



Поставить цель для духовного роста

*Мир сейчас охвачен настоящей эпидемией депрессии и тревожности: грозные события, болезнь, кризисные явления в экономике и другие. Корреспондент журнала Ирина Белашева побеседовала с **А.А. Шевченко, кандидатом философских наук, врачом-экспертом Воронежского ТерФОМС, председателем медицинского отдела Воронежской епархии.***

Александр Алексеевич, почему люди оказались так уязвимы: даже верующие, даже те, кто полагается на Господню волю?

Когда мы говорим о тревоге, надо понимать, что это абсолютно нормальное состояние людей после грехопадения. Для человека, который не ведает Бога, мир кажется хаотичным, неупорядоченным, пугающим. По словам преподобного Иоанна Лествичника: «Гордая душа есть раба страха; надеясь на себя, она боится слабого звука тварей, и самых теней». (Лествица или Скрижали духовные, Слово 21,4). И будущее для такого человека точно такое же – неизведанное, темное, холодное, агрессивное и страшщее. Тревога – это не просто эмоция, тревога – сопереживание предоставленному самому себе творению, которое, по мнению человека, находится вне Бога. И эта тревога, эмоционально переживаемая как неопределенность, неуверенность, присуща любому человеку – и верующему, и неверующему.

Другое дело, что у неверующего, как говорил преподобный Максим Исповедник, взгляд упирается в «вещественный мрак», а значит, и состояние тревожности очень сильно возрастает. Эта экзистенциальная тревога трансформируется в два психологических феномена: депрессию и агрессию, две стороны одного и того же переживания, которые возникают в душе каждого человека, испытывающего сильную степень тревожности.

Депрессия – не просто подавленное настроение, не только негативные эмоции. Это еще и сворачивание всякой активности: семейной, трудовой, общественной, религиозной. А агрессия – поведение людей, направленное на причинение вреда окружающим вследствие бессилия. Причем агрессия и депрессия переходят одна в другую.



Депрессивный человек чувствует себя несоизмеримым с окружающей действительностью, ему не хватает сил что-то изменить. И у него появляется желание просто разрушить ту реальность, которая причиняет неудобства. Возникают агрессивные намерения, переходящие в агрессивные действия. Однако агрессия – очень энергоемкий процесс, который требует больших затрат сил. Человек быстро истощается, обессиливает, снова попадает в фазу депрессии. Одно переходит в другое.

Почему верующие люди иногда не могут этого избежать? Потому что, прежде всего, они – люди. Нам всем, имеющим падшую природу, свойственна эта изначальная немощь, связанная с переживанием тревожности. Для одних религиозная вера – это то, что защищает человека, укрепляет его бытие, придает ощущение надежности жизни, укорененной в Божественном промысле. Другие же стремятся убежать от мира в жизнь религиозной общины, или в свою семью, или даже внутрь своих религиозных переживаний, чтобы таким образом почувствовать себя «за каменной стеной», в то время как в окружающем мире происходит что-то разрушительное и опасное.

Именно те, кто думает, что религиозность гарантирует им безопасность, чаще всего и попадают в замкнутый круг депрессии и агрессии. На самом деле, по своей природе они такие же уязвимые, как и люди неверующие. И мы видели это, например, в спорах по поводу дезинфекции лжицы. Сколько раз Церковь говорила, что заразиться через Святые Дары невозможно. На-

оборот, когда мы дезинфицируем лжицу, мы удаляем слюну, вирусы. В этом, как раз, и заключается благочестивое отношение к Таинству. Но для некоторых прихожан Святые Дары – чуть ли не дезинфектант, средство обеззараживания во время пандемии. Это – их вера, или её деформация, если быть более точным. Такие люди, видимо, предполагали в своих интуициях, что Бог обязан делать их неуязвимыми для окружающего зла.

Отличие верующего и неверующего не в том, что христиане защищены от природного несовершенства, а в том, что в трудные периоды жизни у них возникает всплеск страстного желания богообщения, как это описывается в псалмах или в книге Иова. Этот вопль к Богу из глубины своей беспомощности парадоксальным образом и есть путь укрепления их бытия. Вообще, христианство – особый способ спасения. Святые мученики – не иконы в золотых окладах, к которым мы припадаем, прося помощи и благ. Это – живые люди, испытавшие изощренные пытки садистов, знающих самые уязвимые места человеческой плоти. Никто не обещал христианину избавить его от страданий. Наоборот, в христианстве постоянно говорится о том, что спасение лежит через подвиг, а порой – через мучительные испытания и смерть. Мы должны научиться принимать человеческую немощь, свою и чужую, и понимать, что страдания, в том числе переживание тревожности и депрессии, – это путь, следуя по которому, верующий человек может приблизиться к Господу.

