспроизвести на нем, но мне не удалось. Этот прием с ним не работал, как у него был навык отразить простейшие действия противника. То есть при формировании навыка в сложной ситуации (при которой 100 % вы гневаетесь) сознание в тупик не заходит.

Обсудим второй этап (вопрос) исходя из живого человеческого опыта. Можно утверждать, что **чтение Псалтири** помогает реально. Серафим Саровский говорил, что миряне в случае невозможности исполнения утренних и вечерних молитв могут читать 3 раза «Отче наш», 3 раза «Богородице Дево» и 1 раз «Символ Веры» утром и вечером.

Эти молитвы допустимо прочитать даже во время сборов на работу, но хотя бы полчаса следует посвятить 1 главе Евангелия (хотя бы 1–2 страницы прочитать, можно главу послушать с телефона по дороге куда-то) и прочесть «Чин пения 12 Избранных Псалмов».

Одному человеку до того, как он начал читать «Чин пения 12 Избранных Псалмов», часто казалось, что все не просто так. Другой, мол, не просто так что-то сказал, не просто так посмотрел. Козни. Чары. Человек начинает про себя что-то обдумывать, кого-то подозревать. И такие рассуждения могут перерасти в готовый конфликт. Но если человек читает «Чин пения 12 Избранных псалмов», это явление не развивается. Все становится понятным. И даже становится понятен ответ на вопрос, который задается другим человеком по какому-либо поводу. Была беседа на Соловках, где зачитывались письма прихожан и паломников об изменениях, которые происходят в жизни при чтении Псалтири[151].

Вспоминается одна паломница с лабильной психикой. Достаточно малейшего переживания, чтобы выбить ее из колеи. Сейчас она не читает Псалтирь каждый день, а читает по ситуации. Но когда она начала читать Псалтирь, то заметила спокойствие в ситуациях, которые

[151] Цикл лекций «Остаться человеком (часть 4): Офисы, мегаполисы, концлагеря». Пункт 16 «Офисы в сравнении с концлагерями и выживание личности. Замысел к четвертой части лекций» https://youtu.be/lV6wuDnP0X4

100 %, по идее, должны были (исходя из прежнего опыта) привести ее в состояние ступора. Или пример еще одной паломницы. Она сдает квартиры в разных местах. Однажды ей позвонили соседи квартирантов: их квартиру заливает. Дубликата ключей нет. Сам арендатор уехал. И буквально в течение получаса нашлись ключи (у брата), сантехник приехал на место аварии, и ситуация разрешилась (и такое произошло в Москве, в которой полдня может уйти на какое-то одно дело).

Здесь нужно просто попробовать. Если читать Чин полностью, это занимает 45 минут. В сокращенном виде «Чин пения 12 Избранных Псалмов» занимает 20–25 минут, это время можно найти. «Чин Пения 12 Избранных Псалмов» построен следующим образом: три Псалма, затем молитвы «Трисвятое по Отче Наш», несколько тропарей и 30 раз «Господи помилуй», и это повторяется 5 раз. Если не читать «Трисвятое – Отче Наш» и пропустить 30 раз «Господи помилуй», то это становится по силам каждому. Кто-то читает и в метро, и в такси. Главное – читать. Псалмы – Богодухновенные слова. Безусловно, мы должны сосредотачивать свое внимание на словах. Но даже если так складывается, что внимания нет (например, в поездке), то все равно поддержка чувствуется. На нашем уровне мы не должны искать эйфории, всплеска мозговой активности от молитвы. На нашем уровне цель – избавление ума от помрачения[152].

Телесное здоровье – ситуация, когда ты не чувствуешь свое тело. Больное тело человек начинает чувствовать. Психическое здоровье – когда тебе ничего не мешает. Мир внутри. Тебе просто хорошо на ровном месте.

Мы пришли к тому, что мы можем выйти из паттерна или разрушающей линии поведения, если заметим, как цепочка начинается. Но проблема в том, что мы этого заметить не можем.

Эту ситуацию можно проиллюстрировать такими примером. Прямой удар почти невозможно увидеть. Боковой же удар хоть как-то заметен, так как рука описывает дугу. Но если противник просто выпрямляет локоть и наносит удар, то кулак просто мгновенно приближается, не меняя высоты, не выписывая траектории. И только с годами, при понимании общей ситуации (как противник стоит, куда смотрит), при чувстве дистанции боец начинает понимать, куда противник двинется, и таким образом начинает перехватывать этот удар. Во время тренировок время для реакции начинает словно растягиваться. То, что раньше не успевали замечать, начинаете видеть в замедленной съемке и успеваете среагировать. Что-то подобное происходит и у нас. Человек понимает, что помысел нужно схватить и отсечь Иисусовой молитвой.

Открытость для внешнего воздействия

Понятно, что эти аналогии не про бои, а про духовную жизнь. Разрушительной мысли всегда что-то предшествует. При испытании совести мы понимаем, как проявляются предвестники нашего разрушения. У кого-то это выглядит следующим образом: нет возможности заняться своими делами, кто-то или что-то отвлекает. Человек начинает бубнить. В процесс потихоньку втягивается. Потом в этот водоворот начинает что-то подмешиваться извне. Часам к 18 ситуация начинает уже развиваться. Ближе к 21 часу на краю сознания появляется небольшой безобидный помысел. Например, коллега сказал что-то обидное, но, как кажется сперва, – ничего страшного. В 2 часа ночи человек вдруг понимает (ложно), что «пригревал змею на груди» многие годы, но этого не замечал. Единственный видимый выход, как

[152] Священник Антоний (Голынский) наставляет: «Благодать делателю молитвы дается в самой молитве, очищая ум от помрачения, а душу – от страстей. В этом главная ценность для кающегося, а не в чем-то ином. Благодать бывает присуща уму человеческому лишь тогда, когда ум мирно, без смущения творит молитву и силою Божией побеждает помыслы. За чем-либо иным гоняться бедственно для ума – пожнешь бесплодность и печаль и прелести не избежишь» [О молитве Иисусовой: Аскетический трактат. Составлен на основе келейных записей священника Антония Голынского / авт. – сост. Новиков Н. М. – М.: Отчий дом, 2011].

кажется, – дождаться утра и пойти выяснять отношения. Существует такой закон – **если нет внутреннего мира, старайтесь ни с кем ничего не выяснять.**

Если кто-то переживал измененное состояние сознания, то вы знаете это. После выхода из этого состояния ты понимаешь, что все, что раньше казалось абсолютной правдой, все это – «дичь» какая-то. Но человеку, который ни разу не испытывал выхода из измененного состояния, сложно поверить в то, что все мысли на данный момент охватившие сознание, – ложны. В психиатрии есть термин «шизофреническое озарение». Этот термин предполагает, что за доли секунды в сознание человека помещается глобальный массив информации и полностью меняет представление человека о себе, о мире. Человек начинает иначе воспринимать себя, близких, свои отношения с ними, свое место в мире. Человек и его жизнь разделены теперь на «до и после». Психиатрия не обладает ответом на вопрос «Что есть шизофрения»? Описаны случаи приступов шизофрении, которые длились всего несколько часов и выход из них не сопровождался деградацией[153]. Если это болезнь, то почему в ряде случаев не формируется дефект? Могут ли психиатры ответить на этот вопрос? Наша христианская трактовка – в некоторых случаях можно говорить о том, что человек раскрылся для внешнего воздействия.

В Священном Писании есть слова **«Солнце да не зайдет во гневе вашем»**. Если вы заснули со злобой на другого человека, благодать от вас отступает и вы открыты для внешнего воздействия. Ночью может произойти приступ. Как говорил Евагрий Понтийский – гневливым людям по ночам снятся крылатые «гадюки», они переживают беспокойные и кошмарные сны[154].

Почему «Солнце да не зайдет во гневе вашем»? Человек не то чтобы имеет право на конфликт, но он, бывает, срывается, сам того не желая. Днем, в рабочей ситуации, человек, допустим, вскипел. Вечером понимает, что сделал это зря и примирился. Но если человек не хочет примириться вечером, когда успокоился, значит, он осознанно делает это и имеет на вас зло. И такой человек лишается божественной поддержки.

Каждый про себя должен заметить с чего это начинается. Иногда это может начаться с объедения. Бывает, мы набрасываемся на любимую еду. Выходим из внутреннего центра равновесия. Следом (вечером или даже на следующий день) может начаться какая-то цепочка, которая приведет к срыву. Может, мы осудили (подумали и забыли) и, как следствие, потеряли благодать, которая нас хранила. Не что чтобы Господь от нас отступает. Антоний Великий говорил о словах Священного Писания, что Господь гневается и наказует – это только земные аналогии. Господь – подлинное благо, он не гневается ни на кого. Человек в измененном состоянии сознания становится не способным быть приобщенным Божественной благодати.

---

[153] «Можно выделить три этапа в развитии шизофренического процесса – овладения, адаптации и деградации. Это не значит, что всегда все три периода обязательно должны выделяться в каждом случае шизофрении; иногда после первого или второго периода **больной полностью выздоравливает, выздоравливает и трудно найти в его личности следы деградации**. Различной бывает также длительность отдельных периодов. Иногда первые два периода бывают очень короткими и протекают незамеченными, больной как бы сразу вступает в стадию деградации. Так бывает в случаях простой и гебефренической шизофрении. В общем, необходимо отметить, что среднее время длительности шизофренического процесса установить достаточно трудно. Иногда он длится годами вплоть до смерти больного, в других же случаях – кончается через несколько месяцев, недель или дней, а по мнению Е. Блейлера, даже через **несколько часов**» [Из книги А. Кемпински «Психология шизофрении» (пер. с польск. СПб., 1998)].

[154] Для возбужденной ярости характерны внушающие страх кошмары. «Бывает, что когда гнев надолго задерживается и превращается в злобу, то он и ночью причиняет волнения, изнеможение и бледность тела, а также нападения ядовитых гадов». Читая различные описания этих кошмаров в совокупности, нельзя не удивиться их определенным общим чертам. Часто говорится о диких зверях… В других текстах говорится, что отшельники «ночью во сне сражаются с крылатыми гадюками, что их окружают хищные звери и вокруг них извиваются змеи, которые падают с высоких гор…» И постоянно повторяется, что подобные «устрашающие явления происходят прежде всего с гневливыми и впадающими в ярость братьями». «Тревожные сны видит гневливый и нападение диких зверей испытывает впадающий в ярость» [Гавриил (Бунге), схиархим. Гнев. Злоба. Раздражение: Учение Евагрия Понтийского о гневе и кротости / Пер. с нем. свящ. Владимира Зелинского. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2014].

Человек, потерявший глаза, не может быть приобщен к свету. Но это не проблема солнца, а проблема человека[155].

Или, например, просмотр фильмов. Необходимо определить для себя меру, которую вы можете выдержать. Один фильм. При хорошей компании – два. Но вы сами заметите, что после третьего сознание настолько размыто, что сложно удержаться от конфликта (например).

Приведу пример. Один человек сорвался на гнев, посмотрел мультфильм и потом, проанализировав, понял, что он был слишком тщательно прорисован. Эта качественная прорисовка вводит мозг в состояние некой пассивности. Этот факт мы обсуждали с родителями детей. Во время советских мультиков дети танцуют, поют и повторяют персонажей. Западные мультики вводят детей в ступор. А потом (иногда) происходит какой-то срыв.

Я не говорю, что наши мультики хорошо, а западные – плохо. Какая-то часть сознания у смотревшего мультик человека размякла, и при возникновении конфликтной ситуации он не смог удержаться. У вас же могут свои причины.

Например, общение с родственниками. Родственникам помогать нужно, но необходимо **определить меру общения**, которую мы можем выдержать без потерь внутреннего мира. И за эту меру не заступать. Архимандрит Тихон (Агриков) в курсе лекций по пасторскому богословию говорил об этом, но эти навыки можно отнести ко всем людям. Пастырь должен определить меру своего терпения. Человек идет на исповедь. Просит совет и получает его. Со словами «Нет, батюшка, Вы не понимаете» начинает следующий виток повествования. Ты определил меру и понимаешь, что, если ее переступить – потеряешь контроль. В данном случае можно попробовать сказать что-то типа: «Не получится ли в следующий раз поговорить?»

Говорю не о границах. В жизни много ситуаций, при которых примитивная идея выстраивания границ не работает. Психологи часто рекомендуют прибегать к технологии выстраивания границ. Но в жизни бывает иначе. Попал в пробку или аврал на работе. Человек, который видит свою безопасность только в выстраивании границ, обрекает себя на одинокое существование в стрессе.

Один известный московский психолог дает советы, с моей точки зрения, приводящие к травме. Он утверждает, что если родители тебя не устраивают, то с ними нужно общаться только в зоне комфорта. Если ты скажешь это родителям, допустим, они тебя простят. Но если ты возьмешься дальше за друзей?

Как это происходило в одной компании. В компании был молодой парень (надеюсь, у него все сейчас хорошо), у него у первого появилась машина. Тогда, в 90-е, играли кассетные магнитофоны. Эти магнитолы вытаскивали из машин, разбивали стекла. У него в авто играл русский шансон. 20-минутная кассета, которая переворачивается, и все заново. Друзья предложили ему поменять музыку и в ответ услышали заявление: «Моя машина, что хочу, то и ставлю. Кому не нравится, может выйти». И люди стали выходить из его жизни глобально и масштабно, то есть стали из его жизни исчезать. Потом он попал в тюрьму. Хорошо, что кто-то из друзей не отвернулся от него, навещал и поддерживал.

Путь выстраивания зоны своего комфорта – путь в никуда. Чем больше человек застревает в этой зоне комфорта (как ему кажется), тем больше распадаются его системы адаптации к реальному миру. Человек может окружить себя адвокатами и медитациями. Если человек сформировал вокруг себя оболочку, то любое прикосновение внешнего мира к ней

[155] Здесь необходимо понимать смысл выражения «гнев Божий». Преподобный Антоний отмечал, что гнев является страстью и потому не может быть того, чтобы Богу было «худо из-за дел человеческих». Бог пребывает всегда одинаковым. Меняются сами люди. Если мы добры, то вступаем в общение с Богом, так как имеем сходство с ним. Если же мы злы, то отделяемся от Бога, вследствие того, что не имеем сходства с Ним. Отделение в этом случае означает не то, что Бог гневается на нас. А то, «что грехи наши не попускают Богу воссиять в нас».

причиняет острую боль. Обстоятельства заставляют выходить из этой оболочки – сын стал наркоманом, жена изменяет, у самого заболевание. Непрекращающаяся боль [156].

Речь идет не о том варианте, при котором человек по-мирному пытается решать встречающиеся вопросы. А о том варианте, при котором человек зацикливается на идее комфорта, закрывает глаза на те вопросы, на решение которых нужно отвлечься. Да, задуматься над решением каких-то вопросов иногда «волнительно». Но еще более «волнительно» (даже – «смутительно») становится тогда, когда человек упорно игнорирует вопрос, требующий решения. Если этот вопрос так и не обратит на себя внимание человека (убегающего от столкновения с вопросом в надежде сохранить свое призрачное «за семью стенами» и снотворными таблетками спокойствие), то тревога будет нарастать. Ведь нечто в глубине человеческого существа будет сигнализировать, что жизненно важная сторона активности блокирована. Тем временем человек и эти сигналы пытается игнорировать.

Конечно, иногда и нужно не обращать внимания на тревожные мысли, но в то же время нужно различать, какие сигналы можно пропустить мимо восприятия, а какие – нет. Уравновешивают данную тему мысли старца Фаддея Витовницкого, изложенные им в документальном фильме «Каковы твои мысли и такова и жизнь твоя», а также в книге «Мир и радость в Духе Святом». Страдая от переживаний долгое время, старец нашел путь к внутреннему миру, понял, что не нужно брать на себя слишком много, а надо хранить свой мир и жить с Богом. А когда человек начинает думать: «Будет то, будет это» – мысли комбинируется и случается депрессия.

Заметить вторжение, если жизнь – в равновесии

Возвращаемся к теме и расширяем круг. Сначала возникает состояние. Оно не проходит. Понимаем, что оно возникает из цепочки мыслей. Чтобы это заметить, нужно испытывать свою совесть и учиться Иисусовой молитве. Затем круг расширяем еще на один уровень – что мы едим, как и с кем общаемся. Если наша жизнь хаотична, мы это изменение не заметим.

Я не фанат рукопашного боя, и, может быть, эти аналогии не всегда уместны, т. к. часто рукопашный бой связан с измененным состоянием сознания. Хотя я знал одного бойца, который воцерковился и вошел в Христианство именно через Евангелие. Ему рекомендовали читать Евангелие как руководство по вхождению в мирное состояние духа. Для бойца очень важно быть в этом мирном состоянии. Если его что-то беспокоит, он не заметит движение противника. Так и мы не заметим движение помысла.

Нужно свою **жизнь перешерстить**. Многие светские специалисты, занимающиеся проблемами нехватки времени, тоже часто рекомендуют пересмотреть ритм жизни. Например, просмотр интернет-ресурсов. Я не утверждаю, что интернет – сатана, хотя и не без этого. Если вы точно знаете, что данная передача или фильм вам необходимы, то просмотр возможен. Эта информация встроится в вашу память, вы найдете для нее архивную полку, так как эта информация вам нужна. Если же вы живете с включенным телевизором, то никакую мысль не сможете довести до конца. Это возможно только в обстановке тишины. Нужны хотя бы **периоды тишины**. Часто прослушивание музыки является попыткой уйти от наших внутренних переживаний, с которыми мы не готовы справиться. Мы заглушаем действие мыслей. Если же вы не знаете, для чего нужна та или иная информация или передача, они не смогут в системе вашего внутреннего восприятия найти для себя место. Какое-то время эта лишняя информация будет бродить в вас. Пока этот процесс брожения происходит, вы отчасти беспомощны против психозов и депрессий. Все внимание переключено на эти образы и картинки.

---

[156] См. главу «Тренинги, психопрактики, динамические медитации по Ошо, секты», во второй части статьи «Преодолеть отчуждение (в том числе – и о депрессии»). http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1987/

Так же мы должны познать **меру общения**. Признак того, что общение необходимо завершить (помолчать некоторое время), это – разрыв сознания и языка. Пока ты четко понимаешь, что именно говоришь – это нормально. Как только язык начинает говорить сам – это признак усталости от общения, того, что ты рассеялся. Ты погрузился в поток, информация нагружает сознание. В такой ситуации необходимо взять паузу, если негде посидеть и прийти в себя, можно выйти, уж если совсем некуда, то хотя бы – в туалет. Если мы находимся в состоянии внутреннего раскола, дальше все будет только наматываться на этот раскол. Допустим, возникнет конфликтный вопрос, мы не сможет сориентироваться и поругаемся. Этот раскол углубится. Кто-то надеется на утро. Да, утром станет легче. Важно помнить: состояние, в котором мы отходим ко сну, закрепляется и становится нашей физиологией[157]. Если вы ложитесь спать в состоянии помраченности, скорее всего, вы проснетесь в этом же состоянии. Соответственно, следующий день – день повторения предыдущих ошибок.

