

# **ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА**

КАК НЕ СОВЕРШИТЬ  
НЕПОПРАВИМОЕ

Москва  
Издательство АСТ

УДК 271.2-186  
ББК 86.372  
Х24

Допущено к распространению Издательским советом  
Белорусской Православной Церкви.  
Решение ИС Б16-612-0206 от 09.12.2016 г.

Ранее книга издавалась под названием  
«Самоубийство: ошибка или выход?»

Составители  
*Дмитрий Семеник*  
*Михаил Хасьминский*

Х24 Выход есть всегда: как не совершить непо-  
правимое... / сост. Д.Г. Семеник, М.И. Хасьмин-  
ский. — Москва: Издательство АСТ, 2017. —  
320 с.

ISBN 978-5-17-101321-9

Эта книга является плодом нескольких лет практической работы группы специалистов и добровольцев с тысячами потенциальных самоубийц на проекте «Победишь.ру». В ней поднимаются самые насущные вопросы, волнующие таких людей, на которые даются глубокие, точные и интересные ответы, помогающие адресатам понять подлинные источники своих проблем, изменить свое мировоззрение и начать новую жизнь.

**УДК 271.2-186**  
**ББК 86.372**

ISBN 978-5-17-101321-9.

© Семеник Д.Г., Хасьминский М.И.,  
составление  
© ООО «Издательство АСТ»

## ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ

**П**очему же в век стремления к комфорту, удовольствию и развитого технического прогресса появляются желания уйти из этой жизни? Душа болит у современного человека точно так же, как она болела и сто, и пятьсот лет назад у наших предков. Переживания, стрессы, невозможность достичь или удержать желаемое, предательства, обман, скорбь, страдания, страх, переживания, то есть все, что вызывает эту боль, было всегда. Но мы очень часто не видим причин этой боли в душе, не понимаем, как ее можно вылечить, не всегда и готовы потрудиться над выздоровлением. Кроме того, мы можем впадать в отчаяние, панику, убеждая себя, что выхода из этой ситуации нет. И видя самоубийство легким и комфортным выходом из этого тупика.

Но что мы знаем о самоубийстве? Если не брать пустые литературные и кинематографические штампы, где романтический герой совершает самоубийство, многие ли из тех, кто думает о суициде, знают, например, сколько людей остается инвалидами после попыток самоубийства? А знают ли суициденты, сколько горя они оставят в этом мире невинным людям, даже если у них и получится убить себя? А часто ли потенциальные самоубийцы задумываются, смогут ли они решить проблему со своей болью в душе, если им даже и получится уничтожить тело. А может быть, это не только не решит проблему, но и многократно усугубит ее? Часто ли читали серьезные статьи о природе вредных навязчивостей, доминировании в сознании пустых чувств? Узнавали ли о том, как можно избавиться от

ощущения тупика и страданий, преодолеть себя, чтобы мысли о самоубийстве оставили навсегда?

Но самое плохое то, что мы почти ничего не знаем не только о самоубийстве, но и о возможных путях помощи себе. И что хуже того, большинство из нас очень мало знает о самих себе.

Если у вас или близких людей имеются мысли о суициде, то в этой книге мы предложим вам порассуждать о ситуации и осмыслить ее с разных сторон. Причем каждый аспект рассматривают специалисты соответствующего профиля, знающие о суициде не понаслышке, — психологи, врачи, священники, а также другие специалисты. Даем мы слово и тем, кто пытался покончить с собой, но, к счастью, остался жив.

Составители уверены в том, что эта книга безусловно сможет вам помочь, если вы постараетесь понять то, что в ней написано, и начнете применять это в жизни. Более того, если вы это сделаете, ваша душа не только освободится от боли, но и жизнь может приобрести смысл, силу, наполнится радостью, с которой и следует жить, а в жизнь придет смысл и сила.

Наша уверенность основана на огромном опыте профилактической работы с людьми, думающими о суициде, которая уже 8 лет ведется на сайте **www.pobedish.ru**, в работе которого участвует большое количество равнодушных людей, которые хотят помочь тем, кто отчаялся. Уже более 30 тысяч человек отметили, что благодаря этому сайту отказались от попытки суицида.

Также большую пользу вам могут принести другие наши сайты:

- **perejit.ru** — переживающим расставание, развод;
- **memoriam.ru** — переживающим смерть близкого человека;
- **vetkaivi.ru** — пострадавшим от насилия;
- **boleem.com** — страдающим от тяжелой болезни;
- **shkola.realove.ru** — желающим измениться.

# ГОВОРЯТ САМОУБИЙЦЫ

## Я ТОПИЛАСЬ В ЛЕДЯНОМ ОКЕАНЕ

Дорогие мои все, кто читает! Поверьте, сейчас я нахожусь в одной из самых непростых для меня ситуаций за всю жизнь. Предательство, измена, вранье, огромные долги... Мужчина, которому верила, ушел...

Мысли о самоубийстве — я твердо решила избавиться от них еще в 14 лет. Тогда я топилась и резалась. Спасла мысль о маме, о том, что она не переживет, если дочь привезут на родину в цинковом гробу. И спас мужик, который тупо так спросил — не холодно ли мне стоять в ледяной воде зимнего океана.

В 17 виток жизни привел к попытке прыжка с балкона 7-го этажа. Но тогда мама содрала меня с балкона, а я ушла в запой...

В 14 лет моя ситуация казалась мне тупиком. Со стороны моего детского жизненного опыта. В 17 — ситуация 14 лет казалась мне смехом, а вот те 17-летние переживания — концом света.

Сейчас мне 29... и я понимаю себя и в 14, и в 17... Но с высоты своих 29 я совсем по-другому смотрю на свои тогдашние страдания. Их боль не уменьшилась, и значение их не изменилось, но сейчас я знаю, что я переживу и то, что судьба послала сейчас, и то, что будет потом.

Сейчас я знаю, что благодарна за все то, что было со мной тогда, — все это сделало меня сильнее, мудрее, взвешеннее. Я, не побоюсь этого слова, стала

понимать Мудрость Бога лучше. Я стала больше ценить Его любовь ко мне. Я стала ценить Его уроки. И стала счастливее.

Я знаю это так же, как то, что у меня есть имя и что я родилась в январе.

Бог любит меня и никогда не оставит меня без своей защиты. Потому что Он — Бог.

Я считаю, что это знание стоит всех кризисов. И стоит теперешней моей ситуации... И поэтому сейчас, сегодня, когда мне 29, я — одна, без денег банально на еду, вся в долгах, с разбитым сердцем, с израненной душой — не сделаю с собой то, что хотела в 14 и 17...

Потому что не хочу потерять драгоценный шанс узнать Его план на оставшуюся мою жизнь... Этот прекрасный индивидуальный план, который сделает осмысленной мою жизнь... Я хочу увидеть Его удивительные подарки для меня... А вы?

*МС, 29 лет*

## **УЧИТЕЛЬНИЦА УНИЗИЛА**

Мне было 14 лет. Я была одинока в этом жестоком огромном мире, мне казалось, что мне нет в этом мире места. Всем на меня было наплевать. Формально я была не одинока, у меня были родители, которые меня содержали; постоянно с фанатизмом скандалили из-за того, что я плохо учусь, хотя училась я хорошо. Мне кажется, что для них на первом месте была не сама я, а мои оценки и мое обучение. Сколько себя помню, мои родители никогда за меня не заступались, я росла неуверенной в себе, забитой. Неприятно было осознавать, как другие люди любят своих детей, ценят, говорят о них хорошее. Обо мне мои родители говорили только гадости, постоянно меня унижая. Ужаснее всего было осознавать, что за

тебя некому заступиться. Может, если бы было с кем поговорить, с хорошей подругой, понимающей, заботливой мамой, то я бы не попыталась тогда совершить эту ужасную процедуру, но у меня не было таких друзей, которым можно было довериться, зная, что они хотя бы не расскажут об этом кому-то еще.

В конце второй четверти девятого класса меня унизила учительница в школе. Я чувствовала себя просто ужасно, как раздавленная козявка. Я надеялась, что мои родители заступятся за меня. Они, два забытых человека, совершенно одинаковые, нашли друг друга в этом мире, ничего не могут сказать против чужих людей, а дома превращаются в жестоких тиранов. Так было и в той ситуации. Вместо того чтобы помочь мне, мои родители стали устраивать скандалы из-за того, что я плохо заканчиваю четверть, а если они учительнице что-то сделают, то она будет ставить мне плохие оценки. Душевное состояние собственного ребенка их совершенно не беспокоило.

Ночь. Темнота. Холод. Я прокручиваю в голове всю эту ситуацию, чувствую себя совершенно одинокой, никому не нужной, с которой можно сделать все, что захочешь, потому что за тебя никто не заступится и тебя не научили не давать себя в обиду. Я беру резак для карандашей, закатываю рукав, правой рукой режу по венам левой руки, течет кровь. По всему телу холод, я вообще ни о чем не думаю и ничего не чувствую...

С тех пор прошло много лет. Я не раз со слезами вспоминала этот мой ужасный поступок. Я пыталась лишиться себя жизни или здоровья. Мои родители какими были, такими и остались, их по-прежнему не волнует, что я чувствую, что у меня в душе, про эту ситуацию они не вспоминают, по крайней мере, никогда не говорят. Но я нужна себе, в этом мире я нуж-

на только себе, и я буду жить для себя. Не стало бы меня тогда, родители бы страдали, училка про меня забыла и жила бы, делая все хорошее двум своим детям. Жизнь всех людей, которые когда-то обижали меня, продолжалась бы дальше. Солнце светило бы, и небо было бы все таким же, но меня бы не стало. Я не переехала бы в другой город, не поступила бы в университет, не познакомилась бы с новыми людьми. Моя жизнь просто безнаказанно оборвалась бы, меня бы не было, никого бы это не волновало, родители бы плакали, но я их и живая не сильно волную...

Как я могла так поступить с собой?! Нужно воспринимать свою жизнь такой, какая она есть! Я научилась за себя заступаться, выяснять отношения. Меня по-прежнему обижают люди, правда, не так часто, как раньше, но теперь все по-другому, я не даю себя в обиду. Родители по-прежнему унижают меня, обзывают всякими словами. Я скандалю с ними. Я понимаю, что единственный выход — жить отдельно, но у меня нет денег. У меня, к сожалению, до сих пор нет человека, с которым я бы захотела делить все поровну в этой жизни и вырастить детей. Я повысила свою самооценку, стала уверенной в себе и любого, кто встанет у меня на пути, пошлю подальше, хотя бы постараюсь. И теперь я понимаю, что в той ситуации можно было поступить совершенно по-другому...

Знаю, что тем, кто сейчас хочет покончить с собой, глупо говорить, что его жизнь бесценна. Но я повторяю — твоя ЖИЗНЬ бесценна, она — Божий дар, она твоя и нужна только тебе. Если не станет тебя, те, кто когда-то делали тебе зло, будут жить дальше, у них будут в жизни радости, а у тебя — ничего. Тебя просто не будет, а остальным будет глубоко наплевать. Цени свою личность, то, что ты есть на белом свете!

*Юлия, 21 год*

## «Я БРОСИЛА ЕМУ ВЫЗОВ...»

В \*\* году у меня случилось нечто вроде мировоззренческого кризиса. Я дофилософовалась до того, что решила, что все религиозные воззрения — это лишь способ выживания человека, спасительный самообман, Бога нет, а после смерти лишь небытие. Человек — это дерьмо по своей сути, я тоже человек, а следовательно, тоже дерьмо. И, как честный человек (ха-ха!), я пришла к выводу, что с одним дерьмишком надо покончить — с собой.

Мама? Близкие? Друзья? Так они же тоже люди, а следовательно... Чего их жалеть? Это их проблемы.

Я хорошо знаю, как включается эта программа саморазрушения, как она овладевает человеком, его волей, мыслями, чувствами. Она не дает отступить назад, она заставляет воспринимать любые доводы в пользу жизни как личное оскорбление. Конечно, человек сам является автором этой программы, конечно, не без соавторства с дьяволом.

Я выбрала для себя самый надежный, как мне казалось, способ самоубийства, тихий, никого не тревожащий. В одну из суббот февраля наелась одного очень серьезного медицинского препарата. Но когда я глотала последнюю пригоршню таблеток, то сказала: «Ну, что? Что Ты теперь скажешь? И где Ты теперь? Тебя нет!» (Это было сказано Богу.)

Я легла спать, как думала, навсегда, и тут начались кошмары. В огромном колонном зале, темном и тяжелом, я стояла с чашей какой-то вязкой охристого цвета жидкости в руках и «причащала» каких-то страждущих, которые шли вереницей-питоном. Сначала это были просто люди, потом у них стали появляться уродства, это были уже не люди, а жуткие существа с гнилостными пятнами и признака-

ми трупного разложения вокруг жадных, огромных разинутых ртов. В конце карлик был настолько чудовищным, что я просто вылила ему на голову остатки месива. В этот момент чаша превратилась в нечто, похожее на ржавую жестяную банку. На меня из-под каждой колонны поползли огненные пауки, несметное количество. Они стали ползать по мне и жечь меня. Очень больно.

Потом я не помню. Утром, часов в 11, я открыла глаза и пережила ощущение полного облома. Так надо мной еще не издевались: окно, небо, солнце, облака! Не тут-то было! Стало останавливаться сердце, пошевелиться было невозможно. Сердце стучало громко, как колокол, и затихало. И вот в тот момент, когда сердце переставало биться, одна моя сторона говорила: «Ну, давай, еще чуть-чуть, еще капельку, и уже будет все...» А другая кричала: «Вызовите же кто-нибудь «Скорую»!»

Где-то к обеду вернулся в комнату кто-то из тех, кто уехал домой до понедельника (дело было в студенческой общаге), вызвали «Скорую», промыли желудок, отвезли в реанимацию. Все, как положено. Из больницы скорой помощи в Минске меня отпустили домой (то есть в ту же общагу). В психиатрическую клинику не отвезли (возможно, определенную роль сыграло то, что я шла на красный диплом и считалась студенткой, подающей надежды), просто определили под наблюдение психиатра студенческой поликлиники, которую я быстренько обманула, сказав, что дура, раскаиваюсь, жить хочу и прочее.

Я почти неделю злилась и придумывала себе новый способ самоубийства, более надежный. Ощущала себя еще большим дерьмом, которое даже сдохнуть не может, но дерьмом гордым: ошибку надо было исправить самой!

Однажды ночью, когда я лежала и сочиняла очередной план самоубийства, дверь открылась, в комнату вошла девочка-соседка, которая жила тремя этажами выше. Она наклонилась ко мне в темноте и сказала: «Иисус тебя любит».

Люди мои! Из меня хлынули слезы! Как я рыдала! Да, меня, этот сгусток дерьма. Он любит! Я бросила Ему вызов, я плюнула Ему в лицо, я отвергла Его — а Он не дал мне погибнуть за все это!..

Знаете, этот опыт нельзя аргументировать логически. Его можно пережить и прочувствовать. Это была самая настоящая встреча с Богом, с милосердным Богом. Логические доводы мертвы, разговоры бессмысленны. Но вот Бог явил Себя — и сразил.

Конечно, потом мне очень хотелось соответствовать этой Любви. Я поняла, что я не сгусток дерьма изначально, что во мне есть замысел Божий, моя душа. И я не имею права растоптать его. Иначе тогда я действительно буду лишь сгустком собственных испражнений, место которому среди тех гнилостных уродцев.

Даже если мы не верим в Бога, Он в нас верит.

*Елена, 38 лет*

## **ГОЛОДОВКА ДО СМЕРТИ**

Постоянная депрессия и бессмысленность моей жизни заставили задуматься о суициде. Но дело в том, что я боюсь крови, даже вены боюсь вскрыть. И еще не хотел, чтобы меня нашли дома, где прошло мое довольно счастливое детство. Поэтому однажды, когда бессмысленность моей жизни была невыносимой, я выпил таблеток на даче у друга.

Но тут чудесным образом появилась его старшая сестра-медик (на даче у него родственники

почти не бывают) и устроила мне промывание желудка (даже уснуть не успел), а потом промывание мозга. Сказала, что обязательно расскажет моим предкам, и я некоторое время боялся этого. Но оказалось, что пугала, и ко мне опять вернулись мысли о смерти.

В Интернете прочел, что можно просто перестать есть. Мне эта идея понравилась, но как ее осуществить? Если я не пообедаю, мама сразу начинает спрашивать: «Ел ли ты, а что ел, а понравилось ли тебе?», так что проще поесть, чем отказаться. Из-за этого я стал даже немного полноватым, нетолстым, а так, пухлым. Одногоруппницы даже одно время называли меня Пух. В шутку, конечно, но уверенности в себе это не прибавило. Только апатия меня спасала от этих шуточек.

И вот случай представился. Бабушка до октября уехала на Украину к маминной сестре, родители уехали на 2,5 месяца в отцовскую командировку (мама боялась отпускать отца одного, так как у него уже были «подвиги» на стороне). Я один в пятикомнатной квартире, слишком неуютно. И я переехал к бабушке. В общем, я просто перестал есть. По моим расчетам месяца мне должно было хватить.

Самое странное: у меня прошла депрессия! Я провел без еды 9 дней, и моя депрессия, длившаяся больше двух лет, прошла. После этого я еще неделю питался одной черешней. Сейчас уже прошел почти месяц, и депрессии нет! Читал в Интернете, голодом лечат многие болезни.

У меня теперь совсем другое восприятие жизни. Она стала гораздо радостнее. Я записался к психологу, и мы вместе решили, что виной всему излишняя опека моей мамы, она из меня сделала неженку, а отец, наоборот, мало занимался воспитанием, не

хватало его твердой руки. Да и обстановка могла бы быть немного теплее между родителями.

Я пожил один и решил, что мне не хватает самостоятельности, теперь, как приедут предки, буду снимать квартиру. И самое главное — я влюбился! Она учится курсом младше меня. Мы с ней довольно часто пересекаемся, и, по-моему, я ей нравлюсь.

Я пока не открылся, набираюсь смелости. Наконец-то моя жизнь наполнилась смыслом. А ведь все случилось практически случайно. Бывают иногда чудеса!»

*Пух, 19 лет*

## СПОНТАННАЯ ПОПЫТКА

Что делать, когда тебя никто не любит, нет родных, когда нет друзей, когда работаешь за жалкие копейки? Когда ночью боишься выйти на улицу, когда не с кем обмолвиться словом, когда чувствуешь себя беспомощным?.. Я даже не думал так жить, хотел добиться чего-то в жизни, хотел по-настоящему любить, иметь детей... но, увы, не получалось... ничего не получалось. И если б не то обстоятельство, меня бы уже не было.

Иду по улице, ни о чем не думаю. Вижу пожар в большом здании, в котором находилось какое-то предприятие. Дым шел почти отовсюду, милиция отгоняла народ все дальше и дальше от здания. Вылетели стекла с третьего этажа, взорвалось что-то... через минуту взрывы на первом этаже... Вот отличная возможность уйти из жизни! Кинул сумку в милиционера и смог пробежать в здание. Добежал до второго-третьего этажа, везде дым, потом в какой-то зал... потом та девушка упала около меня... хватило сил вывалиться с ней в окно... и все.

Потом два месяца в больнице с переломами... Она осталась жива. Я никогда не забуду, как это произошло, в считанные минуты, минуты, которые изменили мою жизнь. После этого случая у меня почти сразу появилась отличная работа, много друзей, любимый человек, и самое главное — я ничего не боюсь. Появился интерес к жизни.

Но все-таки я забежал в здание не для этого...

*Игорь, 20 лет*

# О ПОСЛЕДСТВИЯХ САМОУБИЙСТВА ГЛАЗАМИ СПЕЦИАЛИСТОВ

**Материалы этой главы запрещены для детей. Данные материалы подготовлены исключительно для людей, которые имеют намерение покончить жизнь самоубийством. Настоятельно не рекомендуем читать эту главу ради любопытства, людям с повышенной впечатлительностью, больным, а также беременным женщинам.**

**Р**езервы и возможности человеческого организма практически безграничны, что особенно проявляется в острых ситуациях, к которым можно отнести и реакции (иногда рефлексорные) во время суицидальных попыток.

*Лишить себя самого жизни крайне сложно, равно как и выжить, при этом ничем основательно не навредив организму. В большинстве случаев попытки суицидов заканчиваются тяжелой травматизацией и последующей инвалидизацией. По статистике Всемирной организации здравоохранения, из 20 самоубийц достигает цели лишь один. А если учесть, что в статистику попадают только зарегистрированные случаи, реальная «эффективность» попыток суицида — не более 1–2 %. А вот вероятность стать инвалидом после попытки суицида, а также получения тяжелых хронических заболеваний в десятки раз выше, чем вероятность умереть.*

Кроме инвалидности могут быть еще и другие последствия (психологические, социальные и мно-

гие другие), иногда даже еще более тяжелые, чем физические.

Это мы и обсудим в настоящем материале.

## **БЫСТРО И БЕЗБОЛЕЗНЕННО?**

*Петр Розумный, судебно-медицинский эксперт*

**Никакое оружие... не убивает  
мгновенно.**

*Дон Румата Эсторский*

Обычно представления о способах самоубийства берутся из штампов, навязанных извне стереотипов, бытовых представлений, мнений тех, кто и сам ничего не знает об этом, а попытки покончить с собой описывает, опираясь только на сведения, полученные из средств массовой информации, художественных фильмов и литературы, не зная при этом сложнейшего устройства человеческого организма.

С другой стороны, даже если прекрасно изучить физиологию, патологическую физиологию, анатомию, физику и биохимию, то все равно не будет никаких гарантий получения желаемого самоубийце результата. Ведь реакция индивидуального, сложно устроенного организма на то или иное воздействие непредсказуема.

Впрочем, это относится и к попыткам только «напугать» окружающих, так называемым «манипулятивным» суицидом. При действиях, где основной целью является имитация суицида, а не лишение жизни, предусмотреть все тоже практически невозможно. Например, надежды манипулятора на произведенный эффект, а также своевременное обнаружение и

спасение могут не оправдаться и его слишком поздно могут обнаружить, или отреагируют на происходящее совсем не так, как он предполагал. А лишние секунды и промедление с оказанием помощи могут привести к тяжелым последствиям и даже вероятной смерти, на которую совсем не рассчитывал манипулятор.

Впрочем, существуют и другие последствия. Например, для тех, кто совершил попытку суицида (в том числе с целью манипуляции окружающими), нахождение в отделении реанимации — это не картинка из телесериала, где вокруг больного сидят сочувствующие ему родные и суетится медперсонал. Картина, скорее, противоположная. Для профилактики неадекватного поведения и двигательного возбуждения суицидентов, которые могут возникать под влиянием многих факторов, а также для предупреждения последующих попыток суицида и возможных агрессивных действий в отношении персонала или других больных зачастую применяется недобровольное освидетельствование психиатром, по рекомендации которого таких пациентов раздевают, фиксируют (привязывают) к кровати за руки и за ноги. Для профилактики аспирации (чтобы пациент не захлебнулся рвотными массами, так как лежит он на спине, а повернуться не может) суициденту устанавливают трубку в трахею, через которую он дышит.

При этом, естественно, попросить о чем-либо или пожаловаться на боли пациент не в состоянии. Само собой, если человек привязан, то он не может самостоятельно есть и ходить в туалет, чтобы решить эту задачу, ему устанавливают катетеры в мочевого пузырь, зонд в желудок и прямую кишку или надевают на него памперс. Таким образом, после

попытки суицида практически во всех естественных отверстиях человеческого тела стоят трубки, придавая человеку очень неприглядный вид, а также лишая его многих радостей жизни. Родственников же в реанимацию вообще не пускают, так что на сочувствие и помощь со стороны родных можно не рассчитывать.

После того, как состояние пациента стабилизируется, из реанимации он может быть недобровольно переведен в психиатрическую больницу для принудительного лечения. А там уже ждут специальные палаты с усиленным наблюдением, которые тоже совсем не похожи на пятизвездочный отель на берегу моря. В общем, лучше туда не попадать.

## ОТРАВЛЕНИЕ

Первое, что ждет тех, кто решил уйти из жизни, выпив «200–300 каких-либо таблеток», — это крайне неприятные процедуры детоксикационной терапии. Тела таких людей при их обнаружении предстают для всеобщего обозрения в луже из собственных испражнений и рвотных масс (организм пытается таким образом вывести опасное содержимое из желудка и кишечника). Для начала бригада скорой медицинской помощи, прибывшая на место происшествия, на глазах у родственников, соседей и зевак производит промывание желудка, у лежащего на левом боку суицидента, засовывая резиновую трубку (зонд) через рот в желудок, заливая туда постепенно десятки литров воды, а через зонд вводят слабительное. В стационаре эта крайне неприятная процедура введения сорбентов может быть неоднократно повторена. Промывание желудка и введение сорбентов осуществляют во всех случаях. Если больной в коме, то зонд оставляют в

желудке. Часто токсическое действие препаратов приводит к тому, что люди напоминают безумных, которые не могут ничего рассказать о себе, ничего не помнят.

При отравлении с нарушениями дыхания выполняют интубацию трахеи (устанавливают трубку через рот в трахею для адекватного дыхания), при отеке гортани и невозможности интубировать выполняют трахеотомию (производят разрез на шее, через который устанавливают трубку в трахею), а дальше уже проводят искусственную вентиляцию легких.

### ***Процесс лечения***

Расхожим мнением является, что если превысить некую дозу фармакологических препаратов (таблеток, растворов и т.п.), то это приведет к смерти. Не будем долго останавливаться на специфике воздействия различных групп препаратов, но поясним, что, для совершения суицида учесть вес, соматическое и психологическое состояние, индивидуальные особенности организма, резистентность к применяемому препарату, эффективность препарата(ов) (эффективность воздействия одного и того же препарата на разных больных может различаться в десятки раз), их взаимодействие (препараты могут не усиливать фармакологическое действие друг друга, а, наоборот, уменьшать), способ введения (ни один из которых ничего не гарантирует), их влияние на индивидуальный уникальный организм суицидента в силу физиологического противодействия отравлению самого организма, сопутствующие болезни, а также огромное количество других факторов — невозможно. Переплетение этих крайне сложных факторов делает совершенно невозможным точное прогнози-

рование результата в каждом конкретном случае. Обмануть и предугадать реакцию организма не получится ни в одном случае.

Даже фармакологи, химиотерапевты, токсикологи, реаниматологи и другие высококласные специалисты, имеющие знания и большой опыт, не всегда могут правильно подобрать дозировки лечебных препаратов, чтобы вылечить пациентов от различных заболеваний или убрать какой-либо симптом, из-за того, что организм каждого человека уникален.

Поэтому отравление любыми препаратами не может являться надежным способом суицида.

Кстати, отравление может развиваться не сразу, а через несколько часов после приема таблеток. Даже для отравлений **легкой степени** процесс этот весьма неприятный, для него типично появление апатии и вялости, расслабление мускулатуры, нарушение походки, чувство тяжести в подложечной области, тошноты и рвоты. Через некоторое время появляется беспокойство. Возникает раздражение на громкие звуки, свет, могут появиться боли при мочеиспускании, а также длительные боли в животе и диарея (понос).

Для отравления **средней тяжести** характерно угнетение нервной системы, нарушения дыхания и сердечной деятельности. Отмечается спазм мышц лица с вынужденными гримасами, судороги в конечностях. Возможно возникновение одышки. При длительном нарушении дыхания и гипотензии (пониженное давление в сосудах) отмечается появление цианоза, то есть синюшность кожных покровов.

Отравление **тяжелой степени** характеризуется разными осложнениями, среди которых, помимо тяжелого поражения нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, выявляется тяжелое ток-

сическое поражение печени и почек, появляются симптомы печеночной и почечной недостаточности, что может привести к дальнейшей жизни на гемодиализе (метод внепочечного очищения крови при острой и хронической почечной недостаточности). Причем, эти последствия могут появляться не сразу, а на 3–6 день с момента отравления. Кроме того, не всегда при отсроченных последствиях можно спасти человека от смерти, в то время, когда он уже сам страстно желает этого спасения.

Также использование некоторых препаратов может внести серьезные коррективы в работу сердечно-сосудистой системы, создать серьезные перебои в работе сердца, а в некоторых случаях и его остановку (что, кстати, еще не означает наступление смерти). А вот уже лечение поражения сердечно-сосудистой системы — тяжелое занятие, и не факт, что после произошедшего успешное. И тогда такая попытка может закончиться инвалидизацией.

Конечно, в некоторых случаях это может привести и к мучительнейшей смерти. Как мы говорили выше, у всех людей функциональные особенности организма разные, реакция организма разная, а соответственно, и скорость умирания тоже. А как человек умирает? Это зачастую длительный, многофазный процесс. Обычно суицидент все понимает, уже давно передумал, хочет спасения, но обратный отсчет уже запущен, смерть приближается неумолимо, принося душевные и физические страдания.

Начинается сильное угнетение дыхания (удушье, что совсем неприятно), дыхание становится поверхностным, стонущим и хрипящим, а в дальнейшем приобретает характер периодического. Кожа бледнеет, покрывается липким, холодным потом. Появ-

ляется цианоз. Сердечная деятельность в этом случае ослабевает, а артериальное давление падает. На этой стадии часто возникают слабые, но длительные мучительные судороги. В итоге смерть, которая в подавляющем большинстве случаев не бывает мгновенной, может наступить на 2–3 сутки в мучительной агонии или коме (в состоянии глубочайшего угнетения сознания, сопровождающегося нарушением реакции организма на окружающее, в том числе на раздражители, а также нарушением важнейших функций организма, в числе которых и тазовые функции — мочеиспускание и дефекация). По мнению ученых, человек в коме ощущает сильную боль, продолжая находиться в измененном состоянии сознания. Что-то даже при этом понимает. Время растягивается. Человеку, который провел в коматозном состоянии пять минут, может казаться, что прошли годы. Все это сопровождается мучительными симптомами умирания.

Если человек все же не умер, но долго не приходит в сознание, то из-за длительного лежания на спине у него образуются пролежни. В зависимости от срока пребывания в бессознательном состоянии такие пролежни могут достигать 10–20 см в диаметре и доходить до костей.

Если в итоге самоубийца выживает, то относительное восстановление, в среднем, может наблюдаться лишь через очень долгое время. Впрочем, и после исчезновения острых явлений в качестве возможных последствий наблюдаются длительные головные боли, нарушения психики (нередко с галлюцинациями), расстройства памяти, речи, а также выраженные гормональные, вегетативные нарушения и приобретение других тяжелых хронических заболеваний.

**Медицинские последствия**

В качестве иллюстрации приведем лишь один, далеко не самый тяжелый, пример отравления (по данным профессора А.В. Добронравова):

«Наблюдение отравления лекарственным средством. Владимир С. обратился с жалобами на резкую боль в области шеи, ригидность шейных и затылочных мышц, невозможность сгибания головы. Накануне принял ... таблеток лекарственного средства. После этого упал в сонливое состояние. Утром почувствовал значительное недомогание, вялость, резкую головную боль. Во время осмотра врача у больного развился выраженный судорожный тонический синдром с явлениями опистотонуса (больной судорожно выгибается назад от головы до ног). Выраженность синдрома достигала такой степени, что больному приходилось самому пригибать голову за волосы к груди. Все это сопровождалось значительным болевым синдромом со стонами и болезненным криком. Имело место сильное чувство страха. При осмотре: сознание спутано, неадекватные двигательные и эмоциональные реакции. Через 5 минут судорожный припадок купирован, больной в состоянии медикаментозного сна был госпитализирован с диагнозом "отравление лекарственным средством". В стационаре состояние без ухудшения, судороги не повторялись. В дальнейшем при диспансеризации через 2 месяца был выявлен ряд тяжелых хронических заболеваний, которые явились последствиями попытки суицида, что привело к инвалидизации пациента».

## ПРЫЖОК С ВЫСОТЫ

Падение даже с очень большой высоты далеко не всегда заканчивается смертью, а уж тем более не гарантирует быструю смерть. В случае падения совершенно невозможно предусмотреть огромное количество факторов, таких как траектория падения, направление и сила ветра, препятствия на пути, ну и, конечно, массу других определяющих аспектов. Широко известно, что даже в авиакатастрофах, связанных с вертолетами и самолетами, при падении из-за нераскрывшегося парашюта, нарушений правил восхождения в альпинизме, а также технологий в промышленном альпинизме многие выживают. Но, естественно, в большинстве подобных случаев эти люди остаются глубокими инвалидами.

Кроме того, при тяжелых повреждениях конечностей вследствие падения с высоты приходится осуществлять их ампутацию, а при повреждении внутренних органов выполнять сложные операции по их удалению, что, конечно, не может не сказаться на дальнейшей жизни человека, его качестве жизни, профессиональных возможностях. Рубцы от таких повреждений и операций являются значительными косметическими дефектами, обезображивающими кожу, и остаются на всю жизнь.

Лечение переломов костей занимает длительный срок, нередко до нескольких месяцев, при этом человек лежит неподвижно, а к его рукам и ногам подвешены грузы скелетного вытяжения.

Переломы позвоночника также очень часто встречаются при падении с большой высоты и сопровождаются повреждениями спинного мозга. При этом нарушается чувствительность и двигательные функции рук и ног, вплоть до полной их утраты. Также при повреждении спинного мозга человек не в состоянии

самостоятельно контролировать свои физиологические отправления (мочеиспускание, т.е. не держит мочу, и дефекацию, т.е. не держит кал). Медицинские возможности по восстановлению сильно поврежденного спинного мозга в настоящее время отсутствуют, так что эти нарушения остаются на всю жизнь, сделав из человека инвалида, прикованного к кровати, испражняющегося под себя.

После приземления множественные переломы костей конечностей, таза, позвоночника и головы делают невозможными дальнейшие самостоятельные движения и лишают возможности позвать на помощь. Такие пострадавшие могут пролежать без движения несколько суток перед тем, как умрут, испытывая весь спектр болевых ощущений и осмысливая свой ошибочный поступок. Усугубляется все это тем, что человек, находящийся в полном сознании, может видеть, например, дорогу и проходящих людей, но не может позвать на помощь или подползти из-за тяжелого характера травмы.

## **ВЫСТРЕЛ В ГОЛОВУ**

Попадание в голову еще не означает фатального повреждения головного мозга и летального исхода. У некоторых лиц, не особо хорошо обдумывающих собственные поступки, мозг может так прятаться в пространствах черепной коробки, что и из пулемета не попадешь. Реанимационные отделения НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского, НИИ нейрохирургии им. Н.Н. Бурденко, как, впрочем, и другие отделения принимают большое количество таких пострадавших. Также необходимо напомнить, что и в наше время с пулями и осколками в голове живут ветераны Великой Отечественной войны, многие из которых прошли свой светлый жизненный путь ин-

валидами. А сразу после войны их были тысячи. Но им почет и уважение — они потеряли свое здоровье ради Победы, ради Родины, ради нас. А вы ради чего хотите приобрести инвалидность? Ведь, если вы избежите самого ужасного — смерти, то тяжелые повреждения головного мозга, а также последствия выстрела в голову останутся на всю жизнь. Этот необдуманный шаг с большой долей вероятности может привести к инвалидизации или даже к растительному (вегетативному) состоянию.

Кроме того, если смерть не наступит сразу (а это, как сказано выше, невозможно предугадать), то даже недели ужасных страданий и мучений, как вы понимаете, будут не в состоянии вернуть на место поврежденный мозг. Нервные клетки не восстанавливаются, эти повреждения — навсегда! Так что лучше не шутить с оружием и подобными вещами.

## **ПУЛЕВЫЕ И НОЖЕВЫЕ РАНЕНИЯ СЕРДЦА**

Даже при попадании пули в сердце летального исхода никто не гарантирует. Огромный опыт военно-полевой хирургии во времена Великой Отечественной войны показывает, что такие ранения далеко не всегда заканчивались смертью даже в крайне сложной обстановке военного времени, при том уровне развития медицины. А сейчас такие ранения при своевременной госпитализации достаточно часто излечиваются. Но, конечно, проблемы с сердечно-сосудистой системой остаются суициденту на всю оставшуюся жизнь. И не только с ней. Такими действиями можно с большой долей вероятности повредить легкое, позвоночник, другие внутренние органы. Поэтому, если вам не нравится перспектива невозможности встать с кровати с из-за парализованных конечностей, либо отсутствует

желание всю жизнь провести в кислородной маске, то оставьте оружие на месте! Попасть сразу прямо в сердце скальпелем непросто даже профессионалу, не имеющему соответствующего объема практического опыта. Почему так? Во-первых, все люди разные, «на глаз» точно определить, где располагается у конкретного человека сердце, не всегда удается. Во-вторых, сердце — это очень подвижная мышца за счет своих систолических сокращений, при которых оно не только меняет свою форму и объем, но и пространственную конфигурацию.

Для того, чтобы повредить сердце, необходимы немалые физические усилия, которые приходится прилагать даже при вскрытии (когда мышца сердца расслаблена). Суицидент этого тем более не сможет сделать.

Мы не говорим, что все ранения сердца излечимы, но то, что 100%-ной гарантии смертельности нет, — это факт.

Также советую подумать о том, что даже если вам случайно удастся смертельно повредить сердце, то смерть в большинстве случаев не наступает сразу. Сознание сохраняется от нескольких часов, до нескольких дней. Вот только помочь себе вы уже не сможете, хотя и будете страстно желать жить.

## **ПЕРЕРЕЗАНИЕ ВЕН**

Это скорее способ привлечения внимания, нежели способ лишения себя жизни, но в любом случае влекущий за собой весьма серьезные последствия.

Иногда суициденты под воздействием алкогольного или наркотического опьянения либо в состоянии аффекта, при которых эйфория усиливается выбросом адреналина, начинают беспорядочно наносить порезы. Возбужденное состояние лишает возможно-

сти контролировать свои действия и оценивать степень нанесенных себе повреждений.

Травматизация вен редко заканчивается летальным исходом, но при попытке перерезать вены на руках практически всегда происходит повреждение сухожилий и мышц, что приводит к нарушениям движений в кисти и пальцах с последующей инвалидизацией (паралич руки).

Кроме того, из-за порезов вен и загрязнения ран может развиваться воспаление, что приводит к тяжелейшим болезненным состояниям организма, в том числе к заражению крови или гангрене и, как следствие, ампутации.

Важно отметить социальные последствия подобных действий. Понятно, что шрамы на руках остаются у суицидента навсегда. И именно их наличие может быть определяющим в жизни, например, при трудоустройстве. При этом придется винить только себя — ну не любят кадровики людей, от которых неизвестно чего ожидать! Могут от этих дефектов возникнуть и проблемы при поступлении в учебные заведения: на любой медкомиссии эти порезы будут видны. Могут помешать эти шрамы и в личной жизни, получая негативную оценку, например, будущих свекровей, свекров, тестей и тещ, а также других многочисленных родственников второй половины. У нас ведь осуждают, любят, даже за ту слабость, которая была давно. Дополнительные проблемы это может принести при создании семьи или продолжении семейной жизни, а также при романтических знакомствах. Ведь понятно, что потенциальный жених или невеста, увидев такую «красоту», может начать дистанцироваться и стараться не связываться с обладателями таких шрамов. А бывает, что и при разводе

один из супругов при определении, с кем будут жить дети, указывая на давние порезы рук пытается, иногда и успешно, склонить на свою сторону суд, аргументируя тем, что супруг (супруга) не может взять на себя ответственность за детей, так как не в состоянии отвечать даже за себя. Так что не следует вставать на этот путь, на котором вы найдете множество проблем, а не способ их разрешения!

## **ПЕРЕРЕЗАНИЕ СОННОЙ АРТЕРИИ**

Чтобы добраться до сонной артерии, необходимы квалифицированные знания в топографической анатомии сосудов шеи, а также профессиональное владение скальпелем. Но даже если получится перерезать полностью сонную артерию, скорее всего, у «Скорой» будет время, чтобы доставить вас в больницу для оказания помощи.

При этом стоит обратить внимание на удивительное устройство человеческого организма, который для выживания защищает более важные органы, даже в ущерб менее важным.

В случае перерезания артерии включается этот точнейший механизм спасения. Головному мозгу для поддержания жизненно важных функций (стволовые его отделы) достаточно и оставшейся второй сонной артерии вместе с позвоночными артериями. Только вот для коры головного мозга, оказавшейся в условиях гипоксии (при недостаточности снабжения мозга кислородом), это может оказаться непоправимым, так как погибшие нервные клетки мозга, увы, не восстановятся. Итог, скорее всего, окажется совсем не таким, как хочет человек, жаждущий своей смерти. Поражение половины коры головного мозга приведет суицидента к

умственной неполноценности, а в более тяжелых случаях — к «растительному» существованию. Но даже если после сложнейшего лечения и произойдет восстановление, то косметический дефект на горле будет напоминать об этом всю жизнь.

## ПОВЕШЕНИЕ

Очень известный, но также далеко не всегда надежный способ самоубийства. Достаточно часто попытки повешения остаются без смертельного финала, но с очень серьезными и тяжелыми последствиями, так как и в этом случае опять невозможно учесть все многообразие сопутствующих факторов.

