

Дмитрий Семеник

# РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ

КАК  
СПРАВИТЬСЯ  
С ДУХОВНЫМИ  
ПРОБЛЕМАМИ



**Разобраться в себе.  
Как справиться с  
духовными проблемами**

«Автор»

2014

Разобраться в себе. Как справиться с духовными проблемами / «Автор», 2014

ISBN 978-5-89101-533-3

«...В психологии есть такое понятие как «принятие». Попросту говоря, это значит, что человек принимает что-то без негатива, не испытывая к этому дурных чувств. Наше неприятие других людей очень похоже на осуждение их. Мы по каким-то своим внутренним причинам не принимаем человека, а неприятие требует некоего обоснования, и нам оказывается легче объяснить свою злобу не нашими внутренними причинами, а чем-то дурным. То есть то, что мы видим в другом человеке, и что бесы охотно помогают нам увидеть. Поэтому преодоление неприятия во многих, а, может быть, и во всех случаях будет означать преодоление осуждения...»

ISBN 978-5-89101-533-3

, 2014  
© Автор, 2014

# Содержание

От автора	5
1. Страсть осуждения, враждебность, фанатизм, неуживчивость	8
Недостаточное принятие других людей и его причина	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Дмитрий Семеник

## Разобраться в себе. Психологические проблемы как препятствия на пути духовной жизни и их преодоление

### От автора

О том, что многие люди, входя в Церковь, остаются далеки от душевного мира и любви из-за своих психологических проблем, я впервые услышал семь лет назад от одного православного психолога. Это высказывание вызвало у меня, мягко выражаясь, огромное недоверие. Будучи неутомимым читателем и горячим ценителем святых отцов Православной Церкви, я не мог себе представить, что какая бы то ни было душевная проблема человека не может быть легко преодолена силой того гармоничного и целостного учения о законах жизни человеческой души, которое сотворено Святым Духом через отцов нашей Церкви.

Сейчас, спустя семь лет, мое отношение к этому вопросу изменилось. Я по-прежнему остаюсь горячим ценителем святых отцов, а психологию считаю выросшим на песке огромным букетом самых разных теорий, очень многие из которых (возможно – большинство) являются ложными. Многие течения в психологии можно назвать лженаукой уже потому, что хотя психология и содержит в своем названии слово «душа» (психе), ничего не знают о Боге, о божественности души, а стало быть, и о душе вообще, подменяя понятие о ней неким «Я», сущность которого непонятна самим психологам. И тем не менее, практика помогла выявить в психологии некоторые опытные наработки, которые позволяют глубже понять суть и причины некоторых душевных проблем человека и более успешно их разрешить. Эти наработки действительно могут сделать движение многих людей по пути духовной жизни более быстрым, благодаря более трезвому осознанию человеком причин своего душевного состояния.

Что произошло за эти семь лет, которые изменили мои представления о психологии? Произошла огромная работа, которая началась семь лет назад и до сих пор ведется в группе сайтов «Пережить. ру». В эту группу входят восемь сайтов, большинство из которых являются антикризисными, то есть помогают людям в определенной критической ситуации. Так, сайт [www.perejit.ru](http://www.perejit.ru) помогает в ситуации расставания или развода, [www.pobedish.ru](http://www.pobedish.ru) – в ситуации уныния, мыслей о самоубийстве, [www.vetkaivi.ru](http://www.vetkaivi.ru) – в ситуации насилия, [www.memoriam.ru](http://www.memoriam.ru) – в случае смерти близкого человека, [www.boleem.com](http://www.boleem.com) – помогает преодолеть душевный кризис, который часто переживают люди, узнавшие о своем тяжелом, смертельном диагнозе. Не кризисный, но крайне важный сайт о любви и семейной жизни – [www.realove.ru](http://www.realove.ru), информация по всем этим темам в более удобной форме дается в Заочной школе Любви ([shkola.realove.ru](http://shkola.realove.ru)).

В основе этой большой работы – православие, то есть Священное Писание и труды святых отцов. Но для того, чтобы помочь не столько верующим людям (нормальный церковный человек должен сам справляться с любыми кризисами), сколько далеким от Церкви, мы стараемся говорить языком, доступным максимально большому числу людей. И одним из таких языков является язык психологии.