Понимать, почему внутренний мир был утрачен

Условно, вы перешерстили свой день. В рамках молитвы, естественно (то есть в данном случае имеется в виду, что вспоминать прошедший день можно во время неспешного произнесения слов Иисусовой молитвы или слов «Господи, помилуй»). Испытание совести помогает изменить круг поведения, одна из целей – приобретение способности быть в мирном духе более или менее длительное время. Понятно, что Причастие помогает, но не всегда мы можем удержать в себе Благодать, к которой приобщаемся в том числе и через Причащение. Например, после Причастия мы погрузились в привычный ритм жизни, поругались с кем-то, переели и вот – все потеряли. Поэтому, чтобы научиться не терять, каждый вечер раз за разом во время испытания совести мы должны ставить вопрос – почему я потерял внутренний мир?

Иногда внутренний мир потерян настолько глубоко, что появляется **чувство метафизической тошноты**. Можно предположить, что некоторые москвичи что-то подобное испытывают. Много активности, встреч, поездок и пробок. Кто-то приходит домой настолько разорванным изнутри, что не может спать, говорить, кушать и пить чай. Ты не можешь ничего. Не можешь молиться и читать.

И один человек советовал в таких случаях встать на коленочки перед Распятием. Если большая сонливость и человек засыпает на ходу, Распятие можно взять в руки (необходимость удерживать руки на весу поможет сконцентрировать внимание, если оно рассеивается сонливостью). И пройти в покаянной молитве не весь день, а вспомнить, как проходил день, начиная с той точки, где вы себя потеряли (здесь речь идет не о испытании совести, о котором речь шла выше, речь идет о сугубой молитве в тот день, когда человек потерял себя, когда нашел себя расколотым).

Вы могли себя потерять в 18:15, например. Вас кто-то ждет, у подъезда – такси, а вам еще необходимо решить срочный вопрос, кому-то перезвонить. Слишком много активностей в голове. Вы побежали. В этот момент вы не совсем понимаете, что именно происходит в вашей голове, так как все внимание – впереди ног, в той географической точке, куда вы спешите. Если началась цепочка гнева, то в мирном состоянии вы могли бы ее увидеть, разрезать (как мы говорили), отбросить от себя. Но когда вы бежите, любой попавший в вас образ взрывается эмоцией. Пока вы добежите до цели, вы уже разорваны на куски. В этом состоянии вы встречаетесь с коллегой, слово за слово, не можете удержать себя, ругаетесь. На один раскол наматывается другой.

---

[157] «Во время сна стяжанное днем обращается в природу нашу» [из книги святителя Феофана Затворника «Путь ко спасению»].

В такой ситуации нам необходима коленопреклоненная покаянная молитва: «Господи, прости, что я побежал. Что забыл про молитву». Вы вспоминаете, как бегали, все более и более наматывая на имеющийся раскол новые ошибки хаотичные эмоции. И когда доходите до воспоминаний о данном вечере (вот вы в 20:30 поднимаетесь по лестнице, входите в свое жилище), в этот момент вы встречаетесь с самим собой, и состояние помрачения отходит. Это не психотехника, а действие Божественной благодати. Теперь уже вы можете разговаривать, пить чай и читать молитвенное правило. Это очищение себя требует времени, но это затраченное время того стоит.

Не все готовы тратить какое-то время вечером на испытание совести, чтение и молитву в виду того, что хочется пораньше лечь спать.

Да, высыпаться тоже необходимо, не всем и не всегда стоит нагружать вечер большими молитвенными правилами. Но с другой стороны, люди, которые, отбросив духовное, надеются пораньше лечь спать, ошибаются. Если лечь спать в беспокойном состоянии, сон будет прерывистый и беспокойный. Нужен свой личный опыт. У Иоанна Кронштадтского были дневники, где он отражал свой опыт. Если мы потрудились, чтобы достичь мирного духа, и даже спали меньше чем обычно, то утром мы будем бодры, день удастся. Нам нужно определить минимум своего правила, если в этот день мы не успели вообще ничего. Может быть, прочесть Псалмы и часть главы Евангелия, попросить у Бога прощения и лечь спать. Возможно, правило Серафима Саровского, пока чистим зубы.

«Главная проблема» решается вследствие перестраивания образа жизни и мыслей, на то требуется время

Теоретически можно предположить, что на процесс перестройки внешней и внутренней жизни, на обретение конструктивных навыков уйдет 3–4 года или 5–7 лет. Сколько нужно времени для перестройки жизни, чтобы человек мог выйти из своей «главной» проблемы? Очень хороший духовник, который говорит долго с теми, кто к нему обращается, указывает на срок в 3–4 года. Человек, который говорит покороче, указывает на срок в 6–8 лет. Достоевский говорил о 5–7 годах (в романе «Бесы», в «Ненапечатанной главе» епископ Тихон советует Ставрогину, находящемуся в крайне тяжелом положении, 5–7 лет провести в послушании, не уходя из светской обстановки[158]).

Теперь вопрос: **что нам делать, когда вообще ничего невозможно делать?** Вот, например, у человека диагноз – «психоз». При этом состоянии человек не может отделить внутренний мир от внешнего. То есть не может понять, действительно ли кто-то в отношении него строит козни и наводит чары, или ему так только кажется.

Здоровый человек способен понять, когда приходят бредовые мысли, что они – бредовы. Человек же в психозе этого не понимает. Начинаются срывы. Назначаются **препараты**, от которых человек тупеет. Я уже сказал, что негативные эмоции нам нужны. Без них мы не сможем расти. В случае терапии внешними средствами человек отсекается от негативных переживаний. Здесь уместен образ, используемый Л. Выготским в отношении психических функций: сбалансированная ситуация – та, при которой психические функции напоминают пряди в косичке, все пряди друг друга взаимно поддерживают и уравновешивают. Проблемная ситуация – та, при которой одна прядь выбивается из косички. В случае негативных переживаний выплетание из косички может означать, что негативные переживания становятся слишком

[158] «Я знаю одного старца не здесь, но и недалеко отсюда, отшельника и схимника, и такой христианской премудрости, что нам с вами не понять того. Он послушает моих просьб. Я скажу ему о вас все. Подите к нему в послушание, под начало его лет на пять, на семь, сколько сами найдете потребным впоследствии. Дайте себе обет, и сею великою жертвой купи те все, чего жаждете и даже чего не ожидаете, ибо и понять теперь не можете, что получите!» «Вам не надо быть в монастыре, не надо постригаться, будьте только послушником тайным, неявным, можно, так, что и совсем в свете живя…»

интенсивными или человек не извлекает выводов из факта их появления и пр. Этот путь бесперспективен.

Я советовался с опытными духовниками, как помочь человеку с неразрешимой проблемой – психоз, алкоголизм, гнев или уныние. Девушка, которая плачет, не отличается в принципе от алкоголика. Страсти разные. В случае алкоголизма человек начинает пить, при унынии – плакать. Это сформированная, устоявшаяся реакция на ситуацию, приобретшая статус как бы естественной (говорят: привычка – вторая натура). Других реакций для человека словно не существует.

Накапливал ответы на этот вопрос и столкнулся с некоторыми мнениями.

Ф. М. Достоевский. Известно, что он страдал эпилепсией. Профессор Мелехов утверждал, что книги Достоевского имеют терапевтический эффект. Человек сам нашел исход из своей болезни – конструктивная деятельность, творчество (может, поэтому мучительные эпизоды в разных книгах повторяются; женщина, которую зарезали, ребенок, которого изнасиловали)[159].

Кто читал роман «Бесы», тот помнит, в каком положении был Ставрогин. В Москве, как думается, много таких Ставрогиных. Человек с изломанной внутренней жизнью. Он может испытать эмоции, только попав в совершенно патологическую ситуацию. Дуэль. Грязный аномальный разврат. Но при этом красивый и умный человек. Ездил на Афон, выстаивал многочасовые бдения. В курсе всего христианского вероучения, но при этом ему нужны грязь и революционные движения[160].

При этом он стал видеть рядом с собой демона. Есть в произведении глава «У Тихона». Ее раньше не печатали. Но без нее произведение не понять. Ставрогин говорит епископу Тихону, что видит демона (кстати, мы часто чувствуем его ночью, если ложимся в состоянии гнева). Тихон отвечает, что это – болезнь и нужно лечиться в Швейцарии. Мне это было непонятно: почему демон отрицается (хотя в романе «Братья Карамазовы» в главе «Черт. Кошмар Иван Федоровича» описывается, как демон сводил с ума Ивана)?

Но все встало на свои места, когда прочел одну мысль иеромонаха Серафима (Роуза). Он говорит, что людям, начинающим свой духовный путь, не всегда полезно знать, что есть демоническая иерархия[161].

---

[159] См. главу «Об игровом механизме, Ф. М. Достоевском и о преображении неистового ума» из четвертой части статьи «Преодоление игрового механизма». http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2023/

[160] О Ставрогине см. в главе «Игра, шизофрения и «имплантация ощущений», из третьей части статьи «Преодоление игрового механизма». http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2016/.

[161] «Теперь коснемся послѣдняго вопроса, относящагося къ воздушнымъ мытарствамъ, которыя душа проходитъ послѣ смерти. Въ Вашемъ открытомъ письмѣ Вы цитируете письмо еп. Ѳеофана, въ которомъ онъ говоритъ, что загробная жизнь – «это земля, скрытая отъ насъ. Что тамъ происходитъ, точно не извѣстно… А что тамъ будетъ – увидимъ, когда попадемъ туда». Изъ этого, а также изъ того, что еп. Ѳеофанъ въ своихъ произведеніяхъ не упоминаетъ о мытарствахъ, Вы заключаете, что «ученіе какъ таковое со всѣмъ его символизмомъ /с. 223/ было… на самой дальней окраинѣ его мышленія» и полагаете, что я ошибаюсь по крайней мѣрѣ въ подчеркиваніи того, что преосв. Ѳеофанъ былъ стойкимъ защитникомъ православнаго ученія о мытарствахъ. На это я хотѣлъ бы отвѣтить по нѣсколькимъ пунктамъ:1. Я тоже припоминаю только эти два прямыхъ упоминанія о мытарствахъ въ писаніяхъ еп. Ѳеофана. Однако ихъ достаточно, чтобы показать, что онъ на самомъ дѣлѣ придерживался этого ученія и училъ ему другихъ и что онъ весьма критично, даже съ возмущеніемъ относился къ его отрицателямъ («Какъ ни дикою кажется умникамъ мысль о мытарствахъ, но прохожденія ихъ не миновать»).2. То, что въ нѣкоторыхъ своихъ письмахъ, гдѣ затрагивается загробная жизнь, онъ не упоминаетъ о мытарствахъ, мнѣ представляется не указаніемъ на то, что этотъ вопросъ является «периферійнымъ» въ его ученіи, а лишь на то, что въ каждомъ случаѣ онъ говоритъ необходимое слушателю, а нѣкоторымъ людямъ не надо (или они не могутъ) слышать о мытарствахъ. То же самое я знаю изъ моего священническаго опыта: для тѣхъ, кто уже готовъ къ нему, ученіе о мытарствахъ является сильнымъ побужденіемъ къ покаянію и жизни въ страхѣ Божіемъ; но есть и такіе, для кого это ученіе столь страшно, что я предпочиталъ и не говорить о немъ, пока они не будутъ лучше къ нему подготовлены. Священникъ часто встрѣчается съ умирающими, которые столь плохо готовы для иного міра, что было бы безсмысленно говорить съ ними даже объ адѣ, не говоря уже о мытарствахъ, изъ боязни лишить ихъ хоть малой надежды, что они могутъ попасть въ Царство Небесное; но это не значитъ, что въ ученіи, проповѣдуемомъ Божіимъ священникомъ, нѣтъ мѣста аду или что онъ не сталъ бы рѣшительно защищать его реальность въ случаѣ какихъ-то нападокъ. Особенно въ нашъ «просвѣщенный» XX вѣкъ многіе православные христіане духовно столь незрѣлы или настолько сбиты съ толку современными идеями, что они просто не способны воспринять мысль о встрѣчѣ съ бѣсами послѣ

То есть это может нагрузить человека лишними страхами. Об инфернальных силах подробнее говорить можно тому, кто принял Христа, пришел к твердому убеждению, что миром правит Промысл Божий, а не зло. В этом смысле слова епископа Тихона, сказанные Ставрогину, при современной интерпретации можно было бы понять так: «Дорогой ты мой, пока не надо тебе зацикливаться на вопросе, какова природа видения злобного лица, нередко виденного тобой. Давай ты пока переключишься немного с твоего ритма жизни, наберешься сил, съездишь отдохнуть в горы. Но перед этим познакомишься с тем духовником, в послушании у которого рекомендую тебе побыть. Потихоньку начнешь с его советами менять порядки своей жизни, а там, глядишь, мы и до твоего вопроса о лице доберемся». То есть к тому времени предпосылки, на которых базируется проникновение демона в сознание Ставрогина, вследствие изменения им образа жизни будут разрушены хотя отчасти. Соответственно, и влияние демона на Ставрогина уменьшится.

В педагогике, общении и духовничестве есть такой принцип: если перед тобой изломанный человек, то следует делать акцент на его конструктивных поступках и мыслях. Необходимо тормозить недостатки, но еще важнее подцепить добро (которое еще в потенции, которое – внутри, в неразвитом состоянии) и его вытягивать наружу. Нужно вывести человека на конструктивную жизнь.

Епископ Тихон дает Ставрогину совет провести в послушании 5–7 лет посреди мира. **Не у всех есть счастье иметь духовника**. Но есть книги. В какой-то мере духовника может заменить испытание совести. В своей книге «Приношение современному монашеству» св. Игнатий Брянчанинов в главе «О жительстве по совету» говорит, что возможен совет единомысленных братьев и чтение книг. Хотя, конечно, есть риск, что человек, живущий по совету, начнет выбирать из услышанных наиболее удобную для себя точку зрения[162].

> *«Понимание, какую именно помощь (в чем она состоит) оказывает духовный руководитель человеку, а также – понимание, какие искажения восприятия возникают под воздействием страстей (мир и собственное состояние начинают восприниматься в ложном свете), может отчасти компенсировать отсутствие духовного руководства».*

За эти 5–7 лет человек обсуждает с духовником не только свою главную проблему. Обсуждается масса вопросов – что ты кушаешь, как относишься к детям, что смотришь и как относишься к вирусу и т. д. От духовника требуется погружение в жизнь человека и в некоторых случаях нестандартный ответ.

Нестандартный ответ нужен иногда в случае, например, протеста. Некоторые люди, например, не против Причастия, но у них есть протест. Исходит этот протест не от плохого ума, скорее наоборот, исходит от желания разобраться. Люди хотят понять. Почему – Причастие? Почему – Евхаристия? Почему нельзя дома преломить хлеб, призвать Христа и этот хлеб вкусить? Мы говорим: «Преемственная иерархия». Но человек не знает, что это такое.

Он не пережил личный опыт. Ему нужно объяснить.

Да, теоретически на приходе есть встречи с прихожанами, но посещают ли люди на эти встречи? Почему народ перестает ходить на приходские встречи? Из раза в раз разбирают и

смерти. Любой православный священникъ въ своемъ пастырскомъ приходѣ къ такимъ людямъ долженъ, конечно, снисходить къ ихъ слабости и давать имъ «дѣтское питаніе» пока они не будутъ подготовлены къ болѣе твердой пищѣ въ видѣ нѣкоторыхъ православныхъ аскетическихъ текстовъ; но православное ученія о мытарствахъ, передаваемое изъ самыхъ первыхъ столѣтій христіанства, всегда остается тѣмъ же самымъ, и его нельзя отрицать внѣ зависимости отъ того, сколь многіе неспособны понять его» [Из книги иеромонаха Серафима (Роуза) «Душа после смерти. Современные «посмертные» опыты в свете учения Православной Церкви». Приложение IVb «По поводу критики еп. Феофаном еп. Игнатия».https://russportal.ru/index.php?id=church_writing.seraphim_rose1991_00_01].

[162] См. о духовном руководстве статью «Духовное руководство: духовник и его слово в картине мира человека (часть 1)». http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2124/

обсуждают церковные праздники. Но если человек при приходе несколько лет, он уже знает, в чем заключается событие Введения во храм Божией Матери, например.

> *Подробнее о том, как могли бы проходить встречи и о миссионерской деятельности, – в лекции «Миссионер. Его личный путь и отношение к другим» (в 2 частях).*

В качестве опыта, который в данном случае мог бы быть использован, можно указать на опыт центра во имя св. прав. Иоанна Кронштадтского. В центре реабилитируют самых тяжелых людей, которым уже некуда идти. Они были у психиатров, у экзорцистов (кстати, отчитки почти никому не помогают; сейчас мы не можем вопрос отчиток подробно разбирать; см., к примеру, беседу «Монах Иоанн на тему отчиток»[163]). Люди реально повреждены. И вот эти люди меняются. Они собираются, на первый взгляд, сидят, общаются, пьют чай. Ну куда же без чая? У архимандрита Павла Груздева даже был Акафист самовару.

Радуйся, крепким чаем,
В тебе вскипяченным,
монашеские сердца увеселяющий!
Радуйся, на покупку того чая
монашеские карманы облегчающий!

Радуйся, самоварче-варче
монашеский угодниче! (2 раза)

Чаю монах напьется,
в постелю заберется
и благ, будет вопить:
«Аллилуийя!»

Начинается разговор. Отец Иоанн, ведущий специалист центра, просит какое-то чадо рассказать о своем дне, что ему запомнилось, что привлекло внимание. Человек рассказывает, кто-то высказывается еще на поднятую тему. Затем отец Иоанн подводит итоги, корректирует, объясняет, почему та или иная точка зрения верна или не верна. У людей при этом с годами накапливается адекватное отношение к детям, к жизни, к трудностям, к молитве.

Такой подход называется парадигмальным – от слова «парадигма». Когда у человека появляется картина мира, появляется культура мышления, ему начинает становиться понятной собственная жизнь, мир вокруг. Если человек начинает понимать причинно-следственные связи, лежащие в основе явлений (открытые в Евангелие, прокомментированные святыми отцами), то он в картину мира может вписать свою жизнь (свою частную проблему), наслаивая на нее сетку из причинно-следственных связей. Тогда он начинает видеть реальные выходы там, где ранее и «ума приложить не мог».

К тому же со временем он начинает воспринимать свою проблему не как монолитную, а как состоящую из этапов и различных элементов. Рождается понимание, что с Божией помощью на каждом из этапов он может выйти из того потока, который несет его к состоянию психоза. Рождается понимание, как работать над собой. Как выводить из своей жизни элементы, которые при определенных условиях, сливаясь воедино, порождают гипернапряжение центральной нервной системы. В итоге общий уровень напряжения начинает падать.

---

[163] https://www.youtube.com/watch?v=hISEoTAaxYQ&ab_channel=%D0%94%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D0%A6%D0%B5%D0%B D%D1%82%D1%80-%D0%94%D0%9F%D0%A6

Как уже было отмечено, вхождению в состояние психоза всегда что-то предшествует. Происходит какой-то скачок напряжения, в чем-то человек выходит из себя. Например, человек хотел настоять на своем, настаивая – поругался, поругавшись – стал нервничать. Стало расти напряжение, которое куда деть? Если человек не знает, что можно помириться с близким, попросить прощения, помолиться за него, ему остается напиться[164].