Вспомним, что при повешении имеет место быть определенная последовательность нарушений функций жизненно важных систем организма. В течение первых 2–3 минут после повешения происходит задержка дыхания, происходят беспорядочные движения, беспокойство, попытки спастись. У трупов очень часто обнаруживается ущемление пальцев рук петлей, что указывает на неудавшуюся попытку самоспасения. В мгновение осознав весь ужас происходящего, человек из последних сил пытается выбраться из петли. Причем делает он это также и на уровне рефлексов, которые, безусловно, находятся вне сферы сознательного контроля. И надо сказать, что часто освободиться ему удается самому либо с помощью окружающих.

Рассчитать надежность этого метода тоже невозможно, как и контролировать свои действия по спасению. Мы не ставим перед собой задачу рассматривать аспекты, которые влияют на вероятность завершения попытки повешения смертью, однако смеем вас заверить, что несколько десят-

ков процентов суицидентов остаются живыми, но с описанными выше тяжелыми последствиями. Впрочем, бывает, что и манипулятивные попытки (т.е. не имеющие целью смерть) заканчиваются летально. И таких случаев тоже немало.

После странгуляции (сдавливании шеи петлей) более 6–7 минут у спасенного от смерти резко выражены судороги. Помимо этого суициденты могут проявлять крайне агрессивное поведение по отношению к окружающим.

Впоследствии у пострадавших продолжительное время отмечается повышенная утомляемость, головная боль, головокружение, что приводит к нарушению работоспособности в течение многих месяцев.

К наиболее тяжелым постасфитическим последствиям повешения (т.е. последствиям лишения головного мозга кислорода в результате сдавливания шеи петлей) относятся повреждение головного мозга, а именно снижение зрения, слуха, возникновение заикания, эпилептические припадки, а также стойкое расстройство памяти: в первые месяцы после повешения она резко понижена, со временем может несколько улучшаться, но полного восстановления не происходит практически никогда. При неполном восстановлении функций центральной нервной системы состояние дезориентации (нарушение координации движений и пространственного восприятия) и расстройств памяти сохраняется практически постоянно, что приводит к стойкой инвалидизации различной степени. Фактически у большей части спасенных постфактум выявляется изменение характера: люди становятся вспыльчивыми, не понимают шуток, не переносят шум. И, конечно, если

человек провел в петле длительное время и его мозг переживал гипоксию, то из-за смерти части клеток мозга на всю оставшуюся жизнь может развиваться слабоумие.

Так что не следует этим способом искать себе дополнительных жизненных проблем.

## **ОТРАВЛЕНИЕ БЫТОВЫМ ГАЗОМ**

Пропан («бытовой газ») практически не токсичен для человеческого организма. Опасность его в том, что он может воспламениться и взрываться. При этом может загореться и взорваться не только квартира, но и целый подъезд. А пострадать и погибнуть могут жители этого подъезда или даже всего дома, включая стариков и детей. Это уже будет не суицид, а акт терроризма, а вы — не самоубийца, а террорист-смертник.

Еще одно свойство «бытового газа», опасное для человека, — вытеснение пропаном кислорода, так как он тяжелее воздуха. Человек, переживший воздействие газа на свой организм, будет страдать от гипоксии (недостатка кислорода). Летальность при этом способе невысока, а вот постгипоксическая энцефалопатия (нарушение деятельности коры головного мозга вследствие недостаточного снабжения кислородом) — явление частое. Следствием постгипоксической энцефалопатии является развитие глубоких, необратимых изменений личности. Другими словами, человек имеет все шансы стать не просто человеком с ограниченными возможностями, а инвалидом с тяжелой умственной неполноценностью.

## **ОТРАВЛЕНИЕ УГАРНЫМ ГАЗОМ (А ТАКЖЕ ВЫХЛОПНЫМИ ГАЗАМИ АВТОМОБИЛЯ)**

Еще один довольно редкий способ самоубийства, который, естественно, тоже не дает абсолютно никаких гарантий.

Контролировать процесс суицида при отравлении угарным газом (СО) невозможно. Организм сам будет искать спасения, не интересуясь желанием «личности». При отравлении СО в первую очередь развивается гипоксия коры головного мозга. В тот промежуток времени, в который кора отключается, а подкорка — нет, организм предпринимает попытку спастись. Удачную или нет — как повезет. Даже при экспозиции (времени воздействия на органы человека) в 14 часов (случай описан в литературе) нет никакой уверенности в наступлении летального исхода. При отравлении СО, как и в случаях отравления другими газами, после длительного лечения у суицидентов сохраняются признаки постгипоксической и токсической энцефалопатии, которая может привести к тяжелой умственной неполноценности вследствие умирания клеток мозга из-за кислородного голодания.

Но если этот способ и приведет к летальному исходу, то, скорее всего, этот уход из жизни будет не из легких. Наступление смерти от отравления угарным газом на месте происходит далеко не всегда, зачастую — уже в больнице, после длительного, тяжелого лечения.

## **ЕДКИЕ ЯДЫ ИЛИ САМОСОЖЖЕНИЕ**

Попытки уйти из жизни при помощи едких ядов (кислот и щелочей) по своим болевым ощущениям могут соперничать разве что с попытками самосожжения. Что касается самосожжения, то хотелось бы

развее миф о том, что человек от болевого шока умирает мгновенно или, по крайней мере, очень быстро. На самом деле для развития шока требуется несколько часов, а иногда и несколько суток, в течение которых человек мучается от ужасных невообразимых болей, которые практически невозможно заглушить даже наркотическими анальгетиками. Если человек выживает после таких массивных ожогов, то у него остаются огромные рубцы на коже, захватывающие несколько областей тела. Такие рубцы за счет своей плотности и неспособности (в отличие от кожи) растягиваться впоследствии затрудняют движения в суставах. Инвалидность в таких случаях практически неминуема. Очевидны и косметические последствия подобных действий. Скорее всего, это приведет к полному обезображиванию.

Что касается тех, кто все же решил выпить кислоту или щелочь, то результатом будут ужасные внутренние ожоги желудочно-кишечного тракта, причинение которых сопровождается жесточайшими болями, безудержной рвотой. Немедленное наступление смерти от этих действий крайне маловероятно, да и после первого глотка сделать второй практически невозможно. Напротив, очень вероятны последствия химических ожогов пищевода: кроме болей и других страданий еще и распространенные рубцовые сужения пищевода, которые не позволяют человеку принимать пищу через ротовую полость. Для того чтобы суициденты не умирали от голода, им проводят операции и накладывают гастростому — такое «отверстие» на животе, через которое пища непосредственно заливается в желудок. Поверьте, такая процедура приема пищи не приносит ни морального, ни эстетического удовлетворения как самому суициденту, так и окружающим. Возможно, через несколько месяцев

(если организм полностью восстановится) врачи смогут попробовать провести очень дорогостоящую операцию по пластике пищевода, при которой используется фрагмент собственного кишечника человека. Но никто 100%-ной гарантии на успех этой операции не дает, так что не исключена возможность употребления пищи вышеописанным способом до конца жизни.

## УТОПЛЕНИЕ

Надо сказать, что и этот способ самоубийства странен уже тем, что утонуть случайно больше шансов, чем закончить жизнь таким образом намеренно.

Дело в том, что при попытках утопления вступают в действие различные сознательно не контролируемые рефлекторные механизмы самоспасения, которые мы описывали выше. Практически у всех утопленников обнаруживаются кровоизлияния в мышцы шеи, груди и спины. Это результат сильного напряжения мышц утопающего при попытках спастись, что наглядно подтверждает осознание человеком ужаса всего происходящего с ним при осуществлении отчаянной попытки спастись. Именно эти механизмы часто сводят все попытки утопиться на нет. Впрочем, все это никак не отменяет тяжелые последствия самих попыток отобрать у себя жизнь таким способом: в первую очередь, это гипоксия (кислородное голодание) у человека, который тонул, со всеми вытекающими последствиями (см. отравление CO). Но даже если такая попытка и приведет к смерти, то надо понимать, что она не наступает быстро. Период утопления продолжается 5–6 минут и протекает очень страшно в тяжелейшем удушье. Так что используйте плаванье для получения положительных эмоций, но не для сведения счетов со своей жизнью, которая у вас одна.

## САМОПОДРЫВ

Очень редко у отдельных личностей появляется желание покончить с собой с помощью взрывчатых веществ. При этом они совершенно не учитывают тот общеизвестный факт, что даже в зоне непосредственного воздействия факторов ядерного взрыва люди выжили. Примеры выживания людей в непосредственной близости от взрывов снарядов истории войн накопили немало: в окопы и блиндажи попадают мощнейшие гаубичные, минометные снаряды и даже авиабомбы, военные подрываются на минах; конечно, все это приводит к потерям, но надо учитывать, что даже согласно военной статистике на одного убитого приходится от 3 до 10 раненых. Эти данные говорят о малой доле вероятности убить себя таким методом.

Тем более, у желающего закончить свою жизнь таким образом нет ни малейшего шанса точно рассчитать совокупность мощности, направления взрыва, ударной волны и многих иных сопутствующих факторов. Гораздо больше возможностей получить контузию, ранение, травмы и другие повреждения, от которых придется беспомощно лежать, истекая кровью, и умирать на протяжении долгого времени. Ведь, например, может оторвать одну конечность, и умирать от потери крови в этом случае, придется долго, испытывая болевой шок. В том случае если медицинская помощь будет оказана, шанс остаться глубоким инвалидом просто огромен.

Необходимо также учесть, что при подготовке к совершению самоубийства таким способом придется доставать, хранить, транспортировать взрывчатые вещества или боеприпасы. Так что наиболее вероятной альтернативой суициду в этом случае может стать изолятор временного содержания, адвокаты, суд, экспертизы, проверки на причастность по похо-

жим делам, допросы и апелляции, в итоге — лишение свободы.

## СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Необходимо отметить не только физические последствия суицидальных попыток, но и социальные. О некоторых мы уже упоминали ранее. А теперь можно рассказать и о возможных других. Во-первых, в случае госпитализации после суицидальной попытки почти наверняка вы будете осмотрены психиатром, а затем и поставлены на учет. Хочется отметить, что те люди, которые приходят к врачу за помощью сами, не имея при этом тяжелых психических заболеваний, в подавляющем количестве случаев на учет не ставятся. А вот самоубийцы, как люди, которые создают опасность для себя, напротив, подлежат обязательному учету. При поступлении в лечебное учреждение к вам уже никогда не станут относиться как к психически здоровому человеку, так как в истории болезни будет стоять запись о суициде. Отношение медицинского персонала к таким больным обычно, мягко говоря, специфическое.

Учет также будет означать, что на очень долгое время суицидент будет ограничен в правах — не сможет получить водительское удостоверение, управлять транспортными средствами, не сможет получить разрешение на приобретение и хранение оружия. Кроме того, из-за отсутствия справки из психиатрического диспансера не сможет поступить в престижный вуз, получить хорошую работу на государственной службе, а иногда и в коммерческих организациях.

Соответственно, вы по глупости лишитесь многих благ, которые предоставляет наша жизнь. И винить, кроме самого себя, позволившего минутной слабости одержать верх над здравомыслием, будет некого.

## 100%-НО НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ УМЕРЕТЬ?

Очень грустно видеть, как здоровые люди, поддавшись мимолетной слабости под влиянием навязанных стереотипов, ищут «надежный», «проверенный» да еще и «безболезненный» способ самоубийства. Это напоминает безрезультатные попытки найти «эликсир молодости». У желающих покончить с собой «надежно» происходит то же самое.

Надежного, быстрого да еще и безболезненного способа суицида просто-напросто не существует в реальности.

Нет. Впрочем, все же один «надежный» способ есть! Он очень древний и исключительно эффективный. Этот способ заключается в том, чтобы прожить свою бесценную жизнь, и преодолевая невзгоды с честью и достоинством, в итоге умереть от старости с осознанием того, что вы выполнили свою жизненную задачу, вспоминая самые радостные моменты жизни, которые наполняли вас верой в прекрасное будущее, наделяли способностью преодолевать препятствия на своем жизненном пути, что делало только сильнее вашу бессмертную душу. Попробуйте — у вас обязательно получится!

## МОЖНО ЛИ УЙТИ КРАСИВО?

*Михаил Хасьминский, кризисный психолог  
Петр Розумный, судмедэксперт*

**С тем, что человек единое целое,  
не согласны патологоанатомы.**

*Валентин Домиль*

**У** некоторых людей может складываться мнение, что суицид может быть красивым или даже ге-

роическим поступком. Человек представляет себе, как друзья, родственники, а может быть, и враги вокруг красивого гроба будут рвать на себе волосы и посыпать их пеплом от того, что не уберегли, не сохранили. А потом, может быть, будут вспоминать его и горевать: «Почему человек ушел из жизни? В чем наша вина? Ах, какая трагедия!..» А само тело будет благоухать, и только тонкая струйка крови из уголка губ будет гламурно стекать по бледному прекрасному лицу.

Очень жаль таких людей. Вот уж воистину «не ведают, что творят». На самом деле происходит следующее...

## ОТРАВЛЕНИЕ

В 1944 году очень известная голливудская тридцатишестилетняя актриса Лупе Велес решила покончить жизнь самоубийством. Человек творческой профессии, она пожелала красиво умереть в расцвете своей красоты и славы. Она долго продумывала и решила исполнить один красивый сценарий. Окружив свою постель морем живых цветов, она последний раз помылась, надела свое любимое голубое negligé, а затем не спеша запила дорогим коньяком заранее приготовленную кучу таблеток и легла на роскошное ложе, ожидая прихода смерти.

Но все пошло не по сценарию, так как через несколько минут произошла естественная реакция организма на отравление, и у нее началась безудержная рвота. Очень быстро и прекрасное платье, и пол под ее ложем оказался в рвотных массах. Соскочив со своего ложа, опрокидывая цветы, она стремительно вбежала в ванную. Там она поскользнулась на содержимом своего желудка и ударилась головой об унитаз из египетского оникса, получив сильней-

шую травму. Она все-таки смогла опуститься на колени перед унитазом, но потом потеряла сознание и в итоге захлебнулась собственными рвотными массами. Ее нашли всю грязную, ужасно пахнущую, да еще и головой в унитазе. В Голливуде после этого, наконец, осознали, что отравление как способ самоубийства совсем не эстетичен.

Этот случай имеет очень характерную картину для отравлений. Рвотный рефлекс, несмотря на любые меры его подавления, никто не может контролировать.

А рассчитать все нюансы воздействия определенного яда на уникальный организм конкретного человека так, чтобы достичь желаемого результата, не всегда смогут и специалисты-врачи. Даже тщательно рассчитанная доза может дать непредсказуемый результат. Так что не стоит пытаться. Иначе, как эта актриса, есть все шансы захлебнуться в агонии собственной рвотой, а, гораздо вероятнее, останетесь на всю жизнь инвалидом.

Если вас доставят в стационар, то будут фиксировать полотенцами, предварительно раздев догола. Зрелище напоминает кадры из отделения психиатрической больницы для буйных. Дополнят картину трубки, торчащие изо рта (после интубации трахеи и заведения зонда в кишечник), шеи (после проведенной трахеостомии — разрезания трахеи).

Процесс умирания может продолжаться несколько долгих и крайне мучительных дней, на протяжении которых человек будет дико мучиться. Ему будут делать детоксикацию, промывания, но яд продолжит усваиваться организмом и совершать в нем свое разрушающее действие. При этом рвотный рефлекс не пройдет, а умирающий будет лежать связанный, на испачканной постели.

Если самоубийца все же умрет, не дождавшись помощи, то его близким предстанет труп с рвотными массаами в волосах, в испражнениях, в трупных пятнах, с характерным зловонным запахом и признаками разной степени разложения...

В общем, «красота» необыкновенная. Драматический эффект, на который, возможно, рассчитывал самоубийца в своих романтических иллюзиях, будет явно смазан. Наивно думать, что у того человека, который это найдет, будет вызывать «Скорую», помогать укладывать труп в пакет, потом куда-то тащить его, останутся какие-то добрые воспоминания о суициденте.

## ПОВЕШЕНИЕ

Висельники тоже далеко не симпатяжки. Да и смерть, если придет, то совсем не такая, как ее представляют. Ведь сначала придет довольно продолжительная агония, сопровождающаяся судорогами, при которых висельник будет ударяться о близлежащие предметы, оставляя на теле кровоподтеки, ссадины, переломы, синяки. Уже потом разожмутся сфинктеры заднего прохода и мочеиспускательного канала, и все содержимое кишечника и мочевого пузыря хлынет под висящий труп, оставляя его самого в буквальном смысле в дерьме. Под трупом — лужа, на самом трупe — трупные пятна, особенно на ногах, куда оттекает кровь, странгуляционная борозда — на шее, и все это еще с запахом непередаваемого амбре с основной нотой дерьма.

На трупe после того, как кровь оттечет от головы, где она во время агонии создавала повышенное давление, скорее всего обнаружат сильные гематомы, кровоизлияния в подкожную клетчатку, ножки грудных мышц и мышц шеи и, конечно, трупные пятна.

Шея у трупа деформирована из-за перелома позвонка. При осмотре полости рта можно увидеть цвет слизистых оболочек, который имеет довольно жуткий оттенок. Но еще больше страшит людей ужасная гримаса и глаза, которые часто вылезают из глазниц. Такое пучеглазие трупа никак нельзя назвать симпатичным.

Ну и конечно, самая характерная подробность этого способа самоубийства, можно сказать, изюминка — синий язык, торчащий набок, который в морге просто отрежут, а потом запихают в живот. Почему в живот? А зачем его обратно пришивать? Трупы не говорят — им язык не нужен.

## ПРЫЖОК ИЗ ОКНА

После прыжка человек может превратиться в «фарш». Хотя очень вероятно, что прыжок этот приведет к инвалидной коляске. А может быть, даже и к растительному существованию до конца дней. Тут уж гарантий никаких.

Рассмотрим первый вариант. «Приключения» начнутся еще в полете, когда суицидент при ступенчатом падении будет ударяться о балконы, стены, деревья, а также другие препятствия, оставляя на них не только зубы, части одежды, но даже части тела. При приземлении во все стороны могут разлететься и оставшиеся зубы, а также фрагменты тела, а некрасивый беззубый рот наполнится кровью.

Кости, которые ломает удар, вылезут наружу на обозрение окружающих, а мозг, как наиболее насыщенная водой (90 %) часть организма, сначала может разлететься, а потом растечься на весьма большое расстояние. Внутренние органы и их содержимое вывалятся в пыль и грязь вместе с мозгами, что, конечно, не придаст окружающему пейзажу романтичности.

Все это могут увидеть дети, а вид трупа, крови, отдельных органов и внутренностей с их содержимым может нанести непоправимый вред психике детей.

Как обычно, к трупу соберется толпа народу — пообсуждать и поосуждать. Восхищаться вашим «подвигом» никто не будет. И симпатией к мертвецу не проникнутся. Особенно впечатлят зевак деформации черепа. Ударился головой, и не разобрать, где нос, где глаза, где уши.

В морге такому телу будет очень трудно придать правдоподобные очертания. Реконструкция человеческого тела, в результате которой на него можно будет смотреть без ужаса, — очень дорогостоящее мероприятие. Так что, если у родственников не будет большой суммы денег, или в морге не окажется профессионала соответствующего уровня, имеющего огромное желание все это реконструировать, то предпочтительнее уложить труп в пакетик, а сам пакетик — в закрытый гроб, чтобы не травмировать присутствующих на похоронах.

## ПЕРЕРЕЗАНИЕ ВЕН

Если кто-то вдруг думает, что можно романтично уйти из жизни, искромсав себе вены, то он должен отчетливо понимать, что даже если у него получится потерять сознание, то начнется агония, судороги сведут лицо, неконтролируемо потекут сопли и слюни, а ужасные ощущения долго будут мучить суицидента. Если это произошло в ванне, то нашедшим сие слюнявое тело предстанет абсолютно белый труп в крови, а из-за расслабления сфинктеров заднего прохода еще и в своих испражнениях.

Естественно, если акт суицида происходит в теплом помещении и в летний сезон, то картину «украсят» и многочисленные мухи, а также гиган-

тизм трупа, мацерация и другие изменения, которые характерны для утопленников, если труп пролежит в воде достаточное для проявления указанных признаков время.

Для тех, кто заходит, зрелище настолько шокирующее, что все остальные способы самоубийства просто меркнут перед этой картиной! Бледная мерзость, вонь, красная вода с плавающими сгустками крови и кала...

Хорошо, что таким способом убить себя непросто.

## УТОПЛЕНИЕ

Вид самоубийцы, которому все же удалось утонуть, ужасен. Труп обычно всплывает через некоторое время, что обусловлено процессами гниения с высвобождением газов, например, сероводорода. Всплывшее тело обычно значительно больше по объему (гигантский труп) и совсем не похоже на человека при жизни. Сказать, что труп утопленника выглядит ужасающе, — это не сказать ничего. Огромный труп с изменившимися пропорциями лица и тела, часто еще и вздутый от газов, погрызенный рыбами и раками, весь в пиявках, тине и водорослях выглядит, безусловно, ужасно.

На нем обычно можно видеть трупные пятна темно-фиолетового цвета, стойкую белую или светлорозовую мелкопузырчатую пену вокруг отверстий рта и носа, мацерацию, то есть набухание, сморщивание и последующее отторжение от тела кожи («банная кожа», «кожа прачки», «перчатка смерти», «холеная рука»). Сроки проявления и развития мацерации зависят от температуры воды. Например, при температуре 14–16 °С она начинается через 8 часов. То есть сначала от пальцев, затем от рук, а потом и от остального тела начинают отслаиваться и отделяться куски кожи. А спустя 10–20 суток начинают выпа-

дать волосы. Так что, если мертвому телу «удастся» столько поплавать, то у него есть шансы облысеть полностью.

При пребывании в воде труп также обрастает водорослями. Это циклический процесс: водоросли на трупе полностью обновляются через каждые 3–4 недели. Также следует сказать, что и после утопления тело утонувшего человека может подвергаться дальнейшей травматизации. Причины, приводящие к возникновению посмертных повреждений в воде, отличаются большим разнообразием: удары о грунт, случайные предметы и детали водных сооружений, находящихся в водоеме, удары винтами, подводными крыльями и другими частями судов, а также травматизация баграми и различными подручными средствами, применяемыми при поисках и извлечении тела из воды. Но самые большие повреждения обычно наносят представители водной фауны: рыбы, раки, водные насекомые, пиявки и пр.

Кроме того, часто судмедэксперты находят частицы ила, водорослей и в дыхательных путях. А венозная система заполнена жидкой кровью с находящимся в ней планктоном (простейшими, некоторыми кишечнополостными, моллюсками, ракообразными, яйцами и личинками рыб, личинками различных беспозвоночных животных), проникшим практически во все ткани и органы. Планктон также обнаруживается в других внутренних органах (почках, спином мозге и др.). Именно виды обнаруженных внутри тела одноклеточных, рачков и других представителей богатой водной фауны и их относительное количественное содержание будут свидетельствовать не только о факте утопления, но и о конкретном водоеме, в котором оно произошло.

Вытаскивание и оформление такого трупа на месте может понравиться и даже принести удовольствие только некрофилам.

Ну и, конечно, грузить и увозить такое часто не помещающееся на носилки тело — для нормальных людей задача не из приятных, как и просто созерцание такого трупа. А уж для тех, кто будет хоронить, тем более.

## ВЫСТРЕЛ В ГОЛОВУ

Когда по стене стекают или прилипают к стене кровь и мозги, а вокруг разбросаны части черепа, жировых тканей и другие кусочки, которые раньше составляли голову, то видеть эту картину, а тем более обезображенный труп, у которого могут отсутствовать зубы, а входящая дырочка значительно меньше огромной выходящей, крайне неприятно. Этот вид травмирует всех, за исключением разве судмедэкспертов. Бывает, что домашние животные (собаки, кошки и др.) не могут признать хозяина в таком изуродованном виде и начинают пробовать его на вкус. Перемазанный кровью рот кошки после дегустации мозгов хозяина — зрелище тоже не для слабонервных. Например, один из авторов статьи видел кошку, которая пробовала на вкус содержимое черепной коробки хозяина, закончившего жизнь выстрелом в голову. Естественно, что насекомые (тараканы) и грызуны (крысы, мыши) тоже не отказываются от такого подарка самоубийцы.

Огнестрельное ранение в области головы приводит к практически полному обезображиванию лица, особенно глазничных областей, за счет действия пороховых газов, практически разрывающих голову изнутри.

После выстрела в голову редко представляется возможность похоронить тело, не приводя в смятение и

жуть присутствующих на церемонии. Если череп не был поврежден (что бывает крайне редко, чаще голова вообще разлетается в стороны), то нужно заплатить весьма солидную сумму патологоанатому, чтобы он придал тому, что осталось после выстрела, более-менее похожий на голову вид. Но, конечно, даже после этого человек в гробу лежит не слишком обаятельный.

Стреляющий в себя, кроме того, создает еще и кучу проблем другим людям, которые пострадают незаслуженно. Собрать по кускам части головы в целлофановый пакет, а потом убирать и замыывать кровь, слизь, лимфу будет неприятно для них. В любом случае будет проводиться серьезное расследование того, откуда взялось оружие, и покоя оставшимся в живых не будет.

Есть и еще одна особенность. Во-первых, люди не знают, куда стрелять. Во-вторых, череп — штука довольно крепкая, и пуля может изменить свое направление. Есть большая вероятность, что человек останется глубоким инвалидом.

## **РЕАКЦИЯ ОКРУЖАЮЩИХ НА ТРУП**

Отдельный разговор о том, как окружающие относятся к зрелищу насильственной смерти. Как мы уже говорили, кроме любителей посмотреть на трупы, у всех остальных вид мертвого тела самоубийцы не вызывает приятных ощущений, а вызывает противоположные, самое легкое из которых брезгливость. Психика многих людей, особенно детей, увидевших такие страшные вещи, будет непоправимо травмирована. Сочувствия к самоубийце такие картины не вызывают даже у их близких.

Практически каждое оформление такого происшествия не обходится без пересудов осуждения, морализаторства соседей и случайных людей.

Так что, если вы при жизни страдали от, как вам казалось, несправедливого к себе отношения, от того, что вас, по вашему мнению, не признавали, не понимали, то уж после столь ужасной кончины вряд ли к вам будут относиться лучше. Скорее всего, как раз наоборот, найдут подтверждение справедливости того отношения, которое было.

Оформление происшествия тоже происходит не так, как в кино. Чтобы установить время смерти, прямо на месте происшествия в прямую кишку трупа заправляют градусник. Измерять температуру требуется не менее 2–3 раз с интервалом в 1 час. Все это время труп лежит на всеобщем обозрении без нижнего белья с градусником в заднем проходе. При этом оголяют и другие места, описывая повреждения на самоубийце. Да, некоторым ненормальным зевакам это доставляет наслаждение, чего нельзя сказать о понятых, других нормальных людях и особенно о родственниках суицидента.

Для них особенно неприятно то, что они вынуждены убирать последствия самоубийства, делать ремонт, застирывать испорченные вещи. А убирать рвоту, мочу и кал, собирать потом куски тела, замывать кровь и слизь может выпасть не только родственникам, но и, например, дворникам...

Носилки, на которые кладут труп, всегда с грязными разводами и засохшей кровью на брезенте. Такое впечатление, что чистыми они никогда не бывают.

Даже профессиональные санитары не будут бережно и со скорбным видом носить и возить на каталке то, что раньше было телом человека, который сам отказался от жизни. Они не будут обливаться слезами, а будут относиться к нему, как к отработанной ткани, из которой раньше состоял

человек, обеспечивший их лишней, крайне неприятной работой.

Согласитесь, что это будет вполне справедливо. Если вы к своему собственному телу, пока еще в нем была душа, сами так пренебрежительно отнеслись, то почему люди, которых вы загрузили этой нелегкой работой, должны относиться к нему с большим уважением?

# МОТИВАЦИЯ САМОУБИЙСТВА

Вникать в тонкости переживаний каждого самоубийцы у государства нет большого желания, поэтому всех самоубийц ставит, как уже было сказано, на учет к психиатру. Однако в медицинском понимании большинство самоубийц психически здоровы. Но их мировосприятие действительно не в порядке. Ни один самоубийца не совершает этот поступок на основе здорового, трезвого, разумного восприятия действительности и себя самого, своей жизни.

Каковы некоторые типичные особенности мировосприятия самоубийцы?

## КОГДА «ЛЮБОВЬ» УБИВАЕТ

*Дмитрий Семеник*

Я знаю множество историй о «несчастной любви» и о том, как участники этих историй теряли интерес к жизни.

Мотивы этих людей мне понятны. С одной стороны, действительно очень больно. С другой — самоубийство, бесспорно, важный поступок. Совершая такой поступок, мы как бы подчеркиваем важность того чувства, которое вынуждает нас так поступить. Мы своим самоубийством как бы возводим над нашими любовными отношениями монумент — черный, мрачный, дурно пахнущий, зато большой и тяжелый.

Есть, конечно, менее красивый мотив — заставить помучиться вторую сторону. Ну если не помучиться, так хо-

рошенько запомнить нас. «Вот как я тебя любила!» Тут бы в идеале выжить, чтобы насладиться его (ее) раскаянием и возвращением... впрочем, не будем в своих рассуждениях слишком требовательны к несчастному самоубийце.

А какая романтика! «Ромео и Джульетта». «Она навсегда осталась молодой». «Он совершил это во имя любви». И прочие сопли и слюни, порой в исполнении известных актеров, в сочинении великих поэтов, на музыку великих композиторов. И все для чего?

Для того, чтобы задурить вам мозги, чтобы вы не поняли, что происходит на самом деле.

На самом деле верны следующие утверждения. Во-первых, никто не кончает с собой из-за любви. Во-вторых, то, из-за чего кончают, вовсе не так красиво и значительно.

## **ИЗ-ЗА ЧЕГО КОНЧАЮТ С СОБОЙ ВЛЮБЛЕННЫЕ?**

Из истории известно, что сама по себе несчастная любовь вовсе не является смертельным ядом. Разных людей она подводит к совершенно разным поступкам. Кто-то благодаря несчастной любви, расставанию пишет прекрасные стихи, становится великим спортсменом, кто-то — светилом науки, кто-то вырастает как личность. А кто-то впадает в депрессию, в новые смертные грехи, а порой и кончает с собой.

## **ПОЧЕМУ ЖЕ ТАК ОТЛИЧАЮТСЯ ПОСЛЕДСТВИЯ НЕСЧАСТНОЙ ЛЮБВИ ДЛЯ РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ?**

Не только потому, что все люди — разные. Но и потому, что сами чувства — тоже разные.

Любовь — созидательное, творческое состояние. Оно раскрывает дотоле не раскрытые таланты человека, делает его сильнее, интереснее, лучше. И это совершенно не зависит от того, с нами любимый че-

ловека или нет. Важно лишь — с нами ли любовь. По-настоящему любящий человек всегда свободен.

А есть другие состояния, чувства, которые мы принимаем за любовь! Поэтическое их название — страсти. А медицинское, психологическое — зависимости. Зависимость — это порабощающее волю человека желание. Недобровольная, рабская связь одного человека с другим.

Что отличает зависимость от любви? То, что человек не расцветает при любовной зависимости, а, наоборот, увядает. Его дела спорятся хуже. Отношения с другими людьми — хуже. Настроение — хуже. Да и с этим человеком он не чувствует полной гармонии. Старается себя убедить, что все хорошо, но червячок гложет. Что тут сказать — рабство оно и есть рабство.

Конечно, трясет, «колбасит», штормит и «жжет» во время зависимости по полной. Тем, кто не видел настоящей любви, кажется, что этот убогий аттракцион, эта дешевая китайская пиротехника — и есть свойства любви. Нет, дружба, любовь создает, а не ломает, радует, а не мучит, исцеляет, а не ранит, подерживает, а не опрокидывает.

## **ДВА ОСНОВНЫХ ВИДА ЗАВИСИМОСТИ — ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

Психологическая зависимость от человека обусловлена вовсе не прекрасными особенностями объекта «любви», а тем, что сам человек — по жизни зависимый. Если бы «объект» был другой, несчастный «влюбленный» зависел бы от него точно так же.

Причины его зависимости — как правило, в недолюбленности в детстве. У человека установился эгоистический «энергообмен» с человечеством: он умеет брать душевное тепло, не умеет отдавать. Поэтому к близко подошедшему к нему человеку он прилипает как пиявка. И когда связь разрывается, «вампирчику» очень голодно и больно: «Как было вкусно, ну кто еще меня так напоит своей кровушкой!»

Во-первых, кровушка у всех одинакова, так что если захотите продолжать жизнь зависимым человеком — другой вас напоит точно так же. Во-вторых, лучше приложить некоторые усилия к тому, чтобы излечиться от зависимости. Только тогда вы сможете узнать, что такое настоящая любовь.

Физиологическая зависимость аналогична психологической, только основана на телесном пристрастии к другому человеку. Это чисто животная связь, рабство инстинктам. Это рабство мешает человеку не только любить по-настоящему, но и узнать высшее наслаждение телесных отношений, которым можно насладиться только в браке, соединившем двух чистых, целомудренных людей.

Так вот, любящий человек с собой не покончит. У него нет для этого оснований. Любовь, наполняющая его, делает его жизнь прекраснее.

А раб своей страсти, мученик зависимости может захотеть покончить с собой. Жить ему плохо, сознание затуманено... Но происходит ужасная подмена! Вместо того чтобы совершить значительный поступок по значительному и высокому поводу, он отдает свою жизнь ради низкого и совершенно некрасивого рабства. По сути дела — ради болезни, потому что такие чувства — унижительная, дурная болезнь. На его черном памятнике написано корявыми буквами: «Слепым жил — дураком умер».

Потому что человек мог увидеть свет, узнать настоящую любовь, но добровольно отказался от этой возможности. Отдал величайшие драгоценности в обмен на стекляшки...

\* \* \*

К сожалению, в мире все меньше любви, все больше страстей, все меньше свободных людей, все больше зависимых. Чтобы не оказаться в дураках, чтобы взять тот приз, для которого мы родились, нужно работать над собой, учиться настоящей любви. Это никогда не поздно. И боль «несчастной любви» часто подвигает нас к важным открытиям, которые помогают нам вырасти над собой и узнать любовь настоящую.

Нет смысла унывать. Если вы осознали свою зависимость, значит, уже наполовину преодолели ее. В молодости мы часто встречаем различные искушения, и преодолев их, мы становимся сильнее. А преодолевать нужно, полагаясь не на свои силы, а на помощь Бога, Который дал такое испытание душе, чтобы она выросла, доросла до небес настоящей любви.

А то, что вы останетесь жить, будет лучшим подтверждением того, что, может быть, это была любовь...

## **ЛОГИКА САМОУБИЙЦЫ**

*Михаил Хасьминский, кризисный психолог*

**Если человеку ничего не надо,  
значит, у него чего-то не хватает.**

*Народная мудрость*

**С**амоубийство. Страшное слово... Убийца самого себя...

А почему вы решили, что имеете право убить самого себя? Вы сами дали себе жизнь? Вы знаете выс-

ший смысл своей жизни? Вы считаете, что она случайно возникла и случайно идет в страданиях? А вы в этом уверены? А если не так?

Ах, вы не верите в Бога? Очень жаль, но это ваше право.

Но прежде чем даже допустить мысль об этом шаге, надо бы очень хорошо подумать о том, есть ли Бог. Цена ошибки огромна! И чтобы понять, надо многое прочитать и обдумать.

Мысль закончить жизнь самоубийством появляется тогда, когда человеку кажется, что ему очень плохо, а путей улучшить ситуацию он не видит. Причем он думает только о земных радостях. Вот беда — мало радостей, а много скорбей!

А что, у других нет скорбей? Почему тогда не все думают о суициде? У ваших предков во многих поколениях было мало скорбей? Почему они этого не сделали и подарили жизнь вам? Или эгоизм уже настолько силен, что о других и думать не хочется? вспомните о тех, кому еще хуже, чем вам. Помогите им!

Кто вам сказал, кроме разнузданной телевизионной пропаганды удовольствий, что все должно быть приятно? Все религии мира считают, что этот мир создан не для безоблачного счастья, а как арена борьбы сил. Это не рай, вы ошиблись. Рай — это не тут. Изгнаны мы были из рая, а теперь многими трудами надлежит нам войти в Царство Небесное.

Здесь распяли 33-летнего Христа. Он был Бог, но легко ли Ему было в этом мире? Он пришел не царем, а плотником, родился не на постели, а в яслях для скота. И страданий хлебнул сполна. И это рай? Вот как встретил этот мир даже Сына Божия!

Вы верите, что в раю может быть столько злобы, жестокости, брошенных детей, болезней, несправед-

ливостей? Это похоже на рай? А если все-таки здесь не рай, то почему вы должны тут жить безоблачно счастливо? Но здесь мы можем общаться с Богом. Поэтому здесь и не ад. И, как я думаю, вам не стоит не него так стремиться. Там гораздо хуже...

Мы живем в трудном, падшем мире. Всю жизнь проводим на войне с обстоятельствами, со своими слабостями, с какими-то неблагоприятными факторами. Войне всегда сопутствуют тяжелые обстоятельства, лишения, страдания, болезни...

Это реальные военные действия, в которых есть противоборствующие стороны, и ставка очень высока. Как на всякой войне, тут свист снарядов, грохот орудий, пот и кровь, потери, слезы, атаки и отступления, окопы, вши...

Безусловно, было бы гораздо приятнее находиться не в окопах, а где-нибудь на морском берегу. Вдыхать аромат соснового леса, наполняться силой от грандиозного вида моря, кушать шашлык, запивая его терпким красным вином, загорать, играть в волейбол, влюбиться...

Но все же мы находимся на войне, а война — это далеко не курорт. Сначала нужно победить в этой войне, а потом, с орденами, полученными за подвиги, можно и на курорт. И тогда все будет: ласковое солнце, любовь, счастье, море, дети, шашлык, вино и паруса яхт. Надо только потерпеть, добить врага, покормить вшей, пострелять, напрячься. Потом будет мир...

Так нам говорит христианство.

В обратном порядке — сначала курорт, а потом сразу победа, не получится. Где вы видели, чтобы сначала вручали кубок, и только потом играли в хоккей? Где вы видели, чтобы сначала был выпускной бал, а потом институтский курс? Где Вы слышали,

чтобы сначала пенсия, а потом работа? Нужно сначала потрудиться и потерпеть, чтобы потом был результат и его можно было отпраздновать.

Кто вам сказал, что вы можете нарушить порядок вещей?

На войне как на войне. Враги тоже есть. Они пытаются нам внушить, что как раз воевать против них не нужно. Они внушают нам, что и война — не война. Внушают, что раз мы уж все-таки попали в окопы, то жить нужно и тут хорошо. И начинается обработка: «Возьмите от жизни все! Что вы сидите в окопах? Вы достойны лучшего! Вы созданы для счастья».

И многие сидящие в окопах поддаются этой агитации. Действительно, они уходят с передовой, бросают поле боя и пытаются отсидеться в тылу за спинами тех, кто воюет, и получить все то, что можно получить только в мирное время. Это, конечно, не то курортное счастье, а лишь жалкие крохи: помягче постель, потеплее землянка, потише грохот канонады.

Одни уходят дальше от фронта, другие — ближе. Но некоторые люди особенно сильно обижаются на командование за то, что фронтовая жизнь так не похожа на курорт. И от этой обиды они через фронт убегают к врагу... Это дезертиры... Они от своей трусости предают и уходят прямо к врагу. Идут в плен. Они надеются на то, что им там будет лучше, или хотя бы не так страшно. Откуда у них эта уверенность? Ох, как же они ошибаются!

Когда война закончится, те, кто был особенно смелым и терпеливым, вытерпел все трудности до конца, возвращаются домой героями, с орденами. Кто-то — без орденов, но с медалями. Кто-то и без медалей. Но все равно — все возвращаются с победой. Домой, на долгий и счастливый отдых... Теперь настает время курортов...

А что же дезертиры? Они никогда не вернуться на родину, не встретят своих родных и близких. О них и дома вспоминают редко, ведь они предатели. Никого особо не интересует их судьба, они сами оторвали себя от своих. Поступили как крысы, теперь и общаются с крысами. Они остаются в грязных и темных подвалах, являясь рабами у своих новых хозяев. Отношение к ним соответствующее: они предатели.

Кому можно уподобить человека, который кончает жизнь самоубийством?

Человек пошел в лес за грибами и увидел волка. Он хотел насладиться общением с природой, а тут такая неприятная неожиданность, он забыл, что в лесу иногда встречаются и хищные звери.

Вместо того чтобы попытаться спастись бегством или вступить в схватку с этим волком, человек достает из корзинки веревочку, закидывает ее на веточку, набрасывает петельку на голову и «подвисает» на этой веревочке.

Ну, какое может быть отношение к такому грибнику? Это же так страшно и глупо! Трус!