Не кажется ли Вам, что сейчас вместо своих личных и частных бед – бедности, болезней, потерь, человек начинает страдать от тревожности высшего порядка, боязни за целостность всей окружающей реальности («пришли последние времена»)?

Тревожность, по большому счету, – и есть переживание высшего порядка. Экзистенциальная тревожность укоренена в человеческой природе, в тварном бытии вследствие грехопадения. Тревога никогда от человека не отступит. Вспомним евангельское повествование: Спаситель испытывает чувство глубокой тревоги, когда просит учеников побыть с Ним, во время молитвы «до кровавого пота» в Гефсиманском саду; о какой душевной муке свидетельствуют Его слова на Кресте: «Боже Мой! Боже Мой! Для чего Ты Меня оставил?» (Мк. 15:34).

Другое дело, что эта человеческая особенность каждый раз каким-то образом трансформируется через личные или социальные беды и проблемы, которые могут быть совершенно разные. Иногда тревога, действительно, превращается в апокалипсическое переживание приближающегося конца света. Более двух тысяч лет ожидают наступления «последних времен», но они все не наступают и не наступают. Сам Христос предупреждал нас: «Также услышите о войнах и о военных слухах. Смотрите, не ужасайтесь, ибо надлежит всему тому быть, но это еще не конец: ибо восстанет народ на народ, и



царство на царство; и будут глады, моры и землетрясения по местам; всё же это – начало болезней» (Мф. 24, 6-8).

Допустим, что уже наступили тяжелые, или последние времена. Что же делать? Спрятаться в пещерку и таким образом спастись? Вспомним Максима Исповедника, который в Амбигвах к Иоанну писал, что «бытие всего сотворенного объемлетя пятью различиями» (1304D). Он описывает пять «различий» или «разделений» бытия, которые не могут соединиться сами по себе, без человека. Разделение на тварное и нетварное естество (1304D, 1308B). Внутри сотворенной природы разделение природы на чувственную и умопостижимую (1305A). Внутри чувственного мира – разделение на небо и землю. Внутри земли – разделение на рай и другой обитаемый мир. В этом обитаемом мире мы видим пятое разделение – на мужское и женское (1305B). И, следуя этой мысли Максима Исповедника, задача человека заключается не в том, чтобы страдать от этого раздиранья и предвкушения последних времен, а в том, чтобы объединить любовью все эти разделения и привести в целостном состоянии к Богу. Для того, говорит он, человек и вводится последним в число творений Бога «словно некое естественное связующее звено» (1305C). Христианин не должен зависать в транс¹ агрессии, депрессии и ожидании апокалипсиса. Он был призван Богом объединять, укреплять бытие, делать его целостным, в любой момент: в последний, в предпоследний, в начальный. И спасение человека – производное от этого делания. Если человек прячется в норке от действительности и не исцеляет ее, он не может рассчитывать ни на какое спасение в принципе. Христос пришел спасти мир. Исцеление мира и приведение его к Богу – это не какое-то отвлеченное понятие. Каждый человек, каждый христианин может это делать внутри своей души, в общении с друзьями, близкими, внутри общины, может сильно влиять на своих коллег по работе, на соседей и, через это, в целом на общественные отношения. Так через нас укрепляется бытие! Если каждый будет над этим трудиться, последние времена не наступят. Они наступят, если мы убежим в пустыню и будем оттуда смотреть, как мир разрушается без нашей любви к нему, а мы при этом будем мучимы совестью от того, что мы не исполняем призвание Бога.

Чем нынешняя общая депрессия отличается от греха уныния, сопровождающего человека всю его жизнь? Что нужно знать об этом священнику? Где грань? Какие слова найти?

Евагрий Понтийский (высказавший замечательную мысль о том, что «богослов – это тот, кто молится»), который был богословом, философом IV века, рассматривал уныние в терминах, очень понятных современным врачам. Уже в то время его слова были не только частью христианской аскетики, но и медицинским знанием. Уныние он рассматривал как состояние «изнемож-

¹ Транс (от фр. *transir* «оцепенеть») – изменение фокуса внимания и стойкое погружение в определенное эмоциональное состояние. – *Примеч. авт.*

денности души». Это состояние возникает вследствие того, что в человеческой душе продолжительно и одновременно совершается движение двух сил. «Яростная сила души», как он говорит, неистовствует по поводу того, что она уже имеет, а «вождедеющая» – тоскует по поводу того, что ей недостает. В итоге оказывается, что всё, что человеку доступно, ему ненавистно, а всё, что недоступно – вожделенно. Такое неприятие реальности со времен Фрейда рассматривается как причина психопатологии, в частности, невроза.