> *«…убийственная активность этих мыслей иногда коренится в той позиции, которую человек занимает по отношению к себе, к другим людям и к миру. Так, в Александре Терентьеве убийственная мысленная активность коренилась в душевном надломе. Этот душевный надлом чувствовался окружающими и проявлялся в конкретных жизненных формах.*
>
> *Александр считал, что "главное – это физическое совершенство". Основная часть его жизни была посвящена физической культуре. Причем эти занятия носили "какой-то ритуальный мистический характер" (известно, что одно время Александр увлекался чтением оккультных книг Блаватской). Ночью, в 3 часа 33 минуты, он начинал делать приседания, и его ежедневной нормой было 666 приседаний. "Временами его сильно скручивало, это было видно. Саша становился нервным, раздражительным, все вокруг ему не нравилось.*
>
> *В нем возникала какая-то лютая ненависть к людям. <…> Из этого состояния он уже не мог выйти и заглушал его водкой"»*[165].

Когда люди учатся тому, как в различных ситуациях сохранить состояние мирного духа, они становятся способными даже и в критической ситуации увидеть альтернативные варианты. В состоянии охваченности страстью существует как бы только один вариант – плакать, напиться, ругаться. В мирном духе мы способны приобщиться Божественной Благодати. У нас появляется выбор, способность совершить другой шаг.

Принципы парадигмального подхода, как было отмечено в преамбуле, более подробно рассматриваются в четвертой части статьи «Преодоление игрового механизма», отдельное название части – «Эротомания, игровой психоз и неконтролируемая приверженность» [166].

Применительно, к тем, кто пришел в Православие из эзотерики, в части 2/2 статьи «Брешь в стене», отдельное название части – «Некоторые мысли о целостной духовной культуре и выходе из круга патологических состояний»[167].

> *Также в лекциях цикла «Зазеркалье»:*
>
> *48. ИТОГ БЕСЕД 41–47 о преодолении патологических состояний. Пересмотр круга жизни. Навык хранения благодати и внутреннего равновесия. Увидеть замах.*
>
> *49. ИТОГ БЕСЕД 41–47. Изменение мировоззрения как условие для выхода из болезненных состояний сознания.*
>
> *…55. Главная проблема решается через пересмотр всей жизни. Выстрел через щелку в шторке (за действием по страсти – приступ глобальной проблемы).*
>
> *…60. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. Навязчивые мысли. На что обратить внимание, если человек вроде бы и молится, а выйти из облака не получается.*

---

[164] См. подробнее главу «"Тирания мозга" может корениться в позиции, которую человек занимает по отношению к самому себе, другим людям и миру» в статье «Тирания мысли и алкоголь: О выходе из состояния "тирании мысли" и преодолении того, что толкает человека к алкоголю». http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1890/.

[165] С чистого листа. О тех, кто стоял у черты. Минск: Свято-Елисаветенский женский монастырь, 2013. С. 109.

[166] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2023/.

[167] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1976/.

61. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. Пост, послушание, режим помогают учиться не идти на поводу у своих мыслей.

Психопрактики в сравнении с православной духовной жизнью

Иной подход демонстрируют люди, пытающиеся с помощью эзотерических практик снизить уровень напряжения. Вследствие того, что практики глубоко неестественны для человека, уровень напряжения в итоге растет. Эта мысль принадлежит одному монаху, который до своего обращения к Православию был эзотериком и активно практиковал медитацию и прочие подходы. Эту мысль он высказал при следующих обстоятельствах.

Недавно инициировал беседу знакомых с одним предпринимателем в надежде, что он им поможет. Знакомый (пришел на встречу с компаньоном) вкладывается в проекты и при этом не всегда испытывает удовлетворение, хочет больше заниматься благотворительностью, не всегда понимает, как совместить работу и свою жизнь (жизнь как человека мыслящего). Чувствует иногда, что будто делает не свое дело. И я надеялся, что предприниматель поделится своим опытом. Половину беседы он все говорил очень хорошо и правильно, а потом начал рассказ, как он ездит на випасанну и как занимается йогой (не ожидал, что беседа выйдет в эту плоскость).

Отмечу, что его занятия – не совсем йога и випассана. Он прошел 90-е годы. Терял весь бизнес, опускался до нищеты и вновь поднимался, у него большой жизненный опыт, человек крепко стоит на ногах. И как человек, крепко стоящий на ногах, даже если он едет на випассану, он выносит оттуда что-то свое, как-то по-своему все интерпретирует, не перенимает полностью и на 100 % то, что ему говорят гуру и различные учителя медитации.

Бывает, что люди пытаются обрести равновесие через погружение в психопрактики. Кто-то практикует випассану (учатся концентрироваться на какой-то части тела). Кто-то концентрируется, например, на стене, пытаясь войти в состояние «здесь и сейчас».

С состоянием **здесь и сейчас** многие ассоциируют счастье. Можно предположить, что практика вхождения в это состояние придумана (условно) для бизнесменов, голова которых забита цифрами. Приезжая домой, они не могут расслабиться и пообщаться с детьми. Им советуют: сконцентрируйся на стене, коленке или кончике языка. Монах, о котором здесь идет речь, практиковал подобное до христианства. Он сравнил разницу результатов применения этой техники и с тем, что рождается вследствие молитвы. Если человек молится, ему дается понимание: если ты поступишь так – Господь даст такой вариант, поступишь эдак – будет такой вариант. А когда ты концентрируешься на стене, ты не читаешь, не молишься, ты просто «тупо сидишь и смотришь на стену» (остальные его мысли насчет «здесь и сейчас» – в 21-й беседе цикла «Восточный цикл»).

Мимоходом стоит сказать о состоянии «здесь и сейчас», используя в качестве одного из возможных примеров опыт выживания людей в экстремальных условиях. Например, концентрационных лагерей. Вследствие погружения в шоковую атмосферу, человек терял ощущение прошлого (словно забывал, кем он был, чем занимался, кого любил) и ощущение будущего (словно не к чему стремиться, не для чего жить). Виктор Франкл писал, что выжить в экстремальной обстановке могли те, у кого была цель в будущем[168]. Если точки опоры в будущем

[168] «Латинское слово «finis» имеет, как известно, два значения: конец и цель. Человек, который не в состоянии предвидеть конец этого его временного существования, тем самым не может и направить жизнь к какой-то цели. Он уже не может, как это вообще свойственно человеку в нормальных условиях, ориентироваться на будущее, что нарушает общую структуру его внутренней жизни в целом, лишает опоры. Сходные состояния описаны в других областях, например у безработных. Они тоже в известном смысле не могут твердо рассчитывать на будущее, ставить себе в этом будущем определенную цель.<…> Один заключенный, которому в свое время пришлось долго брести в составе длинной колонны новоприбывших с вокзала в лагерь, рассказывал мне, что у него при этом было такое ощущение, будто он идет за собственным гробом. «Безбудущность»

не было, то человек рисковал погрузиться в одно невыносимое кошмарное настоящее[169] и сломаться. Человек, ориентирующийся на состояние «здесь и сейчас», надеется в этом состоянии «ловить драйв», но в итоге рискует стать зависимым от той неблагоприятной минуты, которая рано или поздно наступит. Здесь нет возможности разбирать состояние «здесь и сейчас» подробно, можно отметить, что тема эта разбирается в пункте 5.3 данного цикла бесед, а также отчасти – в пункте 1.2 цикла бесед «Обращение к полноте».

К психопрактикам, бывает, обращаются, например, работники офисов, банков, люди, связанные с цифрами (есть и другие варианты, связанные с людьми иных профессий и видов занятий). Они чувствуют необходимость каким-то образом простимулировать свой мозг, который, как кажется, словно коростой покрывается. Человеку трудно сохранить ощущение себя как живого при погружении в условия, в которых рабочий функционал прописан, алгоритмизирован. Мыслить же себя вне работы, гаджетов и социальных ролей человек еще не научился. Возможные последствия обращения к психопрактикам рассматриваются в главе «Тренинги, психо-практики, динамические медитации по Ошо, секты», во второй части статьи «Преодолеть отчуждение (в том числе – и о депрессии»)[170].

Нам необходимо твердо знать, что на основе православного мировоззрения может быть выстроена система конструктивной адаптации к условиям сложной и неоднозначной среды (есть и неконструктивная адаптация, когда человек перестает переживать на тему аномальных условий жизни, снижая порог восприятия, внутренне соглашаясь с аномалией, деформируясь), о чем свидетельствует опыт тех, кто прошел через экстремальные условия и приобрел иммунитет к обезличивающей атмосфере, способной при духовной пассивности человека деформировать его[171].

Возвращаясь к теме встречи с предпринимателем, отмечу, для чего упомянул об этом событии. Чтобы рассказать, как появилась запись беседы с одним монахом.

Люди, которые были со мной на встрече, смутились. Чтобы это смущение нейтрализовать, попросил прокомментировать ситуацию знакомого монаха, который в прошлом, до обращения к христианству, был эзотериком. У него был опыт и светской жизни. Он в 90-е годы был бизнесменом (90-е упоминаются ввиду того, что время это было особое), занимался единоборствами, был талантливым бойцом. Он обладал достаточными средствами, чтобы ездить по миру и изучать различные психопрактики. Он погрузился в глубокую яму и вышел из нее, стал монахом. Мне были очень ценны его высказывания о духовной жизни. Он высказывается о психо-практиках и о православной духовной жизни – в сравнении.

Своим опытом этот монах делится в беседе 21 «Восточного цикла» (в этом цикле бесед разбираются некоторые вопросы, связанные с йогом, восточными психопрактиками и пр.).

настолько глубоко вошла в его сознание, что он воспринимал всю свою жизнь только под углом зрения прошлого, как уже прошедшее, как жизнь уже умершего. Но это ощущение себя «живым трупом» усугублялось другими особенностями лагерного существования. Неограниченность срока пребывания в концлагере, замкнутость в нем в конце концов делали мир по ту сторону колючей проволоки настолько далеким и недоступным, что он расплывался и терял свою реальность. <…> Внутренняя жизнь заключенного, не имеющего опоры на «цель в будущем» и потому опустившегося, приобретала характер какого-то ретроспективного существования. Мы уже говорили в другой связи о тенденции возвращения к прошлому, о том, что такая погруженность в прошлое обесценивает настоящее со всеми его ужасами» [см. «Анализ временного существования» из книги Виктора Франкла «Сказать жизни «ДА!» Психолог в концлагере»].

[169] [Чтобы выжить, за правило] «Имей перспективу будущего. «Тот, кто не верит в будущее, свое будущее, тот в лагере погиб». Свойство запредельного стресса: все сознание человека фиксируется на том, что происходит сейчас. Прошлое и будущее исчезают. Есть только кошмарное настоящее, оно бесконечно, и это подрывает все силы. Крайне важно думать о том, что будет ПОСЛЕ. Франкл думал о том, как написать книгу о страданиях заключенных, о том, какую пользу она может принести. Он был устремлен в будущее, за горизонт настоящего… Плюс неистребимый интерес к жизни: чем это все закончится? Умереть (сбежать, уволиться…) ты успеешь всегда. А увидеть промежуточный конец истории – нет» [Илья Латыпов. Личность против системы: 2 стратегии. Часть 2. URL: http://tumbalele.livejournal.com/57075.html].

[170] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1987/.

[171] См. подробнее, например, текст «Интеллектуальная деятельность как стратегия выживания в условиях тотального давления» (http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2170/).

Беседа называется «Православные монахи о эзотерическом опыте с точки зрения православного опыта»[172].

Также некоторые его мысли приводятся в статье «Цикл бесед «Восточный цикл» и входящие в цикл беседы про буддизм», в главе «О беседе 21-й (в котором православный монах рассказывает о своем прошлом опыте обращения к буддизму) и о беседе 23-ей»[173].

Хотя на данной встрече мы более говорим о человеческих приемах, но есть то, что дается только Богом. Этот монах считает, что если мы начинаем вести духовную жизнь, то **Господь дает внутреннее понимание происходящего.**

От Бога во время молитвы дается состояние спокойной мысли. Да, у вас есть переживания. Вас иногда будоражит гнев, чувство неудовлетворенности. Но это не захватывает вас до конца. Когда покой в душе, тебя невозможно поглотить полностью. Ничто внешнее не определяет твое поведение. Ты знаешь, что делать дальше. Появляется понимания последствий наших собственных действий. Тогда человек может спокойно и творчески отреагировать на любую ситуацию.

Приложение
«Деятельность, не выходящая из головы», – история девушки, пытавшейся обрести равновесие с помощью эзотерики (в результате чего оказавшейся на грани саморазрушения) и после перешедшей в Православие

В поисках каких-то новых смыслов и желании разобраться в мироустройстве вообще и человеческой души в частности, 10 лет назад я начала изучать психологию. А за ней плавно подтянулась эзотерическая сначала литература, а потом всякие практики, дыхательные в основном. Параллельно я продолжала периодически ходить в церковь, редко, но – причащаться и молиться иногда. И думалось мне, что все это – во благо и ничего противоречащего тут нет.

Только вот в последние 8–9 месяцев я ощутимо начала замечать, что что-то со мной не то начало происходить. В какой-то момент замечаешь, что вся твоя деятельность происходит исключительно в голове, при этом никуда оттуда не выходит. Кажется, это называется, колесо сансары. То самое, о котором поет Баста. Внешнее его проявление, как оказывается, исходит изнутри, и то, что человек внешне ходит по одному и тому же кругу, – это только часть айсберга под названием «ад», который происходит в эти моменты внутри. Ситуация еще более интересна тем, что выстроить причинно-следственную связь в таком состоянии самостоятельно невозможно. Уровень интеллекта, научная степень, принадлежность к социальному пласту, положение в обществе, жизненный опыт, значения не имеют. Это страшно, когда ничего уже не имеет значения, ты этого не понимаешь и, крутя свое «колесо сансары», на самом деле на скорости примерно 250 км в час мчишься в объятья смерти. И вот ты уже одной ногой переступаешь порог ее обители, но тут приходит Господь, улыбается, встряхивает тебя как следует, сажает на краешек этого обрыва. И вот ты сидишь, сидишь и начинаешь анализировать все то, что произошло в жизни за последние годы, и задаешь себе вопрос: «Серьезно? Это что, правда, все со мной происходит?»

Психология, эзотерика, оккультизм, холотропное дыхание, энергосессии и финишная прямая – ченнелинг. К финальной стадии я готовилась основательно, лет примерно 10. Все изучалось планомерно и постепенно, чем дальше, тем изощреннее, исключительно в целях: рас-

[172] Сама запись: https://yadi.sk/d/0GUnB6vycKRaVg; страничка: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/#18.

[173] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2181/.

ширения, увеличения, познания собственной личности и уникальных-навыков-которые-мало-у-кого-есть. Все держалось в тайне от родных и друзей, ничего плохого никому не делалось. Мастерами учений обещалось: прозрение, светлое, богатое и обязательно успешное будущее, правда, без определенной даты, но буквально вот-вот или очень скоро.

Читала и смотрела множество историй про людей, которые попадали в секты, с которыми потом происходили страшные события и думала: «Ну, как можно угодить в подобные обстоятельства? Со мной подобное не приключится никогда. С кем угодно, только не со мной!» Свежо предание…

В какой-то момент только начинаешь замечать, что с друзьями все меньше тем, на которые можно поговорить, ты как будто бы со всеми, но чувствуешь себя одиноко. Вроде так много изучаешь, но мозг будто притормаживает, и ты уже не можешь внятно сформулировать элементарные мысли и полноценно выразить себя, куда-то улетучиваются аналитические способности (анализ и без того не самая сильная моя сторона, а тут – вообще…). При принятии решений начинаешь опираться на какие-то сомнительные доводы, которые якобы ответы, пришедшие тебе из «космоса» (здесь на месте «космоса» может быть любой другой подходящий вариант). Человеку обещают сумасшедший прогресс и увеличение бюджета, а по факту человек тупеет, становится легко управляемым и тратит часть своих финансов на ересь.

Ускорил мое приближение к возможному переходу в вечность [смерти] – ченнелинг. Совсем немного практики и общения в течение полугода, вера в свою собственную уникальность, приложенная к ней возможность владения «мало кому доступными знаниями» и – привет паническим атакам, а следом – мыслям о суициде.

Картину мира в этом сообществе разрушают очень быстро. Как только человек допускает саму возможность, что мир и все вокруг – это голограмма, «человек все это придумал себе сам», «все оцифровано» и «думать нужно только о себе» – кранты! На вопросы типа: сам придумал себе смерть родных в среднем возрасте, неурядицы на работе, в личной жизни, людей, с которыми сложно? Ответ: «Да!» Тут немного подшатывается почва под ногами в попытках усвоения подобной информации.

Тотальная концентрация на себе, постоянном познании себя и поиски ответов на вопросы не там, где следует, приводит к росту гордости и упрочнения в собственной уникальности в геометрической прогрессии. Как следствие – отстранение от других людей и одиночество. Физически даже становится трудно говорить, какие-то глубокие разговоры вести становится вообще невозможно. Или возможно, но только с такими же как ты.

Я не отдавала себе отчет в происходящем. Чтобы оставаться на плаву нужно регулярно что-то новое изучать, иначе кажется, что что-то упускаешь навсегда. Этого много: «Только в этот день», «в этот час» и т. д. и т. п. «ты можешь что-то изменить». Практики занимают все больше твоего времени и сил. Тот случай, когда моя природная лень меня спасла. Я не дочитывала книги, не доделывала практики, не дослушивала лекции.

Если христианство не ограничивает свободу человека, не навязывает себя и оставляет за тобой выбор, беседы и обращения носят рекомендательный характер с добрым посылом, с уважением к человеку, выверением слов и смыслов, заботой о его душе, то здесь – все наоборот. Под соусом обещаемых щедрот волю человека начинают подавлять. Как человеку свободолюбивому, мне не очень эти ограничения нравились, и мысли, что что-то здесь не то, периодически фигурировали. Но во имя исполнения собственных желаний и утоления гордости «преодолевала себя». Поняла, что к чему, естественно, не сразу, а только после того, как начала воцерковляться.

Как это проявляется? Одежду нужно носить таких цветов, бумага, на которой пишете, должна быть такой-то, цвет чернил – таким-то, не ешьте это и не пейте то, все это – за деньги и только – в группе. Если ты хочешь поговорить один на один с преподавателем, тогда нужно записаться, дождаться своей очереди и заплатить в несколько раз больше. А если начало ухуд-

шаться самочувствие? Или что-то непривычное начало происходить? Человеку непонятно, страшно, в конце концов непонятно? Никого это не волнует. Платите деньги, ждите своей очереди и побольше занимайтесь.

В некоторые моменты я проводила параллели с поэтами серебряного века, которые жили и работали в условиях, невыносимых при сопоставлении с сегодняшним днем, и при всем желании не могли себе позволить ничего из вышеперечисленного. Или о людях, которые не вышли из финансово состоятельных семей, но трудом своим честным достигли высот и тоже ничего из перечисленного у них не было. На размышления типа таких ответом было примерно следующее: «Они просто не знали, что можно иначе, что можно и без такого труда всего желаемого достичь».