\* \* \*

Пришел человек на тренировку сборной команды страны по тяжелой атлетике. Видит, все поднимают огромные штанги. Красиво! И чемпион страны поднимает, и чемпион Европы поднимает... Ух ты! Ну и этот человек тоже решил, что он не хуже них. Ну, думаю, я им покажу сейчас! Да я их сейчас переплуну даже! Подходит к штанге, пытается поднять, но... не по силам. Пыжится, пыжится, краснеет, грыжа уже вылезает, а поднять не может. Жуткая обида у него на всех проснулась. И на сборную страны, и на тяжелую атлетику, и на штангу, и на весь мир. Подходит к нему тренер сборной и объясняет:

– Дорогой, а с чего ты решил, что сможешь эту штангу поднять? Чтобы это сделать, нужны годы труда, пота, тренировок! Это же не так все просто. Да и вообще, а зачем тебе это?

– Я хочу!!! Вы все можете, а я не хуже вас!!! Я подниму!! Я — лучший!!

Опять на помост. Опять попытки неудачны. Нанесен последний удар по самолюбию. Выясняется, что он не такой сильный, как хочет сам себя видеть!

Что же делает этот человек потом? Он отходит от помоста... и выпрыгивает из окна!

Вот, раз он не может поднять эту злосчастную штангу и утолить свою гордыню, так и жить незачем. Самый простой способ. И тренироваться не надо, чтобы это желание исполнить. А ведь мог бы когда-нибудь поднять! Точно бы смог!

\* \* \*

Представьте себе такую ситуацию.

Знакомый вам очень хороший человек заплатил за ваше обучение в одном очень дорогом учебном заведении.

Вы думали, там будет легко, что будет непрекращающаяся радость, пиво, девушки, фильмы, дискотеки и клубы, ну, а потом и торжественное вручение диплома. А оказалось, там нужно еще и учиться. Ах, какие страдания!!! Ах, разрушенные мечты! Как только вы это поняли, вы возвращаетесь к своему благодетелю и бросаете ему зачетку в лицо: «Да ну тебя с твоей учебой, не нужно мне это все!» Еще и плюнем в его сторону! Надо же, как же он «подставил»!!!

О чем можно говорить с таким неблагодарным человеком?

А кто же Благодетель, заплативший за ваше обучение? Бог! Не бросайте Богу свою жизнь и не плюйте на Него. Да и подумайте, какое после этого может быть отношение у Благодетеля к вам? Потом ничего нельзя будет вернуть назад.

Часто люди в гордыне своей произносят что-то подобное: «А зачем мне этот подарок — жизнь? Я ее не просил!» Да, действительно не просил. Подарки вообще делаются не по просьбе, а от чистого сердца. Другое дело, как мы воспринимаем этот подарок!

Вот человек, который от чистого сердца приносит подарок, приходит к ребенку:

– Возьми, играй, развивайся, пусть тебе будет хорошо.

Разворачивается подарок... Там игрушечный, но дорогой экскаватор.

Мальчик надувает губы... и начинается:

– Не нужен мне этот синий экскаватор! Я хотел желтый! Да и вообще не игрушечный, а настоящий! И не просто желтый, а золотой! Да и не экскаватор, а ракету! Да чтобы у ракеты была начинка из свежего арбуза! Я такую по телевизору видел!

Убеждения в том, что таких экскаваторов с арбузной начинкой не бывает, не принимаются. Подаренный экскаватор летит в окно. Праздник не получился. С подарком не угодили. Ребенок был слишком капризный (может, не выспался, а может, болел, а может, не воспитан).

На следующий день:

– А где мой экскаватор?

– Нет. Ты его вчера в окно сам выкинул.

Слезы, жалость, раскаяние:

– Он был такой хороший!

Но его уже нет... Улетел... Вряд ли тот, чей подарок улетел в окно, придет еще раз дарить. Экскаватор-то был эксклюзивный! И очень дорогой!

Не бросайтесь дорогими подарками из-за того, что на данный момент ваши ожидания не соответствуют реальности. Не выбрасывайте подарок, ведь наступит следующий день!

## ПОДЛИННЫЕ ПРИЧИНЫ САМОУБИЙСТВА

**В**ы когда-нибудь употребляли расхожую фразу: «Мне пришла мысль»?

А если употребляли, задумывались ли вы над тем, что она означает? Откуда пришла эта мысль? Если к вам она только пришла, то кто ее породил?

У вас в сознании когда-нибудь происходили «внутренние диалоги», когда кто-то придерживается одной позиции, а кто-то отстаивает другую? Вы уверены, что это вы сами так странно раздвоились, что имеете одновременно два противоположных мнения по одному вопросу?

Понаблюдайте за собой. Вы уверены, что эти навязчивые мысли о суициде, которые нападают на вас, мучают вас, как стая волков, — это вы сами?

Хотите знать, откуда на самом деле берутся эти мысли?

## НАВЯЗЧИВАЯ МЫСЛЬ КАК ВНЕШНЯЯ СИЛА?

*Михаил Хасьминский, кризисный психолог*

Обыкновенно люди считают мысль чем-то мало важным, потому они очень мало разборчивы при принятии мысли. Но от принятых правильных мыслей рождается все доброе, от принятых ложных мыслей рождается все злое. Мысль подобна рулю корабельному: от небольшого руля, от этой ничтожной доски, влачащейся за кораблем, зависит направление и, по большей части, участь всей огромной машины.

*Свт. Игнатий (Брянчанинов),  
епископ Кавказский и Черноморский*

**Н**авязчивые мысли — это та форма, в которой к нам приходят ложные идеи, которые пытаются взять над нами власть. Каждый день наше сознание подвергается их активным атакам. Это мешает нам трезво оценивать ситуацию, строить планы и верить в их осуществление, из-за этих мыслей нам трудно сосредоточиться и найти резервы для преодоления проблем, эти мысли выматывают, а часто и приводят к отчаянию, следствием которого являются мысли о самоубийстве.

Вот некоторые мысли, которые приводят к желанию покончить с собой:

- мир ужасен, полон зла, хороших людей очень мало;
- тебя никто не любит;
- твое положение безвыходно;
- жить страшно;
- ты не сможешь добиться в жизни того, что хотел (того, что от тебя хотели);
- ты никогда не будешь счастливым;
- небытие — хороший отдых от жизни;

- самоубийство — единственный выход;
- покончив с собой, ты соединишься с близким человеком, который уже ТАМ.

Они пронизывают наше сознание. Они не отпускают нас ни на секунду. Они заставляют страдать нас гораздо в большей степени, чем сами события, вызвавшие кризис.

Существует ряд психических заболеваний (депрессия органического происхождения, шизофрения и пр.), при которых в комплексе симптомов присутствуют навязчивые мысли. При таких заболеваниях нам известна только одна возможность помощи — фармакотерапия. В этом случае необходимо обратиться к врачу-психиатру для назначения лечения.

Однако большинство людей, страдающих от навязчивых мыслей при переживании душевного кризиса, не имеют психопатологических нарушений. С помощью наших советов они смогут успешно избавиться от этих мыслей и выйти из кризисного состояния.

## **КАКОВА ПРИРОДА НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ?**

С точки зрения науки, навязчивые мысли — это беспрестанное повторение нежелательных, представлений и влечений, сомнений, желаний, воспоминаний, страхов, действий, идей и т.п., от которых нельзя избавиться усилием воли. Реальная проблема в этих мыслях гиперболизируются, укрупняется, искажается. Как правило, этих мыслей несколько, они выстраиваются в замкнутый круг, который у нас не получается разорвать. И мы бегаем по кругу, как белки в колесе.

Чем больше мы стараемся от них избавиться, тем больше их становится. И тогда появляется ощущение

ние их насильственности. Очень часто (но не всегда), навязчивые состояния сопровождаются депрессивными эмоциями, тягостными мыслями, а также чувством тревоги.

Чтобы победить эту проблему, нам надо ответить на вопросы:

— Какова природа навязчивых мыслей? Откуда они берутся?

— Как бороться с навязчивыми мыслями?

И тут выясняется, что у психологии точного ответа на этот вопрос нет.

Многие психологи пытались объяснить причину возникновения навязчивых мыслей. Разные психологические школы до сих пор ведут войну между собой по этому вопросу, но большинство все же связывает навязчивые мысли со страхами. Правда, это не проясняет того, как с ними справляться. Классическая психология не дает рецептов эффективной борьбы с навязчивыми мыслями потому, что не видит природы этих мыслей. Если сказать проще, то довольно сложно бороться с врагом, если его не видно и даже непонятно, кто это.

Между тем ответы на вопросы и успешные решения проблемы известны не одну тысячу лет. Эффективный способ борьбы с навязчивыми мыслями у психически здорового человека существует.

Всем нам известно, что сила навязчивых мыслей в том, что они могут влиять без нашей воли на наше сознание, а наша слабость в том, что мы не имеем почти никакого влияния на навязчивые мысли. То есть за этими мыслями стоит самостоятельная воля, отличная от нашей. Само название «навязчивые мысли» уже предполагает, что они «навязываются» кем-то извне.

Нас часто удивляет и парадоксальность содержания этих мыслей. То есть логически мы понимаем,

что содержание этих мыслей не вполне обосновано, не логично, не продиктовано достаточным количеством реальных внешних обстоятельств или даже просто абсурдно и лишено всякого здравого смысла, но, тем не менее, мы не можем противостоять этим мыслям. Также, часто при возникновении таких мыслей мы задаем себе вопрос: «Как это я до такого додумался?», «Откуда эта мысль взялась?», «Эта мысль влезла мне в голову?» Ответа на это мы найти не можем, но почему-то все равно считаем ее за свою. При этом навязчивая мысль имеет на нас огромное влияние. Все знают, что человек, преследуемый навязчивостями, сохраняет к ним критическое отношение, понимая всю их нелепость и чуждость его рассудку. Когда же он пытается прекратить их усилием воли, результатов это не приносит. Значит, мы имеем дело с самостоятельным разумом, отличным от нашего.

### **ЧЬИ ЖЕ ЭТО РАЗУМ И ВОЛЯ, КОТОРЫЕ НАПРАВЛЕННЫ ПРОТИВ НАС?**

Святые Отцы Православной Церкви говорят о том, что человек в подобных ситуациях имеет дело с нападением бесов. Сразу хочу пояснить, что никто из них не воспринимал бесов так примитивно, как воспринимают их те, кто не задумывался об их природе. Это не те смешные волосатые, с рогами и копытами! Они вообще не имеют видимой внешности, что позволяет им действовать незаметно. Их можно называть по-разному: энергии, духи злобы, сущности. Говорить об их внешности бессмысленно, но мы знаем их основное оружие — ложь.

Так вот, именно злые духи, по мнению святых отцов, есть причина этих мыслей, которые мы принимаем за свои. От привычек отказываться трудно. А мы

так привыкли считать своими и только своими все мысли, все наш внутренние диалоги и даже внутренне битвы. Но чтобы выиграть в этих битвах, нужно встать в них на свою сторону, против врага. А для этого нужно понять, что эти мысли — не наши, они навязываются нам извне враждебной для нас силой. Бесы действуют как банальные вирусы, при этом стараясь остаться незамеченными и нераспознанными. Причем действуют эти сущности вне зависимости от того, верите вы в них или не верите.

Святитель Игнатий (Брянчанинов) так писал о природе этих мыслей: «Духи злобы с такой хитростью ведут брань против человека, что приносимые ими помыслы и мечтания душе представляются как бы рождающимися в ней самой, а не от чуждого ей злого духа, действующего и вместе стареющегося укрыться».

Критерий определения подлинного источника наших мыслей очень прост. Если мысль лишает нас покоя, она от бесов. «Если ты от какого-либо движения сердечного испытываешь тотчас смущение, стеснение духа, то это уже не свыше, а с противоположной стороны — от злого духа», — говорил праведный Иоанн Кронштадтский. А разве не таково действие навязчивых мыслей, мучающих нас в кризисной ситуации?

Правда, мы не всегда способны верно оценить свое состояние. Известный современный психолог В.К. Невярович в книге «Терапия Души» пишет об этом: «Сказывается также и отсутствие постоянной внутренней работы по самоконтролю, духовному трезвению и осознанному управлению своими мыслями, детально описанными в аскетической святоотеческой литературе. Можно также полагать, с большей или меньшей долей очевидности, что неко-

торые мысли, всегда, кстати, почти ощущаемые как чужеродные и даже принужденные, насильственные, действительно имеют чужеродную для человека природу, являясь демоническими. По святоотеческому учению, человек часто не способен различать подлинный источник своих мыслей, а душа является проницаемой для демонической стихии. Лишь опытные подвижники святости и благочестия, с уже очищенной молитвенным подвигом и постом светлой душой, в состоянии обнаруживать приближение тьмы. Покрытые же греховным мраком души зачастую не ощущают и не видят этого, ибо на темном темное плохо различается».

Именно мысли «от лукавого» поддерживают все наши зависимости (алкогольную, игроманию, болезненную невротическую зависимость от некоторых людей и пр.). Мысли, которые мы принимаем ошибочно за свои, толкают людей к самоубийствам, отчаянию, обидам, непощению, зависти, страстям, потакают гордости, нежеланию признавать свои ошибки. Они навязчиво предлагают нам, маскируясь под наши мысли, совершать очень нехорошие поступки по отношению к другим, не трудиться над исправлением себя. Эти мысли мешают нам встать на путь духовного развития, внушают нам чувство превосходства над другими и пр. Такие мысли — это и есть эти «духовные вирусы».

Именно духовная природа таких мыслей-вирусов подтверждается тем, что, например, сделать богоугодное дело, помолиться, зайти в храм нам часто бывает тяжело. Мы чувствуем внутреннее сопротивление, прикладываем очень большие усилия для того, чтобы противостоять вроде бы собственным мыслям, которые находят огромное количество отговорок, чтобы нам этого не делать. Хотя вроде бы

что сложного в том, чтобы встать рано утром и пойти в храм? Но нет, куда угодно мы рано быстренько встанем, а чтобы идти в храм, нам будет вставать тяжело. По русской пословице: «Хоть церковь и близко, да ходить склизко; а кабак далеконько, да хожу потихоньку». Просидеть перед телевизором нам тоже легко, но молиться такое же время значительно труднее себя заставить. Это только некоторые примеры. На самом деле из постоянного выбора между добром и злом состоит вся наша жизнь. И, проанализировав тот выбор, который мы делаем, каждый может ежедневно видеть действие этих «вирусов».

Так рассматривали опытные в духовном отношении люди природу навязчивых мыслей. И их советы по преодолению этих мыслей работали безотказно! Критерий опыта однозначно говорит о том то, что церковное понимание этого вопроса верно.

## КАК ПОБЕДИТЬ НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ?

Как, в соответствии с этим верным пониманием, победить навязчивые мысли?

Первые шаги такие:

### ***1. Признайте наличие у вас навязчивых мыслей и необходимость избавления от них!***

Признайте, что эти мысли не ваши, что они результат внешней атаки иных сущностей на вас. До тех пор, пока вы будете считать навязчивые мысли своими, вы не сможете ничего им противопоставить и принять меры к их нейтрализации. Нейтрализовать самого себя невозможно!

Примите твердое решение избавиться от этого рабства, чтобы дальше строить свою жизнь уже без этих вирусов.

## **2. Возьмите ответственность на себя.**

Хочу отметить, что если мы принимаем эти навязчивые мысли извне, совершаем под их влиянием определенные поступки, то именно мы и несем ответственность за эти поступки и последствия этих поступков. Переложить ответственность на навязчивые мысли нельзя, потому что мы их приняли и действовали в соответствии с ними. Не мысли действовали, а мы сами.

## **3. Не занимайтесь негативным самовнушением, повторяя про себя эти мысли!**

Всем хорошо известна сила самовнушения. Самовнушение может иногда помогать в очень тяжелых случаях. Самовнушением можно снимать боли, лечить психосоматические расстройства, значительно улучшать психологическое состояние. Благодаря простоте использования и выраженной эффективности ее используют в психотерапии с давних времен.

К сожалению, часто наблюдается самовнушение негативных утверждений. Человек, который попал в кризисную ситуацию, про себя и вслух постоянно неосознанно проговаривает утверждения, которые не только не помогают выйти из кризиса, но и ухудшают состояние. Например, человек постоянно жалуется знакомым или дает утверждение сам себе:

- меня никто не любит;
- у меня ничего не получается;
- мое положение безвыходно.

Таким образом, включается механизм самовнушения, который действительно приводит человека к определенным ощущениям беспомощности, тоски, отчаяния, заболеваниям, расстройствам психической сферы.

Получается, что чем чаще человек повторяет эти негативные установки, тем более негативно они влияют на мысли, чувства, ощущения, эмоции, представления этого человека. Не надо без конца это повторять. Этим вы не только не помогаете себе, но и загоняете себя вглубь кризисного болота. Что же делать?

Если вы ловите себя на том, что часто повторяете эти заклинания, то сделайте следующее: измените установку на прямо противоположную и чаще повторяйте ее по многу раз.

Например, если вы постоянно думаете и говорите, что жизнь закончилась разводом, то 100 раз внимательно и четко проговорите, что жизнь продолжается и с каждым днем будет лучше и лучше. В день такие внушения лучше делать несколько раз. И вы реально почувствуете эффект очень быстро.

При составлении позитивных утверждений избегайте приставки «не». Пример: не «Я в будущем не буду одинокой», а «Я все равно в будущем буду с любимым человеком». Это очень важное правило составления утверждений. Обратите на это внимание. Это важно. Не составляйте утверждений на то, что не является достижимым, этичным. Не следует давать себе установки, чтобы поднимать самооценку.

#### ***4. Попробуйте найти у себя скрытые выгоды от того состояния, в котором вы находитесь! Откажитесь от этих выгод!***

Как это ни парадоксально, но человек, постоянно подвергающийся нападкам тяжелых, изматывающих навязчивых мыслей, для себя в их наличии очень часто находит мнимые выгоды. Чаще всего

признаваться в этих выгодах даже сам себе человек не может и не хочет, потому что сама мысль о наличии у него выгоды от источника страдания, кажется ему кощунственной. В психологии данное понятие носит название «вторичной выгоды». В данном случае вторичная выгода — это побочный выигрыш в данной ситуации от имеющихся мучений и страданий, превосходящий выигрыш от разрешения проблемы и дальнейшего благополучия. Все возможные выгоды, которые получает человек от собственных страданий, перечислить невозможно. Вот некоторые из наиболее часто встречающихся.

*«Никакой радости в дальнейшем не будет. Настоящая жизнь кончилась, и теперь будет только выживание».*

Выгода: не нужно думать, как вылезать из ситуации (жизнь же кончилась), не надо особенно много размышлять, не надо трудиться. Появляется жалость к себе, тяжесть ситуации (представляемой) оправдывает все ошибки и неправильные действия. Появляется приятное сочувствие окружающих и внимание к себе со стороны подруг и близких.

*«Лучше не жить вообще, чем так. Не вижу смысла в такой жизни. Не вижу никакого смысла и надежды».*

Выгода: если есть надежда, то вроде бы надо делать шаги. Но этого делать не хочется. Поэтому проще всего смириться с этой мыслью, но ничего не пытаться сделать. Сиди и жалей себя, принимая роль жертвы.

*«Меня никто не любит» или «Я только мешаю другим».*

Выгода: это прекрасный повод жалеть себя, не искать помощи от людей. И опять пассивно плыть по течению, не переделывая себя.

При поиске «выгод» все то, что «обнажается», выглядит весьма непривлекательно, и человек перестает быть таким, каким он ХОЧЕТ себя видеть. Этот процесс весьма болезненный, однако, если вторичная «выгода» будет найдена и осознана, вы сможете найти как другие способы ее реализации, так и искоренить эту «выгоду», а также найти успешное решение из собственной затруднительной ситуации.

Еще раз хочу заметить, что все вторичные «выгоды» скрываются от сознания. Сейчас их вам не видно. Понять и раскрыть их можно только беспристрастным анализом своих поступков, мыслей и желаний.

### **5. Самое сильное оружие против навязчивых мыслей — молитва.**

Всемирно известный врач, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине за работу по сосудистому шву и трансплантации кровеносных сосудов и органов, доктор Алексис Каррель говорил: «Молитва — самая сильная форма энергии, излучаемая человеком. Она является такой же реальной силой, как земное притяжение. Как врач, я наблюдал пациентов, которым не помогало никакое терапевтическое лечение. Им удавалось вылечиться от болезней и меланхолии только благодаря успокаивающему действию молитвы... Когда мы молимся, мы связываем себя с неисчерпаемой жизненной силой, которая приводит в движение всю Вселенную. Мы молимся, чтобы хотя бы часть этой силы перешла

к нам. Обращаясь к Богу в искренней молитве, мы совершенствуем и врачуем свои душу и тело. Невозможно, чтобы хотя бы один момент молитвы не принес положительного результата любому мужчине или женщине».

Духовное объяснение помощи молитвы в данной проблеме очень простое. Бог сильнее сатаны, и наше молитвенное обращение к Нему за помощью изгоняет злых духов, которые «поют» нам на уши свои лживые однообразные песенки. Убедиться в этом может каждый, и очень быстро. Для этого вовсе не нужно быть монахом.

Как и всяким хорошим делом, молитвой нужно заниматься с рассуждением и усилием.

Не будем пытаться переспорить навязчивые мысли. Вот что говорят об этом святые отцы: «Вы привыкли разговаривать сами с собою и думаете переспорить помыслы, но они отражаются молитвою Иисусовою и молчанием в мысли своей» (преподобный Антоний Оптинский).

«Толпа искусительных помыслов становится безотвязнее, если позволить им сколько-нибудь замедлить в душе, а тем более если войти с ними еще и в переговоры. Но если их с первого раза оттолкнуть сильным напряжением воли, отвержением и обращением к Богу, то они тотчас удалятся и оставят атмосферу души чистою» (святитель Феофан Затворник).

Надо рассмотреть врага, что он нам внушает, и направить оружие молитвы ему навстречу. То есть слово молитвы должно быть противоположно внушаемому нам навязчивым мыслям. «Поставьте себе законом всякий раз, как приключится беда, то есть нападение вражье в виде худого помысла или чувства, не довольствоваться одним отражением и несогласием, но присоединять к сему молитву до об-

разования в душе противоположных чувств и мыслей», — говорит святитель Феофан.

Например, если суть навязчивых мыслей — ропот, гордыня, нежелание принять обстоятельства, в которых мы оказались, то сутью молитвы должно быть смирение: ««Да будет воля Божия!»

Если суть навязчивых мыслей — уныние, отчаяние (а это неизбежное следствие гордыни и ропота), здесь поможет благодарная молитва — «Слава Богу за все!».

Если мучает память о человеке, просто помолимся о нем: «Господи, благослови его!» Почему эта молитва поможет вам? Потому что от вашей молитвы об этом человеке он получит пользу, а злые духи не желают никому добра. Поэтому, видя, что от их работы получается благо, они перестанут мучить вас образами этого человека. Одна женщина, которая воспользовалась этим советом, говорила, что молитва очень помогла, и она буквально чувствовала рядом с собой бессилие и досаду злых духов, которые одолевали ее раньше.

Естественно, нас могут одолевать одновременно разные помыслы (нет ничего быстрее мысли), поэтому соединяться могут и слова разных молитв: «Господи, помилуй этого человека! Слава Тебе за все!».

Молиться нужно непрерывно, до победы, пока нашествие помыслов не прекратится и на душе не воцарятся покой и радость.

## **6. Таинства Церкви.**

Еще одним способом избавления от этих сущностей являются Таинства Церкви. В первую очередь это, конечно, исповедь. Именно на исповеди, сокрушенно каюсь в грехах, мы как будто отстирываем от себя всю налипшую грязь, включая и навязчивые мысли.

Казалось бы, а в чем мы виноваты?

Духовные законы говорят однозначно: если нам плохо, значит, мы согрешили. Потому что мучает только грех. Те самые ропот на ситуацию (а это не что иное, как ропот против Бога или обида на Него), уныние, обида на человека — все это грехи, которые отравляют нам душу.

Исповедуясь, мы делаем два очень полезных для нашей души дела. Во-первых, мы принимаем на себя ответственность за свое состояние и говорим себе и Богу, что постараемся его изменить. Во-вторых, мы называем зло злом, а злые духи больше всего не любят обличения — они предпочитают действовать исподтишка. В ответ на наши дела Бог в момент чтения священником разрешительной молитвы делает свое дело — Он прощает нам наши грехи и изгоняет злых духов, которые нас осаждают.

Еще одним мощнейшим средством в борьбе за нашу душу является Причастие. Причащаясь Тела и Крови Христова, мы получаем благодатную силу бороться со злом в себе. «Эта Кровь отстраняет и далеко прогоняет от нас демонов и призывает к нам Ангелов. Демоны бегут оттуда, где видят Владычную Кровь, а Ангелы туда стекаются. Пролитая на Кресте, эта Кровь омыла всю вселенную. Эта Кровь — спасение душ наших. Ею душа омывается», — говорит святитель Иоанн Златоуст.

«Священнейшее Тело Христово, когда хорошо приемлется, для воюющих является оружием, для удаляющихся от Бога — возвращением, немощных укрепляет, здоровых веселит, болезни лечит, здоровье сохраняет, благодаря ему мы легче исправляемся, в трудах и скорбях делаемся более терпеливыми, в любви — более горячими, в знании — более утонченными, в послушании — более готовыми, к действиям благодати — более восприимчивыми» — святитель Григорий Богослов.

Я не могу предполагать механизм этого избавления, но я точно знаю, что десятки знакомых мне людей, и в том числе мои пациенты, избавились от навязчивых мыслей именно после Таинств.

Благодатную силу Таинств Церкви ощутили на себе сотни миллионов человек. Именно они, их опыт, подсказывают нам, что не стоит нам игнорировать помощь Бога и Его Церкви с этими сущностями. Хочу заметить, что некоторые люди после Таинств избавились от навязчивостей не навсегда, но на некоторое время. Это естественно, так как это борьба долгая и трудная.

### **7. Возьмитесь за себя как следует!**

Безделье, жалость к себе, апатия, отчаяние, депрессия — самые питательные субстраты для выращивания и умножения навязчивых мыслей. Именно поэтому старайтесь постоянно быть при нужном деле, будьте физически активны, молитесь, следите за своим физическим состоянием, высыпайтесь, не поддерживайте в себе этих состояний, не ищите в них выгоды.

## **ГЛАВНАЯ БЕДА САМОУБИЙЦЫ**

*Дмитрий Семеник*

**К**акими бы внешними причинами потенциальный самоубийца ни объяснял свое желание уйти, на самом деле, если мы говорим о психически здоровом человеке, его уныние имеет всегда одну причину. Эта причина кроется в душе человека. Точнее, в одном совершенно конкретном ее качестве. Это качество называется гордостью. И эта же самая гордость является подлинной причиной

большинства попыток самоубийства психически здоровых людей.

Мое утверждение покажется удивительным, поскольку мы привыкли считать гордость одним из достоинств человека. Мы хорошо помним фразы: «благородная гордость», «у тебя что, совсем гордости нет?», «у человека должна быть гордость!».

Ответим сразу и решительно: никакой «благородной гордости» не существует, только мерзкая и злобонная. И не должно быть у человека гордости, если он не хочет быть несчастным, ненавидимым людьми и когда-нибудь дойти до суицида.

То светлое и благородное, что мы порой путаем с гордостью, — человеческое достоинство. То есть сознание высокого достоинства того, что заложено в нас как во всякого человека. Это, безусловно, доброе и очень нужное качество. А гордость — совсем другое. Если достоинство говорит: «я так же божественен, как и другие люди», то гордость шепчет: «я лучше других и достоин большего, чем многие».

До революции 1917 года все знали, какая беда — эта гордость. Но главари коммунистов поставили себе задачу сделать русский народ несчастным и бессильным, для этого постарались перевернуть с ног на голову жизненно важные вещи. Так появилась на свет неведомая дотоле «благородная гордость», «благородная ярость» и другие подобные абсурдные слоганы. За время советской власти ложное благородство гордости настолько въелось в умы и в культуры, что во избежание путаницы в современной духовной литературе для обозначения гордости часто используется не столь оболганный синоним — гордыня.

Так что же такое гордость, она же гордыня, и почему она приводит к унынию, а порой и доводит до суицида?

## АНАТОМИЯ ГОРДОСТИ

История появления гордости в мире такова.

В сотворенном Богом мире не было никакого зла, одно лишь добро. А поскольку одним из свойств добра является свобода (иначе что это было бы за добро, если бы оно творилось не по доброй воле?), имели эту свободу и ангелы. Однажды величайший из ангелов — Денница — решил, что ему мало быть ангелом, решил стать равным Богу и восстал против Творца. За ним последовала часть ангелов. Теперь мы знаем бывшего Денницу под именем сатаны, а бывших ангелов как бесов. Они стремятся путем лжи привести людей в то же несчастное состояние, в котором находятся сами. Обманом сатана склонил Адама и Еву к непослушанию Богу, и первые люди, покинув Бога, естественно, покинули и рай.

Гордыня — это нежелание смириться с тем, что имеешь, и благодарить за все Бога. Именно эта злая страсть сделала сверкающего Денницу темным сатаной, низвергла часть ангелов в ад, изгнала людей из рая и стала причиной всех нынешних мучений человечества, всей боли всех людей от Адама и до вас. И к боли каждого человека его гордыня имеет самое непосредственное отношение.

Давайте детально рассмотрим, что делает с нами наша гордыня.

Думаю, все слышали известную мудрость: «счастлив не тот, кто имеет все, чего хочет, а тот, кто доволен тем, что имеет». Слышали-то мы слышали, и мы согласны с тем, что это действительно формула счастья. Но она нам не помогает. У нас не получается быть довольными тем, что имеем. Почему не получается? Потому что нам мешает гордыня.

Гордыня говорит нам: «Вон у того и у другого есть то-то и то-то, а ты чем хуже? Бедный ты, несчастный,

как несправедлива к тебе жизнь! Почему же этот Бог, если он есть, так жестоко обошелся с тобой?»

Таким образом, гордыня влечет за собой такие чувства и действия, как зависть, ропот на судьбу, жалость к себе. Согласитесь, что это довольно неприятные, мучительные чувства. Естественно, человек пытается избавиться от боли, причиняемой этими чувствами. Но каким образом?

Вместо того, чтобы воздействовать непосредственно на свои чувства, на свою душу, удаляя из себя корень своих бед — гордыню, человек ищет облегчения в том, чтобы удовлетворить свою гордыню, то есть чтобы «улучшить» свое положение, которым недовольна гордыня. Человек-то доволен, его гордыня недовольна!

Первыми сыновьями Адама были Каин и Авель. Авель был добрый человек, и его жертвоприношения были угодны Богу. Злого Каина мучила зависть. Каин мог успокоить свое сердце, победив гордыню доверием к Богу: «Раз Бог показывает, что поступки Авеля более угодны Ему, значит, они действительно лучше. Смирюсь, буду терпеть свою долю». Так поступал впоследствии один из потомков Адама Иов, на долю которого досталось много испытаний, потерь. На все Иов говорил: «Бог дал, Бог и взял: да будет благословенно имя Господне». Но Каин поступил иначе: мучимый завистью, он убил своего брата Авеля. Стало ли Каину легче после этого, успокоилась ли его гордыня? Конечно, нет. Ему пришлось бежать с женой от родителей в другую землю, но куда он мог убежать от мучений своей совести?

Мы с вами не убивали своих братьев. Но, мучимые своей гордыней, мы поступаем так же неразумно, как Каин: мы не боремся с причиной своих страданий — гордыней, мы мечтаем удовлетворить гордыню жертвоприношениями.

«Почему у других уже есть парни (девушки), а у тебя еще нет? Чем ты хуже, тебе даже нечем похвастаться перед друзьями!» — шепчет нам гордыня, и мы совершаем грех блуда, от которого у нас отнюдь не прибавляется счастья, вовсе даже наоборот.

«Почему у них есть деньги и то, что на них покупается, а у тебя нет, бедняжка!» — терзает нас гордыня. И мы совершаем нечестные поступки с целью обогащения либо вместо профессии по душе выбираем профессию поприбыльнее. Делает ли это нас счастливее? Еще никто не обрел счастья, потеряв себя.

«Да, они плохо поступают (воруют, принимают наркотики), но почему им можно, а тебе нельзя?» — спрашивает гордыня. И мы, следуя дурному примеру, ломаем свою жизнь.

«Почему у нее такой хороший муж, а у меня — никого? Хочу этого мужа!» — шепчет гордыня женщине, и та бросается отбивать чужого мужа. Если получится, ей не позавидуешь. Да и если не получится — тоже.

«Ты достоин любви и почитания масс», — говорит гордыня, и не имеющий таланта человек карабкается на эстраду, на посмешище знатоков и истории.

«Ты достоин власти», — врет гордыня, и не умеющий управлять собой человек рвется в политику, чтобы управлять миллионами.

Гордыня делает мучительной любую попытку терпеть что бы то ни было: «Почему ты, такой хороший, такой великий, должен это терпеть? Откуда взялась вообще эта боль, она совершенно не входила в наши с тобой планы. Мы планировали великий путь сплошных удач, побед и наслаждений. Нет, это просто невыносимо! Я не хочу это терпеть!»

«Врачи говорят, мне вредно пить. Но я хочу! Другим-то можно, а я чем хуже?» — слышит человек

голос гордыни и через некоторое время умирает от цирроза.

Да уж, все эти «хочу», «не хочу» используются гордыней против нас очень ловко. Хочет она всегда того, чего нет, а не хочет — того, что есть.

Так мы падаем все ниже. Теряем радость, теряем себя. Неизбежно встречаемся с ситуациями, когда даже наша готовность бросить на черный алтарь насыщенной гордыни все, что угодно, не помогает нам. Любовь, совесть, честь, дружба уже брошены, но гордыне этого мало. Она ставит нас в такие ситуации, когда мы просто бессильны что-либо сделать. Она мучает нас неприятием наших родителей — но мы бессильны помянуть их. Она мучает нас желанием завоевать любовь какого-то человека или группы людей — но любовь можно завоевать только любовью, а у нас нет любви, потому что где сильна гордыня, там любовь не живет.

Много бывает ситуаций, когда мы ничего не можем сделать. И тогда мы впадаем в уныние, как самолет — в штопор. Буксуем как бульдозер, упершийся в гранитную скалу. Это и есть депрессия.

Тем временем родоначальник гордыни — сатана — не бездействует. Это именно он подбрасывал нам те мыслишки, которые вместе с унаследованной от предков гордыней довели нас до такого плачевного состояния. Но это мучение — еще не предел желаний сатаны. Его цель — довести нас до самоубийства, чтобы высшее творение Бога, обладающее божественным достоинством, созданное для рая, для радости, оказалось в аду с предателем — бывшим Денницей.

Достаточно мы шли на поводу у тех, кто желает нам зла. Хватит! Хватит воевать с ветряными мельницами и завоевывать призрачные страны. Давай-

те наконец займемся настоящим решением своих проблем и обратим наше оружие против корня всех бед — гордыни.

## СИЛА СМИРЕНИЯ

Качество, противоположное гордости, — смирение. Именно оно и является самым сильным «анти-депрессантом» в случае неэндогенной депрессии, то есть уныния.

Смирение только на первый, очень невнимательный взгляд может показаться чем-то непривлекательным, похожим на слабость. Это не так. В смирении — сила. Чтобы смириться, нужно приложить силу. И когда человек смирится, он становится еще сильнее.

Помню, на одной из своих работ я пожаловался своей начальнице, что мне, маленькому начальнику, приходится много чего терпеть от коллег и подчиненных. Ее ответ тогда удивил меня: «Чем выше поднимаешься, тем больше приходится терпеть!» Я присмотрелся и увидел, что, действительно, чем выше место, тем больше у человека всяких трудностей. И нужно немалое смирение, чтобы, избегая разрушительных эмоций, успешно управлять собой и людьми. О том же говорят и русские пословицы: «Не поклонясь до земли, и гриба не подымешь», «Живи смиреннее, так будет прибыльнее», «Живи смиреннее, всем будешь милее».

Сейчас моя бывшая начальница возглавляет одну из крупнейших промышленных компаний России. Хотя ей нет еще и сорока, ее годовая зарплата исчисляется миллионами долларов. Думаю, это не предел ее карьеры.

А чего достигает в работе гордый? Гордый — значит обидчивый. А пословица недаром гласит: «На

обиженных воду возят». Гордый дважды в проигрыше — и работа у него всегда самая тяжелая и низкооплачиваемая, да еще и обида всегда рвет душу.

Посмотрим на боевую ситуацию на войне или на улицах российских городов, где обстановка все ближе к военной. Побеждает не тот боец, который громко кричит, ругается и впадает в гнев после первого бранного слова в свой адрес, а тот, кто спокойно пропускает всю ругань мимо ушей и действует тогда, когда сам считает нужным.

То же и в личных отношениях, даже в личных особенно. Гордый человек вообще ни с кем не может ужиться. А смиренный сохраняет не только внешнюю сторону отношений, он сохраняет в себе и в другом человеке самую суть отношений — любовь.

Гордый человек — как лужа: брось в нее камень — она вся и расплескалась, забрызгав окружающих грязью. А смиренный человек — как море: оно поглотит любой камень бесследно, и даже круги по воде не пойдут.

Это над гневом гордого человека смеется пословица: «Гремит гром не из тучи, а из навозной кучи». Смирение и кротость, наоборот, в почете: «Кто гнев свой одолевает, крепок бывает», «Господин гневу своему — господин всему», «Лучше самому терпеть, чем других обижать».

Ничто не может огорчить смиренного, он всегда готов ко всему, все принимает как должное. Говорит преподобный Ефрем Сирийский: «Кроткий, принимая на себя все удары, остается твердым; во время ссоры спокоен, в подчинении веселится, не уязвляется гордыней, в унижении радуется, заслугами не превозносится, не кичится, со всеми живет в мире». У него не то что депрессии — даже плохого настроения не бывает. «Человек смиренный живет на земле,

как в Царствии Небесном, всегда весел и спокоен, и всем доволен», — говорит преподобный Антоний Оптинский.

## КАК НАУЧИТЬСЯ СМИРЕНИЮ

Как же победить в себе гордыню и развить смирение?

Для начала нужно понять один важный закон жизни: случайностей не бывает. Все, что с нами происходит, буквально все, как бы мало или велико ни было, является следствием нашей жизни до этого момента и направлено к нашему благу.

«Все, что ни делается, к лучшему», — одна из сторон этого закона.

В Евангелии есть удивительные слова Христа, обращенные к людям: *«Не пять ли малых птиц продаются за два ассария? и ни одна из них не забыта у Бога. А у вас и волосы на голове все сочтены. Итак не бойтесь: вы дороже многих малых птиц»*(Лк. 12,6–7).

В Библии Бог говорит людям о своей заботе о нас: *«Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? Но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя»* (Ис. 49,15). О том же говорит и пословица: «Ни отец до детей, как Бог до людей».

Поэтому все, что Он делает, направлено к нашему благу. А если все внешние воздействия на нас направлены к лучшему, то разве может случиться что-то такое, на что мы должны огорчаться?

Нет! Ничего такого с нами случиться не может.

Но почему же тогда с нами происходят всякие неприятности, несчастья?

Если верить гордыне, которая говорит нам, что мы самые великие и прекрасные, причин неприятностей мы никогда не поймем. Но взгляд гордыни — ложный, фаль-

шивый. Трезвый, честный взгляд — взгляд смирения.

Смирение говорит нам, что у нас, как и у всех остальных людей, есть много недостатков. Нам будет тем лучше, чем меньше у нас останется этих недостатков, чем совершеннее мы станем.

Именно этого нам желает Господь, попуская нам все эти неприятности. Именно «попуская», а не «посылая». Потому что подлинной причиной несчастий является наша предыдущая жизнь и наши недостатки.

Как же связаны наши недостатки с этими неприятностями и как эти неприятности помогают нам совершенствоваться? Рассмотрим несколько типичных примеров.

*Сюжет первый.* Человек в юности был жесток. Часто причинял душевную, а порой даже физическую боль близким людям. Однажды на улице его жестоко избили, сломали позвоночник. Он около года пролежал в больнице, многое вытерпел. Он мог ожесточиться на судьбу и людей, но все правильно понял, переосмыслил и, пережив страдание, стал более сочувствующим и бережливым к людям.

*Сюжет второй.* Девушка часто меняла мужчин. В конце концов, она вышла замуж за мужчину, которого увела из чужой семьи. Через несколько лет он ушел от нее к более молодой. Она пережила очень тяжелый период в жизни. Она могла озлобиться на мужа и судьбу, но сумела принять это как результат своих прежних ошибок. Она раскаялась в них и стала жить целомудренно, ожидая уже по-настоящему своего человека.

*Сюжет третий.* Человек был чрезвычайно жаден до денег. Он ценил деньги не только выше чести, но

даже выше любви. Все силы, весь ум он направлял на то, чтобы разбогатеть. Но почему-то у него это получалось хуже, чем у тех, у кого было меньше жадности. Все его предприятия рано или поздно терпели крах, едва приблизившись к успеху. Он мог потратить на эту безумную гонку всю жизнь, но после очередного краха он сумел смириться с тем, что не станет богатым. И стал гораздо счастливее. А потом и деньги пришли. Сами.