Грех уныния своей причиной имеет неправильное нравственно-аскетическое устройство человеческой жизни. Это особенное состояние, которое еще и разжигается бесами, приводит к тому, что люди хотят избежать реальности. Она им неприятна, они живут мечтами, которые не реализуют, строя воздушные замки. Между прочим, в среде верующих это тоже распространенный феномен. Люди просто не хотят принимать мир, не понимая, что мир сотворен Богом и поддерживается Божьей любовью. Такой вот образ темной материи: мрачного, холодного, леденящего, мертвящего мира, который простирается из прошлого в будущее и поглощает нас. На самом деле, мир освящен Богом, Рождеством Христа и Пасхой. Литургически Церковь напоминает нам о том, что наша жизнь и все, что с ней связано, находится в пространстве Божьей любви. Мир сотворен Богом изначально прекрасным: «вся премудростию сотворил еси» (Пс. 103,24), и даже после грехопадения людей он сохраняет остатки этой красоты, управляется Промыслом Божиим. Люди не принимают мир не потому, что он недостаточно хорош, а потому что их представления о мире слишком плохи. Воистину, чистое око не видит зла. А нечистое только и выражает, что унылый взгляд.

Мы, в общем-то, добровольно, втянулись в погоню за материальным успехом, за победу над материальностью мира. Оказалось, что для того, чтобы выжить в этой гонке, нужно работать все больше, больше, больше, и конечно, это все очень сильно истощает человека. Вспомним слова Спасителя: «Марфа! Марфа! Ты заботишься и суетишься о многом, а одно только нужно» (Лк. 10:41). Чтобы сохранить свое внутреннее единство и психическое здоровье в этих условиях, надо иметь внутренние устои, нравственную традицию и духовные барьеры. При любых обстоятельствах необходимо честно различать добро и зло. Но главное, сохранить свое единство с Богом. Богообщение – это труд, а для него зачастую не остается сил. Этот замкнутый круг, который создается между недуховным образом жизни и депрессией. Пандемия обнажила общую проблему – состояния загнанности, изнеможенности от заботы о многом. В таком психологическом аспекте, конечно, нет никаких различий между грехом уныния и тем, что называется депрессией. Депрессия может быть следствием греха. Другое дело, что депрессия может иметь и органические причины, клинические формы и в этом случае открывается возможность излечить ее медицинскими средствами. Однако, если депрессия является следствием греха и проявлением уныния, то вряд ли можно рассчитывать на исцеление, прибегая лишь к возможностям медицины. Нужна еще и помощь священника.

Стоит отметить, что врачи в своей практике уже столкнулись с тем, что на психическое состояние пациентов влияет новая коронавирусная инфекция. Недавно я разговаривал с заведующим отделением одной из наших психиатрических клиник. Он рассказывал, что постковидный синдром стал одним из частых оснований для госпитализации. Причем симптомы – не просто астения или слабость, а бред, галлюцинации, депрессии, которые стали последствиями ковида. Канадские ученые сделали мета-обзор, анализ более чем 2000 статей, посвященных влиянию ковида на психическое здоровье. Согласно их данным, число случаев генерализованного тревожного расстройства увеличилось во время пандемии более чем на 15 %. (Хотя, есть данные, что и на все 40 %). Количество депрессий возросло на 15 %, посттравматического стрессового расстройства – на 22 %. Суммируя все эти числа, видим, что психопатология при ковиде (по крайней мере, по трем этим формам психических расстройств) увеличилась более чем на 50 %! И куда многие из таких пациентов пошли в условиях ограничений на оказание плановой медицинской помощи? Они пошли в храмы. Они пошли за укреплением, за поддержкой, за наставлением. Так всегда было, это естественно для трудных времен. И потому священнику нужно обладать особыми знаниями для того, чтобы понять, где – грех уныния, а где – клиническая форма депрессии. Священник, не врач, а депрессиями должны заниматься психиатры и клинические психологи. Для различения депрессии и уныния важно обратить внимание на три обстоятельства.