Туда же отправлялись все сопоставления с мучениками и святыми Православия. Мол, «это раньше было так, а теперь уже не актуально, только (простите) дураки мучаются, а мы же тут все осознанные люди собрались. Сейчас новыми знаниями только овладеем и все – будет. Без мучений».

При этом лики святых (преимущественно Богородицы и Николая Чудотворца), якобы в практиках при автоматическом письме приходили к людям. Я до этой стадии, слава Богу, не дошла. Но автоматическое письмо и все письменные практики – объемная изнуряющая штука с какой-то бесконечной чередой действий.

В противовес этому в христианстве мы видим то, что каждому – по силам: молитвы регулярно, но по силам, епитимию – по силам, пост и тот – по силам с обязательным учетом здоровья. И если в ченнелинге регулярное преодоление себя просто обессиливает человека, то христианский подход, хоть, может, и сложен где-то при начинании (как в принципе что угодно, может, сложно, кроме поедания конфет с мороженым, т. к. нет привычки), то со временем втягиваешься и чувствуешь какое-то облегчение, радость. И вот ты уже хочешь не одну молитву прочитать, а две, к примеру.

В моем случае обучение происходило онлайн, вживую я видела этого человека 1 раз. Симпатичная женщина средних лет, хорошо выглядит, улыбается, вещи качественные, аксессуары брендовые, глаза вот только странные и немного будто мутноваты, но это я приписала к своей «иллюзии» тогда. После одной из практик подошла, задала вопрос, было лето, градусов около 20 и тут будто бы открылась невидимая дверь, и оттуда на меня пахнул леденящий холод, и лицо с глазами мутного равнодушия сказало: мол, плохо делала практику. Разговор был на ходу, она после ответа отвернулась и поспешила вперед.

Получается, что в расчет не идет ничего. Учитывая то, что там изначально нет ничего святого и духовного, пренебрегается даже фактом оплаченных денег. Человек мог бы как-то более доброжелательно относиться к своим клиентам хотя бы за это, с точки зрения выстраивания менеджмента, и так резко не отталкивать.

При внешнем благополучии жизни внутри была постоянная боль, резкие перепады настроения и с головой какие-то помутнения начались, которые я начала замечать, и восприятие мира стало более плоским, и по ощущениям тоже – странности, и далее по списку. Но я ведь все это как благо принимала, думала, что просто сильно от работы устала, будто энергии это разные, время нужно, чтобы адаптироваться и я вся такая молодец! Дышу, читаю, энергии разные ощущаю в себе, на счастливое и светлое будущее себя настраиваю и вообще! И еще чуть-чуть – и про свои печальки подзабуду вовсе.

Дальше были мысли о суициде. Это только в кино все выглядит резко, страшно и понятно, а в жизни зло подкрадывается незаметно, аккуратно и нежно. В голове внезапно появляется мысль о суициде. Появляется и пропадает. Едешь за рулем и вдруг размышления: «А, может быть, въехать в столб? Или – с моста на скорости? Что будет, интересно?» Несколько дней ее нет, а потом посещение вновь. Через время – все чаще. Если посмотреть со стороны, то ничего такого в жизни, что, по моим представлениям, могло бы привести меня к подобного

рода мыслям, не происходит. Но они есть, аккуратно встраиваются в будни. В какой-то момент я начала думать, что что-то не то происходит, но не могла понять, откуда это и что именно.

Однажды сложилось так, что поговорила с священником не по поводу своих занятий, а по поводу вопросов, относящих к иной области. В дополнение к личной беседе он подарил мне книгу «“Победить свое прошлое”: Исповедь – начало новой жизни», скинул мне ряд аудио и напечатанных материалов. Будто электрический заряд прошел по позвоночнику, когда я прочла и услышала про эзотерику с оккультизмом между делом. Там будто с меня списывали ситуации, одну за другой, у меня темнело в глазах, текли слезы, путались остатки мыслей, становилось плохо, но – Слава тебе Господи! – эта встреча произошла в моей жизни.

Поняв источник неприятностей, в один день удалила все приложения, выбросила книги, отписалась от людей из соц. сетей, транслирующих злобные направления, перестала читать и смотреть все то, что привычно, и полностью переключилась на рекомендованные статьи и беседы.

Лекции монаха Иоанна (Адливанкина)[174].

Книга игумена N. «Об одном древнем страхе. Кого и как портят колдуны».

Тексты иеромонаха Прокопия «Брешь в стене» (несколько частей)», «Внешняя жизнь и мир мыслей» (несколько частей).

Лекции «Восточного цикла», в частности пункты:

23а. Истории – выход в конструктив. Чины отречения. Злость. Реинкарнация. Астрология[175].

23б. Пересмотр мировоззрения. Последствия эзотерического опыта. Открытость для влияния. Йога[176].

Лекции цикла «Мозаика идей», в частности, пункты 1–4, в которых разбирается эзотерическая концепция трансерфинга реальности.

Суицидальные мысли закончились в один день. Над эзотерическим бредом продолжаю трудиться. И мир потихонечку начал раскрываться с новых сторон. Отношения с людьми стало выстраивать проще, злобный внутренний оскал стал ослабевать, жизнь налаживается.

Когда ум начинал уставать от одной темы, переключалась на другую, но все в тех же беседах. Начала молиться утром, вечером и в течение дня, читать Евангелие каждый день, сколько смогу, и Псалтирь, по возможности, начала отслеживать свои мысли. Как только приходит что-то нежелательное, без разбора и особенного вникания молилась, как получится: Иисусова молитва, «Отче наш», «Богородице Дево…», только – не думание своих мрачных мыслей.

Училась и продолжаю менять образ мышления, восприятия и, как следствие, поведения. Конечно, меня поддерживал и направлял батюшка. По запросу рекомендовал какие книги читать. И их дух аккуратно наставляет меня на путь истинный. Поддерживал в вопросах поведения и общения с некоторыми людьми. Я начала вспоминать ситуации, в которых Господь уже приходил меня спасать, но почему-то они улетучивались из моей памяти на время.

Исповедовалась за всю жизнь. И Господь услышал, я снова почувствовала, что не одна, что одиночество – это сплошные выдумки неверных. Я теперь понимаю их чувства, они не врут, им действительно плохо и одиноко, им обещают светлое, доброе и радостное, они честно стараются и исправно делают все от них зависящее, но это обман. Ловушка. В конце этого тоннеля не будет света, он там изначально не спроектирован. Но при этом по-прежнему есть выход. И выйти можно в любой момент.

---

[174] http://dpcentr.cerkov.ru/missiya/.

[175] https://youtu.be/GHHPa-4XIM.

[176] https://youtu.be/aIg_7yEkm74.

После исповеди за всю жизнь прошла чин Присоединения к Церкви и стараюсь призывать Господа как можно чаще, когда вспоминаю. Мне постепенно становится легче[177].

Старый мир постепенно отмирает, а настоящий день за днем открывается по-новому. Какие-то ситуации на работе, казавшиеся прежде несправедливыми или сложными, напряженными, оказались простыми и элементарными. Да, им нужно уделить какое-то время. Но если раньше от нескольких вопросов или просьб сделать что-то дополнительно внутри меня разгорался пожар, я делала, но с пожаром внутри и проявлением периодического недовольства, то сейчас спокойно выделяю время и делаю. Батюшка порекомендовал отзываться на все просьбы, если они не противоречат заповедям, я стараюсь. Пару раз было, когда попросили что-то сделать, что в мои планы вообще не входило и занимало время. Открыв рот для отказа, вспоминала, смиряла себя и помогала. После этого будто капельки какой-то невидимой росы радости проливались на душу. И более того, события, с этим абсолютно не связанные, раз-раз – и складывались сами собой благополучно.

Стала спокойнее, стараюсь поменьше говорить (не всегда выходит, правда, но стараюсь как могу). Стараюсь не делать поспешных выводов, не осуждать, когда получается. И люди стали будто охотнее открываться, делиться своими переживаниями, мыслями, идти на встречу. Ослабевает чувство безнадежности, что будто все самое лучшее в моей жизни уже было и дальше придется как-то влачиться сквозь безразличные будни. Пропали совсем резкие перепады настроения от восторженной эйфории на ровном месте до скорбящей грусти на том же месте в следующее за эйфорией мгновение.

Еще в последние полгода периодически начинало «нести» в разговорах. Буквально вселялся бес, потому как будто невидимый тумблер щелкал, меня начинало слегка потрясывать, и контролировать свой речевой поток я не могла, несла какую-то чушь. Вроде имеющую отношение к делу, но по факту – пустословие чистой воды. Сейчас оглядываюсь с позором.

И знаете, вот это ощущение в собственной правоте и всезнании, практически святости, сжирающая гордость, они постепенно тоже начали сдавать позиции. Я все больше начала в хорошем смысле этого слова сомневаться, анализировать, проверять, перепроверять, спокойно сопоставлять, не торопиться с выводами и ответами.

А ведь в «том» обществе призывали идти за импульсом и срочно, что «первое приходит на ум», то и правда. Мол, не тратьте силы и время, скорее, скорее, скорее принимайте решения, чем быстрее, тем круче.

Но мы ведь помним: «Поспешишь – людей насмешишь». И в погоне за быстрыми решениями порой задумывалась о том, как дипломаты готовятся к переговорам, как тщательно проверяют факты, документы, выверяют фразы, испытывают друг друга временем, все – наоборот. А это судьбы государств, на минуточку. Или заключение многомиллионных контрактов, это ведь тоже невозможно, чтобы за 5 минут происходило. Или реабилитация после травмы, тоже нужно время и постепенная разработка мышц.

Особенно меня привлекал шанс выучить иностранный язык типа за одну ночь, стоит только загадать и тебе за ночь все «подгрузят». Английский изучаю лет 25, как только долго не использую, забывается, и вот, зная это, я поверила в то, что французский, который скрипит и с трудом дается, раз – и за ночь в моем распоряжении. Вот как так? Сейчас смешно, а тогда это был лишь фон, контраргументом всегда выступало то, что «люди просто не обладают этими супер-инновационными знаниями, а вот вы сейчас как начнете, так переплюнете всех на свете». Благодарю Бога и батюшку, что все это закончилось.

---

[177] О чине Присоединения см. в книге «“Победить свое прошлое”: Исповедь – начало новой жизни» в главе «Несколько слов бывшим оккультистам, а также тем, кто обращался к ним за помощью». http://solovki-monastyr.ru/abba-page/confession/ Также см. сайт Душепопечительского центра во имя святого праведного Иоанна Кронштадтского, раздел «Подготовка к чину». http://dpcentr.cerkov.ru/dlya-podgotovki-k-chinam/.

И это – совсем наоборот, к моим сложностям неравнодушны, батюшка уделил мне очень много времени как в рекомендациях и определении направления, так и в поддержке онлайн и потом в личных беседах. По нескольку раз я задавала одни и те же вопросы и без тени раздражения мне отвечали. Без такого доброго, искреннего желания помочь и спасти душу человеческую, наставничества, я бы сама не справилась.

Дочитала 5-й том преподобного Паисия Святогорца «Страсти и добродетели» из серии «Слова». Было мне очень полезно. А прежде была прочитана книга иеромонаха Тихона (Барсукова) «Архиерей». Иное совершенно влияние. Хочется задать вопрос родителям, почему они мне таких книг в детстве не читали? Ответ понятен, но все-таки.

Все больше появляется внутренняя какая-то другая совсем радость и отступает депрессивное чувство бессмысленности бытия (такое ощущение, что человек не живет, а будто со стороны за своей жизнью наблюдает). А тут – оп – и силы прибывают, и с радостью, и что-то делать хочется. Хочется само по себе, а не то, что изыскиваешь и без того отсутствующие силы, чтобы встать и пойти.

Еще на работе у нас непростые времена случилось вдруг. Все в напряжении и переживаниях, что будет дальше – непонятно. Я тоже переживаю. Ладно я, а люди – на грани рушения жизней, потому что другого делать не умеют [кроме того вида деятельности, который находится под угрозой исключения]. Но как-то держусь ровно, не выпадаю эмоционально в разные стороны. При том, что обладаю информацией с разных сторон, много разговариваем об этом, но Господь помогает дипломатично как-то реагировать, отвечать, вести себя.

Радостная весть. Год с небольшим никак не удавалось запустить курс для одной образовательной платформы для школьников. Там вроде бы ничего сложного, но мне то не хватало сил, то двух слов нормально связать не могла. И вот только после Соловков потихонечку доделала свою часть, а на днях он запустился.

Две недели спустя после полной исповеди пошла в церковь исповедоваться и причащаться. Исповедь – вечером в субботу, причастие – утром в воскресенье. И вот за окном – ноябрьское серое воскресное утро средней полосы России, еле-еле оторвала себя от кровати, когда за окном еще ночь, еду в храм, усталость от рабочей недели при мне, глаза не полностью проснулись, а внутри при всем при этом, внутри такая тихая добрая радость, что все хорошо, что буду стараться и Бог меня спасет и жизнь продолжается и нужно столько еще всего успеть!

Часть 4.2 Болезненная капсула и путь к внутреннему миру, стрессоустойчивость[178]

Преамбула

Текстовая часть 4.2 проекта «Внешняя жизнь и мир мыслей» является дополненной расшифровкой одноименной беседы. Основная идея проекта – достижение внутреннего мира, равновесия при развернутой, иногда очень интенсивной внешней деятельности.

Она может протекать в условиях заключения и в условиях концентрационных лагерей, в условиях крупных компаний и водоворота событий. А иногда – в условиях однообразной, монотонной работы. Лагеря – подавляют, водоворот – рассеивает, растаскивает по сторонам сознание, монотонность программирует на определенный ритм. И этот ритм, если у человека нет ритма внутреннего, который бы противостоял ритму навязываемому, начинает управлять человеком. Человек с маниакальной настойчивостью начинает реализовывать навязанную ему программу. Необходимо каким-то образом всегда и при любых условиях хранить ритм внутренний, иначе человек будет «перепрошит».

В приложении некоторые идеи текста приводятся вкратце. Мысли, изложенные в части 4.2, более структурно оформлены в тексте «Интеллектуальная деятельность как стратегия выживания в условиях тотального давления»[179].

Жизнь вечная как продолжение жизни настоящей

Наша жизнь и наши цели, как они связаны с вечной жизнью? Многие читали о беседе преподобного Серафима Саровского с Н. А. Мотовиловым «О цели христианской жизни» на тему стяжания Святого Духа. Но как можно конкретизировать?

Конкретизация дается:

– В главе «Смысл и цель христианской жизни» из первой части текста «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты»[180].

– В главе «Целостное изменение жизни и приобщенность к благодати Святого Духа» из части 2/2 текста «Брешь в стене»[181].

Один батюшка рассказывал, как сдавал в академии экзамен, где преподавателю бодро отвечал студент: «Христос пришел взять наши грехи». А преподаватель спрашивал студента: «Как Он пришел их взять? Их можно засыпать в мешок, положить на плечо?»

И как вообще следует понимать «вечную жизнь»? Это центральный вопрос христианства, и, если его не понять, то все, что мы с вами обсуждаем, не принесет пользы. Вечная жизнь

[178] https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2222/.

[179] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2170/.

[180] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1981/.

[181] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1976/.

– наша цель. Об этом писали многие авторы, например, преподобный Макарий Великий[182]. Очень обширное рассуждение на эту тему содержится у патриарха Сергия (Страгородского) в труде «Православное учение о спасении», где в главе «Возмездие» объясняется, как в христианстве понимается вечная жизнь.

См. подробнее:

– Главу «В чем суть такого явления как посмертное воздание» части 2 текста «Мировоззренческий сдвиг – детонатор наркотического бума и распада общества»[183].

– Главу «Православное учение о загробной жизни» из книги «“Победить свое прошлое”: Исповедь – начало новой жизни»[184].

Вечная жизнь понимается как развитие жизни земной. То состояние души, которое мы формируем во время земной жизни, переносим с собой в жизнь вечную. Там продолжаем развиваться в том направлении, которое избрали здесь. Если вследствие реализации зла человек наполнился мраком, то он сам себя обрекает на страдание. Этот мрак будет мучить его и разъедать. Если вследствие реализации блага человек изменился внутренне, стал способным воспринимать благодать Святого Духа, то его устроение становится основанием для вечного блаженства.

Злым или добрым человек становится, по большей мере, не вследствие одного поступка (иногда и один поступок может враз изменить всего человека[185]). Череда поступков формирует в человеке определенную склонность, устроение (если сказать по-современному, психофизический статус).

Как в здоровой кроне дерева одна гнилая ветка не очень заметна, не формирует общее впечатление, так и у человека: если прошел по нервным путям один неверный сигнал, то он скоро пропадет, и мы продолжает жить. А бывают люди, в кроне которых одно гнилье, и если появилась одна здоровая ветка, то на общем на фоне она становится малозаметной. Человек, например, в какой-то ситуации совершил акт милосердия, но милосердие к нему не привилось. Вследствие только одного поступка он еще вряд ли может считаться милостивым, ведь милосердие не стало навыком его души, частью его внутреннего мира (а внутренний мир выражает себя в поступках).

Соответственно, **мы должны выстраивать свою земную жизнь так, чтобы сформировалось то состояние, которое мы заберем в жизнь вечную. Способность быть приобщенным к Благодати тесно связана с внутренним миром. То есть цель – в том, чтобы научиться жить здесь так, чтобы более или менее пребывать в состоянии внутреннего мира.** По благодати Божией это возможно. Благодать дает такую способность, когда ты осознаешь, что у тебя есть трудности, но они не довлеют над тобой, не вызывают каких-то острых переживаний.

Каким образом понимание «вечной жизни» может помочь человеку, живущему в мегаполисе?

---

[182] См. книгу преподобного Макария Великого «Духовные беседы», беседы 15, 17, 22, 30, 32, 34, 36, 37.

[183] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/1190/.

[184] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/confession/.

[185] «Один неосторожный, по-видимому, невинный взгляд, одно необдуманное слово, одно легкомысленное прикосновение могут заразить неисцельно» [святитель Игнатий (Брянчанинов), «Слово о смерти»].

Подчиненность внешнему воздействию. «Музыкальные черви» и маниакальное повторение действий

Изучал в течение нескольких лет мемуары людей, которые жили в концентрационных лагерях в аномальных условиях. В каком-то смысле эту тему можно переложить и на современные условия. Допустим, человек долго жил в аномальной среде, где, например, в семье кто-то пил, брат бегал с топором, родители издевались, или человек работает в компании, где наличествует бесчеловечное отношение к персоналу. Естественно, через некоторое время, если нет внутренней жизни, он пропитывается теми ритмами, которые ему навязывает извне среда. Чем отличается человек, лежащий на берегу океана, от трупа, лежащего на берегу океана? Температурой тела и ритмом.