В третьем сюжете целью могли быть не деньги, а слава, власть или возможность реализации таланта в своих личных целях. Итог один.

*Сюжет четвертый.* Человек родился инвалидом. Он мог передвигаться только на инвалидной коляске. Он слышал чудесные истории о том, как здоровые красивые девушки влюблялись в инвалидов и выходили за них замуж, после чего в прямом и переносном смысле всю жизнь носили их на руках. Годы шли, он искал такую девушку, но не находил. Мечты таяли. Он мог впасть в отчаяние, спиться или покончить с собой. Но он смог смириться с судьбой. Вместо любви девушки он нашел любовь Бога. И душа его стала прекрасной. Жизнь осталась внешне скудной, но внутренне стала радостной. Позднее он понял, что внешнее уродство было средством украшения его души, которая была слишком гордой и поэтому не могла любить. Это уродство исцелило его от гордыни и сделало счастливым. Если бы он родился здоровым, то в результате прогрессирования гордыни он бы покончил с собой в 15 лет.

Надеюсь, вы обратили внимание на то, что в каждом сюжете в критический момент у человека был выбор — озлобиться еще больше или смириться. Это

очень важно! Мы свободные люди и всегда выбираем между злом и добром. Никакое несчастье само по себе не сделает нас лучше, если мы сами не приложим своего ума и усилий.

Но даже если мы все понимаем и хотим смириться, у нас может не хватить для этого собственных сил. А точнее — наверняка не хватит. Потому что гордыне содействует сила врага, сила злых духов. И нам, чтобы победить ее, необходима противоположная — Божественная сила. Она всегда готова прийти к нам на помощь. «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать».

Никакое хорошее дело нельзя совершить успешно, если действовать лениво или бездумно. Та работа над собой, о которой мы говорим, должна совершаться вдумчиво.

Принцип работы простой: мы должны делать противоположное тому, чего хочет от нас гордыня. Как правило, она хочет от нас ропота на Бога, уныния, злых чувств к другим людям. Противоположностью будут благодарность Богу, радость, добрые поступки по отношению к тем, на кого мы хотим рассердиться.

Суть смирения выражается в короткой молитве: «Слава Богу!» или «Слава Богу за все!» Поэтому когда нам хочется крушить, ломать, плакать, драться и тому подобное, будем вместо этого, наперекор своей гордыне, говорить: «Слава Богу за все!» Таким образом, мы и свою волю приложим наперекор гордыне, и призовем на помощь Божию силу.

Начать можно с малого. У всех у нас бывают мелкие ошибки, когда что-то падает из рук, или мы обо что-то ударяемся, или обнаруживаем, что что-то забыли или потеряли. Обычно в таких ситуациях гордый человек ругается. Приучим себя в такие моменты вместо ругательства говорить: «Слава Богу!»

Это совсем не трудно. И произойдет чудо — через несколько месяцев вы увидите, что такие мелочи уже совершенно вас не огорчают, вы сохраняете мирное настроение. Это и есть начало смирения.

Оружием благодарной молитвы можно победить любую беду, любую скорбь.

Что же касается каких-то наших глобальных планов, желаний, мечтаний, нам будет гораздо лучше, если к этому всему у нас будет просто-напросто реалистичный, трезвый подход.

Допустим, полководец составляет план сражения. У него есть точная карта местности, точное знание своих сил и их расстановки и довольно точное знание сил противника. Обладая всеми этими знаниями, а также знанием тактики военных действий, полководец может составить такой план битвы, который принесет победу.

А теперь посмотрим на себя. Хорошо ли мы знаем себя — свои добрые и злые качества, свои предельные возможности, все свои таланты? Понимаем ли мы, насколько наши желания соответствуют нашим реальным потребностям? Насколько нам известны закономерности жизни? Насколько хорошо мы знакомы с теми силами, которые нам противодействуют, стремятся нас мучить и довести до самоубийства? Если во всех этих вопросах вы вполне информированы, то у вас хорошие шансы составить такой план, который сбудется.

Но проблема в том, что вряд ли это так. Ведь мы ослеплены гордыней и мало интересуемся тем, что действительно имеет значение в этой битве. Поэтому наши мечты имеют мало шансов на осуществление. «Дай Бог нашему теляти волка съесть», — говорит народная мудрость.

Это планы полководца, перед которым карта равнины, хотя на самом деле биться придется в горах; пред-

ставление о своих силах у него преувеличенное, а о противнике — сильно преуменьшенное. И он не знает, что может позвать на помощь союзника, мощная армия которого в получасе пути, только и ждет сигнала.

Не будем тратить силы на составление глупых, нереальных планов, которые непременно разрушатся! То, что до последнего мига будет нам казаться победой, непременно обернется поражением. Постараемся лучше узнать те планы, которые есть о нас у того Союзника, который знает все, располагает самыми точными картами, а армия его неуязвима и непобедима.

Апостол Иаков сказал: *«Теперь послушайте вы, говорящие: "сегодня или завтра отправимся в такой-то город, и проживем там один год, и будем торговать и получать прибыль"; вы, которые не знаете, что случится завтра: ибо что такое жизнь ваша? пар, являющийся на малое время, а потом исчезающий. Вместо того, чтобы говорить: "если угодно будет Господу и живы будем, то сделаем то и другое", — вы, по своей надменности, тщеславитесь: всякое такое тщеславие есть зло»* (Иак. 4,13–16).

Книга Притч гласит: *«Много замыслов в сердце человека, но состоится только определенное Господом»* (Притч.19–21).

О том же говорят и русские пословицы: «Все в мире творится не нашим умом, а Божьим судом», «Жилами не нажить, чего Бог не даст», «Силой у Бога не возьмешь», «Человек так, а Бог иначе», «Ты к худшему, а Бог к лучшему», «Не так живи, как хочется, а как Бог велит», «Без Бога ни до порога».

У вас в жизни непременно будут успехи, будут достижения целей, будет счастье. Но все это будет только тогда, когда вы начнете согласовывать свои цели и поступки с Божией волей. Нравится вам это

или не нравится (а должно бы нравиться), но это так. Давид, который победил богатыря Голиафа и позднее из простого пастуха стал величайшим царем могущественного, непобедимого Израиля, знал, что говорил, когда сказал: *«Предай Господу путь твой и уповай на Него, и Он совершит, и выведет, как свет, правду твою и справедливость твою, как полдень. Покорись Господу и надейся на Него. Не ревнуй успевающему в пути своем, человеку лукавствующему. Перестань гневаться и оставь ярость; не ревнуй до того, чтобы делать зло, ибо делающие зло истребятся, уповающие же на Господа наследуют землю»* (Пс. 36,5–9). Давид говорил это на основе своего опыта. А больше успехов, чем у него, добиться невозможно.

Но прежде чем устремляться к вершинам, нам необходимо смириться с тем, что имеем.

Да, у вас в результате депрессии может не быть сил. Но нужные вам силы есть. Они есть у Бога. И Он будет рад дать вам их. Он этого хочет.

Только перестаньте клеветать на Него, жаловаться и роптать. Попросите у Него прощения за весь свой ропот и доверьтесь ему, и придите под защиту Отца, чтобы он исцелил ваши раны.

У Христа за пазухой — хорошо.

# О ТЕХ, КОГО МЫ ПРЕДАЕМ

У большинства из нас есть близкие, родные люди. За суетой и неприятностями будней нам часто кажется, что они нас не любят, не замечают. Может показаться, что наша смерть не будет для них чем-то ужасным...

Каковы на самом деле последствия самоубийства или его попытки для близких самоубийцы?

## ТРАГЕДИЯ СЕСТРЫ

История описанного здесь куска моей жизни рассказана спонтанно, с пробелами, ибо я не помню в силу обстоятельств четко, как складывались события тех дней.

*Это было 12 лет назад. Был жаркий июньский день. Не так давно я сдала первую сессию, оставив на осень кучу «хвостов», из-за которых очень переживала. Помню, моя подруга еще часто утешала меня: «Да, не переживай ты так. У тебя же все в семье живы, здоровы — это самое главное!»...*

*В тот день я как обычно вышла на работу на кафедру. Даже не знаю, зачем. И не нужно было, по сути, выходить. Но решила «залатать дыры», чтобы не оставлять долги на лето.*

*За день до этого у нас в семье случился скандал, после которого брат ушел к отцу, жившему на тот момент отдельно от нас.*

Весь рабочий день я не могла отделаться от навязчивой мысли позвонить брату, чтобы позвать его к себе на работу или даже поехать к нему. Тянуло душу сильно, как магнитом. Я даже разозлилась на себя, помню. Никогда такой тяги не было. Даже не знаю, почему, но решила не ехать к нему, а просто позвонить вечером... Сразу скажу, что были мы с ним единым целым — он на год младше меня, и все трудности и горести мы делили с ним поровну. Только в год моего поступления в Университет мы несколько отделились друг от друга — я была опьянена фактом поступления и появлением большого количества друзей...

Вечером того же дня я поспешила домой.

Поспешила, чтобы, зайдя в квартиру, узнать новость, которая убила всю нашу семью, нашу жизнь и ее смысл, нашу радость быть всем вместе — мой брат покончил с собой.

Прошел где-то час после моего возвращения домой, как мне позвонил отец. Я только услышала его голос, и мое сердце заколотилось. Я все поняла без слов. Отец выдал еше слышно: «Марюша, Андрюши больше нет. Он повесился»... Трубка выпала у меня из рук, я обмякла и опустилась мешком на пол. Внутри все сжалось. Я долго не могла осознать случившееся: ведь еще вчера мы с братом говорили, строили какие-то планы, хотели вместе поехать отдыхать... А сегодня ЕГО НЕТ! Слова не могут передать эту боль.

Я с ужасом ждала возвращения мамы, решив быть с ней. Уйдя в нашу общую с братом комнату и закрыв дверь, я рыдала, разговаривала с братом, билась головой о стену и не чувствовала боли. Теперь понимала, почему меня так тянуло весь день к нему... Когда пришла мама... Я открыла ей

дверь, она увидела меня, взъерошенную и опухшую от слез... И сразу все поняла. Даже не знаю, как. Она зарыдала, даже не зарыдала, а упав на пол, закричала: «Не-е-е-ет!» На наши причитания выбежала моя младшая сестренка. Я тогда думала, что маленькие ничего не понимают: но эта новость ввела ее в оцепенение, глаза стали стеклянными, потерянными и полными ужаса. Она не плакала, нет. Просто не могла сказать ни слова.

Мама нашла в себе силы позвонить отцу. Он не мог говорить, так как приехала милиция со «Скорой помощью», чтобы составить экспертизу, забрать тело, погрузив его в черный мешок. Мне это казалось жутким: мой родной, самый близкий человек — в черном мешке. Мертвый.

Я успела позвонить самой близкой подруге, попросив приехать, побыть с нами рядом некоторое время.

Мы метались из комнаты в комнату, валялись на полу от боли. Сестренка вспомнила, что днем кто-то звонил несколько раз и сопел в трубку, явно плакал. Когда она спросила, наконец: «Андрей, это ты?» На том конце бросили трубку...

Подруга приехала достаточно быстро и не одна — с мамой. Безусловно, они ничем не могли нам помочь. Они просто сели с нами рядом и слушали, слушали, слушали, плача вместе с нами. А мы говорили и говорили, прерываясь рыданиями. Далеко за полночь они все-таки уехали. Это был жуткий момент — остаться один на один с горем. Мы с мамой вроде бы и вместе, но для каждого потеря своя: для меня — брата, для нее — сына. Эта боль отнимает все силы, приковывает к постели, и сверлит, сверлит, сверлит тебя. В душе сверлит, раскурочивая ее. Мне казалось, реально

казалось, что меня режут по-садистски, снимают с живой кожу, до такой степени сильной была боль. И она была не только на уровне душевном. Это была невыносимая физическая боль. Помню, у меня отнимались руки и ноги. Я не могла встать с постели.

На следующий день друзья брата обзвонились ему: все одновременно захотели его видеть. Но мне так не верилось, что он умер, что я придумывала тысячу причин, объясняя, почему он не может говорить и где он сейчас, пытаюсь не разреваться в трубку. Помню, я решила говорить с ними о брате как о живом, думая, что тогда и для меня он будет жив. Шли дни, а друзья все продолжали звонить. А я продолжала придумывать причины отсутствия брата...

И, конечно же, пришел однажды момент, когда мы с мамой не выдержали. Мы пошли за водкой, чтобы уйти от ужасной действительности и разрывающей боли. Я никогда не позволяла себе больше бокала вина, и то по праздникам. Но тут просто не могла справиться с болью. И так мы начали пить каждый день. Я не приходила в сознание, мне кажется, месяц. Полмесяца точно вообще не ела — только пила. Водку. Рядом с моей и маминой кроватью стояли артиллерии бутылок. Как только мы слегка приходили в сознание — выпивали из горла так, чтобы потерять сознание, потерять ощущение действительности и уходили опять в забытие. Боль если не отступала, то не разрывала на части. Я помню, что лежала на кровати, свернувшись калачиком, — так было менее больно.

Что для меня до сих пор является непонятным... Мне сложно в это поверить, и кто-то это явление объяснит, я даже предполагаю, как. Но до того,

как мы с мамой ушли в запой, в самые первые дни после смерти моего любимого брата я столкнулась с одним странным явлением. На какой день это стало происходить, я уже не помню. Но это было. И было вот что. В комнате, где находилась наша с братом общая комната и моя спальня, был старый паркетный пол (собственно, как и во всей квартире), который мы оба знали наизусть: в некоторых местах половицы скрипели, и в каждом месте — по-своему. Так вот в одну из ночей я проснулась от ужаса: я чувствовала, что кто-то ходит по комнате. Почему-то у меня была уверенность, что это брат. Я не видела никого. Но могла понять, где он находится — по легкому звучанию половиц: вот он встал посреди комнаты, сейчас остановился у окна. В один момент мне даже показалось, что кто-то как будто бы присел на мою кровать, я ощущала его рядом. Не помню уже, сколько ночей я выдержала. Несмотря на мои предположения, что невидимка является моим братом, мне было очень страшно — до этого я ни с чем подобным не сталкивалась. Родители и сестра мне не верили и даже смеялись (если это можно так назвать в подобной ситуации), говорили, что это у меня с горя... В итоге я отказалась спать в своей комнате, и сестра, чтобы убедить меня в моей неправоте, согласилась со мной поменяться... В итоге она не выдержала и нескольких часов — сбежала к нам: она услышала и почувствовала все то же самое... Через некоторое время эти посещения прекратились.

В какой-то полудреме прошли похороны. Помню, как я лежала на гробе в автобусе «Ритуал» всю долгую дорогу, пока мы ехали на кладбище, и не хотела его отпускать. Помню, как рвалась к брату

моя мама, когда гроб уже опускали в яму. Помню, неморгающие, ледяные глаза сестренки. Помню поседевшего в один день отца. Помню заострившиеся черты брата — перед тем, как опустить гроб в землю, нам дали возможность с ним попрощаться... Помню поминки, но в полудреме: на помощь к нам приехали родственники, они очень помогли с организационной частью — мы совершенно ничего не соображали, чем, кстати, очень хорошо воспользовались в похоронном бюро, включив нам в счет огромное количество каких-то дополнительных не предоставленных услуг. Но это мы все поняли много позже...

Это был, пожалуй, один из первых моментов человеческого бессердечия, настолько поразивших меня. Второй, подобного же рода, случился, когда я спешила из Университета домой с денежной помощью (денег у нас на похороны не было — мы в то время жили очень бедно; финансово нам очень помог преподавательский и административный состав). Ко мне, опухшей от слез, подошел контролер и стал требовать проездной. В свой проездной для многодетных я забыла вписать имя и фамилию. Он придрался и стал требовать денег, угрожая милицией. Я сквозь слезы сказала, что тороплюсь на похороны брата и что все имеющиеся деньги предназначены для них, и больше нет. Он, видя мое состояние, все равно вытряс столько, сколько ему было нужно. Сил спорить, качать права и ругаться у меня не было...

После всего, что случилось, — учеба в престижном вузе, все мало-мальские успехи, все светлое будущее, в которое так верят подростки, для меня потеряло смысл. Я решила поехать

в Университет и забрать документы, прекратить учебу. Для меня жизнь была закончена. В администрации нашего факультета почему-то всегда очень тепло относились ко мне. И в итоге мне отказали в выдаче документов, сказав приходить осенью, подумать, опомниться, успокоиться... У меня и тут не было сил настаивать — отказали, так отказали. Я поехала домой... И по дороге встретила того самого контролера, вытрясшего из меня те деньги, в которых мы тогда так нуждались. Увидев меня, он отвернулся, даже не подошел проверить проездной. Мне показалось, он меня узнал...

Шли дни за днями. Мы с мамой настолько сильно напивались, что не могли даже подняться с кровати... И вот однажды мама сказала: «Хватит! Мы же спиваемся!» Я посмотрела на себя в зеркало: тело стало худым, лицо же распухло от слез и спиртного, точь-в-точь, как у спивающихся бомжей. И мне стало страшно от того, во что я превращаюсь. Надо было начинать новую жизнь. Действительно новую. Потому что без брата. Без человека, с которым ты вырос, делил все радости и горести...

Через некоторое время мама послала меня на отдых в Крым. Ко мне присоединилась еще моя подруга Лена, очень любившая Андрюшу. Один из первых дней совпал с 40-м днем после смерти брата. За день до этого мне было очень плохо. Несколько дней я ничего не ела. Может быть, это покажется глупым, нелепым, но тогда в свои только исполнившиеся 19 лет я решила, что этой жертвой, раз не молитвами, чем-то смогу помочь брату. Мало того, что он — самоубийца, да еще при жизни настолько запутался, что стал

сомневаться в Боге, даже отказываться от Него. Тогда в нашу страну хлынуло море ненужной, сбивающей с пути литературы, вроде Ницше. И вот, когда это ложится на молодые ищущие души, которые начинают это читать, то исход порой трагичен...

Так вот, в ночь на 40-й день мне приснился сон, от которого наутро я не могла дышать от рыданий. Вот что я написала в своем дневнике в тот же день: «Сегодня приснился сон, не знаю, может, это игра подсознания. Но он оказал на меня огромное впечатление, так как все выглядело больно уж реальным. Андрюша всегда хотел посмотреть Университет. И вот мы там с ним оказались. Помню странное ощущение передвижения. Мне еще показалось, что у брата не было ног, и он парил в воздухе. Мы посмотрели яблоневые аллеи, которые я проходила каждый день, возвращаясь с занятий, побывали в корпусах, в аудиториях, где я училась. Когда мы поднялись на 4-й этаж, я разразилась слезами, спрашивая, зачем, зачем он это сделал, ведь ничего уже не вернуть, и он же знал, как я его люблю. Андрей ответил, что на тот момент он чувствовал себя одиноким и никому не нужным, что звонил домой, чтобы поговорить со мной, но меня не оказалось дома. Сказал, что поссорился со всеми: родителями и друзьями, что от него ушла девушка.

— Я звонил еще по телефону доверия. Там мне не смогли ничем помочь. К тому же мужчина, как мне показалось, был вообще поддатым.

— Да, но ведь я. Ты не подумал, что будет со мной! Неужели ты меня забыл?

(Извините, что тут я думаю только о себе, просто у нас с братом был договор, что если кому-то

из нас плохо и тяжело — мы связываемся друг с другом и помогаем друг другу.)

На это брат разразился слезами. Он плакал. Я видела его зареванное розоватое лицо в профиль, видела его страдания. Через некоторое время мы вышли из Университета.

— Как долго мне ждать встречи с тобой? Еще лет 40–45?

Он посмотрел на меня. В его глазах я прочитала: «Разве это много?»

Я продолжала:

— Я хочу к тебе, хочу к тебе. Проклинаю тот день, когда вышла на работу. Ты знаешь, я ведь могла и не выходить. Но так хотелось доделать работу! Тебе было в это время плохо, а я!..

Я рыдала, он тоже плакал.

— Как тебе Там?

— Хочешь я покажу тебе, где сейчас живу?

— Конечно, — ответила я.

Мы оказались с ним в огромном бескрайнем море, беснующемся, мутном, грязно-серо-синем с огромными пенящимися волнами.

«Неужели и здесь есть море?», — подумала я. Там была голая суша и море. И действительно ничего больше не было. Пусто во всех отношениях. Мы поплыли с ним. Море вызывало у меня жуткое ощущение. Вдруг непонятная мощная сила, не имеющая никаких четких форм, серо-черная, стала сильно давить на меня сверху, пытаюсь потопить. Я вначале испугалась, а потом подумала, что буду вместе с братом, и даже обрадовалась очевидному исходу. Андрюша как будто угадал мои мысли. «Ты должна жить, ты должна еще жить», — прокричал он мне. — «Плыви дальше, я скоро нагоню»... Через некоторое время брат меня нагнал,

и я не знаю, что он сделал с напугавшей меня силой...

Тут меня стала трясти Ленка, чем и разбудила меня.

Лето подошло к концу. Осенью начались будни, в которые мне надо было втягиваться, не позволяя себе опуститься на дно, — это я пообещала брату. Я сбегала с лекций или семинара пореветь в коридор всякий раз, когда что-то напоминало мне о трагедии. Почти все друзья отвернулись — даже самая близкая подруга, поддерживавшая в первую минуту. И я понимаю — не каждый выдержит выносить вид чужого горя и слез. Остался только один друг — он бережно охранял мою жизнь, пресекая все попытки суицида, выслушивая мои бредни и истерики. Мы сохранили с ним дружбу, пройдя через годы — признательность и уважение мои к нему велики и поныне.

Я до сих пор порой возвращаюсь в тот день. Уже реже. Но возвращаюсь. Это трагедия, надолго сломившая меня и мою семью.

Очень хочется, чтобы таких трагедий было меньше — так как выбраться из них не у всех хватает сил.

Когда отчаяние подступает к вам, надо верить, что огонек любви горит в сердцах ваших близких или друзей, а все противоречия, возникающие между вами, — от лукавого.

Мне кажется, родным можно донести свою накопившуюся боль по-другому. Суицид — очень жестокий и бессердечный урок для близких, он на долгие годы ломает людей, которые были когда-то вам так дороги.

Марина

## **МАМА — ДОЧЕРИ, КОТОРАЯ УБИЛА СЕБЯ**

**Э**то я, твоя мама.

Девочка моя, ты не в курсе, кто сказал твоей маме, что жизнь дана только для радости и счастья?!

Ты родилась 26 июня 1987 года. Сколько же счастья принесло твое рождение, малышка!..

В 1,5 года ты серьезно заболела — воспаление легких. Я два месяца носила тебя на руках, так боялась тебя потерять!!! Помнишь Танечку Фролову? Она была на полгода тебя старше, с тем же диагнозом. Она умерла. А тебя спасла наша огромная любовь и молитва... Я вижу тебя, идущей по больничному коридору — тебе сняли дренажи! Руки за спиной, колготки висят — попы-то нет совсем, ну, на чем им держаться?! Ты ищешь жертву. Дети разбегаются врассыпную, когда тебя видят!!! Ты замучила их «массажем» для очищения легких. Подкрадывалась потихонечку и начинала стучать по спине своими остренькими кулачками. Если тебе удавалось поймать «пациента» — радости твоей не было предела! А как ты прятала попу от укола за холодильником! Пронесло...

Сколько в тебе было нежности, чуткости... и какая ты была ранимая!

Время бежало быстро. 5 лет... 10 лет... 15... 20.

Сколько всего было пережито... И слезы от первой «несчастной» любви, и радость маленьких побед, и долгие ночные разговоры, и ссоры, конечно...

Мы с тобой больше подруги, чем мама и дочь... Помнишь, как ты гордилась мной? Только твоя мама катается на роликах! Только твоя мама на

«слабо» прыгает в прорубь... сплавляется по горной реке... только с твоей мамой можно говорить на все темы — запрещенных нет! Ты говорила: «Мама, ты самая лучшая в мире!!! И если тебя не станет — я умру тот же час!!!» И я верила тебе... А еще ты говорила после смерти своей знакомой: «Я никогда так не поступлю с тобой!!! Я люблю тебя!» И я верила тебе...

23 апреля 2009 года, 10-30 утра... Звонок. «Кем вам приходится Олеся? Дочерью? Не волнуйтесь. Она спрыгнула с 9-го этажа. Да, насмерть...»

Знаешь, что такое «холодный пот»? Я тоже не знала. Это миллионы ледяных игл, пронзающие все твое существо! Омертвление. Мозг отключен. Я умерла. Мгновенно...

Кто-то спрашивает: «Что случилось?» А, директор. «Олеся... умерла». Сквозь вату кто-то орет: «Маринка... стой... держись! Держись!!!» Это дурацкое слово «держись» я слышала миллион раз за все это время. Они, люди, старались поддерживать, как могли. Только не понимали, что ДЕРЖАТЬСЯ НЕВОЗМОЖНО...

Дикая гонка по городу. С единственной мыслью — это не ты! Не ты! Не ты! Не тыыыыыыыы!

Вижу ТВОЮ голую ступню, в обрамлении штанины рваных джинс, так тобой любимых... Прости, моя родная, но я не смогла поднять чужой плед, чтоб увидеть твое мертвое родное лицо... 6 часов рядом с твоим мертвым телом. Ждем прокуратуру. Ты лежишь на земле, под чужим балконом... Я не могу тебя взять на руки и покачать и согреть. Нельзя... И только одна мысль: «Этого не может быть... Так не бывает... Только не с нами...ЗАЧЕМ?! ЗА ЧТО?!»

А потом меня не стало... Осталось «нечто», имеющее возможность ходить и говорить ино-

гда... Это «нечто» шло в магазин — покупать тебе, своей доченьке, туфли, блузку, плавочки, бюстгалтер, чулки, юбочку... и объясняло всем встречным — «Это моей мертвой дочери, моей Олесе...» Потом оно ехало в похоронное бюро — выбирать ТЕБЕ ГРОБ!!! Потом оно выбирало ТЕБЕ МЕСТО НА КЛАДБИЩЕ... Потом оно ехало к твоим бабушке и дедушке, для которых ты — это жизнь, свет, солнце, воздух...

ТЫ ВИДЕЛА, КАК ЭТО БЫЛО? Ты видела, как плакал дед? Наш геройский дед... он никогда в жизни не плакал... А бабулечка твоя... она колодила кулачком и кричала, кричала: «Не-е-т! Нет!» Только все было — ДА! Зачем ты так, милая... мы все теперь — мертвы...

Похороны... Люди... Цветы... Нелепость какая... Кто это в гробу? Ты... КАК ЖЕ ТАК... НЕТ... ЭТО ВСЕ СОН...

Этот кошмар не имеет конца. Нет, родная... Пройдет полгода, год, 10 лет, а этот кошмар не закончится никогда... Мое имя — БОЛЬ. ЭТО — ВЕЧНАЯ МУКА.

Больше ничего у тебя не будет — ни первой настоящей любви... ни первого слова «мама», услышанного от твоего малыша, ни праздничной курицы в духовке, которую ты так любила, ни солнца, которое оставляет свой золотистый след на твоей фарфоровой коже... и свежий весенний ветерок не коснется твоих длинных, пшеничного цвета, волос...

Ты никому ничего не доказала. Прошел месяц. Твои друзья уже не приходят к тебе на могилу... Что поделаться, у них-то жизнь продолжается, у них все впереди...

Родная моя... Лесюшка... ведь ты знала, что все может быть замечательно, стоило только захо-

тетя!!! Ты выбрала другое... Я никогда не узнаю — почему...

А я вижу молодых девушек каждый день и завидую их мамам... и плачу каждый день...

Меня никто больше не назовет — «мама»... У меня никогда не будет внуков...

Малышка моя, я не знаю, как дальше живут мамы, которые больше не мамы. Меня больше нет — нигде. Я — не живу. Я — не умерла. Это очень больно.

Я люблю тебя. Прости меня... Я прощаю тебя... Я буду любить тебя вечно.

Марина

## **ОНИ ЖЕЛАЛИ ВАМ ДОБРА**

*Михаил Хасьминский, кризисный психолог*

**Д**авайте обсудим еще одну сопутствующую проблему, связанную с этим шагом (суицидом — *Ред.*). Задумаемся вместе над тем, сколько людей окажется связанным с этим шагом, сколько бед, горя, разочарований и слез принесет ваш суицид тем, кто желал вам добра. Только не говорите, что таких людей не было...

Всех нас объединяют определенные вехи жизни. Все мы когда-то были в животе у мамы, которая нас носила, которая плохо себя чувствовала. Ее наблюдали врачи, желающие помочь ей, и нам, благополучно родиться. А потом мы родились в этот мир. Мы родились совсем беззащитными и маленькими человечками, которые очень нуждались в любви и защите. С первой минуты множество людей начали дарить нам внимание, любовь и заботу. Без их помо-

щи мы не смогли бы дожить до этого момента, получить образование, здоровье, ощутить множество хороших моментов в нашей жизни. Первый закат, детский утренник, первый урок и выпускной в школе, радость Нового года и первого снега, подарок на день рождения, радость друзей.

Это наши родители, дедушки, бабушки, братья и сестры, тети и дяди. Конечно, это и другие родственники, врачи, воспитатели, учителя, знакомые, соседи, просто добрый прохожий.

Вспомним о том, что были люди, которые радовались нашим первым шагам, которые нас лечили, которые нас кормили, которые нас воспитывали, радовались нашим удачам и огорчались из-за наших неудач. Вспомните этих людей. Сколько их было? Сколько было людей, которые дарили вам большие и совсем маленькие радости, добро, поддержку, сочувствие? Сколько людей в течение вашей жизни просто желали вам добра, сколько людей пытались вам помочь, сколько людей вас жалели, когда вам было плохо? Вспомнили? Удивились? Их были сотни! Сколько книг и учебников было написано для вас! Сколько людей погибли за то, чтобы вы жили сейчас! Теперь счет людей, живших для вас, уже идет на тысячи...

Все эти люди, даже не зная вас, жили для вас, думали для вас, отдавали вам тепло своей души! Для того, чтобы вам было чуточку легче, для того, чтобы вам было лучше и комфортнее жить. Для того чтобы вы больше знали и получили больше радости, чтобы вы совершенствовались тут, в этой земной жизни, свою душу. Делая добро человеку, мы отдаем от себя для него кусочек своей души, что-то хорошее, нужное ему...

И вот его нет. Он сам убил себя, и унес часть нашей души. Навсегда!

Чем Вы оплатили этим живым, а может быть, уже неживым людям? Что переживут люди, когда им сообщат о Вашем самоубийстве? Понятно, смотря кто.

Люди, которые вас любили, уважали, ценили, переживут сильнейший шок. Это будут близкие вам люди — родственники, друзья, хорошие знакомые, коллеги, товарищи по учебе. Именно эти люди сразу станут «слабым звеном» после вашего самоубийства. Эти люди будут страдать больше всех, мучаясь бесконечными вопросами «Почему?», «В чем моя вина?», «Зачем он так?». Эти вопросы будут рвать сознание, приходя снова и снова, эти вопросы не будут давать им спать, есть, да и жить тоже. Каждый раз, вспоминая то хорошее, что было с вами связано, люди будут искать ответы на эти проклятые вопросы и не находить их.

Такое горе, связанное с суицидами, не лечит время (и мы, специалисты, об этом знаем), это горе может только ослабевать, когда его загоняют поглубже внутрь. Но потом, когда создадутся опять травмирующие условия и кризисы, это горе опять вылезет, и будет дальше душить и жечь тех людей, которым вы были дороги и близки. И так будет тянуться годами до самой их смерти.

Что будет чувствовать близкий человек, когда его позовут на опознание? Как увидит мертвое, изуродованное смертью тело, которое он знал давно и которое было так же дорого, как и ваша душа? Вы можете представить состояние этого человека? Эта травма тоже останется на всю жизнь.

Близкие, дорогие вам люди попытаются найти утешение в Церкви, но не найдут его. Священник, глядя на них с огромным сочувствием и с болью в глазах, будет говорить им о том, что если человек сам отверг Бога и Церковь, то сделать уже ничего нельзя.

Даже поминать в Церкви нельзя. Нельзя идти против свободного выбора того, кто покончил с собой. Священник скажет, что, к величайшему сожалению, их близкий и родной человек умер не только для них, но и для Бога. Скажет он и о том, что Церковь категорически запрещает поминать самоубийц и не молится за них. Они сами приговорили себя к аду и отказались от помилования.

Представляете, с каким глазами, каким помноженным горем, какой внутренней, иступленной, сжигающей болью выйдут из храма люди?

Подумайте о том, как эти люди будут выдавливать из себя, краснея, заикаясь и тщательно подбирая слова, чтобы ответить знакомым, коллегам, своим друзьям и родственникам на простой вопрос: «А отчего он умер?»

Как сложно будет им говорить правду, как нестерпимо больно будет произносить страшное, злое, перечеркивающее любовь слово «самоубийство». Подумайте, как им будет рассказывать о суициде близкого и любимого человека (сына, дочери, друга, мужа, жены, отца, матери и др.)!

Но этим беды ваших близких не закончатся. Большинство людей слабы, им трудно соприкоснуться с горем. Поэтому, после выражения сочувствия, пережитого шока от этого известия, люди начинают отходить и дистанцироваться. Утешить они не могут (в этом случае, в отличие от других смертей, никто не может утешить), сами получать постоянную психологическую травму не хотят. Поэтому стараются об этом забыть. Но забыть об этом невозможно, когда постоянно сталкиваешься с человеком, который от этого страдает. Именно поэтому знакомые и родственники близких вам людей будут реже и реже звонить, интересоваться их делами, чаще

шарахаться от них в сторону, отменять встречи. Они потеряют многих людей, которых они считали за друзей и знакомых. Многие их родственники начнут жить своей жизнью, забывая о них. Довольно часто, те люди, которые были близки, а потом из-за этого отвернулись, начинают сплетничать на эту тему, злорадствовать, обвинять в происшедшем самого самоубийцу или близких ему людей («Сами виноваты!»).

И вот тут начинается одиночество. И непонимание. И постоянные вопросы к себе: «Почему? За что?» И чувство вины, которое невозможно с себя снять. И потери друзей, и потеря смысла жизни, и отсутствие интереса к происходящему. И отсутствие утешения. И нет выхода. Одна сплошная боль... Это то наказание, которым наказал самоубийца после своей смерти. Но от этого не легче. А еще тяжелее.

Это состояние почти всегда в течение нескольких лет приводит к болезням (т.н. психосоматическим заболеваниям — язва, гипертония, ишемическая болезнь сердца, диабет и пр.) и очень часто к психическим расстройствам (шизофрения, психозы, астения и многие другие). Я за время работы в онкологическом центре видел невероятно большое количество людей, заболевших раком после суицидов близких людей.

Часто после суицида близкого человека происходят очень странные вещи: дорогие и близкие самоубийце люди вдруг неожиданно погибают в катастрофах или их убивают. Как будто рок начинает преследовать близких самоубийц: катастрофы, болезни, пожары, сильнейшие разлады в семье, необъяснимые утраты имущества и здоровья, потеря работы, неудачи, поражения.

Но даже если ничего этого и не произойдет, то все ваши родители, друзья, знакомые, родственники, которым вы были небезразличны, подойдут к воротам старости.

А в старости, как известно, обостряются все болезни, которые нажиты были за всю жизнь. То же самое происходит и со всеми психологическими травмами. Старость или тяжелая смертельная болезнь — время подведения итогов, осень жизни, когда оживают все вопросы, все переживания. Раз за разом человек старается успеть найти ответы на вопросы, которые мучили его при жизни, разрешить противоречия в душе, найти гармонию в сердце. А ее нет... Нет уже давно близкого и дорогого человека, который так расстался с жизнью, от него никогда не будет так необходимой сейчас помощи, ничего нельзя исправить, невозможно это понять. Надежды не сбылись. Встреча и после смерти не состоится. Потерян навсегда...

Болит тело. Не меньше болит и душа. Скоро отправляться в путь...

Сейчас очень много одиноких стариков заканчивают жизнь в интернатах (а в дальнейшем, судя по всему, положение с этим будет только ухудшаться). У них нет детей, родственников, друзей и знакомых, кто бы о них позаботился. Они влачат жалкую, трудную жизнь. Часто в нечеловеческих условиях. Они страдают.

Так что прежде чем сделать роковой шаг, подумайте: а не обрекаете ли вы на такую старость или болезни тех, кто много для вас сделал и любил вас. Возможно, сейчас кроме вас, многие могут поддерживать их. Но все ведь может измениться. И многое изменится. Могут уйти из жизни те, кто окружает их сейчас, переедут, разругаются и забудут их. У тех, кто сейчас с ними, могут появиться новые дела, они

могут сами заболеть и не смогут ухаживать за другими. И те, кто любил вас, останутся одни... Одинокое умирание, страдание за то, что мечты разбиты, и невозможно ничего исправить. Недосказанность. Недопонятость. Край жизни... Это очень тяжело и страшно...

До сих пор я писал только о тех, кому вы дороги, и кто делал вам добро. А что же враги? Или недавно еще близкий человек, который обидел? Тот, кому в некоторых случаях и адресуется сам суицид?

С ними все очень просто. Человек, даже если он виноват, всегда пытается оправдать себя.

А с этим, при желании, проблем нет. Больше того, чтобы оправдать себя, люди начинают осуждать и обвинять жертву. Этот феномен еще заметил великий знаток душ Лев Толстой, кроме того, все мы знаем, что лучшая защита — нападение. Люди, которые обидели или несправедливо относились, начинают успокаивать себя, находя в свою пользу убедительные аргументы. Да и вообще врагов этим наказывать нельзя, чувство вины у них вызвать практически невозможно. Если они смогли так обидеть, то, значит, были эгоистами, а человек, влюбленный в себя, боли за другого уже почувствовать не может. Те, которым мы хотим сделать больно, этого почти не почувствуют, а продолжат свою обычную жизнь изредка, возможно, вспоминая об этом, осуждая вас, а иногда даже и хвастаясь тем, что из-за них (таких значительных!) кто-то (слабак) покончил с жизнью. Это весьма может поднять их самооценку перед другими.

Эта боль вонзается в сердце только самых близких, любящих нас и часто совершенно невинных людей.

Приведу несколько иллюстраций к сказанному. Всем этим случаям я был свидетелем.

### **История 1**

Интернат для престарелых. Женщина 77 лет, лежачий, тяжело больной человек, который мучается некупируемыми болями. Старшая дочь в семье. Родители умерли. Имела двух братьев и одну сестру. Сестра умерла в младенческом возрасте. Брат, военнослужащий, погиб, выполняя воинский долг в Афганистане. Младший, любимый брат, который был младше ее на 18 лет, совершил суицид во время прохождения срочной военной службы из-за того, что его бросила девушка.

У этой женщины была еще дочь-алкоголичка, которая ее и отдала в интернат.

Когда говорит о брате (через 30 лет после суицида), глаза полны слез, всхлипывает и плачет. Говорит, что самое страшное то, что и на том свете не увидится, рассказывает о нем, рыдая навзрыд. Жестоко обвиняет себя в том, что не смогла предотвратить этого самоубийства (хотя никаких возможностей у нее для этого не было). Это была очень тяжелая беседа с человеком, который 30 лет оплакивает брата-самоубийцу.

И она ничего не сказала о том, что если бы он не совершил этого поступка, то, может быть, она бы и не оказалась в таком положении в интернате...

### **История 2**

Шестнадцать лет назад эта русская женщина приехала из Таджикистана с трехлетней дочерью. Там шла война, русские подвергались опасности, и она была вынуждена уехать.

Муж-таджик с ней ехать отказался. Пришлось обосновываться одной в дальнем Подмоскovie. Работала много, трудно, бралась за любую работу, чтобы накопить на жилье и одеть-накормить дочь.

Она работала на двух работах. Времени свободного не было. Личной жизни, конечно, тоже. Весь смысл ее жизни свелся к тому, чтобы они с дочерью имели крышу над головой и еду. Прошло 14 лет...

Дочь хорошо закончила школу и поступила в колледж. Женщине удалось накопить на свое жилье и перестать слоняться по съемным квартирам. Она купила небольшой, но кирпичный дом недалеко от райцентра. Отношения с дочерью у нее были хорошие.

Через некоторое время она стала замечать в поведении дочери странности. Та стала странно одеваться, как-то нестандартно краситься, проколола нос в нескольких местах и вставила туда блестящие клипсы.

Изменилось и ее поведение. Все чаще она оставалась у подруг, ездила в Москву на концерты групп, о которых женщина раньше не слышала. Когда она видела подруг дочери, то тоже удивлялась их одежде. Когда она спрашивала дочь, что это за странная одежда, та отвечала ей тремя буквами: «Эмо». Все равно тогда мать этого понять не смогла. Потом дочь часто стала философствовать об отсутствии смысла жизни, о несправедливости мира, о жестокости людей. Мать ничего возразить не могла, потому что сама этого смысла не знала. Но точно знала, что живет ради дочери. Дальше — хуже. Дочь стала часто в разговоре богохульствовать, на замечания по этому поводу матери раздражалась еще больше. Мать же думала, что ладно, ребенок перебесится! Вот он и перебесился...