Первое – священнику нужна специальная подготовка, чтобы различать психиатрические феномены от греха уныния. Более того, в принципе отличать болезнь от греха. И здесь, я думаю, будет уместно напомнить о книге Василия Глебовича Каледы «Основы пастырской психиатрии: Руководство для священнослужителей»², вышедшей в 2021 году в Издательстве Московской Патриархии. Это руководство адресовано пастырям, и именно сейчас будет очень актуальной. В том числе, в вопросе различения греха уныния и депрессии.

Второе. Священник должен заниматься налаживанием нравственно-аскетического устройства жизни человека, врачеванием грехов. Лечение же душевных болезней должны заниматься, все-таки, врачи-психиатры при участии психологов. Поэтому священнику нужны помощники: врачи-специалисты, которым он доверяет, чтобы совместно с ними распознавать болезни и помогать пациентам выходить из болезненной ситуации.

И третье. Грех уныния от депрессии позволяет отличить продолжительное наблюдение, когда священник может видеть, как изменяются отношения человека в семье, с работодателем, с обществом, с Церковью. И если на протяжении времени происходит «сворачивание» этих отношений, если происходит искажение нормальных человеческих христианских взаимодействий, то это не просто грех, это уже болезнь. Тем более, если эта болезнь имеет

² Подробнее см.: Приход. 2021. № 1. С. 40–43. – *Примеч. ред.*

формы патологической религиозности, которые иногда сложно отличить от религиозного благочестия.

Как Вы думаете, к каким последствиям в нашем обществе и церковной жизни приводит и еще может привести тревога и беспокойство людей?

Есть некая общая закономерность: когда человек отпадает от Бога, он теряет душевное здоровье. По словам псалмопевца: «Рече безумен в сердце своем: несть Бог» (Пс.13,1). Ум – это та часть человека, которая направлена на Бога. И если человек повреждается в способности богообщения (а мы в той или иной степени повреждены в этой способности), он утрачивает нормальные связи с Богом. Но, вследствие этого и параллельно с этим человек утрачивает свои когнитивные, познавательные способности. Ведь познание мира и познание Бога – это две стороны одной и той же способности людей. Если человек не видит должным образом Бога, если он вообще Его не видит, то когнитивные способности такого человека повреждены до такой степени, что он не видит и реальности, искаженно воспринимает ее, даже если при этом он считает себя воцерковленным.

Человек, который рассматривает все, что происходит в мире, только как физические события, не понимает этот мир. На самом деле мир погружен в личностные, в ипостасные отношения, и все, что происходит в мире, находится в пространстве личности человека. Человек, который думает, что все управляется силами физической реальности, просто неадекватно воспринимает действительность. Сталкиваясь с ней, он начинает страдать и болеть. И в психологическом, психиатрическом смысле, и в физическом. Не будет большим преувеличением сказать, что человек, все более и более отдаляющийся от Бога, все меньше и меньше сохраняет свое душевное и физическое здоровье.

Речь идет не только о расстройстве здоровья. Нарушения познавательных способностей, о которых мы говорим, прямым образом влияют на процесс образования. Когнитивные способности школьников, студентов, преподавателей в последнее время катастрофически снижаются. Это серьезнейшая проблема! Получается, что рост числа психически больных одновременно сопровождается снижением уровня образованности и компетентности во всех сферах общественной жизни, включая управленческую. Что с этим делать?

Вследствие отпадения ума человека от Бога и разрушения нормальных отношений любви друг к другу, общество распадается на отдельные эгоистические атомы, которые пытаются жить по законам физической, физиологической жизни. Процессы деградации образования и нравственное разрушение становятся, одновременно, и проявлением, и следствием этой «атомизации» общества. У человека есть два основных регулятора поведения: внутренний – любовь и внешний – страх. Если общество состоит из душевнобольных, безнравственных, необразованных людей, как оно будет управляться? Оно может управляться только страхом.

Это серьезнейшая проблема, которая имеет отношение к дискуссиям об устройстве государственной жизни. Поэтому мы должны понимать, что проблема душевного здоровья, нравственного здоровья – это не второстепенные вопросы пастырской практики или жизни в Церкви. Это фундаментальный, принципиальный вопрос церковной и общественной жизни в целом. Сохранение психического здоровья человека и общества – сейчас, безусловно, главнейшая задача. Причем, другого социального института, который занимается нравственным преобразованием человека и формированием его внутренних, нравственных регулятивов³ поведения, просто не существует.

Мы уже много раз видели в церковной истории, что как только усиливается социальный хаос, деструктивные явления в общественной жизни, параллельно идет укрепление Церкви, преумножение добра и святости. Поэтому, когда говорят о «последних временах», давайте вспомним: потому они и не наступили, что в самые трудные времена добро и любовь все-таки возрастали особенно мощно и плодоносили особенно явственно.