Внешняя среда наделяет объект своими свойствами, деформирует его, и человек теряет себя. Мы можем сказать, что человек жив, пока температура его тела не сравнялась с температурой океана. Когда же температура тела и температура океана придут к общему знаменателю, для человека это означает смерть. Пока его сердце бьется, температура его тела будет отличаться от температуры среды. Отличает живого человека от трупа также и собственный ритм. Труп двигается в ритме волн, а живой человек, даже если его колеблют волны, пытается внести в траекторию движения что-то свое. Есть такое правило: **если у вас не будет своего ритма, вы поневоле начнете настраиваться на внешний. Если в человеке нет внутренней жизни, то он либо «пережевывает» свои внутренние страхи, либо погружается во внешние проблемы.**

О подобного рода открытости внешним импульсам рассказывает британский невролог и нейропсихолог Оливер Сакс в своей книге **«Музыкофилия». В частности, он приводит данные насчет явления музыкальных червей** – навязчивых мелодий. Он приводит разные взгляды, почему подобные мелодии нас штурмуют, есть люди, для которых это явление – настоящая катастрофа. От этого не спасает даже глухота. Мы по привычке считаем, что глухой человек ничего не слышит, но на самом деле это не так.

Комментируя истории, можно сказать, что если у человека нет внешней стимуляции, но при этом нет и внутренней жизни, то у него может начаться внутренний шум, причем от такого шума невозможно избавиться. Часто таким образом происходит инфернальное воздействие, когда демоны издеваются над людьми, что было описано в книге «На горах Кавказа».

Так один монах, когда уходил в горы молиться, вдруг начинал слышать оркестр – реальный, масштабный. Он даже различал, как звучат различные инструменты, начинал дирижировать, а правило при этом так и оставалось непрочитанным. И, когда он обратил внимание, что оркестр играет каждый раз, когда он выходит читать правило, то понял, что дело нечисто[186].

---

[186] «Но вот в одну из ночей на полунощнице снова повторилось подобное явление. В глубине сознания, как бы внутренним слухом он услышал музыку, но теперь играл целый симфонический оркестр. Ясно слышались звуки скрипок, виолончелей и контрабаса, только невозможно было понять, что именно они играли. Исполнялось какое-то большое музыкальное произведение в продолжение двух с половиной часов, не давая возможности сосредоточиться на молитве. Отшельник был вынужден сидеть и слушать этот концерт, не имея возможности продолжать свое молитвенное правило. Не дождавшись, однако, конца симфонии, он улегся спать, и музыка тотчас прекратилась.В следующую полночь, стоило ему приступить к совершению своего келейного правила, как он услышал другой, на этот раз уже духовой оркестр. Под ликующие звуки военного марша неподалеку от его кельи послышалось, словно на параде, прохождение марширующих войск. Увлеченный бравурной музыкой, он незаметно для себя стал даже слегка помахивать в такт правой рукой. Так бесцельно проведенной оказалась и эта ночь. Дьявол не дал пчеловоду произнести ни единого слова молитвы. Эти концерты, то в вокальном, то в инструментальном исполнении, стали повторяться чуть ли не каждую ночь. Однажды он слышал даже среди дня, как где-то недалеко, за кельей, пел хор городского кафедрального собора, причем хорошо слышалось знакомое сопрано одной из певчих.Поразительным и непостижимым был один из концертов, который демон в очередной раз устроил в полночь. Это, по-видимому, была его собственная композиция, исполнявшаяся на каких-то металлических предметах, которые издавали своеобразный, изумительно нежный звук. Он был несколько похож на приятный, вибрирующий бой стенных часов. Исполнялось музыкальное произведение, мелодия которого напоминала старинный итальянский вальс «Неаполитанские ночи», брат даже запомнил этот несложный мотив, однако к утру

Вы, наверное, обращали внимание, что во время молитвы прекращается внутреннее бормотание, которое иногда связано с инфернальными моментами, но может присутствовать и гул «белого шума». Один человек рассказывал, как он полюбил Иисусову молитву: у него были навязчивые мысли, а во время молитвы наступала тишина. Как только молитва прекращалась – мысли снова возобновлялись. На Соловки приезжал один наркоман и поделился своим опытом. Он не мог молиться на службе – его неотступно преследовали мысли снять в храме икону и продать. Но при словах «Господи, помилуй» наступала тишина, и помыслы отступали.

Мысли имеют различный источник, они могут проистекать из прежде воспринятых впечатлений. Может быть и комбинированный вариант: мысли, проистекающие из прежних впечатлений при определенных условиях до уровня страшной навязчивости могут быть усилены инфернальным воздействием[187].

Феномен инфернального воздействия раскрыт в аскетических трудах, но нас сейчас интересует неврологический аспект. Одна из предположительных версий на этот счет: **если мы не даем стимуляцию мозгу, то он сам начинает производить обратную стимуляцию.**

Как наша тема связана с вечной жизнью и музыкальными червями? Допустим, человек трудится на конвейерной линии, и у него унифицирована и стандартизирована рабочая схема. Сейчас век стандартизации, когда прописано все. Мы знаем, что при определенном числе повторении какого-либо действия, оно воспроизводится автоматически – так образуется навык. То же самое относится и к страстям. Например, знакомый из велоспорта рассказывал, что часто просыпается по ночам с намотанным на ноги одеялом. Привычка к кручению педалей заставляет повторять его определенные движения даже во сне.

Как-то проводился конкурс – необходимо было нарисовать идеальный круг, и победителем стал шарманщик. Он многократно крутил ручку шарманки, и его рука приобрела навык движения по кругу.

Конвейерная линия предполагает выработку алгоритма поведения, и человек, даже придя домой, где можно расслабиться, маниакально начинает это движение повторять.

Есть и другой феномен, связанный с деформацией, которая транслируется средой. Например, человек долго жил на войне или прошел множество ситуаций, где было много крови и смертей, однако, приезжая домой, он испытывает непреодолимое желание вернуться обратно.

Это стремление некоторые авторы объясняют в русле идеи «выученной беспомощности». Отчасти, в данном ключе этот пример приводится и здесь. Но стоит отметить, что, возможно, в некоторых случаях стремление вернуться на место трагедии связано не с деформацией психики, а наоборот. Со стремлением вернуться на место трагедии, чтобы вызвать в памяти весь объем переживаний и путем внесения в него конструктивных смыслов перестроить его.

> *См. главы «ПРЕДИСЛОВИЕ к историям на тему прощения родителей; когда простить – трудно», «Скукоживание личности, травматический опыт и чувство вины (о книге Блейна Хардена "Побег из лагеря смерти)" из части 4.3 текста «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты»*[188].
>
> *А также из одноименного цикла бесед пункт 10b. «ПТСР-РОСТ (Мемуары – вернуться в прошлое, чтобы перестроить травматический опыт. О чем далее пойдет речь)».*

все выветрилось из памяти» [по книге игумена N. (схиигумена Гавриила (Виноградова-Лакербая) «ОТ ЧЕГО НАС ХОТЯТ "СПАСТИ» НЛО, экстрасенсы, оккультисты, маги?». М.: Даниловский благовестник, 2001].

[187] См. подробнее «Паническая атака, в том числе, и – как воспроизводимая доминанта» из части 2.1 текста «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты». http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2077/.

[188] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2194/.

Люди, подвергшиеся деформации, пытаются наладить социальные контакты, но за счет долгого пребывания в аномальной среде у них **преобладает только один тип реагирования**. Человек продолжает, например, ругаться, а если наладить общение не получается, то единственным выходом для него становится «отвернуться». Или человек жил в семье, где были пьющие люди, и у него сформировался свой алгоритм – закрыться. И потом он оказывается в нормальной студенческой среде, где при каждом удобном случае начинает транслировать подобную модель, хотя жизнь предоставляет ему массу других возможностей реагирования.

Подробнее о формировании неконструктивных моделей поведения и их преодолении см. в части 4.2 текста «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты»[189].

Возможно также, что у **человека, длительно находившегося в деформирующей среде, формируется доминанта восприятия**, которая начинает его манить. Этот очаг возбуждения в коре головного мозга обладает двумя свойствами: он притягивает к себе все импульсы (например, честолюбивый регент любой шепот воспринимает как комплимент его пению), но одновременно тормозятся прочие отделы коры головного мозга (например, в момент гнева мы забываем, что разгневавший нас человек сделал нам много хорошего).

Так человек выходит из рабочего процесса, в котором ему было плохо, но дома найти себя не может и снова возвращается туда, где было плохо (в свой выходной возвращается в офис). Но это единственное место, где он вообще может быть. В другом же месте он вынужден встретиться с собой, у него раскрывается внутренняя жизнь, и в состоянии тишины он находиться не может, потому что внутреннее его пространство не упорядочено. В нем преобладает «белый шум», который в момент остановки от «жизненного бега» уж очень сильно может давать о себе знать.

Это было хорошо показано в фильме Френсиса Коппола **«Апокалипсис сегодня»**. Конечно, речь идет о фильме, и, как говорил Никодим Карульский во время наставлений: «Если я даю какие-то наставления, то вы лучше проверяйте, может я ошибаюсь…»[190]. В фильме главный герой, спецназовец, поехал в джунгли выполнять задание, а когда вернулся, не мог найти себя. Ему мерещились джунгли; психоз, боевая психическая травма. То есть человек вне войны уже себя не мыслил.

Эти же механизмы действуют и на нас. Например, человек проводит на работе в должности начальника по 8 часов в день, а за 40 минут, пока едет домой, не успевает перестроиться, и остается начальником и дома. Если он ошибочно полагает, что его жизнь – это пятнадцать минут, проведенные перед телевизором под речь диктора, то получается абсурдная ситуация.

Интересны идеи постмодернистского автора Ги Дебор – французского экспериментатора искусства, можно даже сказать, революционера, который, к сожалению, погиб. Если бы он стал христианином, то, наверное, смог бы выжить. Он протестовал против общества потребления, в котором, на самом деле, не мы радуемся, едим и гуляем. Мы лишь наблюдаем по телевизору, как другие радуются, едят и гуляют[191]. Мы ошибочно полагаем, что все это какое-то отношение имеет и к нам. Сам человек при этом практически не формируется.

Здесь можно провести аналогию с наркотиками. Условно можно сказать, что эмоциональный возраст тридцатилетнего наркомана соответствует тринадцатилетнему ребенку. Проведя большую часть жизни в состоянии анабиоза, он ничего не понимает, а в его голове только

---

[189] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2189/.

[190] Беседа со схимонахом Никодимом об Иисусовой молитве. http://www.hesychasm.ru/library/praksis/nikodim2.htm

[191] «Свободное время, которое современный человек урывает из трудовой деятельности, он в огромной степени отдает пассивному созерцанию телевидения.Он не живет и не отдыхает, но смотрит, как живут и отдыхают другие в телевизоре, но и те на самом деле, не живут и не отдыхают, они симулируют и трудятся в осуществлении Великого Зрелища, тотальной Иллюзии, в которой воплощается суверенный Капитал в момент своего высшего расцвета» [Александр Дугин, передача о Ги Деборе – «Кошмар «Общества Зрелища»» из цикла «Finish Mundi», передача 13].

детские мысли. Так же и рабочий на конвейерной линии не развивается, если у него нет внутренней жизни, не развивается тот внутренний человек, о котором писал святой апостол Петр, – «сокровенный сердца человек в нетленной красоте кроткого и молчаливого духа» (Пет.3, 3). И когда внутренний возраст отстает от биологического, такой человек может «расправить плечи» только перед телевизором. У него растет тотальная неудовлетворенность жизнью, **и вопрос будет решен, только если человек будет собой во все моменты своей жизни.**

«Здесь и сейчас» или точка опоры в будущем

Если человек живет во Христе, ему и в прошлом комфортно (он вспоминает прошлое, чтобы анализировать свои ошибки), ему комфортно и в будущем (он предполагает, что будет в результате выполненных действий). Почему я считаю, что состояние «здесь и сейчас» состояние ошибочное?

Если человек привыкает жить здесь и сейчас, то что с ним происходит, если в жизнь вторгается травматический опыт? Как писал один исследователь применительно к теме экстремальных условий существования в концентрационных лагерях, свойство запредельного стресса таково, что сознание фиксируется на том, что происходит. «Прошлое и будущее исчезают. Есть только кошмарное настоящее, оно бесконечно, и это подрывает все силы. Крайне важно думать о том, что будет ПОСЛЕ». Чтобы выжить, необходимо иметь «перспективу будущего». Этот автор упоминал Виктора Франкла – психиатра, имевшего опыт выживания в концентрационном лагере. «Франкл думал о том, как написать книгу о страданиях заключенных, о том, какую пользу она может принести. Он был устремлен в будущее, за горизонт настоящего…»[192].

Тема состояния «здесь и сейчас» поднималась в стихотворении «Карниз и шоссе»[193]*, в котором моделировалось состояние девушки, желающей прыгнуть с карниза.*

«Быть здесь и сейчас,
Это так круто,
Живи just in moment», – учили тети в темных очках.
Здесь – нет уже «нас»,
Сейчас в душе – полный ступор,
В моменте – длящийся сутками страх.
Выводит из состояния ступоры взгляд в прошлое и взгляд в будущее.
Через пару часов уже этой ночью
Ты можешь мчаться к цели на край земли.
К цели – какой, ответ найдешь в прошлом,
И твой светлячок вылетит из пасти волны.

Осознав, что поступок в прошлом, привел к определенным последствиям, она принимает решение эти последствия устранить. Появляется цель.

Примечательно, что израильские переговорщики во время переговоров с потенциальным самоубийцей акцентируют внимание на будущем. Если человек покончит с собой, то он украдет у себя того будущего себя, которым мог бы стать. Эта мысль отражена в стихотворении.

Что если завтра жизнь новые связи
Проложит, а ты в себе слепишь иные черты?
Не узнаешь о том, если, растекшись по грязи,

[192] Илья Латыпов. Личность против системы: 2 стратегии. Часть 2. http://tumbalele. livejournal.com/57075.html
[193] https://www.instagram.com/p/CaNrjFTrNbz/?utm_source=ig_web_copy_link

В себе себя будущую вычеркнешь ты.

Подробнее про спорность состояния «здесь и сейчас» – см. также в беседе 5.3 данного цикла «Внешняя жизнь и мир мыслей».

5.3. «О "здесь и сейчас". Время. Только работа – катастрофа. Что-то помимо работы»[194].

В первой части цикла бесед «Преодолеть отчуждение (в том числе, – и о депрессии)», см. пункт 5а, 16а-16 в.

В цикле бесед «Обращение к полноте», см. пункт 1.2.

Виктор Франкл описывал причины гибели людей в лагере, размышляя о точке опоры, которая давала возможность выжить. В условиях жесткой регламентированной среды человек зацикливался на ужасной внешней обстановке, терял надежду, впадал в апатию и постепенно погибал. **Чтобы выжить, необходима была точка опоры – действие в будущем**[195].

Человек должен был понимать, для чего живет. Кстати, исследования профессора Скулачева о вопросе долголетия показали, что оно мало связано с физическим здоровьем. Оказалось, что на него влияют только два фактора: тебя ждут, твой труд нужен[196]. Когда же человек не видит смысла жить, тогда все быстро начинает рассыпаться и человек умирает.

Виктор Франкл заметил: чтобы выжить, человеку нужна опора на точку в будущем. Но что такое точка опоры в будущем? В Священном Писании сказано: «Проклят человек, который надеется на человека» (Иер. 17, 5). Это вовсе не означает, что любовь – плохо, но если мы всю опору выстраиваем на каком-то человеке, то нужно помнить, что человек может уйти в жизнь вечную. Тогда тот, кто изо всех сил пытался жить для встречи с этим человеком в будущем, может отчаяться, сдаться. О том писал и Виктор Франкл: «Горе тому, кто не найдет в живых любимого человека, мысль о котором единственная поддерживала его в лагере»[197]. Тот, кто рассчитывал на освобождение к определенной дате, также мог погибнуть, если ожидания не реализовывались[198].

---

[194] https://youtu.be/mKmntVJAz-Q.

[195] «Латинское слово «finis» имеет, как известно, два значения: конец и цель. Человек, который не в состоянии предвидеть конец этого его временного существования, тем самым не может и направить жизнь к какой-то цели. Он уже не может, как это вообще свойственно человеку в нормальных условиях, ориентироваться на будущее, что нарушает общую структуру его внутренней жизни в целом, лишает опоры. Сходные состояния описаны в других областях, например, у безработных. Они тоже в известном смысле не могут твердо рассчитывать на будущее, ставить себе в этом будущем определенную цель» [см. «Анализ временного существования» из книги Виктора Франкла «Сказать жизни «ДА!» Психолог в концлагере»].

[196] Документальный фильм «Владимир Скулачев. Повелитель старости» (2016).

[197] «Мы уже говорили о том, что человек должен быть направлен на какую-то цель в будущем, что он должен помнить о том, что его ждет жизнь, ждет человек. А теперь? А теперь многим из них приходится убедиться, что их никто уже не ждет. Горе тому, кто не найдет в живых любимого человека, мысль о котором единственная поддерживала его в лагере. Горе тому, кто тысячи раз мечтал о моменте возвращения, если этот момент окажется совсем не таким. Да, он садится в трамвай, да, он подъезжает к дому, да, он нажимает кнопку звонка – точно так, как он себе это тысячи раз представлял. Но открывает ему не тот, кто должен был открыть – тот больше уже никогда не откроет…» [Виктор Франкл. Указ. соч.].

[198] Одному заключенному показалось, что ему пророческий голос сообщил, что к 30 марту станет возможно освобождение. «29 марта у этого человека резко поднялась температура. 30 марта, в тот самый день, когда по предсказанию «голоса» для него должна была кончиться война, он начал тяжело бредить и потерял сознание. 31 марта он умер – от сыпного тифа. <…> Мой товарищ умер в конечном счете от того, что жестокое разочарование ослабило его защитные силы, и он не смог больше противостоять инфекции, которая и до того была очень распространена. Иссякла его вера в будущее и устремленность к нему – и организм сдался болезни. <…> Это единичное наблюдение и сделанные из него выводы совпадают с более общими данными, на которые обратил внимание наш главный врач. В неделю между Рождеством и Новым 1945 Годом смертность в лагере была особенно высокой, причем, по его мнению, для этого не было таких причин, как особое ухудшение питания, ухудшение погоды или вспышка какой-то новой эпидемии. Причину, по его мнению, надо искать в том, что огромное большинство заключенных почему-то питали наивную надежду на то, что к Рождеству они будут дома. Но поскольку надежда эта рухнула, людьми овладели разочарование и апатия, снизившие общую устойчивость организма, что и привело к скачку смертности» [Виктор Франкл. Указ. соч.].

Для Христиан эта точка опоры есть: то состояние, которое формируется в нас сейчас, потом разрастется в вечности

Иными словами, когда человек стоит на конвейерной линии, его мозгу нечего анализировать и к штампованной задаче добавить нечего. И если внутренней жизни не будет, человеку придется зафиксироваться на внешней. Этот алгоритм прорастает в человеке, превращая его в зомби. Почему я рассказывал про музыкальных червей?

Иногда люди в подобной ситуации пытаются подогреть чувство собственной идентичности через музыку. Но если музыка не связана напрямую с тобой, то слишком перегружает нервные каналы. Оливер Сакс утверждает, что одна из причин возникновения музыкальных червей – это перегрузка музыкой. Наш мозг не был задуман для постоянного впитывания в себя белых шумов. Если человек пытается так создать чувство идентичности («если пою – значит живу»), то на следующем этапе мелодии начнут его терроризировать. Чтобы уйти от музыкального террора, многие пациенты Оливера Сакса уходят к другой музыке.