В ходе этой работы мы взяли сотни интервью у лучших православных психологов Москвы. И не только у православных: не могу не упомянуть замечательного светского психолога Александра Эдуардовича Колмановского (сына знаменитого советского композитора-песенника Эдуарда Колмановского), интервью которого на наших сайтах приносят

людям огромную пользу. Однако наша работа в проекте «Пережить. ру» не заключается в одностороннем «вещании» прописных истин. Сотни тысяч людей прошли детальное анкетирование на наших сайтах, оставили отзывы на наши материалы или получили отклики как наших психологов, так и добровольцев на свои истории. Благодаря такой мощной обратной связи наш интернет-проект стал живой лабораторией, где, во-первых, происходит синтез пока только формирующейся науки, которую называют православной психологией, а во-вторых, происходит поиск языка проповеди, просвещения, доступного современному человеку. В частности, в области профилактики суицида наш сайт [www.pobedish.ru](http://www.pobedish.ru) превзошел все, что смогло выработать российское и советское здравоохранение в течение ста предшествующих лет, и сейчас является крупнейшим в стране (по числу обратившихся и спасенных) учреждением профилактики суицида. Также мы знаем, что велико число сохраненных семей и число покаявшихся и воцерковившихся людей, прошедших через наши сайты.

На основе этой работы было подготовлено и вышло в православных и светских издательствах России, Белоруссии, Украины и Румынии более десяти книг. Все они рассчитаны, прежде всего, на нецерковную аудиторию – во-первых, ввиду доступности языка и аргументации, во-вторых, потому, что, на наш взгляд, нормальный церковный человек должен хорошо знать святых отцов и благодаря этому разрешать все кризисные ситуации быстро и успешно, а в некоторые из них – просто не попадать.

Но оказалось, что и церковные люди обращаются за помощью на наши сайты. Реже по вопросам переживания горя и суицидных мыслей – чаще в ситуациях разводов и насилия. Работа с этими людьми с позиций психологии и святоотеческих знаний дала нам интересный опыт. Кроме того, и сами мы – десятки добровольцев проекта, большинство из которых также пришло на «Пережить. ру» в момент своих личных кризисных ситуаций, – относимся к своей работе как к возможности борьбы с собственными пороками, и мы также на себе ощутили полезность некоторых открытий, которые мы извлекли из психологии.

Этот опыт объяснил и подтвердил для нас то утверждение, которому я не поверил когда-то, услышав его от психолога Ирины Карпенко.

Почему же эти полезные моменты, которые мы обнаружили в психологии, отсутствуют в учении святых отцов и учителей Церкви?

На этот счет у меня есть три предположения. Во-первых, роль учения святых отцов более фундаментальна. Священное Писание можно уподобить фундаменту здания, а труды святых отцов – железобетонному каркасу и крыше. То, что к этому может добавить психология – лишь некоторые дополнительные окошки, которые добавляют в помещения больше света.

Второе объяснение заключается в том, что все, кого мы называем святыми отцами, творили в те времена, когда была крепка семья, сильны традиции, особенно традиция почитания предков. Сейчас же очень явно сбывается пророчество об охлаждении любви, институт семьи распадается на глазах, в результате чего как раз и вырастают люди с теми психологическими проблемами, о которых мы будем говорить в нашей брошюре. Да, буквально все психологические проблемы, препятствующие духовной жизни, вызваны неполнотой или неполноценностью родительской семьи человека. А во времена, когда творили святые отцы, такие ситуации встречались несравненно реже.

Третий вариант объяснения заключается в том, что при той степени покаяния и устремления к Богу (горения), которое было у святых отцов, тем проблемам, о которых мы будем говорить, не оставалось места.

Мы далеко не первые, кто обнаружил влияние психологических проблем на духовную жизнь церковного человека. Нам встречались статьи и книги современных церковных авторов, в которых они указывают на это явление. Но все эти работы носили скорее обличающий характер, предъявляя претензии несчастным людям в том, что их духовная жизнь ущербна.

Наша же работа носит более практический характер – мы не только укажем на проблему, но и поможем выявить ее у себя, и предложим пути ее разрешения.

Я надеюсь, что в будущем православные психологи разработают эту тему гораздо более детально и основательно. Но время идет, люди страдают, а такие книги не появляются. Поэтому я, не будучи профессиональным психологом, а будучи лишь популяризатором и практиком помощи, решил взять на себя смелость подготовить небольшую брошюру, которая хотя и не решит всех проблем, но все-таки поможет многим, как помогают эти знания гостям наших сайтов.