А дальше было самоубийство. Причем произошло оно в Москве, у каких-то друзей дочери. Труп дочери обнаружил милицейский патруль. Было следствие, похороны, море материнских слез, крушение несбывшихся надежд.

Как ей сказал следователь, ее дочь сначала принадлежала к молодежной субкультуре «Эмо» («Дегенераты!» — дал характеристику следователь), а потом в поисках смысла жизни ее потянуло и к сатанистам (точнее к малолетним придуркам, которые себя ими считают). Что было дальше, выяснить точно не удалось, но известно, что ее дочь в состоянии наркотического опьянения сама залезла на крышу и прыгнула вниз, ветром ее снесло к стене здания, и, ударяясь о балконы и выступающие козырьки на здании, она упала вниз.

На похоронах было несколько ее друзей (как бы), все обещали поддержку матери, говорили, что никогда не забудут ее и всегда помогут.

Мать не могла ни спать, ни есть. Ей было сложно поверить в то, что случилось. И день и ночь ее мучили вопросы «Зачем же я так выбивалась из сил? Кому это теперь нужно?», «Зачем она это сделала?», «В чем моя вина?»

Через пять дней после похорон у нее случился инфаркт, и ее увезли в больницу.

Ровно на девятый день после смерти дочери загорелся дом. Самой женщины дома не было. Электричество в доме было отключено соседкой, когда ее увозили в больницу. Причину пожара установить не удалось. Для пожарного инспектора это осталось большой загадкой. Он долго с недоумением пытался установить причину, но так как разумных объяснений не нашлось, то написали просто: «причина не установлена». Дом сгорел дотла. Восстанавливать его не на что. Все деньги ушли на похороны, а все ценные вещи сгорели.

После выхода из больницы ей негде было жить, а ведь предстоял долгий процесс восстановления! Никто не предложил ей кров. Знакомые шарахались

от нее, а друзья дочери больше не появлялись. Она жила в шалаше у реки, пока один незнакомец не предложил ей деньги за участок. Этих денег могло вполне хватить на то, чтобы купить в соседней области маленькое жилье, но получилось все по-другому. Покупку оформили, а на деньги он ее «кинул». Сейчас уже почти год она бомжует на Курском вокзале, спит в коллекторе, часто лазит по свалке твердых бытовых отходов, чтобы найти себе еду. Свое нынешнее положение напрямую связывает с самоубийством дочери.

### **История 3**

Этот мужчина умер в прошлом году. Он лежал в онкологическом центре с последней стадией рака. Раньше у него была хорошая семья и трое детей (старшая дочь и два сына). Мужчина хорошо зарабатывал, а его жена сидела дома. Все шло прекрасно. Дочь вышла замуж, старший сын учился в институте, а младший тоже готовился поступать в мединститут. Он всю жизнь хотел быть врачом, помогать и лечить людей. Но по какой-то причине он не смог поступить в том году. Сильнейшие переживания захлестнули его. Вся семья говорила ему, что не случилось ничего страшного, что он поступит в следующем году, но он все дальше замыкался в себе и переживал. И тут случилась еще одна катастрофа: его предал лучший друг. Этот друг (если можно так сказать) стал тайно встречаться с его девушкой, а он об этом узнал... После попытки суицида юноша умирал почти два месяца, находясь в сознании и очень мучительно. За эти два месяца, понимая, что умрет, он попросил у всех прощения, раскаивался в своем поступке, умолял врачей его спасти. Врачи сделали все, что можно, но этого оказалось недостаточно...

Когда он умер, а он был общим любимцем, все члены семьи находились в глубочайшем горе. Его мать состарилась за несколько дней на десяток лет, отец постоянно рыдал, брат, насколько я знаю, запил, сестра пыталась помочь всем, но сама была в глубочайшей депрессии.

На девятый день мать с сестрой и ее мужем поехали на кладбище. Сзади, на второй машине ехали отец с сыном. И вдруг первую машину, которая шла близко к разделительной полосе, зацепил «КамАЗ», шедший по встречной. Их машину вынесло на встречную полосу, где в нее врезался «МАЗ»-плитовоз. Удар был сильнейший, машина всмятку, и в заключение всего на нее упала железобетонная плита с машины.

Можно себе представить, что творилось с отцом и сыном, на глазах которых это случилось...

После похорон матери и сестры пришло следующее несчастье: оставшегося сына за прогулы выгнали из университета. Он стал часто пропадать у своих друзей и пить водку, так как трезвым оставаться не мог — не справлялся. Больше того, он после всех постигших семью трагедий стал очень агрессивным, особенно в пьяном виде. Дня не проходило, чтобы он не начинал пьяную драку. И в один из дней отцу сообщают о том, что погиб старший его сын — в пьяной драке.

Отец, похоронив последнего сына, остался один. Через пять месяцев у него нашли рак. Несмотря на относительно хороший прогноз и проведение лечения в полном объеме, опухоль продолжала прогрессировать. Никакие лечебные действия не давали эффекта. Онкологи очень этому удивлялись.

Я видел и говорил с ним за неделю до его смерти. О себе, несмотря на боли, он не думал. Ни на что

не жаловался. Сожалел только о том, что так глупо была перечеркнута жизнь всех членов семьи. Он не сомневался в том, что самоубийство младшего сына запустило эту цепь несчастий и трагедий, которая привела к такому ужасному финалу всего за 8 месяцев. Он говорил о том, что сразу после его смерти начали происходить в доме странные вещи: непонятные звуки, звон посуды, плач по ночам, чувство необъяснимого ужаса у тех, кто был в квартире (даже у случайных людей), чувство безысходности, с которым встречали каждый день.

Несмотря на это, он не винил сына, а очень сокрушался о нем и его душе. Когда к нему в палату пришел священник, он исповедовался и причастился, а потом задал священнику вопрос о том, сможет ли он увидеться после смерти со своим младшим сыном. Получив отрицательный ответ, он долго плакал. Вечером того же дня он отказался от ужина, а наутро медсестра увидела, что он уже мертв.

# МАТЕРИАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ КАК ПОВОД ДЛЯ СУИЦИДА

**М**ногие сейчас потеряли работу, остались с большими долгами по кредитам, не знают, что делать, как выжить.

Потеря работы — действительно очень неприятная ситуация, но и она разрешима...

## СО ДНА БЕЗДНЫ

*Много лет назад, морозной ночью, я оказалась с маленьким ребенком на пустынной улице. У меня не было ничего — ни работы, ни зарплаты, ни квартиры, ни семьи, ни друзей... ровным счетом ничего. Все испарилось в один момент — муж повесил на меня долг и «сделал ручкой».*

*Мне нечем было оплачивать детский сад, нечего было есть, закончились деньги на оплату съемной квартиры, в которой в ту ночь шла поножовщина. Друзья, приходу которых я всегда радовалась, мгновенно исчезли — они не дали мне ни рубля. Нас с трудом приняла мать.*

*Меня доставали кредиторы и бандиты — звонки шли постоянно, «шестерки» наведывались по три раза в день, меня регулярно обещали закопать в ближайшей канаве. Долг «перекупался» и «дарился». Родственники... Не будем о родственниках. Бог им судья.*

Обвал наступил и в моем сознании. Я поняла, что все мои понятия о жизни, мировоззрение — были одной большой ошибкой. Я заблуждалась во всем и обо всех.

Внезапно голова стала чистой... Я не могла ответить на элементарный вопрос — какой цвет мне больше нравится или что я думаю по какому-либо поводу. Я могла только прошептать: «Я не знаю». У нервной системы наступил перегрев. Я начала внезапно засыпать: нападала сонливость и меня отключало на сутки. Меня никто не мог разбудить. Голова была пуста. Мне пришлось нарабатывать новые понятия и учиться внятно излагать свою мысль, если таковая появлялась. На это ушло несколько месяцев.

Уже через год валютный долг увеличился во много раз. Моя дочь с ужасом вспоминает то время. Моя мать за полтора года до пенсии потеряла работу. Пособие по безработице она получила только через два года. Ребенок, мать, оплата квартиры, кредиторы, еда, детский сад и потом школа, тряпки — я платила за все одна.

Что в итоге?

Мои долги отданы, я живу у себя дома, никто не умер и не ограблен, и в тюрьме не сидел, правда нервная система немного пошаливает, увы.

Как это случилось? Мягко говоря, пять лет я очень много работала, притом, что получать зарплату в нужной сумме было негде...

### **На дне бездны**

Мои нервы были вымотаны окончательно, и казалось, наступил предел... Меня все бросили, я осталась совсем одна... Как-то очередной раз я рыдала в подушку, и в моей голове стучала мысль

«меня никто не любит, меня все бросили, не любит, не любит...». Я не заметила, как уснула... и уснула ли я...

Во сне я открыла глаза, были сумерки в пустоте, я стояла в слезах и смотрела вверх. Передо мной... возвышались два гигантских ангела...

Сердце дрогнуло, впечатление было такое, как будто передо мной внезапно выросли скалы до неба или я очутилась перед пропастью. Я помню ощущение нереальной мощи и силы этих созданий, ангелы стояли вместе, их белоснежные крылья медленно колыхались.

Они нагнулись, взяли меня на руки, обняли и стали покачивать, как ребенка — ощущение тепла, мягкости, успокоения, всепоглощающей Любви пронизало меня насквозь. Из них струился свет...

— Мы любим тебя! — раздался их глас.

Я не знаю, как это описать... Через какое-то время я открыла глаза, было утро, и я улыбалась... С тех пор, что бы со мной ни происходило, я всегда помнила, что все же — я не одна.

### **Путь наверх**

Я вспомнила о том, что умею делать, научилась многому новому. Уже долги родственникам были отданы в долларах. Последние остатки долга вернул мой теперешний муж. Вы представить не можете, что творилось со мной, когда я забирала расписки.

Никто не знает, что скрывается за фразой «много работала, мягко говоря». Как-то раз за час до прихода клиентов я упала в обморок: на руке лопнула артерия и руку залило синевой. До этого я не спала трое суток и работала без остановки. Я не стала вызывать «Скорую», не отменила визит и не

стала никого звать. Очнувшись, я поползла к своему рабочему месту — мне нужны были деньги. Я успела сделать все. И это было только начало...

### **Где я сейчас?**

А потом, потом я освоила свой первый мобильник, это было нелегко :), закончила курсы секретарей, разобралась с компьютером, закончила вуз. У меня чудесный ребенок и замечательный муж. Я занимаюсь тем, чем хочу, и я — счастлива. У меня больше не лопаются сосуды на пальцах, и я победила артрит — у меня его просто нет. Мне не слабо сыграть в футбол и орать вместе с плеером «Раммштайн». Мы обмениваемся с дочкой тряпками — у нас один размер — и часто ходим в обнимку.

*Ребята, кто попал в похожую историю!*

Не расстраивайтесь, даже если у вас все опешут. Поверьте, это не самое страшное, что может быть! Вещи — это просто вещи, одним словом барахло. Ну заберут — и все закончится. В тюрьму посадят? Развлекухой это, конечно, не назовешь, но своего рода — перемена деятельности, тоже не самое страшное. Воспринимайте трудности по-философски: было и пропало, потом еще будет. Заодно обстановку сменийте, не надо за вывоз платить.

Сократите расходы, продавайте вещи, сдайте внаем квартиру, заставьте свою вторую половину пахнуть, попросите родственников о помощи (в последнюю очередь и если они вменяемы). Вспомните о том, что умеете хорошо делать: работать можно на многом. Например, передержка и выгул животных, мытье квартир, прогулки с детьми, переводы, стрижки на дому, составление

отчетности, массажи — я их делала даже за батон хлеба.

*Поэтому прекращайте нервничать и засучивайте рукава. Не надо продавать почки и выбрасываться из окон. Преодолимо все!*

*Когда мир поворачивается к вам спиной, с вами остается только Бог.*

*Ольга*

## **РЕЦЕПТ ФИНАНСОВОГО ЗДОРОВЬЯ**

*Дмитрий Семеник*

*Деньги — навоз: сегодня нет, а завтра — воз.*

*Русская пословица*

**Б**ольшинство из взрослых людей хотя бы раз в жизни сталкивались с ситуацией, когда нам не хватало денег на что-то действительно необходимое. Необходимое для продолжения жизни, продолжения работы. Порой это происходило с нами без нашей видимой вины. Порой являлось следствием явных наших ошибок — таких, как нерасчетливое ведение бизнеса или вовлечение в азартные игры.

Это тяжелая ситуация. Самое неприятное в ней — ощущение бессилия, безвыходности, непробиваемой стены. Нам кажется, что мы перепробовали все возможные средства. Раз ничего не помогло, значит, выхода нет. Значит, я вот такой несчастный, никчемный, неудачник. Некоторые доходят до такого отчаяния, что допускают мысль выйти из этой ситуации через «черный ход» — путем самоубийства.

В эпоху экономического кризиса с безденежьем сталкивается все большее количество людей. Массовые сокращения, разорения, безработица. Огромное количество людей оказалось действительно в очень тяжелом положении, с колоссальными долгами по кредитам, без каких-либо источников доходов и понимания, где их можно найти. Мы видим это по историям, поступающим на сайт «Победишь.ру».

Ситуация усугубляется тем, что в последнее время нас усердно приучали к ложному представлению о том, что смысл жизни — в потреблении материальных благ и физиологических наслаждений: недвижимости и вещей, продажных людей, эстетики и комфорта, путешествий и зависти окружающих. Естественно, при таких представлениях потеря возможности приобретать и потреблять материальные блага для многих равносильна потере смысла жизни. А раз смысл жизни потерян — возникает вопрос о необходимости продолжения жизненного труда...

Очевидно, что, как и все проблемы человека, проблема переживания безденежья — в основе своей психологическая, точнее — духовная. И духовными, психологическими методами можно ее решить. Но не теми примитивными техниками визуализации достатка, которые пришли к нам с Запада и получили широкую известность с распространением фильма «The Secret». Эти техники малоэффективны, поскольку в их основе нет глубокого понимания духовных законов человеческой жизни. В этих техниках адекватно оценивается лишь значение усилий человеческой воли. Усилия воли, безусловно, необходимы, но прилагать их нужно гораздо более вдумчиво и мудро, чем предлагают эти «техники алчности».

Трудиться над разрешением ситуации необходимо с учетом своей индивидуальности. Каждый человек

забрел в трудную ситуацию своим путем, и выходить придется тоже своим путем. Мы предлагаем вам такой подход к решению проблемы безденежья, с помощью которого любой человек сможет по-новому взглянуть на свою ситуацию, глубже осознать ее причины, успокоиться. А вслед за успокоением обычно следует разрешение проблемы и на материальном уровне.

## **ШАГ ПЕРВЫЙ. ОСОЗНАТЬ ПРИЧИНЫ И НАЧАТЬ РАБОТАТЬ НАД НИМИ**

«Все, что ни делается, к лучшему». Понятно, что в такой тяжелый момент напоминание этой истины выглядит кощунством. Но нам нужно выбирать между ужасом навязчивых ложных мыслей о безвыходности ситуации и холодным душем трезвых истин. Да! И финансовый кризис, в стране и в вашем кармане — тоже к лучшему. И чтобы извлечь это лучшее, эту пользу, нужно не так уж много усилий.

«Но почему же этот кризис постиг именно меня? — спросите вы. — Почему это «лучшее» не досталось кому-то другому?»

«Как ни тяжел крест, который несет человек, но дерево, из которого он сделан, выросло на почве его сердца». Это менее известное, но не менее истинное высказывание. Смысл его в том, что все наши трудности — плоды нашей жизни, наших ошибок. Значит, если нас постигла скорбь безденежья, приперли к стенке долги, мы не случайно оказались в этом положении. Это положение создано специально для нас, а точнее, чтобы мы исправили какие-то свои недостатки и (вспоминаем первую истину) — получили от этого пользу.

Теперь попробуем разобраться, каким образом мы могли навлечь на себя такое испытание.

*Причина первая. Мы слишком большое значение придавали деньгам, достатку, успеху*

Человек не является ни машиной для зарабатывания денег, ни устройством для поглощения благ, ни инструментом сугубо материальных успехов. Человек — это нечто гораздо большее. Чтобы заставить нас задуматься над подлинным смыслом человеческой жизни, и могло произойти то, что произошло.

Задумаемся еще вот над чем. Не являются ли для нас деньги на подсознательном уровне эквивалентом любви мира и судьбы к нам? Недаром существует выражение «любимец судьбы». Пока у нас много денег, нам кажется, что судьба любит нас, солнышко ярко светит нам. Как только деньги кончились, возникает чувство, что свет погас, что мы лишние в этом мире, потому что кто-то там наверху не любит нас.

Тут сразу несколько ошибок. Во-первых, Тот, кто наверху, безусловно, любит нас — неизменной, великой и чистой любовью. Сегодня любит не меньше, чем вчера. Во-вторых, выражением Его любви являются не деньги. Прежде всего, Он заботится о наших душах. Когда деньги действительно нужны и не вредны нам, Он поможет нам получить и деньги, но когда нам полезнее лишиться их, мы их лишаемся.

Не те родители больше любят ребенка, которые его балуют и потакают капризам, а те, кто, вовремя проявляя и строгость, воспитывают в нем сильный и добрый характер. Так и Бог любит нас.

*Причина вторая. Зависть*

Чрезмерное потребление современного общества, когда мы покупаем много того, что не очень-то

нужно нам, во многом обусловлено обыкновенной завистью. Часто именно зависть вынуждает нас брать кредит и покупать лучшую квартиру, лучшую машину, чем мы можем позволить по своим средствам, только для того, чтобы у нас было «не хуже, чем у других». Причем смотрим мы почему-то на тех, кто более обеспечен, а не на тех, кто более добр, и больше завидуем первым, чем вторым.

*Причина третья. Высокомерие и жестокость*

Если мы мнили себя выше, лучше других, менее обеспеченных людей, считали, что мы никогда не «опустимся» на их уровень, с нами могло произойти такое, чтобы мы побыли на их месте и не задавались.

*Причина четвертая. Тщеславие*

Тщеславие — это не только стремление к всенародной славе и почестям. Всегда, когда мы делаем что-то для того, чтобы о нас хорошо думали, мы поступаем по тщеславию. По тщеславию мы можем дать в долг денег больше, чем следовало бы (хотя можем и по подлинной доброте), можем по тщеславию согласиться на какую-то авантюру, предложенную приятелями, или потратиться на что-то, что нам не по карману.

*Причина пятая. Мы слишком надеялись на себя*

«Я смогу то, я сделаю это». «Я верю только в себя, я сам все могу». «Все будет так, как я хочу»...

Это не уверенность в себе. Это самонадеянность, а точнее — гордыня. Человек уверен, что мир «прогнется» под него, что все в этом мире создано для ублажения его самолюбия.

Но это не так. Истина в том, что мир создан для того, чтобы мы возрастали в любви. А самолю-

бие противоположно любви и несовместимо с ней. Именно поэтому Бог гордым противится и разрушает их планы.

Это, наверно, самая распространенная из причин персонального финансового кризиса.

### *Причина шестая. Зависимости, страсти*

Страсти — это духовное название того, что психологи именуют зависимостями. Все страсти связаны с главной страстью — гордыней. Многие зависимости могут привести к разорению. Зависимость от алкоголя часто лишает работы, зависимость от наркотиков чрезвычайно накладна, как и зависимость от азартных игр. Даже зависимость от женщины может дорого обойтись.

Зависимость — это тяжелая духовная болезнь. Разорение еще не излечивает от этой болезни, но, по крайней мере, вынуждает остановиться и задуматься о том, что же делать дальше...

\* \* \*

Мы перечислили не все возможные причины того, что произошло с вами. Но практически всегда, проанализировав происшедшее, можно обнаружить какие-то из перечисленных ошибок или других страстей.

Что же делать дальше?

Делать нужно именно то, к чему призывает нас эта ситуация. Если для того, чтобы мы исправили определенный свой недостаток, нас поставили в такое трудное положение, нужно скорее браться исправлять его. Иначе может быть еще хуже. Нам ведь только кажется, что это — самое тяжелое из возможных положений. На самом деле бывает и хуже. Если мы не прикованные к больничной койке инвалиды, то у нас еще очень много возможностей — как по работе

над собой, так и по знакомству с гораздо более тяжелыми испытаниями. Мы свободны выбирать между этими двумя направлениями движения.

Как же исправлять свой недостаток?

Если вы признали его, огорчились, раскаялись в нем — это уже первый важный шаг к исправлению. Дальше — действия. Общий принцип — стараться делать противоположное тому, что заставлял вас делать ваш недостаток. Только так можно избавиться от своей дурной привычки.

## **ШАГ ВТОРОЙ. ТЕРПЕТЬ И НЕ ЛЕНИТЬСЯ**

Общий подход к разрешению всех трудных, болезненных ситуаций, не только ситуации безденежья, заключается в том, что нужно некоторое время потерпеть их. Если это не такая беда, которая затронула всех, как блокада фашистами Ленинграда, и из которой нет индивидуального выхода, она непременно прекратится, когда лично вы дозреете до ее разрешения. Все неприятности являются следствием наших ошибок и постигают нас именно для того, чтобы мы исправляли свои ошибки, росли как люди, становились лучше.

Часто ли мы готовы что-то делать для самих себя, если нас не подстегивают проблемы? Пойдем ли мы в спортзал, если не начнем плохо чувствовать себя от неподвижного образа жизни? Станем ли ограничивать себя во вкусной пище, если не начнем жиреть? Будем ли уделять достаточно времени своим детям, если у них не будет никаких проблем? Будем ли трезвыми, если алкоголь не будет приводить к похмелью, слабости и болезням?

И так во всем. Ленивы мы, инертны. Не хотим развиваться без скорбей, как упрямая лошадь не едет без хлыста.

Поэтому скорбь нужна нам. Но не как пожизненное наказание, а как несколько ударов хлыста, после которых мы должны бежать быстрее в верном направлении. Как только побежим — так всадник перестанет нас хлестать. Если же мы начнем становиться на дыбы или упрямся на месте — наказание только усилится.

Итак, потерпим немного то наказание, которое мы заслужили. Потому что в глубине его — незаслуженная нами милость к нам. Ведь терпим мы не так уж много и не так уж долго, зато приобретаем при этом силу и совершенства, которые будут с нами всегда.

Важно: терпение имеет цену только в том случае, если оно безропотно, и мы сознательно терпим, помня о своих ошибках, которые привели к нынешнему положению. Ропотливое терпение не вознаграждается, да и тяжелее переносить трудности, когда ропщем.

А как быть с материальными проблемами?

Очень просто: не лениться. Понизить планку своих притязаний. Делать то для улучшения своего материального положения, что мы можем.

Я знаком с инвалидом детства, который с рождения не ходит, к тому же он карлик и почти глухой. Так вот, он не унывает, успешно зарабатывает себе на жизнь созданием сайтов и другими работами на компьютере. То, что вы читаете этот текст в интернете, однозначно свидетельствует о том, что у вас возможностей не меньше, чем у него, а скорее всего, гораздо больше. Да, может быть, вам сейчас недоступна та работа, к которой вы привыкли или о которой мечтаете. Но на свете много других работ. Пусть менее привлекательных для вас, но в данный кризисный момент речь ведь не об определении профессии на всю жизнь, а о переживании

определенного трудного этапа жизни. Откажитесь от шаблонов своего мышления, спуститесь на землю, осмотритесь вокруг. И кто знает, может быть, вы найдете что-то такое, что вам не только понравится со временем, но и окажется более общественно полезным. Ведь смысл труда не только в карьере, зарабатывании денег или славы, но и в том, чтобы делать мир лучше, прекраснее.

Не отвергайте заранее ничего. Рассмотрите возможность и физического труда. У физического труда много преимуществ перед умственным. Во-первых, это обычно созидательный труд. Есть ли какой-то прок в работе депутата или чиновника? Или какого-нибудь менеджера по продажам в коммерческой фирме? А насколько полезен в наше время труд уборщицы! Да без уборщиц все жители Москвы (про другие города не скажу) давно погибли бы, задушенные многометровым слоем окурков и пивных бутылок! Уборщицы и уборщики — бесспорно, спасители нашей «великой» цивилизации. Во-вторых, физический труд оставляет ум свободным для того, чтобы подумать о важных вещах, от которых зависит наша жизнь, наше счастье...

И если, допустив для себя возможность самого низкого труда, вы будете в конце концов вознаграждены высоким, вы сможете взяться за него с новым, более трезвым и здоровым чувством. Как сказал об этом писатель Михаил Пришвин: «Риск при творчестве состоит в том, что ты утратишь в себе художника и останешься обыкновенным человеком, каким-нибудь бухгалтером, и должен вперед помириться и принять свое бытие в жизни. Ты бросаешься в бездну с последними словами: «Ладно, если нет — буду жить просто бухгалтером». Вот когда согласишься на это, жить на земле бухгалтером, то демоны оставля-

ют тебя и ты, как творец, являешься хозяином дела и создаешь прекрасное».

Если же ситуация связана не с потерей работы, а с неудачами в бизнесе, другими обстоятельствами, долгами, рекомендация та же — отказаться от шаблонов, осмотреться, не лениться. Какие-то возможности наверняка существуют. Мир многовариантен. А если вы еще и способны смиренно помолиться Богу — можете увидеть чудеса.

И все-таки главное — духовная работа над собой по устранению проблемы, которая привела вас к этой ситуации. Как только вы достигнете определенных успехов в работе над собой, испытание закончится, материальный кризис перестанет быть острым, а может быть, благосостояние делается выше, чем до него...

# ПРОБЛЕМА УНИЧТОЖЕНИЯ «Я»

## **СМОГУ ЛИ Я УБИТЬ СВОЕ «Я», ИЛИ ГДЕ ЖИВЕТ СОЗНАНИЕ?**

*Михаил Хасьминский, кризисный психолог*

**В**сякий потенциальный самоубийца верит в возможность прекращения сознания и наступления некоего небытия, пустоты. Об этой пустоте самоубийцы мечтают как о покое, спокойствии, отсутствии боли.

Понятно, что верить в прекращение сознания самоубийце выгодно. Потому что в случае, если Сознание продолжает жизнь после смерти, оказываются реальными религиозные представления о рае, аде и вечных и очень тяжелых мучениях этого самого сознания, в чем сходятся все основные религии. А это совершенно не входит в расчеты самоубийцы.

Поэтому, если вы человек мыслящий, вы, конечно, захотите оценить вероятность успеха своего предприятия. Для вас колоссальную важность имеет ответ на вопрос, что же такое Сознание и можно ли его отключить как лампочку.

Вот этот вопрос мы и разберем с точки зрения науки: где же в нашем теле находится Сознание и может ли оно прекратить свою жизнь.

## **ЧТО ТАКОЕ СОЗНАНИЕ?**

Сначала о том, что вообще такое Сознание. Над этим вопросом люди думали всю историю челове-

чества, но до сих пор не могут прийти к окончательному решению. Нам известны лишь некоторые свойства, возможности сознания. Сознание — это осознание себя, своей личности, это великий анализатор всех наших чувств, эмоций, желаний, планов. Сознание — то, что нас выделяет, то, что заставляет нас ощущать себя не предметами, а личностями. Другими словами, Сознание чудесным образом обнаруживает наше принципиальное существование. Сознание — это осознание нами своего «Я», но в то же время Сознание есть великая тайна. У сознания нет измерений, формы, нет цвета и запаха, вкуса, его нельзя потрогать, повертеть в руках. Несмотря на то, что мы очень мало знаем о Сознании, мы совершенно достоверно знаем, что мы его имеем.

Одним из главных вопросов человечества является вопрос о природе этого самого Сознания (души, «Я», эго). Диаметрально противоположные взгляды по этому вопросу имеют материализм и идеализм. С точки зрения материализма человеческое Сознание есть субстрат головного мозга, продукт материи, порождение биохимических процессов, особого слияния нервных клеток. С точки зрения идеализма Сознание — это эго, «Я», дух, душа — нематериальная, невидимая одухотворяющая тело вечно существующая, не умирающая энергия. В актах сознания всегда участвует субъект, который, собственно, все и осознает.

Если интересоваться чисто религиозными представлениями о душе, то никаких доказательств существования души религия не даст. Учение о душе является догматом и не подлежит научному доказательству.

Нет абсолютно никаких объяснений, а тем более доказательств и у материалистов, считающих, что

они беспристрастные ученые (хотя это далеко не так).

А как же большинство людей, которые равно далеки от религии, от философии, да и от науки тоже, представляет себе это Сознание, душу, «Я»? Давайте зададимся вопросом, что такое ваше «Я»? Поскольку я часто задаю этот вопрос на консультациях, то могу сказать, как люди обычно на него отвечают.

### *Пол, имя, профессия и другие ролевые функции*

Первое, что большинству приходит в голову: «Я — человек», «Я — женщина (мужчина)», «Я — бизнесмен (токарь, пекарь)», «Я — Таня (Катя, Алексей)», «Я — жена (муж, дочь)» и т.п. Это, конечно, забавные ответы. Свое индивидуальное, неповторимое «Я» нельзя определить общими понятиями. На свете огромное количество людей с такими же особенностями, но они же не ваше «Я». Половина из них женщин (мужчин), но они тоже не «Я», люди с такими же профессиями вроде имеют свое, а не Ваше «Я», то же самое можно сказать и про жен (мужей), людей разных профессий, социального положения, национальностей, вероисповедания и т.д. Никакая принадлежность к какой-либо группе не объяснит вам, что представляет ваше индивидуальное «Я», потому что Сознание всегда лично. Я — не качества, качества только принадлежат нашему «Я», ведь качества одного и того же человека могут изменяться, но его «Я» при этом останется неизменным.

### *Психические и физиологические особенности*

Некоторые говорят о том, что их «Я» — это их рефлексy, их поведение, их индивидуальные представления и пристрастия, их психологические особенности и т.п.

На самом деле это не может быть ядром личности, которое называют «Я». Почему? Потому что на протяжении жизни меняется и поведение, и представления и пристрастия, и уж тем более психологические особенности. Нельзя же сказать, что если раньше эти особенности были другими, то это было не мое «я».

Понимая это, некоторые приводят следующий аргумент: «Я — это мое индивидуальное тело». Это уже интереснее. Разберем и это предположение.

Всем еще из школьного курса анатомии известно, что клетки нашего организма постепенно в течение жизни обновляются. Старые умирают (апоптоз), а новые рождаются. Некоторые клетки (эпителий желудочно-кишечного тракта) полностью обновляются почти каждые сутки, но есть клетки, которые проходят свой жизненный цикл значительно дольше. В среднем же каждые 5 лет обновляются все клетки организма. Если считать «Я» простой совокупностью клеток человека, то получится абсурд. Получится, что если человек живет, например, 70 лет. За это время минимум 10 раз у человека поменяются все клетки в его теле (т.е. 10 поколений). Может ли это значить, что свою 70-летнюю жизнь прожил не один человек, а 10 разных людей? Не правда ли, это довольно глупо? Делаем вывод, что «Я» не может являться телом, потому что тело не постоянно, а «Я» постоянно.

Это означает, что «Я» не может являться ни качествами клеток, ни их совокупностью.

Но тут особо эрудированные приводят контраргумент: «Хорошо, с костями и мускулами понятно, это действительно не может быть «Я», но ведь существуют нервные клетки! А они же на всю жизнь одни. Может быть, «Я» — это сумма нервных клеток?»

Поразмыслим над этим вопросом вместе...

## СОСТОИТ ЛИ СОЗНАНИЕ ИЗ НЕРВНЫХ КЛЕТОК?

Материализм привык раскладывать на механические составляющие весь многоаспектный мир, «гармонию проверять алгеброй» (А.С. Пушкин). Самым наивным заблуждением воинствующего материализма в отношении личности является представление, что личность есть совокупность биологических качеств. Однако совмещение безличных предметов, будь они хоть атомами, хоть нейронами, не может породить личность и ее ядро — «Я».

Как может быть этим сложнейшим «Я», чувствующим, способным на переживания, любовь, просто сумма специфических клеток организма вместе с протекающими биохимическими и биоэлектрическими процессами? Каким образом эти процессы могут формировать «Я»?

При условии, если бы нервные клетки составляли бы наше «Я», то мы бы ежедневно теряли часть своего «Я». С каждой умершей клеткой, с каждым нейроном «Я» становилось бы меньше и меньше. С восстановлением клеток оно бы возрастало в размерах.

Научные исследования, проведенные в разных странах мира, доказывают, что нервные клетки, как и все остальные клетки человеческого организма, способны к регенерации (восстановлению). Вот что пишет серьезнейший биологический международный журнал «Nature»: «Сотрудники калифорнийского Института биологических исследований им. Солка обнаружили, что в мозгу взрослых млекопитающих рождаются полностью работоспособные молодые клетки, которые функционируют наравне с уже существующими нейронами. Профессор Фредерик

Гэйдж и его коллеги также пришли к выводу, что ткани мозга быстрее всего обновляются у физически активных животных»<sup>1</sup>.

Это подтверждает публикация в еще одном биологическом журнале — «Science»: «В течение двух последних лет исследователи установили, что нервные и мозговые клетки обновляются, как и остальные в человеческом организме. Организм способен сам восстанавливать нарушения, относящиеся к нервному тракту», — говорит ученая Грехен Вогель<sup>2</sup>.

Таким образом, даже при полной смене всех (включая нервные) клеток организма «Я» человека остается прежним, следовательно, оно не принадлежит постоянно меняющемуся материальному телу.

Почему-то в наше время необходимо настолько сложно доказывать то, что было очевидно и понятно еще древним. Еще живший в III веке римский философ-неоплатоник Плотин писал: «Нелепо предполагать, что раз ни одно из частей жизнью не обладает, то жизнь можно создать их совокупностью... к тому же совершенно невозможно, чтобы жизнь производило нагромождение частей и чтобы ум порождало то, что ума лишено. Если кто-нибудь возразит, что это не так, а на самом деле душу образуют сошедшие вместе атомы, то есть неделимые на части тельца, то он будет опровергнут тем, что атомы сами по себе только лежат один подле другого, не образуя живого целого, ибо не может получиться единства и совместного чувствования из нечувствительных и не

---

<sup>1</sup> Rolls Melissa M., Doe Chris Q. Cell polarity: From embryo to axon // Nature. 2003. Vol. 421, N 6926. P. 905–906.

<sup>2</sup> Vogel G. Can old cells learn new tricks? // Science. 2000. 25 February. P. 1418–1419.

способных к объединению тел; а душа-то — чувствует сама себя»<sup>1</sup>.

«Я» — это неизменное ядро личности, которое включает в себя многие переменные, но само не является переменным.

Скептик может выдвинуть последний отчаянный аргумент: «А может быть, «я» — это мозг?»

## **ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ СОЗНАНИЕ ПРОДУКТОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЗГА? ЧТО ГОВОРИТ НАУКА?**

Сказку про то, что наше Сознание является деятельностью мозга, многие слышали еще в школе. Необычайно широко распространено представление, что мозг — и есть по сути человек с его «Я». Большинство думает, что именно мозг воспринимает информацию из окружающего мира, перерабатывает ее и решает, как действовать в каждом конкретном случае, думают, что именно мозг делает нас живыми, дает нам лично. А тело — не более чем скафандр, обеспечивающий деятельность центральной нервной системы.

Но эта сказка не имеет отношения к науке. Мозг в настоящее время глубоко изучен. Давно и хорошо изучены химический состав, отделы мозга, связи этих отделов с функциями человека. Изучены мозговая организация восприятия, внимания, памяти, речи. Изучены функциональные блоки мозга. Огромное количество клиник и научных центров изучают человеческий мозг больше сотни лет, для чего разработана дорогостоящая эффективная аппаратура. Но, открыв любой учебник, монографии, научные журналы по нейрофизиологии или нейро-

<sup>1</sup> Плотин. Эннеады. Трактаты 1–11. «Греко-латинский кабинет» Ю. А. Шичалина, Москва, 2007.

психологии, вы не встретите научных данных о связи мозга с сознанием.

Для людей, далеких от этой области знания, это кажется удивительным. На самом деле ничего удивительного в этом нет. Просто никто и никогда не обнаружил связи мозга и самого центра нашей личности, нашего «Я». Конечно, ученые-материалисты этого всегда хотели. Проводились тысячи исследований, миллионы опытов, затрачены миллиарды долларов. Усилия ученых не прошли даром. Были открыты и изучены отделы мозга, установлена их связь с физиологическими процессами, многое удалось сделать для понимания многих нейрофизиологических процессов и феноменов, но самого главного сделать не удалось. Не удалось найти в мозге то место, которое и является нашим «Я». Не удалось, даже несмотря на крайне активную работу в этом направлении, сделать серьезного предположения, о том, как мозг может быть связан с нашим сознанием.

Откуда же пошло предположение о том, что Сознание находится в мозге? Одним из первых такое предположение выдвинул в середине XVIII века величайший электрофизиолог Дюбуа-Реймон (1818–1896). По своему мировоззрению Дюбуа-Реймон был одним из ярких представителей механистического направления. В одном из писем своему другу он писал, что «в организме действуют исключительно физико-химические законы; если с их помощью не все можно объяснить, то необходимо, используя физико-математические методы, либо найти способ их действия, либо принять, что существуют новые силы материи, равные по ценности физико-химическим силам»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Du Bois-Reymond E. Gesammelte Abhandlungen zur allgemeinen Muskel- und Nervenphysik. Bd. 1. Leipzig : Veit & Co., 1875. S. 102

Однако с ним не соглашался живший в одно время с Реймоном другой выдающийся физиолог Карл Фридрих Вильгельм Людвиг (Ludwig, 1816–1895), возглавлявший в 1869–1895 годах новый Физиологический институт в Лейпциге, который стал крупнейшим мировым центром в области экспериментальной физиологии. Основатель научной школы, Людвиг писал, что ни одна из существующих теорий нервной деятельности, включая и электрическую теорию нервных токов Дюбуа-Реймона, не может ничего сказать о том, как вследствие деятельности нервов становятся возможны акты ощущения. Заметим, что тут речь идет даже не о сложнейших актах сознания, а о гораздо более простых ощущениях. Если нет сознания, то ничего чувствовать и ощущать мы не можем.

Еще один крупнейший физиолог XIX века — выдающийся английский нейрофизиолог сэр Чарльз Скотт Шеррингтон, лауреат Нобелевской премии, говорил, что если не понятно, как психика возникает из деятельности мозга, то, естественно, столь же мало понятно, как она может оказывать какое-либо влияние на поведение живого существа, управление которым осуществляется посредством нервной системы.

В итоге и сам Дюбуа-Реймон пришел к такому выводу: «Как мы сознаем — мы не знаем и никогда не узнаем. И как бы мы ни углублялись в дебри внутримозговой нейродинамики, моста в царство сознания мы не перебросим». Реймон пришел к неутешительному для детерминизма выводу о невозможности объяснить Сознание материальными причинами. Он признал, «что здесь человеческий ум наталкивается

на «мировую загадку», разрешить которую он никогда не сможет»<sup>1</sup>.

Профессор Московского университета, философ А.И. Введенский в 1914 г. сформулировал закон «отсутствия объективных признаков одушевленности». Смысл этого закона в том, что роль психики в системе материальных процессов регуляции поведения абсолютно неуловима и не существует никакого мыслимого моста между деятельностью мозга и областью психических или душевных явлений, включая сознание.

Крупнейшие специалисты по нейрофизиологии, лауреаты Нобелевской премии Дэвид Хьюбел и Торстен Визел признавали, что для того чтобы можно было утверждать связь мозга и Сознания, нужно понять, что считывает и декодирует информацию, которая приходит от органов чувств. Ученые признали, что это сделать невозможно.

Великий ученый, профессор МГУ Николай Кобозев в своей монографии показал, что ответственными за процессы мышления и памяти не могут быть ни клетки, ни молекулы, ни даже атомы<sup>2</sup>.

Существует доказательство отсутствия связи между Сознанием и работой мозга, понятное даже людям, далеким от науки. Вот оно.

Предположим, что «Я» (Сознание) является результатом работы мозга. Как точно известно нейрофизиологам, человек может жить даже с одним полушарием мозга. При этом он имеет Сознание. У человека, который живет только с правым полушарием мозга, безусловно присутствует «Я» (Созна-

<sup>1</sup> Du Bois-Reymond, E. Gesammelte Abhandlungen zur allgemeinen Muskel- und Nervenphysik. Bd. 1. S. 87.

<sup>2</sup> Кобозев Н. И. Исследования в области термодинамики процессов информации и мышления. М.: Изд-во МГУ, 1971. С. 85.

ние). Соответственно, можно сделать вывод, что «Я» не находится в левом, отсутствующем, полушарии. У человека с единственным функционирующим левым полушарием тоже есть «Я», следовательно, «Я» не находится в правом полушарии, отсутствующем у данного человека. Сознание остается вне зависимости от того, какое полушарие удаляется. Значит, у человека нет области мозга, отвечающей за Сознание, ни в левом, ни в правом полушарии головного мозга. Приходится делать вывод, что присутствие сознания у человека не связано с определенными областями мозга.