Известный психиатр **Бруно Беттельгейм** так же пытался анализировать выживание людей в экстремальной среде и писал не только о концлагере. Механизмы регрессии личности, действовавшие в концлагерях, действуют и в открытом гражданском обществе, где мы должны по идее прийти к пониманию самих себя.

Его книга «Просвещенное сердце» оптимистична, но и пессимистична одновременно. В конце книги автор признается, что не знает выхода. Он описал все возможные стратегии, которые наблюдал в лагере, но его финальный вывод – **все человеческие стратегии приводят к регрессии в такой обстановке, как лагерная**. Но ведь принципы подавления личности, обкатанные в лагерях, все более распространяются в жизни современной (см. лекции и тексты проекта «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря»).

Человека погружают в аномальную среду, противоречащую его внутренним ритмам, и он постепенно теряет себя и перестает существовать как личность. Попытка сохранить чувство идентичности через чувство собственной исключительности помогает на каком-то этапе, но глобально – только губит. То есть чтобы «не раствориться», человек пытается зафиксироваться на мысли, что он – особенный. Но тогда он стает на тропу, идя по которой, рискует разорвать свои социальные связи.

Одно из главных условий гибели человека – разрыв социальных контактов. Пока у человека есть социальные контакты, он способен держаться на плаву. **Человек, который пытается подогреть чувство собственной идентичности через чувство собственной исключительности, разрывает свои социальные контакты еще глубже, больше отдаляется от людей**. Или, например, начинает концентрироваться на спорте, начинает принимать участие в мероприятиях типа Iron man. На каком-то этапе эта стратегия вроде бы и вырывает человека на время из офисной «мозгодерки», но на длинной дистанции возникает риск порабощения уже самому Iron man.

В аддиктологии, которую можно назвать наукой о страстях, есть термин «фиксация». Человек, занимаясь какой-то деятельностью, **фиксируется на ней и по сути формирует доминанту восприятия, а прочие стороны жизни нивелируются**. Например, человек переключается на спорт, чтобы уйти от переживаний, связанных с офисом, но настолько погружается в новую деятельность, что начинает страдать личная жизнь и все другие стороны, не связанные со спортом. **Развивается перезависимость**, и человек начинает хождение по кругу.

Что происходит, если у человек есть точка опоры в вечности? Человек на конвейерной линии понимает, что если он сейчас раздражен, то это состояние он заберет в жизнь вечную, поэтому ему необходимо с этим состоянием что-то делать. Тогда он начинает молиться, сопротивляться.

Происходит внутренняя работа положительной направленности, благодаря которой внешнее перестает доминировать[199]

Как сторонний наблюдатель, а не как православный священник, могу сказать, что **вне православия я не знаю системы, которая бы дала человеку способность внутреннего движения**. Да, человек может петь. Но сколько это может продлиться? Может сочинять стихи. Но если что-то болит, получится ли писать? Может думать о чем-то прекрасном, но насколько долго? Мы все пытались уйти от внутренних проблем, стимулируя себя какими-то представлениями, но несостоятельность этой техники, нехватка мотивации не позволяют продолжать дальше.

Если бы мы жили как христиане с пониманием вечности, то состояние, которого пытается достичь психология, мы приобретали бы уже естественным образом. Откуда появилось понятие **«здесь и сейчас»**? Видимо, психологи смотрели на людей гармоничных, пытаясь понять, как они могут быть радостными и принимающими жизнь в каждый момент времени, даже когда у них нет того, что они хотят. Психология попыталась смоделировать подобное состояние, и так появилась психопрактика. Раньше было больше людей искренне верующих, а истинная вера сопровождается положительными переживаниями. Но когда произошло крушение и люди утратили мировоззренческую основу в мировом масштабе, возник запрос на создание по аналогии положительных эмоций с помощью психотехник.

Если нет внутренней жизни, то возникает открытость для формирования условного рефлекса (зомби)

Когда все процессы прописаны и механически выполняется одна и та же задача, работа начинает отуплять. И неважно, трудитесь ли вы на конвейерной линии в супермаркете или составляете типовые контракты. Мануфактурный тип производства подразумевает разделение труда на этапы, когда человеку поручают все более узкие специализированные задачи. В такой работе вырабатывается условный рефлекс, но как его разорвать? Вспомним академика И. П. Павлова. Нейроны, которые активируются одновременно у собаки во время зажигания лампочки при подаче еды, – связываются. И в следующий раз слюна у нее начнет выделяться автоматически при загоревшейся лампочке даже в отсутствие еды.

Человеку, долго находившемуся в аномальной среде, иногда достаточно увидеть даже намек на его прошлый опыт по телевизору, чтобы всплыл весь спектр переживаний. Академика Павлова часто называли поборником тоталитарной системы за его учение о рефлексах. Но так утверждают только те, кто его не знает. В конце жизни он перестал называть вторую систему сигнальной. В какой-то степени эту систему можно сопоставить с разумом. **В течение жизни мы выстраиваем мировоззрение, исходя из которого оцениваем реальность**[200].

Если человек пришел на конвейерную линию и у него нет своего взгляда на происходящее, то конвейерная линия будет его травмировать. Если есть – то даже эта травмирующая ситуация будет постоянно его обучать.

---

[199] Подробнее в тексте «Интеллектуальная деятельность как стратегия выживания в условиях тотального давления». http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2170/.

[200] Подробнее об условном рефлексе, второй сигнальной системе и о сопротивлении сползанию в состояние регрессии см. в тексте «Интеллектуальная деятельность как стратегия выживания в условиях тотального давления». http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2170/

Если сегодня ты прогневался, то, значит, в следующий раз должен поступить по-другому. Если есть вторая сигнальная система, если наш разум живет, то какая бы ни была абсурдная ситуация – она обучает. На этом построено обучение любому контактному виду спорта. При отсутствии второй сигнальной системы ты бы расплакался при встрече с противником, который сбил тебя с ног. Но при наличии доминанты борца, как только ты видишь сложную задачу, возникает воодушевление. Задача всех тоталитарных сект состоит в том, чтобы подавить деятельность разума человека. В жестких сектах подобное подавление происходит посредством низкокалорийного питания, бессонницы, страха, избиения. В гражданских обществах – при помощи новостей (пугающего характера). Конечно, мы должны владеть информацией, но она не должна становиться центром сознания[201].

Существует современный термин – диктатура без слез. Рабство нового типа предполагает, что раб не должен понимать, что он раб. В современных условиях вторая сигнальная система может подавляться музыкой, белым шумом, эйфорией. Человека нужно держать постоянно в измененном состоянии сознания, в состоянии белого шума. Так он становится неспособным додумать до конца ни одну свою мысль. «Создано, – пишет профессор С. Г. Кара-Мурза, – такое звуковое (и шумовое) оформление окружающего пространства, что средний человек практически не имеет достаточных промежутков тишины, чтобы сосредоточиться и додумать до конца связную мысль. Это – важное условие его беззащитности против манипуляции сознанием»[202].

Человеку только кажется, что он думает, но при этом разум не работает. Наш мозг так устроен: если он не работает, то регрессирует.

Эта мысль основана на учении Льва Выготского, Бруно Беттельхейма («подобно нервам или мышцам способность принятия решений без постоянного использования атрофируется»)[203]. А также на основе иных свидетельств. Вообще, на общем принципе работы мозга работе мозга «не использовать – значит потерять»[204].

Эта мысль применительно к разным областям жизни и применительно к разным ситуациям рассмотрена:

– В главе «О некоторых идеях Льва Выготского. Формирование мировоззрения человека. Абсолютная замкнутость на себе как начало шизофренистического процесса распада сознания» из части 2 текста «МОЗАИКА ИДЕЙ: штрихи к идеям, стремящимся встроиться в мировоззрение современного человека»[205].

– В главе «Преодоление травматического опыта и христианская парадигма» из части 3 текста «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты»[206].

– В частях 3 и 4.1, 5 текста «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы и лагеря».

– В главе «Эгоизм и порабощение инфернальным силам» из части 3 «Преодоление игрового механизма»[207].

---

[201] Подробнее о введение в состояние регрессии посредством агрессивных новостных сообщений см. в главе «Бомбардировки реальными бомбами и потоком сообщений» из части 2.3 текста «Преодоление травматического опыта: Христианские и психологические аспекты». http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2103/.

[202] См. главу 5 из книги профессора Кара-Мурза С. Г. «Манипуляция сознанием».

[203] Из книги Бруно Беттельхейма «Просвещенное сердце. Исследование психологических последствий существования в экстремальных условиях страха и террора».

[204] Норман Дойдж. Пластичность мозга. М.: Эксмо, 2011.

[205] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2216/.

[206] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2044/.

[207] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2016/.

– В тексте «Интеллектуальная деятельность как стратегия выживания в условиях тотального давления»[208].

Есть отделы мозга, которые занимаются принятием социальных и личных решений. Если мы тренируем эту способность – думаем о своей жизни, испытываем свою совесть, то со временем учимся решать все более и более сложные задачи. Если человек этой работы не производит, то он начинает думать уже только в русле алгоритма и сложную задачу решить не способен. Это видно даже по уровню современной преступности: огромное число преступников даже неспособно продумать пошаговый план действий и попадается на какой-то мелочи.

Иными словами, если на своей конвейерной линии вы не молитесь, а в свободное время постоянно смотрите телевизор, то через некоторое время деятельность разума блокируется и открывается возможность для формирования условного рефлекса. Внешняя среда начинает создавать в нас свои паттерны. Если в компании принято подогревать коллектив «двухминутками ненависти» как, например, в романе «1984» Джорджа Оруэлла, то вы этим заражаетесь. Человек становится губкой, которая впитывает внешние веяния без возможности что-то изменить.

По роману «1984», во время «двухминуток ненависти» перед членами партии по ТВ показывали человека, который поносил партию. Ненависть к нему возникала рефлекторно, переходя очень быстро в исступление.

А в одной сети продуктовых супермаркетов (по слухам) практикуется нечто подобное. Только вместо того, чтобы ненавидеть поносящего партию человека, выкрикивают название компании-конкурента.

Внутренняя жизнь, «опора» на Вечность, непрестанное развитие

Внутренняя жизнь, Иисусова молитва и, самое главное, попытка сопоставить свой шаг в этой реальности с вечностью позволят вам непрестанно развиваться.

Насколько христианская жизнь предполагает социальную активность? Наверное, все же предполагает. Греческий термин «апати́я» означает не нашу апа́тию, когда человек с бутылкой водки лежит на диване и смотрит сериалы. Греческое понятие отличается от психологического, предполагающего чувство безразличия, и подразумевает бесстрастие. Страсти, может, и действуют, но внутренние шестеренки в человеке не запускают. Да, ты прошел мимо шавермы, тебе ее захотелось, но ты не бросился ее кушать. Или человек, на которого ты раньше гневался, теперь гнев в тебе не вызывает.

На беседах я часто упоминаю **святоотеческое учение о трех силах**. Отчасти, отблески процессов, описанных в этом учении, заметили и современные психиатры и используют замеченное в сегментированном виде. Но святоотеческое учение гораздо глубже отдельных сегментов.

Древние говорили, что эрос и тимос – это два жеребца, которые управляют жизнью человека. Но древние греки не знали «седока», который управляет конями, а это ваша личность – сила разума. У святых отцов было понятие о божественном эросе как силе вожделения и силе любви, которая была дана человеку, чтобы находить благо.

Что для меня сейчас благо? Первая сила – сила вожделения. Ее задача – из всех активностей и целей определить, какая для меня является наиболее полезной. Вторая сила тимос – сила напряжения, гнева, ярости, которая позволяет нам преодолевать препятствия, встречающиеся на пути.

---

[208] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2170/.

Например, мы понуждаем себя встать с кровати, чтобы прийти на раннюю литургию. Без напряжения невозможна активность. Сила, которая этим управляет, – сила разума.

Например, Виктор Франкл более всего отметил силу разума в своих творениях, Адлер заметил силу ярости, воли к власти, а Фрейд описал силу вожделения, но в основном в аспекте грехопадения. Если человек гармонично развивается, все в его жизни идет в едином ключе. Если же он регрессирует, заражается грехом, то искажается само понятие «блага». Например, для школьника благо, чтобы его хвалили, но вот появился новенький ученик, которого хвалят больше, и этот ученик становится препятствием к достижению поставленной цели. Сила гнева, тимос, тогда обрушивается на этого человека и начинает его уничтожать с помощью доступных орудий: насмешек, а иногда и кулаков.

В итоге святоотеческое учение предполагает не столько изломать в человеке все эти бушующие движения, сколько их преобразить. Очистить силу вожделения и силу раздражения – и они в преображенном человеке станут более активными, потому что не будут расходоваться на пустые задачи. Святого князя Александра Невского можно назвать идеалом, он достиг равновесия между своими силами, между внутренней жизнью и жизнью социальной. Когда нужно было воевать – не было воина равного ему, когда в мирное время необходимо было решать вопросы управления – не было правителя мудрее его.

> *О силе «тимос» и о других двух силах, о рефлексе цели, о святом князе Александре Невском и о многом другом см. в тексте «ТРИ СИЛЫ: Цель жизни и развязавшееся стремление к игре (казино, гонки, игра по жизни)»*[209].

Среди представителей некоторых национальностей практически нет офицеров, потому что они мало понимают стратегию, но в личном поединке они хороши. В мирное время воинствующий человек может достичь немногого. Если у человека будет очищен ум, то активности может стать даже больше и она будет конструктивной и целеустремленной, и даже в конфликтной ситуации человек будет искать конструктивное решение.

Во время такой активности мы всегда должны помнить о внутреннем ядре и постоянно задаваться вопросом: не разрушает ли меня деятельность, которую я сейчас веду? Дело не в том, чтобы вообще ничего не делать. При абсолютном бездействии совесть тоже может обличать, и мира такой человек потеряет больше, если останется в бездействии. Например, меня пригласили на беседу, от которой проще было бы отказаться, чтобы сохранить ритм жизни, но я знаю, что если могу поучаствовать, но при этом откажусь, то меня ждет внутренний раскол и я останусь в состоянии метафизической тошноты. Оно закрепится, с ним я перейду в жизнь вечную и так далее. Поэтому я принимаю решение – ехать. Возможно, я в чем-то и потеряю, но в целом это будет шаг вперед.

Мне понравилась мысль Пирогова, которую можно выразить применительно к нашей теме своими словами: **мы должны научиться сопоставлять свое призвание в вечности с призванием земным**. Например, даже работая в полиции, где много насилия, необходимо выстраивать свою жизнь так, чтобы хранить внутренний мир. Человек, который об этом помнит, всегда выбирает оптимальные социальные маршруты – не избегает задач, но умеет найти конструктивный подход.

> О Пирогове и данном подходе см. подробнее в части 3.2 данного текста «Внешняя жизнь и мир мыслей»[210].

Современная концепция менеджмента предполагает, что менеджеры среднего звена не только должны мотивировать людей на работу, но и объединить коллектив, создать рабочую

---

[209] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1939/.

[210] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2184/.

среду, воодушевить сотрудников. То есть лидеру нужно самому обладать миром, чтобы люди вокруг без стресса начинали работать.

Не сломать, а обогатить

Если бушуют внутренние страсти, не всегда речь идет о необходимости слома этой системы, не всегда нужно идти путем исключения, вырезая что-то из своего сознания, – здесь необходим путь обогащения. Не надо делать из гневливого человека безвольную тряпку, нужно каким-то образом обогатить его: молитвой, культурой, мировоззрением, внутренним миром, и тогда его сила раздражения станет другой, преобразится, и человек сможет обратить ее на другие задачи.

О данном принципе см. подробнее беседы 17–21 из цикла «Преодоление игрового механизма».

В беседах я часто упоминал о «человеке из ванной», как я называл одного хулигана. Когда он развлекался на разных мероприятиях, то обычно засыпал в гостинице в ванной, чтобы не пачкать белье. И когда его выташнивало на себя, он считал, что день удался. Человек был харизматичный, но большая часть его активности была направленна в сторону хулиганства. И вот пять лет назад он стал воцерковляться, и начал меняться его образ мышления. Сейчас его активность, которая тогда ушла в патологию, стала помогать ему решать множество вопросов: ему нравится его работа, ему доверяют серьезные задачи, и он чувствует удовлетворенность. Его способности преобразовались в творческий подход к делу.

Если в нас или в наших детях бушуют страсти, вопрос не в том, чтобы их затормозить, хотя притормозить, конечно, нужно. Но главное – обогатить свой внутренний мир и мир другого человека, чтобы появилась возможность направить бушующие силы в конструктивную плоскость. Силу вожделения и силу раздражения мы не сможем вырезать из своей личности. Они существуют в нас изначально, но мы можем их очистить, чтобы они вышли на иной уровень, тогда и наша жизнь станет совсем другой[211].

Важно, чтобы человек выходил из своей капсулы. Все, о чем мы говорим, связано со способностью человека воспринимать. К сожалению, многие христиане закапываются в готовом алгоритме, который в какой-то мере, конечно, нам нужен, но для пользы дела нужно уметь жить с открытым вопросом, не имея готового ответа.

Бывает, промысел Божий через людей нам что-то подсказывает, но, когда у нас уже есть готовые ответы, мы не всегда такие подсказки слышим, так как нацеливаемся на уже имеющиеся данные. Феофан Затворник считал, что духовник не всегда должен давать готовый ответ, потому что жизнь многогранна и готовый ответ может человека закрепостить. В какой-то момент человек должен будет прислушаться к совести, но не сможет этого сделать.

Способность слушать, воспринимать

До конца жизни нужно постараться сохранить юность ума, способность слушать, воспринимать, в том числе и ближних. Мы ошибочно считаем, что в ответ на наши молитвы Господь должен положить ответ нам на дорогу, указать конкретный пошаговый рецепт. Опыт жизни часто подсказывает, что **ответ находится за углом**, но ты еще не знаешь, будет что-то за углом или нет. Жизнь христианина в каком-то смысле всегда риск. Ты

[211] Подробнее см. главы «Конструктивный исход для авантюрной жилки», «Об игровом механизме, Ф. М. Достоевском и о преображении неистового ума» из части 4-й текста «Преодоление игрового механизма». http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2023/.

рискуешь, ставишь на эту активность, но не знаешь, получишь желаемое или нет. Тебе нужно доверять Богу, а это злит, ты хочешь гарантий.

В книге священника Сергея Овсянникова есть интересная мысль: **жизнь верующего – это шаг над пропастью**. Ты делаешь шаг, и под ногой появляется опора, но только на этот шаг, а не вся целиком. Следующий шаг – снова риск, опора появится, только когда шаг будет сделан. «Это похоже на то, как канатоходец в цирке ходит по проволоке: осторожно ступая, он нащупывает каждый шаг, вытягивая ногу вперед. Только в нашей ситуации проволока появляется в тот самый момент, когда делаешь шаг вперед. А если ты этого шага не сделал, то и проволоки тоже нет. Есть только страх, что провалишься, что упадешь. Но если ты идешь – появляется чувство преодоленного страха, чувство, что проволока непременно есть, поскольку есть путь»[212].