Нуждаются ли люди в каком-то по-новому звучащем призыве к счастью, духовному развитию? Меняется ли религиозно-философская риторика в наши дни?

Призыв к радости, напоминание о том, что христианство – это религия радости, призыв к духовному развитию, к счастью – очень важная работа, потому что она связана с целеполаганием человека. У человека появляются цели, а когда у человека есть цель, и он знает, как к ней двигаться, он становится более целостным. Он оздоравливается, и в медицинском, и в душевном смысле слова. Заметьте, у невротика, у депрессивного человека, нет будущего, он его не видит. Поэтому, одна из задач врача-психиатра или клинического психолога, состоит в том, чтобы помочь больному человеку поставить цель. Это очень важно для его выздоровления. Целеполагание и исцеление тесно связаны.

Однако, исцеление больных – это задача не только врача. Если мы откроем Евангелие, то прочтем, что, призывая 70 апостолов к служению, Господь говорит им, посылая на проповедь: «Больных исцеляйте!» (Мф. 10,8). Он не говорит: «передавайте больных врачам», Он говорит «больных исцеляйте». Теми средствами, которые Господь даровал духовенству. Никто не отменял это призвание священников. Святитель Василий Великий, следуя призыву Христа исцелять, был создателем первых больниц, которые и создавались как форма церковного служения милосердия. Сейчас об этом подзабыли. Система здравоохранения, лишенная христианского милосердия, все более напоминает дегуманизованную часть бизнеса, а Церковь в больнице оказалась гостьей в собственном доме. Но задача священника исцелять больных остается насущной.

³ Регулятивы – это социокультурные механизмы управления человеческим поведением.
– Примеч. ред.

Люди приходят в храм со своими проблемами. И что мы видим дальше? Священник, зачастую, всем говорит одно и то же: «Крестись, молись, ходи в церковь, чаще исповедуйся и причащайся». Это все правильно, но, мне кажется, что голос духовника должен звучать по-другому. Люди сейчас нуждаются в словах поддержки, а не в простом повторении мысли о том, что все будет хорошо. И задача священника – поставить человеку конкретную цель для духовного роста и помочь ему двигаться к этой цели. Священник, как человек, призванный Богом исцелять, должен это делать индивидуально.

Медицина теперь персонализирована. Ни одному священнику не понравится, если его будут лечить по протоколу, невзирая на особенности его организма, на генетику, на его сопутствующие заболевания или аллергию к тем или иным препаратам. Также и духовнику, пастырю нельзя ограничиваться общими «рецептами» на все случаи жизни.

Вспомним преподобного Серафима Саровского, праведного протоиерея, «всероссийского духовника» Иоанна Кронштадтского. Они находили для каждого слова, которые переворачивали душу человека, потому что эти слова оказывались обращенными к его сердцу, к самым лучшим сторонам человеческой личности. Такие слова способны преобразить духовную жизнь человека и общины в целом. Этому нужно учиться, этому нужно учить в семинарии, этому научению нужно просить помощи у Господа.

С темой жизненной цели непосредственно связана проблема человеческой свободы. Все самые острые проблемы сейчас обсуждаются с этой точки зрения. К примеру, в ковидных дискуссиях, связанных с вакцинацией, данная тема иногда звучит не просто остро, а, я бы сказал, разъяренно. При этом не всегда принимается во внимание, что свобода человека не создана им самим. Господь сотворил человека свободным. Но свобода Адама и Евы была свободой выбора между добром и злом, между жизнью и смертью. Человечество повторяет старую историю выбора, который сделали Адам и Ева, и считает, что в выборе отступления от Создателя, смерти и состоит свобода и достоинство. Но настоящая свобода заключается в том, чтобы выбрать жизнь: в любви, в богослужении, в свободе от страстных привязанностей. Примеров много, а выводы из этого сделать люди, к сожалению, не всегда могут. Это и есть те самые когнитивные расстройства, которые затрудняют жизнь в реальности.

Сегодня нужно сохранить умение видеть не только предстоящий перед нами безумный агрессивно-депрессивный мир и смерть, которой нам угрожает, но, прежде всего, любовь Бога, дающего нам все возможности и силы для обретения полноты жизни. Всякий раз, когда мы начинаем падать в леденящую темную бездну тревоги, Господь спасает нас, простирая нам Свою руку, как утопающему Петру, и напоминает нам о главной цели нашей жизни: спасти мир от разрушения и своими усилиями привести его исцеленным к Творцу.