Может быть, сознание делимо и с потерей части мозга оно не умирает, а только повреждается? Научные факты не подтверждают и это предположение.

Выдающийся ученый-хирург, профессор, доктор медицинских наук Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий (святитель Лука, архиепископ Симферопольский и Крымский) описывает: «У молодого раненого я вскрыл огромный абсцесс (около 50 кубич. см. гноя), который, несомненно, разрушил всю левую лобную долю, и решительно никаких дефектов психики после этой операции я не наблюдал. То же самое я могу сказать о другом больном, оперированном по поводу огромной кисты мозговых оболочек. При широком вскрытии черепа я с удивлением увидел, что почти вся правая половина его пуста, а все левое полушарие мозга сдавлено, почти до невозможности его различить»<sup>1</sup>.

В 1940 году доктор Августин Итуррича сделал сенсационное заявление в Антропологическом обществе в Сукре (Боливия). Он и доктор Ортиз долго изучали историю болезни 14-летнего мальчика, пациен-

<sup>1</sup> Войно-Ясенецкий В. Ф. Дух, душа и тело. ЗАО «Броварская типография», 2002. С. 43.

та из клиники доктора Ортиза. Подросток находился там с диагнозом «опухоль мозга». Юноша сохранял Сознание до самой кончины, жаловался только на головную боль. Когда после его смерти произвели патологоанатомическое вскрытие, то доктора были изумлены: вся мозговая масса оказалась полностью отделена от внутренней полости черепной коробки. Большой нарыв захватил мозжечок и часть головного мозга. Осталось совершенно непонятно, каким образом сохранялось мышление у больного мальчика.

Факт, что сознание существует независимо от мозга, подтверждают и исследования, проведенные недавно голландскими физиологами под руководством Пима ван Ломмеля. Результаты широкомасштабного эксперимента были опубликованы в авторитетнейшем биологическом английском журнале «The Lancet». «Сознание существует даже после того, как мозг перестал функционировать. Иными словами, Сознание «живет» само по себе, абсолютно самостоятельно. Что же касается головного мозга, то это вовсе не мыслящая материя, а орган, как и любой другой, выполняющий строго определенные функции. Очень может быть, мыслящей материи, даже в принципе, не существует, заявил руководитель исследования знаменитый ученый Пим ван Ломмель»<sup>1</sup>.

Еще один аргумент, доступный для понимания неспециалистов, приводит профессор В.Ф. Войно-Ясенецкий: «В войнах муравьев, не имеющих головного мозга, явно обнаруживается преднамеренность, а следовательно, и разумность, ничем не отличающа-

---

<sup>1</sup> Lommel P. van, Weer R. van, Meyers V., Elfferich I. Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands // The Lancet. Dec 2001. Vol 358. No 9298 P. 2039-2045.

яся от человеческой»<sup>1</sup>. Это действительно удивительный факт. Муравьи решают довольно сложные задачи по выживанию, строительству жилья, обеспечению себя питанием, т.е. обладают определенной разумностью, но не имеют мозга вообще. Заставляет задуматься, не правда ли?

Нейрофизиология не стоит на месте, а является одной из самых динамично развивающихся наук. Об успехах изучения мозга говорят методы и масштаб исследований. Изучаются функции, участки мозга, все подробнее и подробнее выясняется его состав. Несмотря на титаническую работу по изучению мозга, мировая наука сегодня так же далека от понимания того, что из себя представляют творчество, мышление, память и какова их связь с самим мозгом.

**Итак, наукой точно установлено, что сознание не является продуктом деятельности мозга.**

## **КАКОВА ЖЕ ПРИРОДА СОЗНАНИЯ?**

Придя к пониманию того, что Сознания нет внутри тела, наука делает естественные выводы о нематериальной природе Сознания.

Академик П.К. Анохин: «Ни одну из «мыслительных» операций, которые мы приписываем «разуму», до сих пор не удалось прямо связать с какой-то частью мозга. Если мы в принципе не можем понять, как именно психическое возникает вследствие деятельности мозга, то не логичнее ли думать, что психика вообще не есть по своей сущности функция мозга, а представляет проявление каких-то иных — нематериальных духовных сил?»<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Войно-Ясенецкий В. Ф. Дух, душа и тело. ЗАО «Броварская типография», 2002. С. 36.

<sup>2</sup> Анохин П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности: Избр. тр. М., 1979. С. 455.

В конце XX века создатель квантовой механики, лауреат Нобелевской премии Э. Шредингер писал, что природа связи некоторых физических процессов с субъективными событиями (к которым относится Сознание) лежит «в стороне от науки и за пределами человеческого понимания».

Один из крупнейших современных нейрофизиологов, лауреат Нобелевской премии по медицине Дж. Экклз развил мысль о том, что на основе анализа деятельности мозга невозможно выяснить происхождение психических явлений, и этот факт легко может быть истолкован в том смысле, что психика вообще не является функцией мозга. По мнению Экклза, ни физиология, ни теория эволюции не могут пролить свет на происхождение и природу сознания, которое абсолютно чуждо всем материальным процессам во Вселенной. Духовный мир человека и мир физических реальностей, включая деятельность мозга, — это совершенно самостоятельные, независимые миры, которые лишь взаимодействуют и в какой-то мере влияют друг на друга. Ему вторят такие крупные специалисты, как Карл Лешли (американский ученый, директор лаборатории биологии приматов в Ориндж-Парке (шт. Флорида), изучавший механизмы работы мозга) и доктор Гарвардского университета Эдвард Толмен.

Со своим коллегой, основоположником современной нейрохирургии Уайлдером Пенфилдом, выполнившим свыше 10 000 операций на мозге, Экклз написал книгу «Тайна человека»<sup>1</sup>. В ней авторы прямо заявляют, что «нет никаких сомнений в том, что человеком управляет НЕЧТО, находящееся за пределами его тела». «Я могу экспериментально под-

---

<sup>1</sup> Eccles J. The human mystery. Berlin : Springer 1979. P. 176.

твердить, — пишет Экклз, — что работа сознания не может быть объяснена функционированием мозга. Сознание существует независимо от него извне».

По глубокому убеждению Экклза, сознание не может быть предметом научного исследования. По его мнению, появление сознания, так же как и возникновение жизни, является высшей религиозной тайной. В своем докладе нобелевский лауреат опирался на выводы книги «Личность и мозг», написанной совместно с американским философом-социологом Карлом Поппером.

Уилдер Пенфилд в результате многолетнего изучения деятельности мозга тоже пришел к выводу, что «энергия разума отличается от энергии мозговых нейронных импульсов»<sup>1</sup>.

Академик Академии медицинских наук РФ, директор Научно-исследовательского института мозга (РАМН РФ), нейрофизиолог с мировым именем доктор медицинских наук Наталья Петровна Бехтерева: «Гипотезу о том, что мозг человека лишь воспринимает мысли откуда-то извне, я впервые услышала из уст нобелевского лауреата, профессора Джона Экклза. Конечно, тогда это показалось мне абсурдным. Но потом исследования, проводимые в нашем Санкт-Петербургском НИИ мозга, подтвердили: мы не можем объяснить механику творческого процесса. Мозг может генерировать лишь самые простые мысли типа, как перевернуть страницы читаемой книги или помешать сахар в стакане. А творческий процесс — это проявление совершенно нового качества. Как верующий человек, я допускаю участие Всевышнего в управлении мыслительным процессом»<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Penfield W. The mystery of the mind. Princeton, 1975. P. 25–27.

<sup>2</sup> Интервью Н.П. Бехтеревой: «Меня благословили на изучение «Зазеркалья». // Волжская правда. 2005 года. 19 марта.

Наука приходит к выводу, что мозг является не источником мысли и сознания, а самое большое — их ретранслятором.

Профессор С. Гроф так говорит об этом: «представьте, что у вас сломался телевизор и вы вызвали телемастера, который, покрутив разные ручки, его настроил. Вам же не приходит в голову, что все эти станции сидят в этом ящике»<sup>1</sup>.

Уже в 1956 г. выдающийся крупнейший ученый-хирург, доктор медицинских наук, профессор В.Ф. Войно-Ясенецкий считал, что наш мозг не только не связан с Сознанием, но и даже мыслить не способен самостоятельно, так как психический процесс вынесен за его пределы. В своей книге Валентин Феликсович утверждает, что «мозг не орган мысли, чувств» и что «Дух выступает за пределы мозга, определяя его деятельность, и все наше бытие, когда мозг работает как передатчик, принимая сигналы и передавая их к органам тела»<sup>2</sup>.

К таким же выводам пришли английские исследователи Питер Фенвик из Лондонского института психиатрии и Сэм Парния из Центральной клиники Саутгемптона. Они обследовали пациентов, возвратившихся к жизни после остановок сердца, и установили, что некоторые из них точно пересказывали содержание разговоров, которые вел медицинский персонал, пока те пребывали в состоянии клинической смерти. Другие давали точное описание произошедших в этот временной отрезок событий. Сэм Парния утверждает, что мозг, как любой другой орган

---

<sup>1</sup> Гроф С. Холотропное сознание. Три уровня человеческого сознания и их влияние на нашу жизнь. М.: АСТ; Ганга, 2002. С. 267.

<sup>2</sup> Войно-Ясенецкий В. Ф. Дух, душа и тело. ЗАО «Броварская типография», 2002 С.45.

человеческого тела, состоит из клеток и не способен мыслить. Однако он может работать как устройство, обнаруживающее мысли, т.е. как антенна, с помощью которой становится возможен прием сигнала извне. Ученые предположили, что во время клинической смерти действующее независимо от головного мозга Сознание использует его как экран. Как телеприемник, который вначале принимает попадающие в него волны, а затем преобразует их в звук и изображение.

Если мы выключаем радио, то это не значит, что радиостанция прекращает свое вещание. То есть после смерти физического тела Сознание продолжает жить.

Факт продолжения жизни Сознания после смерти тела подтверждает и академик РАМН, директор НИИ Мозга человека, нейрофизиолог с мировым именем Н.П. Бехтерева в своей книге «Магия мозга и лабиринты жизни». Кроме обсуждения сугубо научной проблематики, в данной книге автор приводит также и свой личный опыт столкновения с посмертными феноменами.

Первое последовательное описание посмертной жизни, основанное на научных наблюдениях, было дано шведским ученым и естествоиспытателем Эммануэлем Сведенборгом. Затем эту проблему серьезно изучали известнейшая врач-психиатр Элизабет Кюблер Росс, не менее известный психиатр Раймонд Моуди, добросовестные ученые академики Оливер Лодж, Уильям Крукс, Альфред Уоллес, Александр Бутлеров, профессор Фридрих Майерс, американский врач-педиатр Мелвин Морз. Среди серьезных и систематических исследователей вопроса умирания следует указать профессора медицины при университете Эмори и штатного врача в госпитале для ветеранов в городе Атланта д-ра Майкла Сабома, очень ценно также систематическое исследование психиатра Кэн-

нета Ринга, занимался изучением этой проблемы доктор медицины врач-реаниматолог Мориц Роолингз, наш современник, танатопсихолог А.А. Налчаджян. Много работал над пониманием этой проблемы с точки зрения физики известный советский ученый, крупнейший специалист в области термодинамических процессов, член-корреспондент Академии наук Республики Беларусь Альберт Вейник. Значительный вклад в изучение околосмертного опыта внес знаменитый во всем мире американский психолог чешского происхождения, основатель трансперсональной школы психологии д-р Станислав Гроф.

Многообразие накопленных наукой фактов неоспоримо доказывает, что после физической смерти каждый из ныне живущих наследует иную реальность, сохраняя свое Сознание.

Несмотря на ограниченность нашей возможности в познании этой реальности при помощи материальных средств, на сегодняшний день существует ряд ее характеристик, полученных при помощи экспериментов и наблюдений ученых, исследующих эту проблему.

Эти характеристики были перечислены А.В. Михеевым, научным сотрудником Санкт-Петербургского государственного электротехнического университета в его докладе на международном симпозиуме «Жизнь после смерти: от веры к знанию», который проходил 8–9 апреля 2005 года в Санкт-Петербурге:

«1. Существует так называемое «тонкое тело», являющееся носителем самосознания, памяти, эмоций и «внутренней жизни» человека. Это тело существует... после физической смерти, являясь на время существования физического тела его «параллельной компонентой», обеспечивающей вышеуказанные процессы. Физическое тело — лишь посредник для их проявления на физическом (земном) уровне.

2. Жизнь индивидуума не заканчивается текущей земной смертью. Выживание после смерти — естественный закон для человека.

3. Следующая реальность разделена на большое количество уровней, различающихся по частотным характеристикам их составляющих.

4. Местоназначение человека при посмертном переходе определяется его настройкой на определенный уровень, являющейся суммарным результатом его мыслей, чувств и поступков при жизни на Земле. Подобно тому, как спектр электромагнитного излучения, испускаемого химическим веществом, зависит от его состава, точно так же посмертное местоназначение человека определяется «составной характеристикой» его внутренней жизни.

5. Понятия «рай» и «ад» отражают две полярности, возможные посмертных состояний.

6. Кроме подобных полярных состояний, имеет место ряд промежуточных. Выбор адекватного состояния автоматически определяется мыслительно-эмоциональным «паттерном», сформированным человеком при земной жизни. Именно поэтому негативные эмоции, насилие, стремление к разрушению и фанатизм, чем бы они ни оправдывались внешне, в этом отношении крайне губительны для дальнейшей судьбы человека. Это является твердым обоснованием для персональной ответственности и следования этическим принципам<sup>1</sup>.

## И СНОВА О СУИЦИДЕ

Большинство самоубийц верит в то, что их Сознание после смерти прекратит свое существование, что это будет покой, отдых от жизни. Мы ознакомились с заклю-

---

<sup>1</sup> Михеев А. В. Жизнь после смерти: от веры к знанию.

чением мировой науки о том, что представляет собой Сознание, и об отсутствии связи между ним и мозгом, а также о том, что после смерти тела у человека начнется другая, послесмертная жизнь. Причем Сознание сохраняет свои качества, память, и его послесмертная жизнь является естественным продолжением земной жизни.

А значит, если здесь, в земной жизни, Сознание было поражено какой-то болью, болезнью, горем, освобождение от тела не будет освобождением от этой болезни. В послесмертной жизни участь больного сознания еще более печальна, чем в земной жизни, потому что в земной жизни мы можем все или почти все изменить — с участием своей воли, помощи других людей, новых знаний, изменения жизненной ситуации, — в ином мире такие возможности отсутствуют, и поэтому состояние Сознания более стабильно.

**То есть самоубийство — это консервация болезненного, невыносимого состояния своего сознания на неопределенный срок. Вполне возможно — навечно.** А отсутствие надежды на улучшение своего состояния многократно повышает болезненность любых мучений.

Если же мы действительно хотим отдыха и приятного мирного покоя, то наше Сознание должно достичь такого состояния еще в земной жизни, тогда после естественной смерти оно сохранит его.

Автор хотел бы, чтобы после прочтения материала вы самостоятельно попытались найти истину, перепроверить данные, изложенные в этой статье, прочитать соответствующую литературу из области медицины, психологии и нейрофизиологии. Надеюсь, что, узнав об этой области больше, вы откажетесь от попытки суицида или совершите ее только в том случае, если будете уверены в том, что с помощью нее вы действительно сможете избавиться от Сознания.

## **РАССКАЗ, ЗАСТАВЛЯЮЩИЙ ЗАДУМАТЬСЯ**

*Автор неизвестен*

**З**наете, почему самоубийцы не попадают в рай? Нет, не оттого, что лишили себя жизни, дарованной им Богом. Их наказывают за чужие жизни. Жизни близких людей. За причиненное им горе.

Сколько прошло времени с того дня, я уже не помню. Время для меня больше не существует. Здесь его нет...

Я считала причины, по которым сделала это, вескими. Мне казалось, что это единственный выход. Но теперь я понимаю, что просто не пыталась найти другие пути. Я сделала так, как было проще всего, проще для меня. Теперь что-то изменить невозможно. Одним легким движением я лишила шансов на счастье не только себя, но и тех, чью любовь я не сумела оценить вовремя. И сейчас у меня нет оправданий...

\* \* \*

Последнее, что я слышала, пронзительный крик. Чей? Не знаю. Еще было ощущение полета. Но такое короткое, что его практически невозможно уловить. Больше ничего. Вспышка света. Вдали промелькнули огни ночных домов. От них режет глаза.

Прихожу в себя. Попыталась встать — нестерпимая боль во всем теле. Еле сдерживая крик, все же встаю. Осмотрелась вокруг. Не понимаю! Где я?! Пройдя пару шагов, я понимаю: «Это парк. Но как я тут оказалась???»

Я не могла что-либо понять. Весь день как будто выпал из памяти. Не помню абсолютно ничего. Идя по аллее, замечаю, что вокруг нет ни одного прохожего. Интересно, сколько сейчас времени? Не припом-

ню, чтоб парк был пуст. Вдруг за спиной я услышала шорох. Обернувшись, вижу на скамейке маленького кудрявого мальчика, лет пяти. Странно. Готова поспорить, что его только что тут не было. С минуту я ждала, не появятся ли вслед за ним хоть кто-нибудь из взрослых. Не может же ребенок быть один в столь позднее время. Но ничего такого не произошло.

Тогда я осторожно подошла и села рядом.

– Привет, малыш. Ты потерялся? — тихо спрашиваю я.

– Нет, — ответил мальчуган, даже не посмотрев на меня.

– Где же твои родители? Почему ты один?

– Я ждал тебя, — сказал он и поднял на меня большие карие глаза.

Ответ меня слегка удивил, но я не придавала этому никакого значения. Мало ли чего могут сказать дети?

– Как тебя зовут?

– Не знаю.

– Но мама же тебя как-то называет? — рассеянно спросила я.

– Никак. У меня ее нет... — грустно ответил малыш.

Наступила пауза. Я не знала, что же мне делать дальше. Оставить ребенка в такой поздний час одного я не могла.

– Я хочу тебе что-то показать, — внезапно сказал мальчик и вскочил со скамейки.

Я взяла его за руку, и мы пошли по парку. Спустя некоторое время мы оказались возле моего дома.

– Ты здесь живешь? — снова спрашиваю я малыша.

– Нет.

– А где? — я присела перед ним на корточки. — Куда нам идти?

– Уже никуда, — ответил он, вертя в руках игрушечную машинку.

Я хотела спросить еще что-то, но в этот момент раздался пронзительный крик. Я посмотрела в ту сторону, откуда он донесся.

Кричала девушка. Она стояла в компании молодежи. На лице у нее застыл ужас. Она указывала куда-то вверх, пытаясь сказать что-то.

Проследив за ее жестом, я оцепенела: в освещенном пролете окна на восьмом этаже стояла девушка. Спустя мгновение она сделала шаг.

Мое сердце похолодело. Вокруг тут же поднялась суета: кто кричал, чтоб вызвали «Скорую», кто кинулся оказывать первую помощь. А я не могла оторвать взгляд от окна.

В эту секунду мне казалась, что я не слышу ничего, кроме бешеного биения собственного сердца, и не видела ничего, кроме света из окна квартиры на восьмом этаже моей квартиры.

Каждая минута, каждая секунда того вечера стала для меня нескончаемым кошмаром, память о котором не стереть никаким способом. Окровавленное тело у отца на руках, мама и сестра в слезах, оглушительный вой sireны «Скорой помощи».

Бегу по улице прочь от своего дома. По щекам катятся слезы. Бешеный ветер безжалостно бьет по лицу. Выбившись из сил, падаю на холодную землю. Задыхаясь, стираю слезы ладонью. Вдруг рядом замечаю мальчика, того же мальчика.

– Что происходит? — хриплым голосом спрашиваю я.

– А ты разве не понимаешь? — наивно говорит малыш. Отрицательно качаю головой: не хочу понимать!

– Ты умерла.

– Что?! — становится еще тяжелее дышать, — Это неправда!!! Ты все врешь!!! Так не бывает. Слышишь?! Не бывает!!! — срываюсь на крик, хочу убежать. Но вопрос за спиной заставляет остановиться.

– Разве ты не этого хотела? Разве ты не для этого покончила с собой?

В голову ударяет резкая боль, и перед глазами проносятся картинки прошедшего дня: школа, вопящая классуха, насмешливые взгляды одноклассников, скандал с мамой, слезы, карниз и ослепляющие огни ночного города.

– Почему?

– Почему ты здесь? А чего ты ждала? — рассмеялся мальчишка.

– Я не знаю, я думала, что больше не будет боли, я хотела прекратить этот кошмар.

– Ты ошиблась.

– Но почему?! Разве я мало страдала?! За что мне это?!

– За что? — удивляется он. — Хорошо. Я покажу тебе.

Мы молча идем по какой-то улице. Вскоре перед нами возникает серое здание. Это больница.

– Зачем мы здесь?

– Так надо. Идем.

Входим и поднимаемся на второй этаж. Над входом висит табличка: «Реанимационное отделение». Дальше ярко освещенный коридор. Белые двери с номерами палат. Возле одной из таких дверей сидит мой отец, обхватив голову руками. Он плачет. Я только однажды видела, как плачет мой отец. Тогда погиб его лучший друг.

Мне было больно видеть его таким. А теперь? Теперь причиной его слез была я. В следующую секунду из палаты вышел человек в белом халате. Папа под-

нялся ему навстречу и что-то тихо спросил. В ответ тот покачал головой:

– Мы не в силах что-либо сделать. Ее мозг мертв. Вам остается решать: отключить систему или нет.

Отец опустил обратно на стул. Его лицо стало бледным, как мел.

– Господи!!! За что?! — коридор наполнился рыданиями.

– Пойдемте, — тихо сказал врач. — Вам надо успокоиться.

Он куда-то увел его. По моим щекам покатались слезы. В груди стало невыносимо больно. Я хотела пойти за ними, но малыш меня остановил:

– Нам сюда.

Он ввел меня в палату. На кровати лежала я. Рядом сидела мама и сестра.

Я просидела с ними до утра. В 10:15 все было кончено, мое сердце остановилось. НАВСЕГДА!!!

Похороны были на новом кладбище. Мы стояли в стороне от всей процессии. Холодный осенний ветер бил в лицо. По телу пробежали мурашки. Я посмотрела на пустырь вокруг. Ни одного, даже самого маленького, деревца. Здесь все было мертвым. Подойдя ближе к месту, я рассмотрела среди толпы Диму.

– Что он тут делает? — в недоумении спросила я.

– Он пришел попрощаться с тобой, — ответил он.

– Но почему? Почему он здесь???

– Потому что ты ему была дорога...

– Что?! Нет! Ты ошибаешься!

– Почему? — наивно спросил малыш.

– Потому что он ко мне ни разу не подошел! Потому что я ему не нравлюсь.

– Это не так. Человек не всегда способен понять другого человека. Здесь ошиблась ты. Ты боялась с ним заговорить. А почему ты думаешь, что он не бо-

ялся? Ты делала вид, что не замечаешь его. Так как он мог узнать, что нравится тебе? Его пугало то, что ты посмеешься над его чувствами.

— Это не честно! Я не знала! — я опустилась на холодную землю.

Ветер еще беспощадней хлестал по лицу. Я смотрела на Диму, который тихо стоял в окружении людей. Все они пришли проститься со мной. Всем им сейчас было плохо. Я читала на лице Димы печаль, безграничную боль.

— Дима, милый, — тихо прошептала я. — Ну почему все так?!

Очередной порыв ветра, в этот момент он повернулся в мою сторону. На секунду мне показалось, что он смотрит прямо на меня, мне в глаза. Полный отчаяния взгляд. Он упал на колени рядом с могилой, и по его щекам побежали слезы.

— Я отомщу.

Я не могла больше здесь находиться, мне было больно. Я быстро бежала, а омертвевшие листья плавно ложились под ноги. Странно, сейчас только начало осени, а листья почему-то были какими-то черными и уже совершенно безжизненными. Они мертво лежали под ногами. Вдруг чей-то голос где-то неподалеку привлек мое внимание. На скамейках на детской площадке сидела компания молодежи. Я отошла в тень высокого дерева, хотя понимала, что меня и без этого никто не увидит.

Дима сидел в компании изрядно подвыпивших приятелей. Хотя сам мало от них отстал: в руке полупустая бутылка водки. Ярко раскрашенная малолетка вешается ему на шею, что-то пискляво сюсюкая.

— Отвали! — грубо бросает он ей в лицо.

— У! Малыш сердится! — девушка, видимо, не из «понятливых». — Малыш не хочет развлекаться???

– Отвали, сказал! — рыкнул парень и с силой толкнул от себя малолетку.

Та с визгом вскочила со скамейки:

– Ты чего?!

Компания закатилась пьяным смехом, и лишь на его лице оставалось хмурое выражение. Прямые черты красивого лица, карий затуманенный взгляд, смотрящий в одну точку, и бутылка водки, крепко сжатая в руке.

– Эй, Малый! — так его звали все вокруг. Лишь для меня он был просто Димкой. Самым любимым и родным. — Ты чего? Обкурился, что ль?

Приятель хлопнул его по плечу. Малый сделал большой глоток и ничего не ответил.

– Да оставь ты его! — сказал Олег. — Не видишь, наш Малый в унынии!

– Это он из-за той серой мыши страдает, — ехидно прошипела какая-то девка и прижалась к Олегу.

– Какой? — не понял парень, сидевший рядом с Малым.

– Той, что с окна сиганула.

– Гонишь! — заржал тот. — Мал, ты че? Правда?

– Заткнись, — прохрипел в ответ тот.

– Чего? Ты на меня из-за этой дуры, так?! Малый, не гони!

– Это все из-за вас! Вы ее довели!..

Он ударил первым, завязалась драка. Кто-то достал нож. Но он не отступился. Спустя несколько минут он медленно упал на холодную землю, покрытую мертвой листвой. Подбежав к нему, я рухнула на колени.

– Нет, Господи, что же ты наделал?

Я тщетно пыталась закрыть рукой рану возле сердца. Что может сделать призрак? Ничего.

– Боже!!! — дикие крики отразились от темного неба. — Оставь ему жизнь.

Я посмотрела в его глаза. Таких ясных глаз я не видела ни у кого. И, как тогда на кладбище, сейчас он смотрел на меня. И сейчас он меня видел.

– Дима! — прошептала я. — Держись, умоляю тебя! Ты должен жить!

С его ресниц сорвалась кристальная слеза.

– Прости... — еле слышно прошептал тот.

Больше не было ни слова. Никто так и не пришел, не спас его. Бог меня больше не слышал. Когда ночь начала становиться серой и появились первые лучи бесцветного рассвета, ко мне подошел тот же малыш.

– Пойдем. Нам пора!

– Нет. Я не оставлю его.

– Ты не можешь остаться. Пойдем.

Через какое-то время мы услышали, как где-то за спиной раздались крики. Видимо, первые прохожие нашли его безжизненное тело на холодной земле. Того, кого я так любила. Кого я больше никогда не увижу. Чья смерть — моя вина.

Прошел, наверно, уже не один месяц, может, даже не один год.

Часто бываю дома. У мамы. Подолгу сижу в углу на кухне и смотрю, как она плачет в темноте. Пока никто не видит. Она очень состарилась. А глаза стали такими грустными, в них читалась усталость. От слез и горя.

Но она все еще держится. Ради сестры. Она целыми днями бывает у Кати, помогая с детьми. А потом приходит домой и плачет, каждый вечер.

А папы больше нет. Он не справился с болью. Он стал много пить, очень много. Он винил маму в том, что она была со мной очень строга. Они стали постоянно ругаться, потом он напивался, садился в машину и ехал, куда глаза глядят. Однажды он не вернул-

ся. Был гололед. Машину занесло, и он не справился с управлением. Вылетев на встречную полосу, он врезался в грузовик. Смерть наступила мгновенно. После этого маму положили в больницу с сердечным приступом.

Малыш больше не приходит. Его забрали. Однажды он пришел и сказал, что нам пора прощаться. Теперь я знаю его имя, Владик. Когда-то давно я мечтала, что у меня будет ребенок, сын, и его обязательно будут звать Влад. Маленький кудрявый мальчонка с огромными зелеными глазенками.

Бесшумно иду по серому городу. Вокруг никого. Иногда всплывают картинки моей жизни. Они как черно-белое кино. Тогда я и не знала, что все это было со мной, не замечала тех счастливых минут. Я тоскую по краскам. По чистому голубому небу, по стаям весенних птиц, по новогоднему снегу, по всему, что я потеряла. Скучаю по улыбке мамы. По ее материнской любви. Скучаю по сестре. Я иногда вижу ее, вижу, как растут ее дочки, маленькие, непоседливые. Как бы я хотела быть с ними рядом.

Как бы хотела вернуть отца и Димку. Но я не могу этого. Никто не может. Я виновата в этих смертях и ничего не могу с этим сделать. Я считала себя несчастной, я думала, что могу распоряжаться своей никчемной жизнью как хочу, ведь она МОЯ. А она оказалась не только моей.

Каждая жизнь прочно связана с другими жизнями. Жизнями всех тех, кто нас любит. Как бы мы ни были убеждены в том, что безнадежно одиноки на всем белом свете, что всем плевать, что с тобой будет, — это не так. И их жизни мы ломать не вправе...

# ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ ЖИЗНИ?

**В**опрос о смысле жизни — ключевой для любого человека. Потому что от понимания смысла зависит то, как человек живет. А от того, как человек живет, зависит все в его жизни — успехи и потери, здоровье и болезни, беспокойство или мир, счастье или уныние.

Но если у человека, который не собирается умирать, возможно, еще есть время скорректировать свое понимание смысла жизни, найти ответ на этот вопрос, то для думающего о самоубийстве этот вопрос — самый срочный. Потому что самоубийца готовится распорядиться некоей ценностью, причем такой, которая второй раз уже не попадет в его руки. И вот, прежде чем уничтожить эту ценность, разумный человек постарается узнать, что это такое, зачем оно ему досталось.

## **СМЫСЛ ЖИЗНИ. ВЫБИРАЕМ ВМЕСТЕ**

*Михаил Хасьминский, кризисный психолог*

**«Несчастье современного человека  
велико:  
ему не хватает главного — смысла жизни»**

*И. А. Ильин*

**Н**икто из нас не любит бессмысленную работу. Например, носить кирпичи туда, а потом обратно. Копать «отсюда и до обеда». Если нас просят

сделать такую работу, это у нас неминуемо вызывает отвращение. За отвращением идет апатия, агрессия, обида и т.п.

Жизнь — это тоже работа. И тогда становится понятным, почему бессмысленная жизнь (жизнь без смысла) нас толкает на то, что мы готовы бросить все самое ценное, но убежать от этого отсутствия смысла. Но, к счастью, смысл жизни есть...

## **ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ СМЫСЛ ЖИЗНИ**

Животными управляют инстинкты. Ни одно животное не нуждается в понимании смысла жизни.

Человек — высшее из живых существ, ему недостаточно только питаться и размножаться. Человек — единственное из живых существ, которому дан дар свободы. Чтобы воспользоваться этим даром, не промотать его впустую, ведя жизнь животного или даже растения, человеку нужен компас.

Компасом, который показывает нам направление нашей жизни, является смысл жизни. Смысл жизни — это мерило того, что важно, а что нет, что полезно, а что вредно для достижения нашей главной цели. Имея смысл жизни, мы получаем цель, к которой можем стремиться.

В сложном мире, в котором мы живем, без компаса обойтись очень трудно. Без него мы неминуемо сбиваемся с пути, попадаем в лабиринт, упираемся в тупики. Именно об этом говорил выдающийся философ древности Сенека: «Кто живет без цели впереди, тот всегда блуждает».

Способность избирать цель своего прихода в этот мир и добиваться ее отличает человека от животного. И от того, насколько верно он определит смысл своей жизни, зависит вся его жизнь, его счастье.

## КАК ОЦЕНИТЬ, НАСКОЛЬКО ВЕРЕН ОПРЕДЕЛЕННЫЙ СМЫСЛ ЖИЗНИ

Мы видим человека, который что-то делает в механизме своей машины. Есть смысл в том, что он делает, или нет? Странный вопрос, скажете вы. Если он починит машину и отвезет на ней семью на дачу (или соседа в поликлинику), то, конечно, есть. А если он целый день копается в своей раздолбанной машине, вместо того чтобы уделить время своей семье, помочь жене, прочитать хорошую книгу, и никуда на ней не ездит, то, конечно, смысла нет.

Так и во всем. Смысл деятельности определяется по ее результату. Смысл человеческой жизни тоже нужно оценивать через итог. Итог для человека — момент смерти. Нет ничего более определенного, чем момент смерти. Если мы запутались в лабиринте жизни и не можем размотать этот клубок с начала, чтобы найти смысл жизни, давайте его разматываем с другого, очевидного и точно известного конца — смерти.

Именно о таком подходе и писал М.Ю. Лермонтов в стихотворении «Чаша жизни»:

*Мы пьем из чаши бытия  
С закрытыми очами,  
Златые омочив края  
Своими же слезами;*

*Когда же перед смертью с глаз  
Завязка упадает  
И все, что обольщало нас,  
С завязкой упадает;*

*Тогда мы видим, что пуста  
Была златая чаша,  
Что в ней напиток был — мечта,  
И что она — не наша!*

## ИЛЛЮЗОРНЫЕ СМЫСЛЫ ЖИЗНИ

Среди ответов на вопрос о смысле жизни есть три самых примитивных и глупых. Обычно такие ответы дают люди, которые серьезно не задумывались об этом вопросе. Они настолько примитивны и лишены логики, что подробно останавливаться на них нет смысла. Давайте коротко рассмотрим эти ответы, подлинная цель которых в том, чтобы оправдать свою лень и не трудиться над поисками смысла жизни.

### *1. «Все так живут, не задумываясь, и я проживу»*

Во-первых, так живут не все. Во-вторых, уверены ли вы, что эти «все» счастливы? И счастливы ли вы, живя «как все», не задумываясь? В-третьих, что смотреть на всех, у каждого своя жизнь, и каждый сам ее строит. И когда что-то не заладится, не «всех» винить придется, а себя... В-четвертых, рано или поздно большинство «всех», оказавшись в каком-либо серьезном кризисе, все-таки тоже задумается о смысле своего существования.

Так что, может быть, не стоит ориентироваться на «всех»? Еще Сенека предупреждал: «Когда возникает вопрос о смысле жизни, люди никогда не рассуждают, а всегда верят другим, а между тем зря, примыкать к идущим впереди опасно». Может быть, стоит прислушаться к этим словам?

### *2. «Смысл жизни — в том, чтобы понять этот самый смысл» (Смысл жизни — в самой жизни)*

Несмотря на то, что эти фразы красивы, претензиозны, могут сработать в группе детей или низкоинтеллектуальных людей, но в них нет никакого смысла. Если подумать, то понятно, что сам процесс поиска смысла не может являться одновременно самим смыслом.

Любому человеку понятно, что смысл сна не в том, чтобы спать, а в восстановлении систем организма. Мы понимаем, что смысл дыхания не в том, чтобы дышать, а в том, чтобы могли происходить окислительные процессы в клетках, без которых жизнь невозможна. Мы понимаем, что смысл работы не в том, чтобы просто работать, а чтобы принести пользу себе и людям на этой работе. Так что разговоры о том, что смысл жизни в том, чтобы сам смысл искать, — детские отговорки для тех, кто не хочет над этим думать серьезно. Это удобная философия для тех, кто не хочет признаваться в отсутствии у него смысла жизни и не хочет его искать.

А откладывать постижение смысла жизни на конец этой жизни — это все равно, что желать получить путевку на роскошный курорт на смертном одре. Какой смысл в том, чем ты уже не сможешь воспользоваться?

### 3. «Смысла в жизни нет».

Логика здесь такая: «Я не нашел смысла, значит, его нет». Слово «найти» подразумевает, что человек предпринимал некие действия по поиску (смысла). Однако, по правде говоря, многие ли из тех, кто утверждает, что смысла нет, действительно искали его? Не будет ли честнее сказать так: «Я и не пытался найти смысл жизни, но полагаю, что его нет».

Вам нравится это высказывание? Вряд ли оно выглядит разумным, скорее оно звучит просто по-детски. Дикому папуасу может показаться совершенно ненужным, бессмысленным предметом калькулятор, лыжи, прикуриватель в автомобиле. Он просто не знает, для чего нужен этот предмет! Чтобы уяснить пользу от этих предметов, необходимо изучить их со всех сторон, постараться понять, как ими правильно пользоваться.

Кто-то возразит: «Я действительно искал смысл». Тут возникает следующий вопрос: а там ли вы его искали?

#### *4. Смысл жизни — сохранение красоты и здоровья*

Хотя древнегреческий философ Метродор и утверждал, что смысл жизни в крепости тела и в твердой надежде, что на него можно положиться, большинству людей все же понятно, что это не может быть смыслом.

Трудно найти что-то более бессмысленное, чем жизнь ради поддержания собственного здоровья и внешнего вида. Если человек заботится о своем здоровье (занимается спортом, физкультурой, своевременно проходит профилактические медицинские осмотры), то это можно только приветствовать. Мы же говорим о другом, о той ситуации, когда поддержание здоровья, красоты, долголетия становится смыслом жизни. Если человек, видя смысл только в этом, ввязывается в борьбу за сохранение и украшение своего тела, он приговаривает себя к неизбежному поражению. Смерть все равно выиграет это сражение. Вся эта красота, все это мнимое здоровье, все эти накачанные мышцы, все эти эксперименты по омоложению, солярии, липосакции, серебряные нити, подтяжки ничего после себя не оставят. Тело уйдет под землю и сгниет, как и положено белковым структурам.

Теперь вы — старая звезда эстрады, которая молодилась до последнего вздоха. В шоу-бизнесе много говорливых людей, которые всегда найдут, что сказать в любой ситуации, в том числе и на похоронах: «Ах, какая красавица умерла! Как жаль, что не смогла радовать нас еще 800 лет. Казалось, смерть уже не властна над N! Как же неожиданно эта смерть

вырвала ее из наших рядов в возрасте 79 лет! Она всем показала, как можно победить старость!»

Очнись, мертвое тело! Повеселит ли тебя оценка того, как ты жила?

### *5. Потребление, удовольствия как смысл жизни*

Философия потребления появилась не сегодня. Еще известный древнегреческий философ Эпикур (341–270 до Р.Х.), который считал, что смысл жизни — в избежании неприятностей и страданий, получении удовольствий от жизни, достижении покоя и блаженства. Можно также назвать эту философию культом удовольствия.

Этот культ царит и в современном обществе. Но даже Эпикур оговаривал, что нельзя жить только ради получения удовольствия, при этом не согласуясь с этикой. Мы же сейчас дошли до царствования гедонизма (проще говоря, жизнь только ради наслаждения), в котором и с этикой уже особо никто не согласует. Нас настраивают на это реклама, статьи в журналах, телевизионные ток-шоу, бесконечные сериалы, реалити-шоу. Этим пронизана вся наша повседневность. Везде мы слышим, видим, читаем призывы жить в свое удовольствие, брать от жизни все, ловить момент удачи, «отрываться» по полной...

С культом удовольствия теснейшим образом связан культ потребления. Для того чтобы получить удовольствие, мы должны что-то купить, выиграть, заказать. Потом потребить это, и все заново: увидеть рекламу, купить, употребить по назначению, получить удовольствие. Нам начинает казаться, что смысл жизни в том и заключается, чтобы пользоваться тем, что повсеместно рекламируется, а именно: определенные товары, услуги, чувственные удовольствия («секс»); впечатления, доставляющие удовольствие

(путешествия); неподвижность; разнообразное «что-во» (глянцевые журналы, дешевые детективы, дамские романы, книги по мотивам сериалов) и т.д.

Таким образом, мы (не без помощи СМИ, однако по своей воле) превращаем себя в обесмысленных полулюдей-полуживотных, чья задача — только есть, пить, спать, гулять, выпивать, удовлетворять половой инстинкт, наряжаться... Человек *сам* низводит себя до такого уровня, ограничивая цель своей жизни удовлетворением примитивных потребностей.

Тем не менее, испробовав к определенному возрасту все мыслимые удовольствия, человек пресыщается и чувствует, что, несмотря на разнообразные наслаждения, жизнь его пуста и в ней чего-то важного не хватает. Чего же? Смысла. Ведь в удовольствии смысла не найти.

Удовольствие не может быть смыслом существования хотя бы потому, что оно проходит и, следовательно, перестает быть наслаждением. Любая потребность удовлетворяется лишь на определенное время, а потом заявляет о себе снова и снова, причем с новой силой. Мы в своей погоне за наслаждением похожи на наркоманов: получаем некое удовольствие, оно скоро проходит, нам необходима следующая доза удовольствия — но оно тоже проходит... А нам это наслаждение необходимо, у нас вся жизнь на этом построена. Причем чем больше мы получаем удовольствия, тем больше нам опять хочется, так как потребности всегда растут пропорционально степени их удовлетворения. Все это похоже на жизнь наркомана, с той лишь разницей, что наркоман гонится за наркотиком, а мы за разными другими наслаждениями. Еще это напоминает ослика, бегущего за привязанной впереди морковкой: хотим поймать, а догнать не можем... Вряд ли кому-то из нас сознательно хочется быть похожим на такого осла.