Данная брошюра адресована настоящим церковным людям. То есть людям, внимательно к своему духовному состоянию, регулярно исповедующимся и причащающимся, непрерывно ведущим духовную борьбу, понимающим правила духовной борьбы, и прежде всего – законы формирования помыслов, принципы преодоления помыслов и долгосрочную стратегию борьбы со страстями, а также взаимосвязи страстей. Если вам пока не хватает знаний в области духовной борьбы, обязательно читайте святых отцов, а также сайт [ioann.ru](http://ioann.ru).

## 1. Страсть осуждения, враждебность, фанатизм, неуживчивость

Страсть осуждения мы часто замечаем в других церковных людях. Это пресловутые бабушки, которые шипят на тех, кто ведет себя «не по правилам». Это различные церковные «активисты», которые яростно критикуют в блогах и форумах других церковных активистов и просто известных деятелей Церкви. Это так называемые фанатики, которые воплощают свою враждебность к человечеству в том, что находят себе много врагов среди атеистов или представителей других религий. Это вообще те люди, с которыми трудно, люди конфликтные, неуживчивые, колючие.

Если мы ведем активную духовную жизнь, то многие из нас обнаруживают эту страсть и в самих себе. Нам многое не нравится во многих людях. Нам не хватает этой самой уживчивости. И мы видим, что нам не хватает любви. Мы всячески укоряем себя за эту нехватку любви, но, несмотря на активную и правильную духовную жизнь, процесс борьбы с осуждением продвигается медленно, если вообще продвигается.

В науке борьбы со страстью осуждения, разработанной Церковью, есть такие моменты, которые известны не многим. Автор этой брошюры с детства тяжело страдал этой страстью, и, несмотря на знакомство с трудами практически всех наиболее известных в народе святых отцов, моя борьба с осуждением была практически безуспешной. Да, как учат святые отцы, я старался молиться за тех, кого осуждал, но молясь «Господи, помилуй его!», я ясно ощущал, как коварная страсть придает моей молитве совершенно нежелательный, нездоровый подтекст: «Господи, прости эту заблудшую!», «Господи, прости этого негодяя! Только посмотри, что творит!»

Как мы знаем, молитва должна быть направлена строго против той страсти, с которой мы боремся. Например, когда мы боремся с унынием, молитва «Слава Богу за все!» направлена именно против уныния и ропота, и поэтому действует безотказно. Но что касается осуждения, молитва «Господи, помилуй его!» в моем исполнении была практически бесполезной, потому что мне легко удавалось совместить ее с осуждением человека.

Так я мучился до тех пор, пока маститый священник, протоиерей Николай Кречетов, не подсказал мне, какую молитву мне нужно использовать против этой страсти: «Господи, благослови его!» И вот тут дело борьбы с осуждением двинулось с места, потому что эту молитву бесам оказалось невозможно совмещать с осуждением человека. Ведь здесь мы ничего не говорим о предполагаемой вине человека перед Богом, за которую его нужно прощать, а только призываем на человека Божие благословение, что широко принято делать за добрые дела, а не злые.

Часто рекомендуют против осуждения использовать молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, вразуми, спаси и сохрани раба Твоего (имярек) и его святыми молитвами помилуй и мя грешного!» Да, эта молитва также несовместима с осуждением. Но, к сожалению, среди окружающих нас людей не так много молитвенников.

И несмотря на успешный опыт борьбы с осуждением с помощью молитвы «Господи, благослови его!» и напоминания себе своих грехов, я считаю, что те знания из области психологии, которыми хочу поделиться, могут сделать эту борьбу еще более успешной, благодаря более глубокому пониманию того механизма, который участвует в формировании нашей страсти осуждения.

В психологии есть такое понятие как «принятие». Попросту говоря, это значит, что человек принимает что-то без негатива, не испытывая к этому дурных чувств. Наше неприятие других людей очень похоже на осуждение их. Мы по каким-то своим внутренним при-

чинам не принимаем человека, а неприятие требует некоего обоснования, и нам оказывается легче объяснить свою злобу не нашими внутренними причинами, а чем-то дурным. То есть то, что мы видим в другом человеке, и что бесы охотно помогают нам увидеть. Поэтому преодоление неприятия во многих, а, может быть, и во всех случаях будет означать преодоление осуждения.