Другую аналогию приводит иеромонах Симеон (Мазаев): человек сорвался со скалы, держится за кустик над пропастью и думает: «Господи, спаси меня! Я буду верить, делать то, что ты скажешь!» И слышит ответ: «Отпусти кустик».

Иногда наши ближние и обстоятельства подсказывают нам решение, которое мы не всегда готовы слушать. Мы заранее отказались от перспективы, отчаялись и поняли, что все плохо – и оказываемся в капсуле, в которой продолжаем жить без какой-либо перспективы. И только когда человек начинает рисковать в хорошем смысле этого слова (чтобы довериться другому, надо в каком-то смысле этого слова рискнуть), искать и открывается навстречу Богу и ближним – появляется просвет.

О риске см. в беседах цикла «Преодоление игрового механизма».
8b. Риск патологический и риск творческий
8c. Божественный риск
9a. Напряжение. Божественный риск. Азарт и его различные аспекты
9b. Непатологические аспекты азарта и риска. Препятствие как задача. Третий уровень аффективного развития

Мир в себе и мир со всеми

Чтобы мир был в тебе, нужно стремиться к миру со всеми людьми. Мы понимаем, как достигать мира для себя, об этом рассказывалось в части 4.1 данного проекта. Но при этом спокойно ли реагируем на окружающих? В монастырях «проверяют», какая у тебя молитва. Например, кто-то поставил чайник во время твоей молитвы, и ты начинаешь кипятиться: «Выключите свет, выключите чайник и не мешайте мне молиться!». Один человек приехал в монастырь, стал как-то молиться, включил свет, начал читать акафист вслух в келье, где был не один. Ему сделали замечание, а он назвал других бесами, так как, с его точки зрения, только бесы боятся молитвы. Он был вытолкан из кельи.

Один священник рассказывал, что однажды он освящал квартиру в одной очень веселой семье, и ему нужно было возвращаться домой, куда добираться довольно долго. С ним из дома вышли три человека – родственники друг другу, которые жили рядом. Они хотели дойти пешком, но потом сели в машину.

Водитель подумал, что все едут со священником, но оказалось, что людей нужно довести до дома. Одна говорит провезти ее немножко через дворы, вторая тоже немножко просит через дворы провезти. Водитель стал закипать: почему, мол, свои просьбы они изначально не оформили в виде заказа?!

[212] Из книги протоиерея Сергия Овсянникова «Книга про свободу. Уйти от законничества, дойти до любви». М.: Никея, 2018.

А священник хотел почитать, помолиться в дороге, но как молиться, если рядом человек просто кипит? Пришлось ему объяснять, что все будет хорошо и вопрос решится, что в обиде он не останется, лишь бы он успокоился. **То есть если ты хочешь иметь мир в себе, его нужно выстраивать и вокруг себя. Если нет второго компонента, то мир в себе не построить.**

Если будет хоть один человек, который находится в состоянии тревоги по твоей вине, то по духовному закону, как писал Марк Подвижник в своем труде «Духовные законы», эта тревога будет передаваться тебе[213]. Если у вас благочестивое христианское семейство, то будьте добры обеспечить мир своим близким. Когда жена просит мужа помочь, а он отвечает: «Я молюсь», – это не принесет ему мир. Но если он поможет супруге, то жена увидит его старания, возьмет атаку детей на себя и даст мужу прочитать молитвенное правило. **Если мы поможем устроить мир для других людей, то Господь поможет нам устроить мир для себя. Духовных людей можно отличить по атмосфере мирного духа вокруг.**

Вопросы и ответы

Несколько вопросов от девушки, которая уже определенное время страдает зависимостью.

Подробнее на тему зависимого поведения в материалах в статье «Преодоление зависимого поведения (часть 1)»[214].

О слушании молитв по аудио в дороге

– Можно ли слушать молитвы в дороге, если нет возможности помолиться?

О. Прокопий: «Вопрос дискуссионный. Как факультативное занятие – да, но элемент сосредоточения должен быть. Мы по-разному воспринимаем информацию на слух, и если у человека все будет в аудио, это неправильно. Слушать можно, но должен быть период, когда человек должен войти в себя.

Если вы в дороге, то почему не открыть молитвослов или Псалтирь? Можно открыть в приложении на телефоне, можно взять с собой эл. книжку и читать в том положении, в каком вы обычно читаете книги. Снаружи и не очень понятно будет, что вы молитесь».

О медитации, концентрации внимания

– Просьба прокомментировать вопрос о медитации, может ли он помочь настроиться на молитву?

О. Прокопий: «Вопрос многогранный. Многие не понимают, что такое медитация. Люди используют в жизни определенные приемы, называя их медитацией, и когда слышат, что церковь осуждает медитацию, думают, что церковь осуждает то, что им помогает. На самом же деле речь идет о простом переключении внимания, что по сути медитацией не является. Например, вы чем-то встревожены или кто-то агрессивно к вам обратился, и вы пытаетесь сосредото-

[213] «Принятие на себя ближняго, происходящее от злобы, бывает невольное. И случается так: лишающий чего-либо (ближняго своего), хотя и не желает, принимает на себя искушения лишаемаго; также клевещущий – искушения оклеветаннаго им; лихоимствующий – лихоимствуемаго, утомляющий – утомляемаго им, оговаривающий – оговариваемаго, презирающий – презираемаго, лгущий принимает на себя искушения того, кого он оболгал, и чтобы не перечислять всего порознь, скажу кратко: всякий обижающий ближняго соразмерно (с обидою) принимает на себя искушение обижаемаго им» [см. «Наставления святаго Марка, извлеченныя из других его слов», параграф 60 из наставлений Марка подвижника о духовной жизни представленных в первом томе книги «Добротолюбие»].

[214] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1729/.

читься на шагах, чтобы успокоиться. На каком-то этапе это помогает снизить уровень стресса, но в нужным момент, возможно, не позволит уловить что-то важное в разговоре, что поможет выйти в конструктивное русло. Например, техники сосредоточения, описанные в книге “Десять минут, которые изменят вашу жизнь”, помогают при низком уровне стресса, но они не помогут при тяжелых переживаниях (концентрироваться на пузырьках закипающей воды и пр.).

Важно помнить, мы так устроены, что наше внимание не может долго находиться вовне. Даже академик Ухтомский, когда описывал процесс восприятия мира, говорил, что в основном наша психическая активность направлен вовнутрь, а внешнюю реальность мы анализируем постолькупоскольку. Если человек усилием воли переключает акцент внимания вовне, он перестает замечать что-то внутри себя.

Иван Ильин, например, называл медитацией процесс любования закатом. Это не та медитация, которую практикуют в Индии, где речь идет уже о каком-то включении в поток и о торможении коры головного мозга. Научное исследование в Бернштейне по заказу правительства, выполненное по поводу трансцендентальной медитации, показало, что подобные медитативные погружения стали причиной повреждения многих молодых людей. Состояние эйфории, созданное с помощью психопрактик, держится какое-то время, но как только человек выходит в реальную жизнь, то механизмы адаптации перестают действовать даже в отношении тех ситуаций, которые он ранее воспринимал нормально, и даже мелочь способна выбить из колеи».

См. главу «Тренинги, психопрактики, динамические медитации по Ошо, секты» из части второй текста «Преодолеть отчуждение (в том числе, – и о депрессии)»[215].

В этой главе, помимо прочего, рассказывается о офисных работниках, которые с помощью некоторых психопрактик пытаются разгрузить уставшие от цифр головы, и что из этого получается.

Еще раз про «здесь и сейчас»

Я беседовал с одним монахом, который прошел девяностые, погружался в медитации, и он рассказывал, что для фиксации на состоянии «здесь и сейчас», люди, например, специально трут коленку, чтобы сосредоточиться. Сам запрос на подобную технику возникает, если в человеке есть аномальное напряжение. Если налажена внутренняя жизнь и присутствует мир, человеку не нужно смотреть на стену, чтобы зафиксироваться в «здесь и сейчас», ему просто хорошо «на ровном месте».

Этот монах делится своим опытом сравнения православного духовного делания и буддийских методик в беседе 21 из цикла «Восточный цикл».

«Православные монахи об эзотерическом опыте с точки зрения православного опыта»[216].

Но это, конечно, результат труда. Когда же человек входит в состояние напряжения, неестественное для него, и потом пытается выйти из него опять же через напряжение, то этим только усиливает внутренние процессы, ведущие к напряжению. Такие попытки сосредоточения на чем-либо приводят только к нарастанию напряжения. Поэтому, с моей точки зрения, подобные техники не помогают, хотя кто-то, конечно, может это и оспорить – у каждого свой жизненный опыт. Коротко этот вопрос не решить, в вопрос нужно погрузиться[217].

---

[215] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1987/.

[216] https://disk.yandex.ru/d/0GUnB6vycKRaVg.

[217] См. эфир на тему «Концентрация и внимание». https://www.instagram.com/tv/CYobUuxFelr/?utm_source=

О иных религиях

На вопрос в отношении других религий можно ответить следующим образом. Через молитву, Таинства, веру во Христа и постижение путей Промысла мы приходим к состоянию внутреннего мира еще в этой жизни, готовясь к жизни вечной… Если же человек предлагает другой путь – давайте проверим. Попробуй со своими страстями справиться без помощи Христа. Да, ты победишь лень, но загордишься, будешь бороться с гордостью – уйдешь в алкоголизм. В итоге на высших ступенях медитативной практики в человеке все равно остается то, что его тревожит, что он не может до конца изжить. **Только во Христе человеку дается такое состояние, когда понимаешь наличие проблем, но при этом присутствует мир в душе и спокойная мысль (в приведенной беседе объясняет монах про спокойную мысль). Внутренний мир – это один из главных пунктов**, к которому человек должен прийти.

На тему иных религий в цикле бесед «Восточный цикл» была беседа. 14 в. «Спасутся ли иноверные»[218].

Коуч на работе нацеливает на общение

Возможно, некоторые рекомендации пишутся следующим образом. Часто наблюдают за успешным менеджером, пытаясь разработать некую систему. Но, выделяя некий алгоритм, люди начинают им пользоваться, не совсем понимая состояние этого человека. Не факт, что общение во всех случаях интегрирует людей друг с другом. Оно может утомить, если не исходит из глубины и предписано директивно. Во всем нужна мера и рассуждение.

В некоторых идеях книги **Роберта Кигана и Лайзы Лейхи «Неприятие перемен»**, хотя она и светская, нашло отражение христианское понимание жизни. Роберт Киган – гарвардский профессор, которого вместе с его командой приглашали не только в крупные компании, но и в общественные организации, где происходил системный сбой и люди прекращали понимать друг друга. Опыт показывал, что тренинги не работают, и тогда пришли к системной трансформации, которая по сути отражает христианские мысли. Работа в течение нескольких месяцев позволяла подготовить изменения внутри команды и целой компании, необходимые для устранения разрыва между ожидаемыми преобразованиями и совершаемыми действиями. Почему книга называется «Неприятие перемен»? Когда людям открывают глаза на то, что они часто делают противоположные желаемому вещи, они не хотят это принимать.

В этой книге приводится мысль, что проблемы бывают фактические, например, у стола отвалилась ножка, и ножку нужно прикрутить, и бывают проблемы адаптационные, когда, например, у людей нарушена коммуникация и они не понимают друг друга. И чтобы выйти из этого состояния, необходимо изменить отношение людей к жизни. По сути вопрос решается только если ты начинаешь понимать, что ты не единственная «звезда» на этой планете. Если каждый считает себя правым, то интеграция на общем уровне становится невозможной. Только умение слушать другого, сопоставлять свои мысли с интересами других людей приводит к оздоровлению климата в коллективе.

В книге была глава про Кэти, талантливого маркетолога, которая не умела себя сдерживать при критике в свой адрес и сразу начинала рвать и метать. При этом она считала, что ее будут любить только в том случае, если она будет работать более чем на 100 %. Таким решением она сама загнала себя в тупик и в какой-то момент, когда компании необходимо было

---

ig_web_copy_link

[218] https://disk.yandex.ru/d/y1pgVbwCfijZe.

выехать на важные переговоры, попала в больницу от переутомления. Другой жизни, кроме работы, у нее не было. Но в какой-то момент приходит понимание, что эффективная работа возможна, только если будет и отдых. Когда каждый начинает понимать важные вещи про свою жизнь, то общий климат оздоравливается.

– См. подробнее про Кэти в главе «История Кэти, которая не могла себя сдерживать» из части 4 текста «Преодоление игрового механизма»[219].

– О общении, о книге «Неприятие перемен» – в главе «О доминанте любви. Закон «заслуженного собеседника». О сохранении единства с Богом» из части второй текста «Остаться человеком (жизнь сердца): Офисы, мегаполисы, концлагеря»[220].

– О книге, понимании ближних – в главе «От страдания к развитию и выходу из скорлупы (подробнее – о понимании "на кончиках пальцев")» из текста «Преодоление зависимого поведения (часть 2). Родственникам, близким»[221].

Коучи часто предлагают прямолинейные решения: давайте больше общаться. А о чем общаться?

Одна знакомая девушка работала в крупной фармкомпании, где коучи их просто дрессировали, проверяя таким образом на стрессоустойчивость. После Соловков она ощутила благодатное переживание, и ее словно накрыло колпаком. Их уловки перестали на нее не действовать. Кстати, в этот период в отчете после одного из тренингов, когда пытались вывести ее на эмоции, а она оставалась в спокойном состоянии духа, о ней написали: «Весь тренинг издевалась над персоналом». А когда она эту благодать потеряла – ее стало разрывать на части.

Если вы начнете свой внутренний путь, то научитесь и правильно общаться с коучем, умея выносить и конструктивные вещи. Но сам коучинг – это суженное представление о жизни.

В беседах «Внешняя жизнь и мир мыслей» упоминались мысли Виктора Франкла об основании и причине. Основание для эффективной работы – осведомленность, движение, изучение нового, основание для счастья – стремление к значимому смыслу. Однако человек иногда пытается создать причину, например, если у него нет знаний, создать видимость осведомленности. Так вместо изучения предмета получается – пиар. На первом этапе ему, возможно, и удастся создать видимость центральной фигуры, но впоследствии его ожидает крах.

Часто коучи пытаются создать именно причину. Например, интеграция как причина успеха в сообществе, однако истинные отношения возможны, только если люди слушают друг друга, а не просто руководствуются формальными призывами к взаимоуважению. Не всегда уместны масштабные переключения на дела коллег. Так, например, в монастыре следят, чтобы человек не занимался не своим послушанием. И это правильно, так как в монастыре важно всем быть в мирном духе, а если человек постоянно отвлекается на чужие задачи, он будет занят мысленно.

Но в целом, когда же люди начинают прислушиваться друг к другу, то ритм жизни обеспечивает им приток здоровых сил и идей, которые они привнесут и в работу. Часто люди ошибочно предполагают, что в замкнутой, изолированной среде необходимо создать все условия, а жизнь человека за пределами игнорируется. Например, компания декламирует жизненный баланс, говорит о социальной деятельности и выкладывает в социальных сетях новости о выездах в хоспис, но если у реального сотрудника заболеет мама – его не отпустят с работы. Талант руководителя – в этой среде создать условия.

---

[219] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2023/.

[220] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1951/.

[221] http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2068/.

Можно вспомнить фильм «Застава» про таджико-афганскую границу, основанный на реальных событиях. Командир там мусульманин. Не знаю, вкладывал ли режиссер подобную мысль, или это только моя трактовка. В конце фильма на границу нападает большая банда моджахедов, превосходящая в три раза число пограничников, и командир с полным составом своей команды отражает атаку. Однако на протяжении нескольких серий показано, что он мог не раз потерять кого-то из офицеров. Например, одного арестовали из-за наркотиков, но капитан договаривается с местной полицией, чтобы его отпустили. То есть он постоянно рискует, чтобы выручить своих сержантов, и на момент атаки находится в полной боевой готовности, чтобы ее отразить. А если бы он в одной ситуации человека отбросил, в другой поступил бы нехорошо, то остался бы один с солдатами и у него не было бы основания для успеха в боевой операции.

Иногда коуч стремится выжать из людей то, чего в них нет. Одна девушка, работавшая в крупной консалтинговой компании, рассказывала, что однажды к ним на проект пришел молодой человек, который вел себя так, словно был знаком со всеми 20 лет. Все приняли эту игру. Команда занималась проектом, но по итогу работы именно его часть оказалась почти не выполненной. То есть его внешнее поведение не сопровождалось погружением в в дело.

Главное – сохранить свой мир, тогда вы найдете возможность общаться с коучами и сможете не застревать на этом. Частные приемы никогда не станут основой жизни. Катастрофа начинается, когда человек эти менеджмент-технологии и рекомендации по частным вопросам пытается сделать своей жизненной философией. Выбор узкой модели деформирует жизнь. Человек пытается просунуть всю жизнь через замочную скважину. Это можно сделать только в одном случае: если превратить жизнь в фарш.

Приложение. Некоторые идеи текста – в кратком виде

Внешнее и внутреннее

При определенных условиях внешняя среда наделяет человека своими свойствами, деформирует его, и человек теряет себя.

Есть такое правило: **если у вас не будет своего ритма, вы поневоле начнете настраиваться на внешний. Если в человеке нет внутренней жизни, то он либо «пережевывает» свои внутренние страхи, либо погружается во внешние проблемы**.

Мы знаем, что при определенном числе повторении какого-либо действия, оно воспроизводится автоматически – так образуется навык. Конвейерная линия, например, предполагает выработку алгоритма поведения, и человек, даже придя домой, где можно расслабиться, маниакально начинает это движение повторять. То же самое относится и к страстям.

Есть и другой феномен, связанный с деформацией, которая транслируется средой. Например, человек долго жил на войне или прошел множество ситуаций, где было много крови и смертей, однако, приезжая домой, он испытывает непреодолимое желание вернуться обратно.

Это было хорошо показано в фильме Френсиса Форда Копполы **«Апокалипсис сегодня»**.

В фильме главный герой, спецназовец, поехал в джунгли выполнять задание, а когда вернулся, не мог найти себя. Ему мерещились джунгли; психоз, боевая психическая травма. То есть человек вне войны уже себя не мыслил.

Это стремление некоторые авторы объясняют в русле идеи «выученной беспомощности». Но стоит отметить, что возможно, в некоторых случаях стремление вернуться на место трагедии связано не с деформацией психики, а наоборот. Со стремлением вернуться на место тра-

гедии, чтобы вызвать в памяти весь объем переживаний и, путем внесения в него конструктивных смыслов, перестроить его.

Люди, подвергшиеся деформации, пытаются наладить социальные контакты, но за счет долгого пребывания в аномальной среде у них **преобладает только один тип реагирования**. Человек продолжает, например, ругаться, а если наладить общение не получается, то единственным выходом для него становится «отвернуться».

Возможно также, что у человека, длительно находившегося в деформирующей среде, формируется доминанта восприятия, которая начинает его манить. Этот очаг возбуждения в коре головного мозга обладает двумя свойствами: он притягивает к себе все импульсы (например, любое упоминание правящей власти человек воспринимает как триггер и начинает власть поносить), но одновременно тормозятся прочие отделы коры головного мозга (например, в момент гнева мы забываем, что разгневавший нас человек сделал нам много хорошего).