Итак, если серьезно задуматься, то очевидно, что удовольствие не может быть смыслом жизни. Вполне естественно, что человек, считающий своей целью в жизни получение удовольствий, рано или поздно приходит к серьезному душевному кризису. Например, в США около 45% людей пьют антидепрессанты, несмотря на высокий уровень жизни.

Мы потребляем, потребляем, потребляем... и живем так, будто будем потреблять вечно. Однако впереди у нас смерть — и это достоверно известно каждому.

Теперь над вашим гробом могут сказать так: «Какой насыщенной жизнью N жил! Мы, его близкие, не видели его месяцами. Сегодня он в Париже, завтра — в Бомбее. Можно было только позавидовать такой жизни. Как много в его жизни было разных удовольствий! Он был поистине счастливчиком, баловнем судьбы! Сколько N поменял машин и, извиняюсь, жен! Дом его был и остается полной чашей»...

Откройте один глаз и взгляните на мир, который вы покинули. Как вы думаете, вы прожили жизнь, как надо?

### ***6. Смысл жизни — достижение власти***

Не секрет, что есть люди, которые живут ради увеличения своей власти над другими. Именно так и пытался объяснить смысл жизни Ницше. Он говорил, что смысл жизни человека в стремлении к власти. Правда, сама история его жизни (сумасшествие, тяжкая смерть, нищета) стала опровергать это утверждение еще при его жизни...

Властолюбивые люди смысл видят в том, чтобы доказать себе и окружающим, что могут возвыситься над другими, достичь того, чего другие не смогли. Ну и в чем же этот смысл? В том, что человек может

иметь кабинет, назначать и увольнять, брать взятки, принимать важные решения? Это смысл? Ради того, чтобы получить и удержать власть, они зарабатывают деньги, ищут и поддерживают нужные деловые связи и делают многое другое, нередко переступают через свою совесть...

На наш взгляд, в такой ситуации власть — это тоже своего рода наркотик, от которого человек получает нездоровое наслаждение и без которого он уже не может, и которому требуется постоянное увеличение «дозы» власти.

Разумно ли видеть смысл своей жизни в реализации власти над людьми? На пороге жизни и смерти, оглянувшись назад, человек поймет, что всю жизнь он прожил зря, то, ради чего он жил, уходит от него, и он остается ни с чем. Сотни тысяч имели огромную, а иногда даже невероятную власть (вспомним Александра Македонского, Чингисхана, Наполеона, Гитлера). Но в один момент они ее теряли. И что?

Никого еще власть не сделала бессмертным. Ведь то, что случилось с Лениным, далеко не бессмертие. Велика ли радость — стать после смерти чучелом и объектом любопытства толпы, как обезьянка в зоопарке?

На ваших похоронах много вооруженной охраны. Испытующие взгляды. Опасаются теракта. Да вы и сами умерли не своей смертью. Гости, одетые в черное с иголки, похожи друг на друга. Тот, кто «заказал» вас, тоже здесь, высказывает соболезнования вдове. Хорошо поставленным голосом кто-то читает по бумажке: «...Жизнь всегда на виду, хоть и постоянно окруженный охраной. Очень многие завидовали ему, у него было немало врагов. Это неизбежно при том масштабе руководства, масштабе власти, которую имел N... Такого человека очень трудно бу-

дет заменить, но мы надеемся, что NN, назначенный на этот пост, будет продолжать все то, что начал N...»

Если бы вы услышали это, вы поняли бы, что жили не зря?

### *7. Смысл жизни — приумножение материальных благ*

Английский философ XIX века Джон Милль видел смысл человеческой жизни в достижении выгоды, пользы, успеха. Надо сказать, что философия Милля являлась мишенью для насмешек почти всех его современников. Вплоть до XX века представления Милля были экзотическими взглядами, которые не поддерживались практически никем. И вот в прошлом веке ситуация изменилась. Множество людей поверило в то, что в этой иллюзии можно найти смысл. Почему в иллюзии?

Сейчас очень многие думают, что человек живет для того, чтобы зарабатывать деньги. Именно в приумножении богатства (а не в удовольствии его тратить, о чем мы говорили выше) они видят смысл своей жизни.

Это очень странно. Если не является смыслом все то, что можно купить на деньги, — удовольствия, память, власть, то как могут быть смыслом сами деньги? Ведь ни одну копейку, ни миллиарды долларов нельзя будет использовать после смерти.

Богатые похороны будут слабым утешением. Мертвому телу не легче от мягкости обивки дорогого гроба. Мертвым глазам безразличен блеск дорогого катафалка.

И снова кладбище. Место рядом со знаменитыми. Могильный участок уже выложен плитками. На стоимость гроба можно было бы обучить бедного юношу в университете. Над группой родственников

клубится облако взаимной ненависти: не все довольны разделом наследства. Даже в восхищенных речах проскальзывает скрываемое злорадство: «N был избранным человеком. Сплав удачи, воли и упорство помог достичь ему такого успеха в бизнесе. Думаю, если бы он прожил бы еще 3 года, мы увидели бы его имя в списке крупнейших миллиардеров журнала «Форбс». Мы, знавшие его много лет, могли только с восхищением наблюдать, как высоко взлетел наш друг...»

Если на мгновение прервать молчание смерти, что вы сказали бы на это?

### *8. Самореализация как смысл жизни*

Очень часто можно слышать о том, что смысл жизни — в самореализации. Самореализация — это реализация своих возможностей с целью достижения успехов. Реализовать себя можно в разных сферах жизни: семье, бизнесе, искусстве, политике и пр.

Этот взгляд не нов, так считал еще Аристотель. Он говорил о том, что смысл жизни — в доблестной жизни, успехах и достижениях. И именно в этом саморазвитии большинство и сейчас видит смысл жизни.

Человек, конечно, должен реализовать себя. Но делать самореализацию основным смыслом жизни — неправильно.

Почему? Давайте подумаем над этим, учитывая неизбежность смерти. Какая разница — самореализовался человек и умер, или не самореализовался, но тоже умер. Смерть сравнивает этих двух людей. Жизненные успехи не возьмешь на тот свет!

Можно сказать, что останутся на земле плоды этой самой самореализации. Но, во первых, эти плоды не всегда хорошего качества, а во вторых, даже если они самого лучшего качества, то толку самому

человеку, который их оставил, — ноль. Он не может воспользоваться результатами своих успехов. Он мертв.

Представьте себе, что вам удалось самореализоваться — вы известный политик, великий художник, писатель, военачальник или журналист. И вот вы... на собственных похоронах. Кладбище. Осень, моросит дождь, на землю летят листья. А может, лето, птицы радуются солнцу. Над открытым гробом звучат слова восхищения вами: «Как я рад за покойного! И очень хорошо удалось то и это. Все те способности, что были даны ему, он воплотил не то что на 100, а на все 150%!»...

Если вы на секунду оживете, утешат ли вас подобные речи?..

### *9. Память как смысл жизни*

Еще один вариант ответа на вопрос о смысле жизни: «Чтобы оставить свой след, чтобы меня помнили». При этом бывает, что человеку неважно даже, хорошую ли память или не очень хорошую он о себе оставит. Главное — «чтобы меня помнили!». Ради этого многие люди всеми возможными способами стремятся к известности, популярности, к славе, к тому, чтобы стать «знаменитым человеком».

Конечно, добрая память имеет некую ценность для вечности — это благодарная память наших потомков о нас, оставивших им сады, дома, книги. Но сколько продлится эта память? Имеете ли вы благодарную память о своих прадедах? А прапрадедах?.. Никого не будут помнить вечно.

А вообще внешние достижения человека (та самая реализация) и память других об этих успехах соотносятся как бутерброд и запах бутерброда. Если уж сам бутерброд бесполезен, то тем более — его запахом не напитаешься.

Какое дело до этой памяти будет нам тогда, когда мы умрем? Нас-то уже не будет. Так стоит ли тогда посвящать свою жизнь тому, чтобы «оставить след»? Никто не сможет воспользоваться своей славой, когда покинет этот мир. Никто не сможет оценить степень своей известности в могиле.

Снова представьте себя на собственных похоронах. То, кому поручена надгробная речь, напряженно думает, что бы хорошего сказать о вас. «Мы хороним непростого человека! Вот сколько людей пришло сюда проводить его в последний путь. Немногие удостоиваются такого внимания. Но это лишь слабое отражение той славы, которую N имел при жизни. Многие завидовали ему. О нем писали в газетах. На доме, где N жил, будет закреплена мемориальная табличка...»

Покойный, очнитесь на секунду! Вслушайтесь! Вас сильно порадуют такие слова?..

### *10. Будет о чем вспомнить в старости*

Некоторые говорят: «Да, конечно, когда ты лежишь на смертном одре, то все теряет смысл. Но ведь хотя бы было что вспомнить! Например, многие страны, веселые гулянки, хорошую и сытную жизнь и т.п.». Давайте честно разберем этот вариант смысла жизни — жить только для того, чтобы было о чем вспомнить перед смертью.

Например, у нас была сытая, полная впечатлений, богатая и веселая жизнь. И вот у последней черты мы можем вспомнить все прошлое. Принесет ли это радость? Нет, не принесет. Не принесет потому, что это хорошее уже прошло, а время остановить нельзя. Радость можно получить только в настоящем от того, что было сделано действительно хорошего для других. Потому что в этом случае то, что ты сде-

лал, живет. Мир остается жить с тем хорошим, что ты для него сделал. Но ощутить радость от того, чем ты радовал себя — ездил на курорты, кидал деньги, имел власть, удовлетворял свое тщеславие и самолюбие, — не получится. Не получится потому, что ты смертен, и скоро не будет и воспоминаний об этом. Все это умрет.

Что радостного для голодного в том, что он когда-то имел возможность обжираться? Никакой радости, а наоборот, боль. Ведь слишком хорошо виден контраст между хорошим «раньше» и ужасно плохим и голодным «сегодня» и совсем никаким «завтра».

Например, алкоголик не может порадоваться за то, что он вчера много выпил. Ему сегодня как раз от этого плохо. И он не может вспомнить вчерашнюю водку и таким образом похмелиться. Она ему нужна сейчас. И реальная, а не в воспоминаниях.

В течение этой временной жизни у нас может много чего быть, по нашему мнению, хорошего. Но мы ничего не можем взять с собой из этой жизни, кроме души.

Например, мы пришли в банк. И нам дают возможность прийти в хранилище банка и брать любое количество денег. Мы можем держать сколько угодно денег в руках, набивать карманы, падать в кучи этих денег, кидаться ими, обсыпать себя ими, но... не можем выйти с ними за пределы хранилища банка. Таковы условия. Скажите, то, что вы держали в руках несметные суммы, но что это вам даст, когда вы выйдете из банка?

Отдельно хотелось бы привести аргумент для людей, которые хотят покончить с жизнью. Уж вам, как никому другому, должна быть очевидна тщетность хороших воспоминаний. И у вас в жизни были хорошие моменты. Но сейчас, вспоминая их, вам не становится лучше.

## ОДНА ИЗ ЗАДАЧ ЖИЗНИ, НО НЕ СМЫСЛ

### *1. Забота о близких*

Очень часто нам кажется, что жизнь ради близких — это как раз и является главным смыслом. Многие люди видят смысл своей жизни в близком человеке, в ребенке, супруге, реже — родителе. Они нередко так и говорят: «Я живу ради него», живут не своей, а его жизнью.

Безусловно, любить своих близких, жертвовать чем-то ради них, помогать идти по жизни — это необходимо, естественно и правильно. Большинство людей на земле хочет жить, получая радость от семьи, воспитывать детей, заботиться о родителях и друзьях.

Но может ли это быть главным смыслом жизни?

Нет, боготворить близких, видеть только в них смысл *всей* жизни, всех своих дел — это тупиковый путь.

Понять это можно при помощи простой метафоры. Человек, который весь смысл своей жизни видит в близком человеке, подобен футбольному (или иному спортивному) фанату. Фанат — это уже не просто болельщик, это человек, который живет спортом, живет удачами и неудачами той команды, приверженцем которой он является. Он так и говорит: «моя команда», «мы проиграли», «у нас есть перспективы»... Он отождествляет себя с игроками на поле: он будто сам гоняет футбольный мяч, он радуется их победе так, как если бы это была его победа. Нередко так и говорят: «Ваша победа — это моя победа!» И напротив, поражение своих любимцев он воспринимает крайне болезненно, как личную неудачу. А если он по какой-либо причине лишается возможности посмотреть матч с участием «своего» клуба, то чув-

ствует себя так, будто его лишили кислорода, будто сама жизнь проходит мимо него... Со стороны этот фанат выглядит нелепо, его поведение и отношение к жизни представляется неадекватным и даже просто глупым. Но не аналогично ли выглядим мы, когда смысл всей своей жизни видим в другом человеке?

Фанатом быть проще, чем самому заниматься спортом: проще смотреть матч по ТВ, сидя на диване с бутылкой пива, или на стадионе в окружении шумных друзей, чем самому бегать по полю за мячом. Вот ты поболел за «своих» — и вроде сам уже поиграл в футбол... Происходит отождествление человека с теми, за кого он болеет, и человека это устраивает: не надо тренироваться, тратить время и силы, можно занять пассивную позицию и при этом получать массу сильных эмоций, практически таких же, как если бы сам занимался спортом. Зато никаких затрат, неизбежных для самого спортсмена.

Так же поступаем и мы, если смыслом нашей жизни является другой человек. Мы отождествляем себя с ним, проживаем не свою жизнь, а его. Мы радуемся не своим, а исключительно его радостям, иногда мы даже забываем о важнейших потребностях своей души ради мелких житейских потребностей близкого человека. И делаем мы это по той же причине: потому, что это проще. Проще строить чужую жизнь и исправлять чужие недостатки, чем заниматься своей душой, трудиться над ней. Проще занять позицию фаната, «болеть» за близкого, не работая над собой, попросту махнув рукой на свою духовную жизнь, на развитие своей души.

Тем не менее, любой человек смертен, и если он стал смыслом вашей жизни, то, лишившись его, вы почти неизбежно потеряете желание жить дальше. Наступит серьезнейший кризис, выйти из которого

можно, только найдя иной смысл. Можно, конечно, «переключиться» на другого человека и жить теперь ради него. Нередко люди так и поступают, так как они привыкли к подобной симбиотической связи и жить по-другому просто не умеют. Таким образом, человек постоянно находится в нездоровой психологической зависимости от другого, и излечиться от нее он не может, потому что не понимает, что болен.

Перенося смысл своей жизни на жизнь другого человека, мы теряем самих себя, полностью растворяемся в другом — таком же смертном человеке, как и мы. Мы жертвуем ради этого человека, которого тоже не обязательно когда-то не станет. Оказавшись у последней черты, не спросим ли мы себя: *ради чего же мы жили?* Растрачивали всю свою душу на временное, на то, что без следа поглотит смерть, создали себе кумира из любимого человека, по сути дела, прожили не свою, а его судьбу... Стоит ли посвящать этому свою жизнь?

Некоторые проживают свою жизнь с надеждой, что могут оставить близким наследство, материальные ценности, статус и т.п. Только мы хорошо знаем, что это не всегда хорошо. Незаработанные ценности могут развратить, потомки могут остаться неблагодарными, с самими потомками может что-то случиться и нить порвется. В этом случае получится, что, живя только для других, сам человек прожил свою жизнь без смысла.

## *2. Работа, творчество*

Другой распространенный вариант ответа на вопрос о смысле жизни — работа, творчество, некое «дело жизни». Всем известна расхожая формула «удавшейся» жизни — родить ребенка, построить дом, посадить дерево. Что касается ребенка, это мы вкратце обсудили выше. А как насчет дома и дерева?

Если мы видим смысл своего существования в каком-либо занятии, пусть даже полезном для общества, в творчестве, в работе — то мы, будучи мыслящими людьми, рано или поздно задумаемся над вопросом: «А что будет со всем этим, когда я умру? И какая польза будет мне от всего этого, когда я буду лежать при смерти?» Ведь все мы прекрасно понимаем, что ни дом, ни дерево не вечны, они не простоят и нескольких сотен лет... И те занятия, которым мы посвящали все свое время, все свои силы, — если они не принесли пользы нашей душе, то имели ли они смысл? В могилу мы не возьмем с собой никаких плодов своего труда — ни произведений искусства, ни сады посаженных нами деревьев, ни наши самые гениальные научные разработки, ни любимые книги, ни власть, ни самых больших банковских счетов...

Не о том ли говорил Соломон, оглядываясь на закате жизни на все свои великие свершения, которые были делами его жизни? *«Я, Екклесиаст, был царем над Израилем в Иерусалиме... Я предпринял большие дела: построил себе дома, посадил себе виноградники, устроил себе сады и рощи и насадил в них всякие плодовые деревья; сделал себе водоемы для орошения из них рощей, произрастающих деревья; приобрел себе слуг и служанок, и домочадцы были у меня; также крупного и мелкого скота было у меня больше, нежели у всех, бывших прежде меня в Иерусалиме; собрал себе серебра и золота и драгоценностей от царей и областей; завел у себя певцов и певиц и услаждения сынов человеческих — разные музыкальные орудия. И сделался я великим и богатым больше всех, бывших прежде меня в Иерусалиме; и мудрость моя пребыла со мною. Чего бы глаза мои ни пожелали, я не отказывал им, не возбранял сердцу*

*моему никакого веселья, потому что сердце мое радовалось во всех трудах моих, и это было моею долею от всех трудов моих. И оглянулся я на все дела мои, которые сделали руки мои, и на труд, которым трудился я, делая их: и вот, все — суета и томление духа, и нет от них пользы под солнцем!* (Еккл. 1, 12; 2, 4–11).

«Дела жизни» бывают разными. Для одного дело жизни — это служение культуре, для другого — служение народу, для третьего — служение науке, а для четвертого — служение ради «светлого будущего потомков», как он его понимает.

Писатель Николай Островский самозабвенно служил «делу жизни», служил «красной» литературе, делу Ленина и мечтал о коммунизме. Мужественный человек, работоспособный и талантливый писатель, убежденный идейный воин, он жил «борьбой за освобождение человечества», отдал жизнь и все силы этой борьбе.

Прошло совсем немного лет, и мы этого освобожденного человечества не видим. Опять его закатали, собственность этого свободного человечества поделили между собой олигархи. Самоотверженность и идейность, воспетая Островским, является нынче мишенью для насмешек хозяев жизни. Получается, что он жил ради светлого будущего, поднимал людей своим творчеством на подвиг, а теперь этими подвигами пользуются те, которым плевать и на Островского, и на народ. И ведь так может случиться с любым «делом жизни». Даже если оно и поможет поколениям других людей (многие ли из нас способны сделать так много для человечества?), то все равно это не может помочь самому человеку. После смерти это не будет утешением для него.

## ЖИЗНЬ — ЭТО ПОЕЗД В НИКУДА?

Приведем отрывок из замечательной книги Юлии Ивановой «Дремучие двери». В этой книге молодой человек, баловень судьбы, Ганя, живущий в безбожное время в СССР, имеющий хорошее образование, успешных родителей, перспективы, задумывается о смысле жизни: «Ганя с удивлением обнаружил, что современное человечество над этим не очень-то задумывается. Никто не хочет, естественно, глобальных катастроф, атомных или экологических, ну а вообще-то едем и едем... Некоторые еще верят в прогресс, хотя с развитием цивилизации вероятность полететь под атомный, экологический или прочий откос весьма возрастает. Другие с удовольствием повернули бы паровоз назад и строят насчет этого всякие радужные планы, ну а большинство просто едет в неизвестном направлении, зная лишь одно — рано или поздно из поезда тебя выкинут. Навсегда. А он помчится себе дальше, поезд смертников. Над каждым тяготеет смертный приговор, уже сотни поколений сменили друг друга, и ни сбежать, ни спрятаться. Приговор окончательный, обжалованию не подлежит. А пассажиры стараются вести себя так, будто им ехать вечно. Поудобнее устраиваются в купе, меняют коврики, занавесочки, знакомятся, рожают детей — чтоб потомство заняло твое купе, когда выкинут тебя самого. Своеобразная иллюзия бессмертия! Детей, в свою очередь, заменят внуки, внуков — правнуки... Бедное человечество! Поезд жизни, ставший поездом смерти. Мертвых, уже сошедших, в сотни раз больше, чем живых. Да и они, живущие, приговорены. Вот шаги проводника — за кем-то пришли. Не за тобой ли? Пир во время чумы. Едят, пьют, веселятся, играют в карты, в шахматы, собирают спичечные

этикетки, набивают чемоданы, хотя на выход здесь требуют «без вещичек». А иные строят трогательные планы переустройства купе, своего вагона или даже всего поезда. Или вагон идет войной на вагон, купе на купе, полка на полку во имя счастья будущих пассажиров. Досрочно летят под откос миллионы жизней, а поезд мчится себе дальше. И эти самые безумные пассажиры весело забивают козла на чемоданах прекраснодушных мечтателей».

Вот такая невеселая картина открылась юному Гане после долгих размышлений о смысле жизни. Получалось, что всякая жизненная цель оборачивается величайшей несправедливостью и бессмыслицей. Самоутвердись и исчезни.

Потратить жизнь, чтобы облагодетельствовать будущих пассажиров и освободить им место? Красиво! Но они-то тоже смертны, эти будущие пассажиры. Все человечество состоит из смертных, значит, жизнь твоя посвящена смерти. А если кто-то из людей и достигнет бессмертия — разве справедливо бессмертие на костях миллионов?

Ладно, возьмем общество потребления. Самый идеальный вариант — отдаю по способностям, получаю по потребностям. Могут быть, конечно, самые ужасные потребности, да и способности тоже... Жить, чтобы жить. Ешь, пей, веселись, рожай, ходи в театр или там на бега... Оставь после себя гору пустых бутылок, стоптанных башмаков, грязных стаканов, прожженных сигаретой простыней...

Ну а если крайности отбросить... Заходи в поезд, садись на свое место, веди себя прилично, занимайся, чем хочешь, только не мешай другим пассажирам, уступай дамам и старикам нижние полки, не кури в вагоне. Перед тем, как уйти навсегда, сдай проводнику постельное белье и выключи свет.

Все в любом случае оканчивается нулем. Смысл жизни не находится. Поезд идет в никуда...

Как вы поняли, как только мы начинаем смотреть на смысл жизни с точки зрения ее конечности, то наши иллюзии начинают стремительно пропадать. Мы начинаем понимать, что то, что нам казалось смыслом на некоторых этапах жизни, не может стать смыслом существования всей жизни.

Но неужели смысла нет? Нет, он есть. И известен давно.

Давайте и мы попробуем найти смысл жизни в другой плоскости. Постарайтесь понять то, о чем будет написано ниже. Мы не ставим целью навязать вам свою точку зрения, а только даем информацию, которая сможет ответить на очень многие ваши вопросы.

## **СМЫСЛ ЖИЗНИ: ГДЕ ОН ЕСТЬ**

**Познавший свое значение усматривает  
и назначение свое. Назначение человека —  
быть сосудом и орудием Божества.**

*Игнатий Брянчанинов*

### **1. Был ли известен смысл жизни до нас?**

Если искать смысл жизни среди вышеперечисленного, то найти его невозможно. И неудивительно, что, пытаясь найти его там, человек отчаивается и приходит к выводу, что смысла нет. А на самом деле он просто не там искал...

Метафорично поиски смысла можно изобразить следующим образом. Человек, ищущий смысл и его не находящий, подобен заблудившемуся путнику, оказавшемуся в овраге и ищущему нужную дорогу. Он бродит среди густых, колючих, высоких кустов, растущих в овраге, и пытается там найти выход к той дороге, с которой он сбился, к тому пути, который его приведет к его цели.

Но таким способом найти правильную дорогу невозможно. Необходимо сначала вылезти из оврага, подняться на гору — и оттуда, сверху, можно увидеть верный путь. Так же и нам, ищущим смысл жизни, нужно для начала поменять точку обзора, потому что из ямы гедонистического мировоззрения нам не увидеть ничего. Без приложения определенных усилий мы никогда не выберемся из этой ямы, и уж точно никогда не найдем верный путь к осмыслению жизни.

Итак, понять истинный, глубинный смысл жизни можно, только потрудившись, только приобретя некоторые необходимые знания. И эти знания, что самое удивительное, доступны каждому из нас. Просто мы не обращаем внимания на эти кладези знания, проходим мимо них, не замечая или презрительно отмахиваясь от них. А ведь вопрос смысла жизни поднимался человечеством во все времена. Все люди предыдущих поколений сталкивались с точно такими же проблемами, с которыми сталкиваемся и мы. Всегда было предательство, зависть, пустота души, отчаяние, обман, измена, беды, катастрофы и болезни. И люди умели переосмыслить и справиться с этим. И мы можем использовать тот колоссальный опыт, который накопили предшествующие поколения. Не обязательно изобретать велосипед — он на самом деле давно уже был изобретен. Нам осталось только научиться на нем ездить. Все равно ничего лучше и гениальнее мы не придумаем.

Почему же мы, когда дело касается научных разработок, достижений медицины, полезных изобретений, облегчающих наш быт, разнообразных практических знаний в той или иной профессиональной сфере и т.п. — широко используем опыт и открытия наших предков, а в вопросах столь важных, как смысл жиз-

ни, существование и бессмертие души — мы считаем себя умнее всех предшествующих поколений, и с гордостью (нередко и с презрением) отвергаем их знания, их опыт, причем чаще всего отвергаем заранее, даже не изучая и не пытаясь понять? Разумно ли это?

Не более ли разумным представляется следующее: изучить опыт и достижения предков, или как минимум, ознакомиться с ними, поразмышлять, и только потом делать для себя вывод, правы ли были предшествующие поколения, или нет, может ли их опыт быть нам полезен, стоит ли нам учиться их мудрости? Почему мы отвергаем их знания, даже не пытаясь вникнуть? Не потому ли, что это проще всего?

Действительно, для того, чтобы сказать, что наши предки мыслили примитивно, а мы гораздо умнее и прогрессивнее их, большого ума не нужно. Голословно утверждать — очень легко. А изучить мудрость предыдущих поколений без труда не получится. Нужно сначала ознакомиться с их опытом, их знаниями, пропустить через себя их философию жизни, попытаться для этого хоть несколько дней прожить в соответствии с ней, а потом оценить, что этот подход к жизни несет на самом деле — радость или тоску, надежду или отчаяние, душевное спокойствие или смятение, свет или мрак. И уж тогда человек сможет с полным правом судить, верен ли был тот смысл, который видели в своей жизни его предки.

## *2. Жизнь как школа*

А в чем же, собственно, видели смысл жизни наши предки? Ведь этот вопрос поднимался человечеством на протяжении веков.

Ответ всегда находился в саморазвитии, в воспитании человеком самого себя, своей вечной души, и в приближении ее к Богу. Так мыслили и христиане, и

буддисты, и мусульмане. Все признавали существование бессмертия души. И вполне логичным тогда представлялся вывод: если душа бессмертна, а тело смертно, то неразумно (и даже просто глупо) посвящать свою недолгую жизнь служению телу, его наслаждениям. Потому, что тело умрет, значит вкладывать все свои силы в удовлетворение его потребностей — бессмысленно. (Что, собственно, и подтверждается в наши дни отчаявшимися материалистами, подошедшими к черте самоубийства.)

Итак, смысл жизни, считали наши предки, надо искать в благе не для тела, а для души. Ведь она бессмертна, и наслаждаться приобретенным благом сможет вечно. А кто не хотел бы вечного наслаждения?

Однако, чтобы душа смогла наслаждаться не только здесь, на земле, необходимо ее обучить, воспитать, возвысить, иначе она не сможет стать вместить в себя ту бескрайнюю радость, которая ей уготована.

Поэтому жизнь можно, в частности, представить себе как школу. Эта простая метафора помогает приблизиться к осмыслению жизни. Жизнь — школа, в которую человек приходит, чтобы обучать свою душу.

Как в средней школе, так и в школе жизни учеба ради учебы была бы бессмысленной. Мы учимся, чтобы получить знания, умения и получить аттестат, а потом пойти на работу, и жить. Если предположить, что после окончания школы не будет больше НИЧЕГО, то посещать школу, разумеется, смысла нет. И никто с этим не спорит. Но в действительности-то жизнь после школы продолжается, и школа — это всего лишь один из этапов ее. И от того, насколько ответственно мы относились к нашему обучению в школе, во многом зависит «качество» нашей по-

следующей жизни. Человек, который бросает школу, считая, что ему вовсе не нужны преподаваемые в ней знания, так и останется неграмотным и необразованным, и это будет ему мешать на протяжении всей его дальнейшей жизни.

Так же глупо, во вред себе, поступает человек, который, придя в школу, сразу отвергает все накопленные до него знания, даже не ознакомившись с ними; утверждает, что не верит им, что все открытия, совершенные до него, — ерунда. Комичность и нелепость такого самоуверенного отвержения всех накопленных знаний очевидна каждому.

Но не каждому, к сожалению, очевидна еще большая нелепость аналогичного отвержения в ситуации, когда речь идет о понимании глубинных основ жизни. А ведь наша земная жизнь является тоже школой — школой для души. Она дана нам для того, чтобы образовывать свою душу, научить ее любить по-настоящему, научить ее видеть в окружающем мире добро, творить его.

На пути саморазвития и самовоспитания нам неизбежно встретятся трудности, так же как и обучение в школе не может всегда быть легким. Каждый из нас прекрасно понимает, что любое более или менее ответственное дело связано с разного рода трудностями, и было бы странно ожидать, что такое серьезное дело, как образование и воспитание души, будет легким. Но эти проблемы, испытания тоже для чего-то нужны — они сами по себе являются весьма важным фактором развития души. И если мы не научим свою душу любить, стремиться к свету и добру, пока мы еще живем на земле, то она не сможет получать бесконечное наслаждение в вечности, просто потому, что она неспособна будет воспринимать добро и любовь.

Замечательно сказал старец Паисий Святогорец: «Этот век не для того, чтобы прожить его припеваючи, а для того, чтобы сдать экзамены и перейти в иную жизнь. Поэтому перед нами должна стоять следующая цель: подготовиться так, чтобы, когда Бог позовет нас, уйти со спокойной совестью, воспарить ко Христу и быть с Ним всегда».

### *3. Жизнь как бизнес-проект*

Представим, что добрый человек дал Вам беспроцентный кредит на то, чтобы Вы осуществили свой собственный бизнес-проект и при его помощи смогли заработать денег на будущую жизнь. Срок кредита равен сроку Вашей земной жизни. Чем лучше Вы инвестируете эти деньги, тем богаче и комфортнее будет Ваша жизнь по окончании проекта.

Один вложит кредит в дело, а другой начнет эти деньги проедать, устраивать пьянки, гулянки, но только не работать над преумножением этой суммы. Чтобы не думать и не работать, будет находить кучу причин и оправданий — «никто меня не любит», «я слабый», «зачем зарабатывать на будущую жизнь, если неизвестно что там будет, лучше уж пожить сейчас, а там видно будет» и т.п. Естественно, тут же появляются дружки, которые хотят прокутить с человеком этот кредит (не им же отвечать потом). Они убеждают его, что долга возвращать не надо, что Того, кто дал кредит, не существует (или что судьба должника Ему безразлична). Они убеждают, что если кредит есть, то его надо тратить на хорошую и веселую настоящую жизнь, а не на будущую. Если человек с ними соглашается, то начинается гулянка. В итоге человек приходит к банкротству. Срок отдавать кредит приближается, а он растрочен, и ничего не заработано.

Так вот, Бог дает нам этот кредит. Сам кредит — это наши таланты, умственные и физические способности, душевные качества, здоровье, благоприятные обстоятельства, внешняя помощь.

Посмотрите, не похожи ли мы на игроманов, растрачивающих деньги на сиюминутную страсть? Не заигрались ли мы? Не причиняют ли нам наши «игры» страданий и страха? А кто же те «друзья» которые нас так активно толкают прогулять эту ссуду? А это наши враги — бесы. Сами они распорядились своими талантами, своими ангельскими качествами наихудшим образом. И того же желают нам. Самый для них желательный расклад, это если человек не просто прогуляет с ними эту ссуду, а потом будет за это страдать, а то, если человек просто отдаст им эту ссуду. Мы знаем много примеров, когда манипулируя слабыми людьми, бандиты их лишали жилья, денег, наследства, оставляли бомжами. То же самое происходит и с теми, кто впустую проживает свою жизнь.

Стоит ли продолжать этот ужас? Не пора ли подумать о том, что мы заработали и сколько времени у нас осталось на осуществление нашего проекта.

Часто суициденты ругают Бога за то, что они не получают то что хотят, что трудно жить, что нет понимания и.т.п.

А не кажется ли вам, что нельзя обвинять Бога в том, что мы просто не умеем зарабатывать, правильно вкладывать то, что Он дал, что мы не знаем законов, по которым надо жить, чтобы процветать?

Согласитесь, что довольно глупо продолжать прогуливать то, что дано, да еще и обвинять кредитора. Может лучше подумать о том, как исправить ситуацию? И наш Кредитор всегда поможет нам в этом. Он не поступает как еврейский ростовщик, высасывая все соки из должника, а кредитует от Любви к нам.

## ВОПРОС О БЕССМЕРТИИ ДУШИ

### 1. *Есть ли бессмертная душа?*

Разумеется, все эти умозаключения актуальны только в том случае, если душа есть и она бессмертна. Как мы выяснили выше, если считать, что существование и бессмертие души — выдумки, то смысла в жизни, действительно, нет. И искать его бесполезно. (В частности, поэтому материалистическая философия, если быть ей верным до конца, приводит к пустоте и отчаянию, и нередко ставит человека на грань суицида.)

Но многие ли среди тех, кто считает, что души нет, могут, положив руку на сердце, сказать, что уверены в этом на 100%? Многие ли на 100% уверены, что жизнь человека кончается со смертью тела, и после смерти нет ничего?

Вряд ли многие. А если Вы не уверены на 100%, а уверены, скажем, на 99%, то остается еще 1% вероятности, что Вы ошибаетесь. Да, это мало. Но мало ли это в том случае, когда речь идет о Вашей жизни? Когда на карту поставлена Ваша судьба в вечности? Ведь если окажется, что реальность не такая, какой Вы себе ее представляли с 99%-ной уверенностью, а такая, какой Вы оставляли всего однопроцентную вероятность — то участь Ваша совершенно незавидна, если не сказать хуже.

В житейских вопросах, например, в вопросе вложения денежных средств, мы по несколько раз проверяем и перепроверяем, все ли мы предусмотрели, не осталось ли хоть небольшой вероятности, что банк (или иной партнер) ненадежен, что он может обмануть и скрыться с нашими деньгами. И так как малая вероятность проигрыша есть всегда, то, следуя советам опытных финансистов, мы не вкладываем все деньги в один банк, а также страхуем наши

вклады, наши квартиры, дачи и т.п. — потому, что мы не хотим остаться у разбитого корыта. И это представляется вполне разумным.

Но почему же, когда речь идет о самом дорогом, что у нас есть, — о нашей жизни — мы совершенно беспечны?

Мы даже не пытаемся узнать что-либо о существовании или отсутствии души, о том, что будет с нами после смерти — а ведь на эту тему есть не только теории, но и факты, чисто научные данные, которые получены сотнями ученых и десятками научных центров. (Более подробно мы говорили об этом в статье «Смогу ли я убить свое "я", или Где живет сознание», см. с. 133).

Но мы заранее отвергаем возможность существования и бессмертия души, не проверяя и не пытаясь понять. В отличие от чисто житейских ситуаций мы ведем себя совершенно безрассудно, не подстраховывая себя ничем, мы все, что имеем, ставим на одну карту, и, что еще смешнее, мы абсолютно уверены, что выиграем.

Кроме того, крайне нелогично следующее: веря в отсутствие жизни после смерти, мы верим в такие вещи, которые мы даже не можем себе представить. Мы в таком случае верим в пустоту. Но кто из нас, даже при определенном усилии, мог бы представить себе абсолютную пустоту? Думается, что честный ответ — никто. Получается, мало того, что мы, как говорилось выше, ставим все самое дорогое на одну карту, так мы еще и выбор этой карты делаем на основе слепой веры в то, чего мы не можем ни проверить, ни даже просто представить...

Один из излюбленных аргументов атеистов таков: глупо верить в то, чего никто никогда не видел и что невозможно проверить, то есть в существование Бога, существование души и ее бессмертие. Но сама

уверенность в том, что жизни после смерти нет, что смерть — это конец всего и жизнь поэтому не имеет смысла, — не вера ли это? И разве она более рациональна и логична, чем вера в Бога и существование души? Скорее наоборот. Разве наличие пресловутой «пустоты» можно проверить?

Что легче представить: то, что в момент смерти существование человека прекращается полностью, и за порогом смерти нас ждет абсолютная пустота (которую мы и почувствовать-то не сможем, потому что нас уже не будет и потому, что чувствовать нечего), — или то, что некая часть человека продолжает существовать и после смерти тела и переходит в другую жизнь (что в наше время не только утверждается религией, но и подтверждается наукой — беспристрастными фактами)?

Легко ли представить себе, что все то, что мы видим вокруг себя, весь природный мир в его изначальной совершенной гармонии, с его идеальными до мельчайших деталей взаимосвязями, и сам человек, обладающий сознанием, чувствами, рассудком, — что все это возникло само по себе или в результате цепочки случайных событий? Или все же легче — даже на уровне логики — представить, что без некоего высшего разума, Творца, все это не возникло бы? И не абсурдна ли вера в невообразимое — в пустоту и не нелепа ли жизнь в соответствии с этой верой? (Даже среди тех, кто утверждает, что смысла в жизни нет, многие ли на 100% уверены, что это так?) Разумеется, каждый отвечает себе на эти вопросы сам. Мы просто даем пищу для размышлений...

## *2. Пари Паскаля*

Со школьной скамьи всем известен французский ученый Блез Паскаль, который вошел в историю фи-

зики, установив основной закон гидростатики и подтвердил предположение о существовании атмосферного давления. Кроме того, он был выдающимся математиком и литератором.

Паскаль написал несколько серьезных философских трудов. В одном из них, получившем название «Пари Паскаля», автор ведет разговор с воображаемым атеистом. Все мы, как считает Паскаль, вынуждены держать пари о том, есть ли Бог и есть ли жизнь после смерти. Мы все вовлечены в это пари, независимо от нашего желания, потому что мы стоим перед выбором: верить в Бога или верить в то, что Бога нет.

Если Бога нет, то человек не проигрывает ничего, веря в Его существование и живя по вере. Он просто достойно проживает свою жизнь и умирает — вот конец.

Если же Бог есть, а человек всю жизнь «держит пари», что Бога нет, то есть живет, исходя из утверждения об отсутствии Бога, и полагает, что после телесной смерти его ничего не ожидает, — то он теряет ВСЕ.

Воображаемый атеист, с которым Паскаль ведет спор в своем произведении, возражает, говоря: «Я не играю в ваши игры». Паскаль отвечает просто: «Не в вашей воле играть или не играть», тем самым напоминая нам о том, что каждый неизбежно выбирает — веру в Бога или в Его отсутствие.

По логике Паскаля, в любом случае более разумно поступает тот, кто верит в Бога и бессмертие души, кто живет, исходя из этого. Важно подчеркнуть, что Паскаль при этом имел в виду, разумеется, не просто слепую надежду человека, что он после смерти окажется в выигрыше, потому что угадал. Нет, он говорил о совершенно осознанном выборе в пользу веры, который в настоящем дает

человеку спокойствие, радость и осмысленность жизни, и кроме того, позволяет позаботиться о будущем, в той или иной степени перестать бояться смерти. Думается, каждому есть над чем поразмышлять в этой связи.

## **НАШ ВЫБОР. ЗА КЕМ ВЫ ПОЙДЕТЕ?**

### *1. Разве выхода нет?*

Профессор Московской духовной академии А.И. Осипов на одной из своих лекций приводит следующую метафору.

Заблудился человек в лесу. Кругом тайга. Ориентиров нет. И тут видит человека. Обрадовался, подходит и спрашивает о том, как выйти из леса. Встреченный человек смотрит на него и говорит, что кроме этого леса ничего больше нет. Что куда бы он ни пошел, кругом будет только лес и никакого выхода. И предлагает ему поселиться рядом с ним в лесу. Человек заблудившийся приходит в отчаяние. Уже готов от того, что происходит, на все. Выхода нет, смысла нет. И тут видит другого человека. Бросается к нему с просьбой помочь выйти из леса. И тот ему объясняет, как идти, дает направление и ориентиры.

Если бы вы были на месте этого заблудившегося, то кому бы вы поверили? Даже учитывая, что второй встреченный может вам неправильно объяснить, придется слушать второго, так как первый вообще ничего не предлагает.