В понятиях психологии механизм недостаточного принятия людей можно описать в двух утверждениях.

Первое: наше неприятие других людей в основе своей обусловлено нашим неприятием себя.

Второе: наше неприятие себя обусловлено тем, что в детстве мы не получили достаточного принятия, достаточной любви от родителей.

Давайте рассмотрим эти положения более внимательно и оценим, как они могут быть использованы православным человеком для пользы своей души.

## Недостаточное принятие других людей и его причина

Прежде всего, адресуясь к тем самым фанатикам, которые вместо того, чтобы враждовать с бесами, враждуют с людьми, подчеркнем: наше принятие других людей не означает одобрения нами их пороков. Сказано святыми отцами: «Грех ненавидь, грешника люби». Значит, принятие всех людей, даже самых грешных и даже ненавидящих Православную Церковь, никак не противоречит учению нашей Церкви.

Взаимосвязь между принятием нами себя и других людей нам очень легко увидеть в повседневной жизни. Когда человек, обычно недовольный собой, делает какое-то доброе дело и на какие-то минуты или часы кажется себе «хорошим», достойным жить, достойным добра, то и к другим людям в эти минуты или часы он относится лучше. Он их меньше осуждает, чаще замечает в них хорошее, более готов к общению, даже удивляется: вот повезло, какие хорошие люди сегодня встречаются. На самом деле, как и всегда, дело в нем самом: он немножко приблизился к нормальному, здоровому состоянию человека.

Понимая, что многие люди будут читать эту брошюру критически, ожидая от всего, связанного с психологией, подвоха, сделаем еще одно пояснение. Святая Церковь учит нас, что все крайности от бесов, а к Богу наиболее приближает нас умеренность, золотая середина. Так вот, считать себя отчасти хорошим, достойным жить, то есть принимать себя – это и есть та самая золотая середина. Это не значит – считать себя лучше других людей или безгрешным, вовсе нет. В данном случае две крайности – это считать себя хуже всех, недостойным жить, и считать себя лучше всех.

Всеми средствами духовной борьбы Церковь учит нас пользоваться разумно, рассудительно. Так, утверждение «Я хуже всех» святые отцы предлагают нам не как основную молитву, а как лекарство в случаях, когда мы превозносимся. А когда мы унываем, наоборот, нам следует вспоминать свои добрые дела и свои какие-никакие успехи в духовной жизни. То есть практика духовной борьбы направлена на возвращение к золотой середине (в том числе и в отношении к себе), от которой нас стараются удалить бесы.

Поэтому приведенная выше святоотеческая мудрость «Грех ненавидь, грешника люби» – это не только формула нашего здорового отношения к другим людям, но и нашего отношения к самим себе. Какие у нас есть основания делать себя исключением из этого правила? Ведь мы с вами церковные люди, а не люди телевизора, и в нашем с вами понимании «люби» не значит: «испытывай страсть к человеку, балуй, возвышай над другими людьми», а значит: «желай добра и спасения и жертвуй ради него своим эгоизмом, своими страстями».

Людам, читающим эту брошюру не ради исцеления, а по другим мотивам, поясним. Если вы никогда не испытывали неприятия к себе, вам, наверно, трудно представить, с какой силой человек может ненавидеть себя. Мне эта страсть знакома и по собственной духовной жизни, и по опыту работы с сотнями тысяч самоубийц на сайте [www.pobedish.ru](http://www.pobedish.ru). Страсть ненависти к себе – это такая же губительная, поощряемая бесами страсть, как и ненависть к другим людям. А возможно, даже хуже, потому что она ведет к самоубийству, а самоубийство в православии даже более тяжкий грех, чем убийство другого человека. И поэтому человеку, страдающему от этой страсти, крайне необходимо найти в православии не поводы ненавидеть себя (через неверно понятую фразу «Кто не возненавидит свою душу...» и др.), а поводы увидеть себя одним из людей. То есть одним из тех грешников, которых мы должны любить, ненавидя их грехи. Здоровая любовь к себе, любовь как пожелание добра и спасения, дает человеку силы бороться со страстями, начиная с уныния и кончая телесными страстями. Тогда как на почве ненависти к себе все страсти расцветают буйным цветом.

## **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.