Точка опоры

В условиях жесткой регламентированной среды человек зацикливается на ужасную внешнюю обстановку, теряет надежду, впадает в апатию и постепенно погибает. **Чтобы выжить, необходима точка опоры – действие в будущем.**

Человек должен понимать, для чего живет. Исследования профессора Скулачева о вопросе долголетия показали, что оно мало связано с физическим здоровьем. Оказалось, что на него масштабно влияют два фактора: тебя ждут, твой труд нужен. Когда же человек не видит смысла жить, тогда все быстро начинает рассыпаться и человек умирает.

Но что такое точка опоры в будущем?

Будущая встреча с близким человеком после долгой разлуки? В Священном Писании сказано: ***«Проклят человек, который надеется на человека» (Иер. 17, 5)***. Это вовсе не означает, что любовь – плохо, но если мы всю опору выстраиваем на каком-то человеке, то нужно помнить, что человек может уйти в жизнь вечную. Тогда тот, кто из всех сил пытался жить для встречи с этим человеком в будущем, может отчаяться, сдаться. О том писал и Виктор Франкл, описывая выживание людей в условиях лагерной обстановки: «Горе тому, кто не найдет в живых любимого человека, мысль о котором единственная поддерживала…». Тот, кто рассчитывал на освобождение к определенной дате, также мог погибнуть, если ожидания не реализовывались.

Для Христиан эта точка опоры есть: то состояние, которое формируется в нас сейчас, потом разрастется в Вечности.

Вечная жизнь

Как вообще следует понимать «вечную жизнь»? Это центральный вопрос христианства, и, если его не понять, то всё, что мы с вами обсуждаем, не принесет пользы. Вечная жизнь – наша цель.

Вечная жизнь понимается как развитие жизни земной. То состояние души, которое мы формируем во время земной жизни, переносим с собой в жизнь вечную. Там продолжаем развиваться в том направлении, которое избрали здесь. Если вследствие реализации зла человек наполнился мраком, то он сам себя обрекает на страдание. Этот мрак будет мучить его и разъедать. Если вследствие реализации блага человек изменился внутренне, стал способным воспринимать благодать Святого Духа, то его устроение становится основанием для вечного блаженства.

Злым или добрым человек становится, по большей мере, не вследствие одного поступка (хотя иногда и один поступок может враз изменить всего человека). Череда поступков форми-

рует в человеке определенную склонность, устроение (если сказать по-современному, психофизический статус).

Соответственно, мы должны выстраивать свою земную жизнь так, чтобы сформировалось то состояние, которое мы заберем в жизнь вечную. Способность быть приобщенным к Благодати тесно связана с внутренним миром. То есть цель – в том, чтобы научиться жить здесь так, чтобы более или менее пребывать в состоянии внутреннего мира. По благодати Божией это возможно. Благодать дает такую способность, когда ты осознаешь, что у тебя есть трудности, но они не довлеют над тобой, не вызывают каких-то острых переживаний.

Мне понравилась мысль Пирогова, которую можно выразить применительно к нашей теме своими словами: **мы должны научиться сопоставлять свое призвание в вечности с призванием земным**. Например, даже работая в полиции, где много насилия, необходимо выстраивать свою жизнь так, чтобы хранить внутренний мир. Человек, который об этом помнит, всегда выбирает оптимальные социальные маршруты – не избегает задач, но умеет найти конструктивный подход (и дело сделать, и зверем не стать, не замотаться в водоворот бессмысленного насилия).

Если бушуют внутренние страсти, не всегда речь идет о необходимости слома этой системы, не всегда нужно идти путем исключения, вырезая что-то из своего сознания, – здесь необходим путь обогащения. Не надо делать из гневливого человека безвольную тряпку, нужно каким-то образом обогатить его: молитвой, культурой, мировоззрением, внутренним миром, – и тогда его сила раздражения станет другой, преобразится, и человек сможет обратить ее на другие задачи. Она станет силой напряжений, силой преодоления препятствий – без стремления растоптать других.

С помощью разумной деятельности (сила словесная) и вследствие изменения своих навыков, мы можем изменить характер силы раздражения и силы вожделения. Иногда эти силы приобретают разрушительный вектор. Разум заражается ложными идеями. Сила напряжения, помогающая преодолеть препятствия, становится яростью, гневом. Сила любви становится похотью. Мы не можем вырезать эти силы из своей личности. Они существуют в нас изначально, но мы можем их очистить, чтобы они вышли на иной уровень, тогда и наша жизнь станет совсем другой (см. подробнее текст «Три силы»).

Выживание и социальные связи

Известный психиатр **Бруно Беттельгейм, побывавший в концлагере**, также пытался анализировать выживание людей в экстремальной среде и писал не только о концлагере. Механизмы регрессии личности, действовавшие в концлагерях, действуют и в открытом гражданском обществе. **Человеческие стратегии (не основанные на приобщении к высшим смыслам) приводят к регрессии в такой обстановке, как лагерная**. Но ведь принципы подавления личности, обкатанные в лагерях, все более распространяются в жизни современной.

Человека погружают в аномальную среду, противоречащую его внутренним ритмам, и он постепенно теряет себя и перестает существовать как личность. Он пытается отстоять свою, как модно нынче говорить, идентичность, но если его попытка не основана на высших смыслах, то возникает риск столкновения человека с крахом. Например, попытка сохранить чувство идентичности через чувство собственной исключительности помогает на каком-то этапе, но глобально – только губит. То есть, чтобы «не раствориться», человек пытается зафиксироваться на мысли, что он – особенный. Но тогда он стает на тропу, идя по которой, рискует разорвать свои социальные связи.

Одно из главных условий гибели человека – разрыв социальных контактов. Пока у человека есть социальные контакты, он способен держаться на плаву. **Человек, который**

пытается подогреть чувство собственной идентичности через чувство собственной исключительности, разрывает свои социальные контакты еще глубже, больше отдаляется от людей.

Важно, чтобы человек выходил из своей капсулы. Все, о чем мы говорим, связано со способностью человека воспринимать. К сожалению, многие закапываются в готовом алгоритме, который в какой-то мере, конечно, нам нужен, но для пользы дела нужно уметь жить с открытым вопросом, не имея готового ответа.

Бывает, Промысел Божий через людей нам что-то подсказывает, но, когда у нас уже есть готовые ответы, мы не всегда такие подсказки слышим, так как нацеливаемся на уже имеющиеся данные. Свт. Феофан Затворник считал, что духовник не всегда должен давать готовый ответ, потому что жизнь многогранна и готовый ответ может человека закрепостить. В какой-то момент человек должен будет прислушаться к совести, но не сможет этого сделать.

До конца жизни нужно постараться сохранить юность ума, способность слушать, воспринимать, в том числе и ближних. Мы ошибочно считаем, что в ответ на наши молитвы Господь должен положить ответ нам на дорогу, указать конкретный пошаговый рецепт. Опыт жизни часто подсказывает, что **ответ находится за углом**, но ты еще не знаешь, будет что-то за углом или нет. Жизнь христианина в каком-то смысле – всегда риск. Ты рискуешь, ставишь на определенную активность, но не знаешь – получишь желаемое или нет. Тебе нужно доверять Богу, а это злит, ты хочешь гарантий.

В книге священника Сергея Овсянникова есть интересная мысль: **жизнь верующего – это шаг над пропастью**. Ты делаешь шаг и под ногой появляется опора, но только на этот шаг, а не весь путь целиком. Следующий шаг – снова риск, опора появится, только когда шаг будет сделан. «Это похоже на то, как канатоходец в цирке ходит по проволоке: осторожно ступая, он нащупывает каждый шаг, вытягивая ногу вперед. Только в нашей ситуации проволока появляется в тот самый момент, когда делаешь шаг вперед. А если ты этого шага не сделал, то и проволоки тоже нет. Есть только страх, что провалишься, что упадешь. Но если ты идешь – появляется чувство преодоленного страха, чувство, что проволока непременно есть, поскольку есть путь».

Другую аналогию приводит иеромонах Симеон (Мазаев): человек сорвался со скалы, держится за кустик над пропастью и думает: «Господи, спаси меня! Я буду верить, делать то, что ты скажешь!» И слышит ответ: «Отпусти кустик».

Иногда наши ближние и обстоятельства подсказывают нам решение, которое мы не всегда готовы слушать. Мы заранее отказались от перспективы, отчаялись и убедили себя, что все плохо. И вот оказываемся в капсуле, в которой продолжаем жить без какой-либо перспективы. И только когда человек начинает рисковать в хорошем смысле этого слова (чтобы довериться другому, надо в каком-то смысле этого слова рискнуть), искать и открывается навстречу Богу и ближним – появляется просвет.

Мир с другими

Чтобы мир был в тебе, нужно стремиться к миру со всеми людьми. Мы можем понимать, как достигать мира для себя. Но при этом спокойно ли реагируем на окружающих?

Если человек хочет иметь мир в себе, ему нужно выстраивать соответствующее пространство и вокруг себя. Если нет второго компонента, то мир в себе не построить.

Если будет хоть один человек, который находится в состоянии тревоги по твоей вине, то по духовному закону, как писал Марк Подвижник в своем труде «Духовные законы», эта тревога будет передаваться тебе. Если у вас благочестивое христианское семейство, то будьте добры обеспечить мир своим близким. Когда жена просит мужа помочь, а он отвечает: «Я

молюсь», – это не принесет ему мир. Но если он поможет супруге, то жена увидит его старания, возьмет атаку детей на себя и даст мужу прочитать молитвенное правило. **Если мы поможем устроить мир для других людей, то Господь поможет нам устроить мир для себя. Духовных людей можно отличить по атмосфере мирного духа вокруг.**

Православие и выход

Вне Православия я не знаю системы, которая бы дала человеку способность внутреннего движения. Если у человека нет внутреннего движения, то внешняя среда начинает подчинять себе человека, навязывать ему свои ритмы. Пытаясь сопротивляться регрессии, например, во время изоляции или в тюрьме, человек может петь. Но сколько это может продлиться? Может сочинять стихи. Но если что-то болит, получится ли писать? Может думать о чем-то прекрасном, но насколько долго? Мы все пытались уйти от внутренних проблем, стимулируя себя какими-то представлениями, но несостоятельность этой техники, нехватка мотивации не позволяют продолжать дальше.

Если бы мы жили как христиане, с пониманием Вечности, то состояние, которого пытается достичь психология, мы приобретали бы уже естественным образом.

Если человек пришел на конвейерную линию и у него нет своего взгляда на происходящее, то конвейерная линия будет его травмировать, навязывать ему свой алгоритм. Если есть – то даже эта травмирующая ситуация будет постоянно его обучать.

Если человек выполняет однотипное движение и при этом сила разума не задействована (ее можно, отчасти, соотнести со второй сигнальной системой), то формируется условный рефлекс – устойчивая реакция на раздражитель. Значение деятельности разума в том, что при наличии ее условный рефлекс может так и не сформироваться. Ведь человек принимает импульс не в готовом виде, а дает ему определенную интерпретацию.

Если сегодня ты прогневался, то, значит, в следующий раз должен поступить по-другому. Если есть вторая сигнальная система, если наш разум живет, то какая бы ни была абсурдная ситуация – она обучает. На этом построено обучение любому контактному виду спорта. При отсутствии второй сигнальной системы ты бы расплакался при встрече с противником, который однажды сбил тебя с ног. Но при наличии доминанты борца как только ты видишь сложную задачу, возникает воодушевление. Задача всех тоталитарных сект состоит в том, чтобы подавить деятельность разума человека. В жестких сектах подобное подавление происходит посредством низкокалорийного питания, бессонницы, страха, избиения. В гражданских обществах – при помощи новостей (пугающего характера). Конечно, мы должны владеть информацией, но она не должна становиться центром сознания.

Существуете современный термин – диктатура без слез. Рабство нового типа предполагает, что раб не должен понимать, что он раб. В современных условиях вторая сигнальная система может подавляться музыкой, белым шумом, эйфорией. Человека нужно держать постоянно в измененном состоянии сознания, в состоянии белого шума. Так он становится неспособным додумать до конца ни одну свою мысль. «Создано, – пишет профессор С. Г. Кара-Мурза, – такое звуковое (и шумовое) оформление окружающего пространства, что средний человек практически не имеет достаточных промежутков тишины, чтобы сосредоточиться и додумать до конца связную мысль. Это – важное условие его беззащитности против манипуляции сознанием».

Человеку только кажется, что он думает, но при этом разум не работает. Наш мозг так устроен: если он не работает, то регрессирует.

Интересны идеи постмодернистского автора Ги-Эрнста Дебора – французского экспериментатора искусства, можно даже сказать, революционера. Он протестовал против общества потребления, в котором, на самом деле, даже и не мы радуемся, едим и гуляем. Мы лишь

наблюдаем по телевизору, как другие радуются, едят и гуляют. Мы ошибочно полагаем, что все это какое-то отношение имеет и к нам. Сам человек при этом практически не формируется.

Так же и рабочий на конвейерной линии не развивается, если у него нет внутренней жизни, не развивается тот внутренний человек, о котором писал святой апостол Петр – ***«сокровенный сердца человек в нетленной красоте кроткого и молчаливого духа» (Пет.3, 3)***. И когда внутренний возраст отстает от биологического, такой человек может «расправить плечи» только перед телевизором. У него растет тотальная неудовлетворенность жизнью, и вопрос будет решен, только если человек будет собой во все моменты своей жизни.

Есть отделы мозга, которые занимаются принятием социальных и личных решений. Если мы тренируем эту способность – думаем о своей жизни, испытываем свою совесть, пытаемся поставить себя на место ближнего, то со временем учимся решать все более и более сложные задачи. Если человек этой работы не производит, то он начинает думать уже только в русле алгоритма и сложную задачу решить не способен.

Иными словами, когда человек стоит на конвейерной линии, его мозгу нечего анализировать и к штампованной задаче добавить нечего. И если внутренней жизни не будет, человеку придется зафиксироваться на внешнем. Этот алгоритм прорастает в человеке, превращая его в зомби.

Что происходит, если у человека есть точка опоры в вечности? Человек на конвейерной линии понимает, что, если он сейчас раздражен, то это состояние он заберет в жизнь вечную, поэтому ему необходимо с этим состоянием что-то делать. Тогда он начинает молиться, сопротивляться. Происходит внутренняя работа положительной направленности, благодаря которой внешнее перестает доминировать.

Внутренняя жизнь, Иисусова молитва и, самое главное, попытка сопоставить свой шаг в этой реальности с вечностью позволяют нам непрестанно развиваться.

Часть 5. Эзотерика и бизнес. Молитва и сопротивление манипуляции. Профессиональный тупик. Эмоциональные качели и выравнивание[222]

Данный текст представляет собой расшифровку беседы 9.2 цикла бесед «Внешняя жизнь и мир мыслей»[223]. Номер 5 присвоен тексту в ряду иных текстов, сопровождающих цикл. В цикле ставятся вопросы: как совместить работу и духовную жизнь? Как не потерять себя при погружении во внешнюю жизнь? Как обрести мир внутренний, чтобы, исходя из этого состояния, иметь шансы на то, что и внешние дела сложатся?

В данном тексте, в частности, рассматривались такие вопросы, как сопротивление манипуляции; кризис, настигающий вследствие избыточного углубления в профессиональную деятельность при игнорировании иных сторон личности.

Кто способен в водовороте жизни почувствовать сигнал собственной совести – тот способен почувствовать и нарастающие изменения, на которые нужно среагировать. С годами у человека вырабатывается привычка слышать себя, чувствовать окружающий мир. У такого человека вырабатывается способность совершать свои шаги в этом мире невероятно точно. И когда он что-то делает, каждый его шаг не размывается последующим; его шаги складываются в цепочку. Если же человек развивает только одну сторону жизни – профессиональную, то со временем может подойти к неприятным для себя следствиям.

Опасность манипулятивных техник

НЛП – вещь очень разрушительная, сама по себе манипулятивная. Кто знает описание демонической брани, увидит ее в технологиях НЛП. Как говорил один руководитель, суть технологии – вбить в сознание человека гвоздь, заставить его принять допущение, а потом на этот гвоздь нанизывать все остальное. Профессор С. Г. Кара-Мурза говорил: если кто пользуется интеллектуальным оружием, направленным против других, это оружие коснется и того, кто им пользуется. Невозможно разрушать психику других и самому при этом остаться здоровым.

Один паломник рассказывал, как ему позвонила знакомая с просьбой приехать, потому что ей было страшно. Ее брат недавно занялся НЛП с целью совершать продажи с помощью манипулятивных техник. Рассказчик приехал и застал ее брата, сидящего в сильнейшем напряжении, взгляд был направлен в одну точку. По словам его сестры, так продолжалось уже трое суток. Он не ел, не вставал, ничего не говорил. Это действительно страшно, потому что непонятно, что может произойти. Ведь такое напряжение должно во что-то разрешиться. Конечно, может, он просто умрет от остановки сердца, но вдруг он схватит нож, нападет?

Рассказчик был человеком влиятельным, состоятельным, но, когда он приехал, ощутил свою полную беспомощность, он был не в состоянии что-либо предпринять. На тот момент он только начал воцерковляться, ездил на Соловки. В его жизни ему очень помогал 90-й псалом. Так и здесь, он ушел в другую комнату и стал читать – по молитвослову – 90-й псалом. Прочитал один раз, и, когда начал читать второй раз, в комнату вошел тот парень, который только что сидел в оцепенении, и со стеклянными глазами выхватил из его рук молитвослов. Рассказчик не смутился и спокойно спросил: «Хочешь почитать? Давай почитаем вместе». Но

[222] https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2478/https://vk.com/wall-184086372_1754

[223] https://youtu.be/vU8voAaNuWo?list=PLmrEYe-Oc79tclVg1D4sCYLPBHf5MkB2m

он ушел, и рассказчик прочитал псалом второй раз, третий. Через несколько минут парень вернулся, абсолютно здоровый, нормальный. Хотя процесс вывода людей из этого состояния длительный, занимает не один день.

Духовная защита: молитва

Мы часто оказываемся в ситуациях, где являемся объектами воздействия технологий манипуляций. Но мы можем опираться на опыт христиан, переживших гонения – они словно учителя, которых нам дал Господь для ориентации.

Одну монахиню, духовное чадо архим. Иоанна (Крестьянкина), в советские годы отправили на принудительное психиатрическое лечение. Главврач той больницы был оккультистом (кстати, в советские годы, несмотря на атеистическую пропаганду, были достаточно популярны экстрасенсы, в том числе и в органах подавления). Она понимала, что превращается не пойми в кого, и писала отцу Иоанну с вопросом, что ей делать. Батюшка наставлял с гипнозом бороться 90-м псалмом. Она рассказывала, как ей делали горячие уколы в глаза, пытались гипнотизировать, и она изо всех сил старалась не поддаться. Когда она стала читать 90-й псалом, главврач, оккультист, потомственный маг, закричал: «Не путайте меня, мать!».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.