Вот так и мы делаем выбор. Религия предлагает выход, реальный выход, но к которому необходимо приложить много сил и, возможно, долго идти. А первый, атеистический путь не предлагает ничего. Только смерть в конце, которая уничтожит все. И в первую очередь лишит смысла жизни.

## *2. Концепция бессмыслицы*

Мысли об отсутствии смысла жизни, случается, не оставляют человека ни на минуту. При этом если он спросит себя о том, каковы трезвые аргументы в пользу отсутствия смысла — вряд ли он сможет сам себе что-либо внятное ответить. Будучи честным перед собой, он даже не сможет поручиться, что уверен на 100% в бессмысленности жизни. А ведь признать, что жизнь в принципе не имеет смысла, — это значит признать, что жизнь всего мира не имеет смысла, что все окружающие нас люди живут «впустую», что весь современный мир, не дошедший до черты суицида, заблуждается. То есть все те, кто не впадает в такое отчаяние, чтобы задуматься о суициде, кто находит смысл жизни, — все они не правы... Не слишком ли смелое утверждение?

Важно понять, что эти мысли — об отсутствии смысла и о том, что смерть является абсолютным концом существования человека и избавлением от всех проблем — это не наши мысли. Эти навязчивые мысли исходят от тех сущностей, которых Православие называет бесами.

Эти мысли мучают нас, и мы должны с ними бороться, если хотим быть счастливыми. Иного пути нет. Если мы не будем с ними бороться, то велика вероятность, что они захватят наше сознание полностью, мы уже вообще не сможем видеть реальность, потеряем связь с ней, уйдем окончательно в свой иллюзорный нереальный мир... и тогда до суицида останется лишь шаг. Причем к этому придем не мы сами, нас к этому подведут навязчивые мысли, давящие наше сознание извне. Вряд ли такая перспектива представляется кому-либо привлекательной, и если есть хоть какой-то шанс избежать этого, то его, думается, стоит испытать.

Однако многие люди просто не хотят искать смысл жизни. Даже подойдя к черте отчаяния, человек скорее соглашается признать, что смысла нет и жить не стоит, чем приложить усилия к поиску. Он, зная об опыте предков, как мы уже говорили, зная о той мудрости, с которой они жили, зная, что их жизнь была осмысленна и интересна, тем не менее, не хочет даже ознакомиться с их философией, с тем, что наполняло радостью их существование.

Парадоксальность этого можно иллюстрировать метафорой. Человек тонет, к нему идет спасатель, чтобы вытащить его из воды. Но утопающий кричит: «Нет, не подходите ко мне! Я не хочу быть спасенным именно вами! Мне все равно, что вы отличный спасатель и спасли сотни людей, но я не хочу, чтобы меня спасали вы — лучше утонуть!» Нелепость такого поведения налицо. С одной стороны, человек бы рад понять смысл жизни, но, с другой стороны, он не хочет приложить к этому никаких усилий и отказывается от любой помощи, в частности, от опыта предыдущих поколений, от мудрости людей, живущих осмысленно и в наши дни.

И если человек внимательно заглянет в себя, то увидит сопротивление обретению смысла. Оно, прежде всего, выражается в сопротивлении всему, что связано с религией, что может говорить о Боге и о бессмертии. Причем человек чаще всего даже сам не понимает, почему он сопротивляется именно этому. Казалось бы, вот то, что может придать настоящий смысл твоей жизни, — бери и пользуйся! Вот лекарство, могущее дать нам выздоровление духовное. Но нет. Попробуем все что угодно — но только не это. Хотя если рассуждать логически — почему бы не попробовать? Если понравится — хорошо, а не понравится — тоже не страшно, ты же ничего не потерял, спокойно вернешься к прежнему взгляду на мир.

Почему же возникает это сопротивление? Потому, что каждый живет до определенной степени в своем вымышленном мире, мире своих иллюзий. В этом мире человеку комфортно: спокойно, уютно, он все в нем понимает. Чаще всего этот мир основан не на трезвом взгляде на реальность и на себя, а на обманчивых и изменчивых чувствах, на слепом доверии им, — поэтому действительность в нем предстает сильно искаженной.

Если же человек ищет и находит смысл, то приходится всю свою жизнь перестраивать в соответствии с этим смыслом. В результате привычный мир рушится, рушатся те опоры, на которых он стоял, рушится привычный образ жизни. Это значительный стресс для каждого, ведь мы все крайне привязаны к своему иллюзорному миру и подсознательно стремимся избежать его разрушения... Но лучше сделать это самому — тогда, когда еще есть время построить новый мир, стоящий не на ложных, а на истинных опорах, — чем это сделает за каждого сама жизнь, когда мы окажемся у ее рубежа.

Кроме того, сопротивление поиску объясняется и еще одной существенной причиной: мы совершенно не хотим работать над собой. Ведь если мы найдем смысл, то придется к нему идти, прикладывать к этому немалые усилия, и уже нельзя будет найти причину не идти... А идти по этому пути нам лень, ведь мы привыкли во всем искать удовольствие. Лень трудиться над своей душой, переделывать себя; кроме того, мы крайне болезненно воспринимаем необходимость открыть глаза на свои недостатки, ведь это сильно задевает нашу гордость.

Если вернуться к нашей метафоре о жизни как школе, то мы уподобляемся ученикам, требующим — пусть нас учат так, чтобы обучение не мешало нам развлекаться с одноклассниками.

На самом деле, в глубине души большинство из нас понимает, что смысл жизни где-то есть... Но желания его искать нет — потому что, как мы уже сказали, следующим шагом должно быть в таком случае перекраивание себя и своей жизни, а это очень трудно, если человек уже зациклен на материальном, на потреблении и удовольствиях. Мы все ищем суррогаты, мы не интересуемся истиной — потому, что истина дорога, ради нее надо трудиться. Работать ради истины мы ленимся, поэтому легко соглашаемся на суррогаты, которые стоят копейки.

В то же время, если отчаяние и бессмысленность уже довели вас до мыслей о самоубийстве, то открыть глаза и перестать сопротивляться обретению смысла — это жизненно важно. Глупо упорствовать до конца в своем заблуждении. Не лучше ли потрудиться над собой, приложить усилия, пусть и немалые, разрушить свой иллюзорный мир, его мнимый комфорт поменять на истинное счастье — чем просто уничтожить себя?

### *3. Шаги к обретению смысла*

Далее вполне логично возникает следующий, и наверное, главный вопрос: так каким же образом мы можем прийти к истинному взгляду на действительность и обрести смысл своего существования?

Если мы вернемся к метафоре о путнике, попавшем в овраг и ищущем выход к верной дороге, то та вершина, на которую необходимо подняться, чтобы увидеть путь, — это гора Православия, а путь — это путь воспитания и развития своей души.

Именно в искательстве добра и творении его, постепенном, но неуклонном возвращении в душе всей полноты любви, на которую она по своей природе способна, в поступательном продвижении души на

пути к Богу — в этом обретается единственный истинный, непреходящий смысл существования человека.

Это тот фундамент, который никогда не даст трещину, на котором без опаски можно построить величественное здание человеческой жизни. И это величие будет не временным, фальшивым, а вечным — величием внутренней духовной красоты, блистания образа Божия в человеке. И научив свою душу самому важному — настоящей Любви, научив ценить и творить ее — мы сделаем душу способной воспринять истинную Любовь в вечности, стать причастной неизреченному счастью.

Более того, став на этот путь, мы практически сразу ощутим его отличие от всех остальных путей, в изобилии предлагаемых нам миром. И отличие это весьма важно: этот путь не только обещает нам блаженство в будущем, он уже сейчас дает нам настоящее счастье, неповторимое спокойствие, душевные и физические силы для каждого благого дела, умение видеть хорошее в любой ситуации, умение по-настоящему, по-детски радоваться, умение в полной мере ценить то, что имеем. И научившись творить добро, мы научимся видеть его в любом человеке, мы сможем разглядеть в своих близких тот свет, который есть в каждом. Благодаря этому нам станет теплее и радостнее жить: мы увидим людей не такими мрачными, черствыми и грубыми, какими они казались нам раньше, а искренними и по-своему светлыми — потому, что души их раскроются в ответ на нашу радость и тепло.

## **О МИРЕ И НАШЕМ МЕСТЕ В НЕМ**

### *1. Несправедлив ли мир?*

Нередко для человека, задумывающегося о смысле существования, о Боге, камнем преткновения, ме-

шающим прийти к искренней вере, является мысль о несправедливости мира. Мир несправедлив: люди, живущие по совести, страдают, страдают и дети, не успевшие сотворить никакого греха, а те, кто живет нечестно, благоденствуют.

Этот аргумент состоятелен, только если смотреть на жизнь с позиций этого, земного мира. Если верить, что все кончается смертью, то действительно, понятия страдания праведных и процветание неправедных — невозможно.

Однако если посмотреть на ситуацию с точки зрения вечности, то все встает на свои места. Во-первых, Бог исходит не из закона справедливости, а из закона Любви. Во-вторых, Он рассматривает всякое благо или зло не с точки зрения земной жизни человека, а с точки зрения духовной пользы для его души, которая вечна. И в силу этих двух причин, большим проявлением любви Божией к нам является, как это ни парадоксально, то страдание, которое Он нам посылает, каждому по его силам. Потому, что именно страдание в значительной степени воспитывает нашу душу, учит ее не прилепляться к миру сему, а уже живя на земле, душой стремиться к непреходящим благам будущей жизни.

Именно страдания, которые в большей или меньшей степени посылаются каждому из нас, как ничто другое помогают нам понять, что все блага нашего мира — призрачны и непрочны и жить ради стяжания этих благ — бесперспективно, так как никто из нас не сможет взять их с собой в мир иной; и более того, даже здесь, на земле, никто не может быть полностью уверен, что ждет его завтра, и рассчитывать, что эти блага пребудут с ним до самой смерти.

Святые, осознавая это в полной мере, считали скорби посещением Божиим, а если у них в течение продолжительного времени не было никаких бед и

скорбей, то всей душой переживали и считали это плохим признаком, говоря: «Наверное, Бог меня оставил». Они понимали, что полное благоденствие, сытая и безмятежная жизнь — один из факторов угасания духовного начала в человеке. По словам Евгения Трубецкого: «Одно из величайших препятствий, задерживающих духовный подъем, заключается в том призрачном наполнении жизни, которое дает житейское благополучие. Комфорт, удобство, сытость и весь обман исчезающей, смертной красоты — вот те элементы, из которых слагается пленительный мираж, усыпляющий и парализующий силы духовные. Чем больше человек удовлетворен здешним, тем меньше он ощущает влечение к запредельному. Вот почему для пробуждения бывают нужны те страдания и бедствия, которые разрушают иллюзию достигнутого смысла. Благополучие чаще всего приводит к грубому житейскому материализму. Наоборот, духовный и в особенности религиозный подъем обыкновенно зарождается среди тяжелых испытаний. Глубочайшие откровения мирового смысла связываются с теми величайшими страданиями, которыми пробуждается и закаляется сила духа».

Кроме того, попуская скорби и страдания, Господь тем самым хочет нас привести к пониманию важного факта: этот мир — это мир поврежденный, и в нем невозможно достичь полного счастья. Мы страдаем именно потому, что мы отпали от источника всякого блага, сами лишили себя жизни божественной.

Обретение вечного смысла и вечного счастья, свободного от всякой тоски, возможно только через познание всей скорби жизни в отрыве от Бога. Только почувствовав «на своей шкуре» эту печаль мира сего, наша душа сможет восскорбеть о разрыве с источником настоящего счастья — с Богом.

Если говорить о страданиях детей, то можно сказать, что это, как и все остальное, попускается Богом по Любви: это сильнейший фактор переосмысления мира для их близких, фактор понимания того, что искать благополучия в этом мире, отпавшем от Бога, бесполезно; что не стоит прилепляться к благам этого мира, но, любя своих детей, стоит прежде всего желать им пользы духовной, воспитывать их не для призрачного успеха во временной жизни, а для непреходящего блаженства в вечности. И по отношению к детям Бог проявляет Любовь, если посмотреть опять же с позиции вечности. Давая им возможность пострадать, забирая их к себе, Бог дает им бесконечное благо, которое мы даже не можем оценить...

## *2. Какая ты клетка в организме человечества?*

Возьмем клетки человеческого организма. Они постоянно рождаются, делятся, отмирают... Внешне клетки разных органов заметно отличаются: клетки печени выглядят иначе, чем клетки сердца или легких; внутреннее же строение у клеток примерно одинаковое, и каждая клетка несет в своем ядре ДНК, в которой заложена генетическая информация об организме. И таким образом, в каждой клетке заложен образ всего человека. Смысл жизни клетки в том, чтобы поддерживать работу своего органа, и в итоге — всего организма, всего человека.

У каждой клетки своя роль, свои обязанности, каждая клетка находится на своем строго определенном месте. И каждая клетка — это всего лишь один из множества элементов системы, она не может стать «главной», не может вырасти до целого организма. Она просто выполняет свои функции и в определенный момент умирает, уступив свое место другим, новым клеткам. При этом все клетки работают не хаотично, а

по единому плану. Все клетки друг друга поддерживают, недостаток в работе одного органа восполняется усиленной работой других органов.

С точки зрения клетки, ее жизнь может показаться несправедливой. Ведь она вынуждена, подчиняясь строгому плану, долго и тяжело работать — а потом просто умереть — только для того, чтобы поддерживалось какое-то неведомое ей высшее сознание. И вот в один момент в организме может появиться клетка, которая скажет: «Мне не нужен порядок, мне не нужен единый план, я не желаю подчиняться. Никакого высшего разума нет, есть мы, клетки, и каждая сама за себя. Я живу, чтобы есть, пить, расти, размножаться. Почему я должна что-то ради кого-то делать? Все, хватит, теперь я хочу пожить для себя. И как можно дольше».

И такие клетки действительно появляются в организме многих людей. Это раковые клетки. Такие клетки начинают очень много потреблять, перестают что-либо отдавать, при этом они боятся умирать — и не подчиняются законам отмирания клеток, не уступают место молодым клеткам. При микроскопическом исследовании раковой ткани видно, что раковые клетки — бесформенные, изломанные, совершенно потерявшие свой первоначальный вид, и чем дальше зашло злокачественное изменение ткани, тем более уродливы клетки. Чем больше уходят раковые клетки от первоначального образа, тем меньше могут контактировать с нормальными. Они становятся неспособными к взаимодействию, и из-за отсутствия этого взаимодействия отрываются, и сеют в организме метастазы.

Раковые клетки строят конгломераты себе подобных клеток, не подчиняющихся общему плану функционирования организма, и так образуется опухоль.

По мере роста опухоли клетки научаются встраивать в себя кровеносные сосуды и забирают себе все питание, которое идет по сосудам в данный орган (именно этим объясняется истощенность онкологических больных на поздней стадии). Так раковые клетки растут, пожирают все, что можно, не оставляя ничего никому. Когда объем опухоли уже большой, верхние клетки сильно давят на нижние, и те просто превращаются в зловонную жижу. Парадокс: именно нижние клетки были первыми раковыми клетками в организме, они запустили весь этот процесс — и сами же оказались жертвой своей алчности. Самое страшное: безудержное потребление, выход из подчинения единому плану приводит к смерти и самих клеток, но и всего организма...

Не напоминает ли это психологию современного человека? Мы ведем себя так же, как раковые клетки. Мир нам кажется несправедливым, мы потеряли нормальный образ, мы не можем взаимодействовать с другими, мы эгоистично хотим побольше отобрать у других, поправить законы, по которым развивается наш мир, мы не понимаем плана, в условиях которого нам надо функционировать. Причем непонятен он просто потому, что мы не потрудились получить хотя бы некоторые знания об устройстве мира, о нашей душе...

И мы отвергаем этот высший план, мы хотим жить только ради себя, ради удовольствия, заключающегося в бесконечном потреблении. Нам уже наплевать на природу, нас не интересует экология, мы готовы все загадать вокруг себя (так мы и поступаем), лишь бы нам максимизировать потребление. Мы все готовы оправдать кажущейся несправедливостью мира, наш девиз: «Хочешь жить — умей вертеться».

А на самом деле мир устроен премудро, и в этой удивительной системе каждому — своя роль и свое место, как в человеческом организме у каждой клет-

ки своя функция. И каждый может, выполняя именно *свою* задачу, в полной мере самореализоваться, и в итоге — найти истинный смысл своего существования. И каждого из нас Бог поставил именно на то место, на котором мы, трудясь и развиваясь, сможем принести больше пользы миру, и — что самое важное — сможем воспитать свою душу, развить ее, чтобы она была готова принять истинное, бесконечное блаженство после смерти тела.

## И СНОВА О СМЫСЛЕ

### 1. Жизнь как война

Часто можно услышать подобное: «Почему у других есть деньги (квартира, машина, заботливая жена, дача на Рублевке... и т.д.), а у меня нет? Почему кто-то родился в богатой семье и его до 40 лет родители обеспечивают, а я с 16 лет вынужден курьером работать за копейки?»

Вопрос: а почему исходная предпосылка — что условия должны быть равны? Так, на войне у разных подразделений разные задачи, в рамках подразделения у каждого бойца тоже своя задача; кто-то сражается на фронте, кто-то работает в тылу у станка, кто-то на оккупированной территории детей растит, перебиваясь с хлеба на воду. Кому легче? Скажете: что за постановка вопроса, разве на войне об этом думают? Действительно, на войне не до этого. Каждый знает свое дело и стремится его на совесть выполнить, понимая при этом, что вносит свой — пусть и небольшой — вклад в общую победу. И только трусы и предатели задаются вопросами, подобными такому: «Почему я окопы на передовой рыть должен, а Васька, мой бывший одноклассник, в далеком тылу в комендатуре отсживает, тепленькое местечко нашел?»

Остальные, не трусы и не предатели, прекрасно понимают, что без дисциплины войну не выиграть и

кого на какое место поставить — решать командиру. И не солдатское это дело — думать о том, справедлив или нет командующий армией. И нелепо сравнивать, кто внес в победу больший вклад: солдат на передовой или колхозница, выращивающая зерно на хлеб для этих же фронтовиков. Одно дополняет другое.

И в нашей жизни мы, как на войне, сражаемся против зла: каждому дается свое место, и на любом из них можно сражаться с врагом. Чем больше каждый из нас преображает свою душу, побеждая в ней зло, и облагораживает маленький мирок вокруг себя, тем прекраснее становится наш мир в целом, добрее, светлее и радостнее. Это возвращение в душе любви, общее стремление к победе над злом в нашей жизни; и в этой борьбе каждому дана своя задача, именно такая задача, с которой мы в состоянии справиться. Непосильного нам не дается ничего.

## *2. Православное понимание смысла жизни*

В православных молитвах Бог называется «Владыкой жизни моей» («Владыко живота моего»). Вдумаемся в эти слова. Это не просто величание господина, которому поклоняются и подчиняются, это нечто гораздо большее. Этими словами мы признаем, что мы не просто служим Богу исполнением Его святых заповедей по любви к Нему и в надежде на райское блаженство, но всю нашу жизнь признаем принадлежащей не нам, а Ему, и признаем с радостью.

Не мы себя создали и родили, а Он нам дал жизнь, и она по-прежнему принадлежит Ему. И хотим ли мы этого или нет, но нам придется дать Ему отчет о том, как мы ее использовали, и в надлежащем ли состоянии мы ее в момент смерти возвращаем в руки Владыки... Совершив самоубийство, выбросив свою

жизнь, отказавшись от нее, сможем ли мы отдать этот долг?

И не стоит сомневаться в благодати Творца при словах о долге: именно по любви дал Он нам эту временную жизнь, чтобы мы могли ею пользоваться — свою душу взрастить для вечности, дабы мы получили истинное блаженство, которое мы просто не вместим, если не подготовим, не воспитаем свою душу.

Владыкой называем мы Бога также потому, что именно Он распоряжается обстоятельствами нашей жизни, и распоряжается по праву. Это Его дело, это в Его компетенции. А наше дело — не возмущаться, не сомневаться в правильности Его «распоряжений», не впадать в депрессию от того, что у нас «все плохо» и жить дальше незачем... а доверять Ему, принимая с любовью и с благодарностью то, что Он как Владыка нам решил послать. И мы принимаем все то, что кажется нам нестерпимым и бессмысленным, — потому, что знаем, что Владыка никогда не дал бы нам того, чего мы были бы не в силах пережить, и не просто пережить, а пережить с духовной пользой.

О православном взгляде на смысл существования человека доступно и всеобъемлюще писал святитель Феофан Затворник. «Цель жизни... надо определенно знать. Общее положение такое, что как есть загробная жизнь, то цель настоящей жизни, всей, без изъятия, должна быть там, а не здесь... Поставьте вы себе законом для жизни вашей всеми силами преследовать эту цель — сами увидите, какой свет разольется оттого на временное ваше на земле пребывание и на дела ваши. Первое, что откроется, будет убеждение, что, следовательно, все здесь есть только средства для

другой жизни. Смотрите на небо и всякий шаг вашей жизни соразмеряйте, чтоб он был ступанием туда. Эту жизнь нам Бог дал, чтобы мы имели время приготовиться к той. Эта коротенькая, а та конца не имеет. Но хоть она коротенькая, но в продолжение ее можно заготовить провианту на целую вечность. Всякое доброе дело туда отходит, как вклад небольшой; из всех таких вкладов составится общий капитал, проценты с которого и будут определять содержание вкладчика во всю вечность. Кто больше пошлет туда вкладов, того и содержание будет богаче; кто меньше — того и содержание будет менее богато. Господь всякому воздает по делам его».

И не только в будущем, но и в настоящем жизнь по совести, жизнь ради воспитания своей души для вечности, как мы уже говорили выше, дает человеку истинное счастье, по словам святителя Феофана: «Когда удовлетворяются духовные потребности, то они научают человека поставлять в согласие с ними удовлетворение и прочих потребностей... — и в человеке водворяется полная гармония всех движений и обнаружений его жизни: гармония мыслей, чувств, желаний, предприятий, отношений, наслаждений. И се — рай! Напротив, когда дух не удовлетворяется... тогда все другие потребности разбегаются в разные стороны и каждая требует своего, и как их куча, то голоса их, как на базаре, оглушают бедного человека, и он мечется... как угорелый за удовлетворением их. Но покоя никогда не имеет, потому что, когда одна удовлетворяется, другие не довольствуются тем... и настойчиво требует своего. Оттого внутри у такого шум, гам, разволока во все стороны и во всем беспорядочность». Думается, каждому из нас это знакомо...

Итак: либо продолжать жизнь ради удовольствий — и тяготиться отсутствием смысла и отсутствием прочного, настоящего счастья; либо выбрать путь совершенствования своей души, обучения ее истинной любви и добру, путь богоискательства — и наслаждаться непреходящим внутренним спокойствием, гармонией с собой и с миром, радостью, осмысленностью жизни.

Выбор за вами.

## О ПРИНЯТИИ СЕБЯ

**М**ногие думающие о самоубийстве имеют неправильное, искаженное отношение к себе. Многие откровенно ненавидят себя. Другие думают, что любят. Но какая это любовь?

Чтобы принять эту жизнь, необходимо принять себя и... полюбить. Но полюбить себя нужно правильно. Не той эгоистичной «любовью», которая подвигает человека на саморазрушение. А той любовью, которая созидает, делает человека лучше.

### **ИЗМЕНИ В СЕБЕ ТО, ЧТО ТЕБЕ НЕ НРАВИТСЯ**

---

*Марина Берковская, психолог*

**— Человек не принимает себя, человек недоволен собой и поэтому предъявляет другим людям такие же претензии, какие имеет к самому себе. В чем причина такого неприятия человеком самого себя?**

— Честно говоря, я не очень люблю призывы полюбить себя. Скорее я склонна считать, что надо принять себя. Себя принимают не за что-то. Себя принимают, потому что Бог создал, мама родила. Что ж теперь делать? Вот такой вот я есть.

Причина неприятия себя — всегда из детства. По какой-то очень уважительной причине ребенок совсем в младенчестве, буквально на первых месяцах

жизни не получил вот этого маминого абсолютного принятия.

Любить или не любить младенца за то, что он красивый или некрасивый, это какое-то извращение. Нормальная мама, то есть если у нее была нормальная беременность, она нормально родила, нормально себя чувствовала, она принимает младенца целиком, с таким вот умилением: «Ути, какой ты...» И причем все время носит его на руках. Уже давно, слава Богу, педиатры признали, что младенца надо таскать на руках, чем дольше, тем лучше. Из детей, которые представляют собой переходящее знамя у родственников и друзей, получаются очень доброжелательные люди. «Ути, какой красивый, ути, какой кривенький мой зайчик».

Ребенок маленький, у него и нервная система маленькая. У взрослого человека может нога болеть, но одновременно он может радоваться какому-нибудь событию. Или, наоборот, он прекрасно себя чувствует физически, но при этом огорчен. У ребенка нет такого разделения. У него все чувства захватывают полностью все тельце. Поэтому когда его мама или другой любящий человек держит на руках, глядит на него умиленными глазами: «Ути, пуси, мое солнце, какое же ты красивое», он испытывает совершенно всеобъемлющее счастье. Вот он — мир.

И вот ребенок, который и во время беременности, в конце беременности хотя бы, когда его уже ждут, и во время родов, и в первые месяцы после рождения получил вот этот восторг («Боже мой, какое счастье, ты родился»), потом будет принимать себя. У него будет нормальное разделение: я принимаю себя таким, каким меня мама родила, Бог создал. Я такой, какой я есть. Я принимаю себя. Я не плохой, я хороший. Но при этом я далеко не всегда хорошо себя веду, я далеко не всегда хорошо выгляжу, я далеко

не всегда собой доволен, я могу испытывать к своему поведению просто омерзение.

Тогда человек четко разделяет: вот это мне в себе не очень нравится, но придется принять, потому что я не могу или не хочу это менять. А вот это мне в себе нравится, и я этим горжусь. И тогда он и к другим людям подходит примерно так же.

**— Такой человек, мне кажется, более спокоен, у него меньше всяких эмоций по поводу самого себя.**

— У него много эмоций по отношению к себе. Но они адекватные, и они существуют в настоящем. То есть они начинаются по поводу, проходят какой-то путь и заканчиваются, когда завершен повод. Либо он изменил себя, искупил ситуацию, в которой он был крайне плох, или принял, что это нельзя изменить, ну и зачем тогда из-за этого страшно расстраиваться. То есть он принял решение. Он не несет на плечах по всей жизни проблемы. И тогда он с другими людьми тоже общается напрямую с человеком, а не с его проблемами. И получаются у него действительно довольно хорошие отношения с миром.

**— Почему такому человеку легко переносить недостатки окружающих и равнодушие к нему?**

— А у него был этот мир маминых рук и восторженных глаз.

**— Как этот мир, который был, перевести в сейчас? Он ведь был, а сейчас что?**

— А он остался. Человеку, у которого этого не было, приходится делать большой путь, понимая, что он больше никогда не будет младенцем, что у него никогда не будет мамы.

**— Мы сейчас описали человека, который любит или принимает себя. Давайте теперь опишем человека, который себя не принимает. Что у него было в детстве и что сейчас?**

— В силу каких-то причин это базовое доверие к миру и к себе, потому что младенец и мир едины, не развилось. Потому что мамы не было, мама болела, мама была не в себе в силу каких-то причин. Например, это была нежелательная беременность от нежелательного человека. Ну, мало ли почему? Этот ребенок был нежеланным, вообще мама не знает, куда его девать. Или мама болела, в больнице лежала, вот не было у него в это время ни мамы, ни того, кто готов ее заменить.

**— Вы относите и то, и другое именно к периоду младенчества?**

— Закладывается это в младенчестве. У ребенка, который это в младенчестве получил, очень большой запас жизненных сил, он потом легче перенесет все остальное, потому что у него остается вот это вот недифференцированное, непроговоренное, где-то внутри него живущее, тепло мира. И тогда мир хорошо относится к нему, он хорошо относится к миру. И тогда он может разделять, что мир, в общем, хорош, он тоже, в общем, хорош.

**— Я знаю людей, которые в младенчестве это имели, но в более старшем возрасте, подростковом, начинались серьезные проблемы с родителями, и в итоге у них мало этого принятия себя.**

— Вообще желательно хотя бы подростковый возраст пережить в хороших условиях. Я понимаю механизм этих людей. В младенчестве у ребенка все было ну очень хорошо, у него даже не было повода задуматься, что бывает по-другому. И вдруг все рухнуло, что-то случилось, и это несправедливо. Вот он, ско-

рее всего, будет борцом за справедливость. «Это несправедливо. У меня все было, и у меня все отняли».

**— Вот, такой человек стал взрослым, что сейчас мы наблюдаем, какие последствия этого?**

— Есть два основных простых вывода, которые идут из детства. Либо я плохой, и тогда правильно, что ко мне так относятся. Значит, мне надо всю жизнь платить за то, что меня до сих пор не придушили. То есть я все время должен доказывать, что я достоин любви, я должен все время быть хорошим, я должен всем помогать, я должен быть идеальным. Если ко мне хорошо относятся, то это как-то подозрительно, значит, надо либо еще больше быть идеальным, либо готовиться к тому, что здесь какая-то подлянка зарыта и это скоро кончится. Что это она в меня так влюбилась? Наверно, она либо сама больная, либо она просто меня не разглядела. В общем, это плохо кончится.

Вот такой человек, который пытается все время сам себе доказать, что он заслуживает хорошего отношения, при этом этого хорошего отношения никак не принимает. Ему очень трудно принять любовь. Ему очень трудно поверить, что его любят. Да не может такого быть! Надо еще тебе дать, еще дать, еще дать, и тогда я приму, что ты хорошо ко мне относишься.

Он все время дает, дает, дает, дает и не может принять ни любви, ни денег, высокой зарплаты, ни просто везения. Например, послал резюме и первый успел на какую-то очень хорошую работу. Ему сразу ответили: «Да, да. Вы нас устраиваете, приходите». Ему так неудобно. Наверно, кто-то же там лучше был. И как-то это не к добру. Наверно, они потом меня там разглядят и выгонят. На собеседовании он часто ведет себя так, что люди действительно

разочаровываются. И у него все равно очень плохо складываются отношения с людьми. Потому что нормальные люди, которые его окружают, не могут все время принимать любовь и подарки, не возвращая. Они постоянно пытаются установить равенство: «На тебе тоже». А этот человек плохо принимает.

**— Мы рассмотрели один механизм. Как его назвать коротко?**

— Это человек, который считает, что он плохой, а все хорошие. То есть он не получил безусловной любви или потерял ее слишком рано и он считает, что он всегда плохой, и поэтому все не ладится. А на самом деле не ладится, потому что он все время пытается искупить и заслужить.

**— А следующий механизм?**

— Все плохие, а я хороший. Ну, надо же как-то защищаться. Надо же как-то объяснить, почему в детстве этого не было или потом было потеряно. Ну вот — потому что мир оказался плохим. Вот негодяи! Вот я такой золотой, а они несправедливы.

**— Возникает вопрос: а вот насколько эти люди второй категории хорошо к себе относятся, если они так вот плохо относятся к другим?**

— Они очень плохо к себе относятся. Просто они так защищаются. У нас этот механизм особенно часто встречается. Потому что страна традиционно с дефицитом нормальных, счастливых, сытых родителей.

В общем, либо я плохой, либо мир плохой. В основе лежит одно и то же: «Я не такой, как надо». Нет у меня вот этого покоя, ощущения, что все правильно. Здоровое ощущение: поступки могут быть неправильными, ситуации бывают неправильными, но я

все равно правильный, и мир правильный. У человека, который себя не принимает, этого нет.

**— Видимо, изменить отношение к себе путем просто того, чтобы стать лучше, едва ли возможно, потому что нет предела самосовершенствованию.**

— Так мы углубим тот же механизм. «Меня любят за то, что я что-то хорошее делаю». Или: «Меня любят за то, что я заставил их измениться. Они стали лучше, они стали лучше себя вести, поэтому они полюбили меня, и поэтому я их тоже люблю». И то и другое невозможно. Тебя никто не должен любить во всем комплексе твоего поведения, твоего внешнего вида, твоего отношения к миру.

Важнее всего понять и принять: ты такой, каким тебя Бог создал, и это правильно.

Почти всем нам не хватает принятия того, что высшие силы разбираются в жизни лучше, чем мы, и мы не умнее Бога.

Именно Бог определил нам родиться вот такими и никакими иными. А мы предъявляем претензии к маме. Она меня вот таким родила — недостаточно красивым. Ах, она нехорошая. Она меня родила не от того папы.

На самом деле, то, что меня родили таким, это не хорошо и не плохо. Это так. Потому что если б это было по-другому, меня бы не было.

**— Ну, и отсюда вытекает главный вопрос: как же с таким наследством, которое мы сейчас описали, все-таки себя принять?**

— Дело в том, что психология — это не утешение, как и религия. Это как раз ровно наоборот. Это тяжелый труд по разниманию себя на части и укладыванию тех же частей в более правильном порядке.

Выбрасывать ничего нельзя, это невозможно, и чужого ничего не прибавишь. Просто из бардака делать свою индивидуальную правильную мозаику.

Это тяжело. Как принять себя? Можно волевым усилием, но желательно все-таки с помощью хорошего профессионала... Ну, естественно, каждый специалист хвалит только свой метод...

**— Что можно сделать, чтобы принять себя, кроме того, чтобы пойти к профессионалу? Человек сам может что-то для этого сделать?**

— Может. И очень многое. Потому что после того, как он понял, что раз уж его уже родили и деваться некуда, придется жить, дальше у него есть выбор: жить хорошо, то есть относительно спокойно, или жить плохо, то есть посвятить свою жизнь причитаниям на тему, какой я плохой или какой мир плохой; либо принять, что он разный, и мир разный, и люди разные, и жить в общем достаточно весело и интересно.

**— Допустим, человек хочет принять мир таким и хочет жить весело. Что ему для этого сделать?**

— А для этого опять-таки волевым усилием напирать мозги и действительно понять, что он может изменить в себе, и менять это обязательно. И не поддаваться ни на какие провокации «я люблю себя любого», ни на какие тренинги «я люблю себя кривого, косоного, горбатого, и нет ничего красивее, чем весить 40 килограмм или, наоборот, 140». То есть измени в себе то, что тебе не нравится, чтобы себе понравиться.

Надо разобраться, что я могу в себе изменить и хочу, потому что ну очень мне это не нравится. Без фанатизма, конечно, не надо класть на это жизнь, но изменяй. Может, по дороге ты потеряешь к этому ин-

терес и захочешь поменять что-нибудь другое. Но, по крайней мере, начни процесс. Тогда ты будешь действовать. А человек, который действует, не чувствует абсолютной беспомощности.

Обычно то, что ты не можешь изменить ни под каким видом, либо не очень тебя касается, либо занимает очень небольшую твою часть. Все остальное — вперед и с песней. Очень многое можно не только изменить, но и от самого процесса получить массу удовольствия. Не принять судьбу, например, «Бог меня создал недотепой, который не может устроиться на хорошую работу. Это придется принять». Да Бог не мог тебя таким создать, Богу делать нечего, подбирать тебе работу. Подумай, почему у тебя не ладится с хорошей работой, и измени это.

**— Я где-то читал, что когда человек примет себя, ему становится легче себя изменить.**

— Естественно. Потому что тогда организм сам с удовольствием начинает менять то, что действительно улучшит качество жизни. Он сам это начинает делать, потому что очень часто человек, чтобы избежать глобальной травмы, генерализованную тревогу по поводу несовершенства мира начинает стягивать на что-то конкретное. Какое-нибудь его качество, физическое или характера или ситуации (например, живет не в той стране), становится объяснением всего. «Вот если бы я мог это изменить, то все бы стало идеально». Но поскольку если ты это обстоятельство изменишь, скорее всего, ничего в твоей жизни не улучшится, то это и не меняется. И вот он ходит по кругу...

Если человек начинает бесконечно посещать психологические тренинги на тему «Прими себя», то ему попадают плохие психологи. И он всю жизнь тратит огромное количество денег и времени, практи-

чески живет уже психотерапией, как образом жизни. Он уже только ходит по группам и психологам, чтобы решить, например, проблему своих кривых ног.

Меня одна клиентка упорно доставала по телефону. Я сказала: «Девушка, определитесь. Если проблема в кривых ногах, то дайте мне подумать, где их выпрямяют. А если это психологическая проблема, то вы уже пять лет ходите к психологам. Ноги надо либо выпрямить, либо носить одежду, которая их кривизну скрывает. От того, что они у вас выпрямятся, ваши проблемы не решатся. Вы ходите хорошо?» Она говорит: «Ну, естественно». Я говорю: «Значит, это не та кривизна, которая является медицинской проблемой. Значит, это легкий недостаток внешности. Носите брюки и длинные юбки. Все, проблема решена».

Понятно, что если этой девушке каким-то чудом выпрямить ноги, ничего не решится. Остальные не видят ее кривых ног. Они видят ее плохое настроение, перекошенное лицо, ее злобное отношение к людям. Потому что она уже на всех смотрит: «Конечно, я тебе не нравлюсь с кривыми ногами!» А человек не понимает, почему на него так плохо смотрят. Фу, какая неприятная девушка. Более того, она страшно радуется, когда видит, что у кого-то ноги еще более кривые, так что человеку, который даже не считал это своей проблемой, все равно неприятно, что ему так тычут его недостаток.

**— Понятно, что не надо зацикливаться и бегать по психологам, тем более плохим психологам...**

— Нет, надо по всем инстанциям решать проблему, в том числе и с психологами. Но необходимо разделить то, что ты хочешь и можешь в себе изменить, и то, что ты не можешь в себе изменить, или плата за

это слишком велика. И это ты примешь, ничего страшного. Самое главное, что это ты. Выбор у тебя только один: ты можешь мучиться из-за того, что ты такой, или из-за того, что мир такой, а можешь не мучиться.

— **Это напоминает фразу «Хочешь быть счастливым, будь им».**

— На самом деле это очень правильная фраза. Только разберись, что тебе реально мешает быть счастливым.

— **Вот вы говорите: «Что можешь изменить — измени, что не можешь — прими». Как принять? Вот не нравится мне что-то, и я не хочу это принимать. То есть хочу, но не получается.**

— А что будет, если примешь? Принял. Просыпаться утром, вот есть кривые ноги или что-то еще, что ты в себе не мог принять, а ощущения проблемы нет. Что будет?

— **Будет хорошо.**

— Правда, будет хорошо? На смену решенной проблеме, если вдруг по мановению волшебной палочки проблема решится, может прийти другая проблема...

Природа и организм не терпят пустоты. Надо еще подумать, зачем тебе эта проблема, и что будет, если она решится. Потому что, если задуматься, выяснится, что не зря ты ее держишь зубами. Если человек решит: «Мне нужна эта проблема, потому что...», у него никто и никогда ее не отымет.

Большая часть нашего общения, к сожалению, это общение наших неврозов, нашего прошлого, нашего детства, наших представлений о будущем, но только не тех самых ядерных личностей, того, что мама родила. Вот когда общаются друг с другом вот эти внутренние личности, которых мама родила, это отличное общение.

— **Как к этому прийти?**

— Надо взять на себя ответственность за себя. Я отвечаю за себя, а другие люди за меня не отвечают. И, более того, я за них не отвечаю. Я отвечаю за своих детей, пока они маленькие.

— **Мне кажется, что чрезмерная ответственность зачастую как раз вот...**

— Ответственность не бывает чрезмерной, она бывает ложной. В том-то и дело. Вот эти люди, которые решают, что они плохие и всей своей жизнью должны заслужить хорошее отношение... это тоже мания величия. Это та же самая ответственность за то, за что я не могу отвечать. Я могу сделать все возможное для того, чтобы ты ко мне относился хорошо. Это от меня зависит. Но я не могу отвечать за то, как ты ко мне относишься. Я могу все равно тебе не нравиться. Я не могу отвечать за тебя.

— **Поможет ли здесь копание в своем детстве?**

— Только с профессионалом. Копание в своем детстве без профессионала — это все равно, что увлеченное расковыривание какой-нибудь ранки, пока не доведешь себя до сепсиса.

Во-первых, нормальный психолог долго учился. Он ведь не советы дает и не кивает за твои деньги, слушая тебя. Он производит интервенцию не менее решительную, чем хирургическая, только другими методами. А во-вторых, ну не видим мы себя изнутри. Мы пойдем на поводу у мифов. Мы почитаем книжку, послушаем окружающих, найдем у себя, что нам покажется похожим, и построим на этом неправильном фундаменте большое здание, которое рухнет и нас же придавит. Этот вот любительский взгляд на свое детство только ухудшает ситуацию.

Лучше всего в настоящий момент посмотреть на себя в зеркало, посмотреть на себя со стороны и за-

дать себе вопросы. Вот ты себе отвратителен. При этом есть люди, которым ты нравишься? Они что, идиоты? Они настолько глупее тебя, что ты им нравишься?

Если люди к тебе хорошо относятся, а ты не можешь до конца в это поверить, посмотри на них нормальными, доброжелательными глазами. Они хорошие, они хорошо к тебе относятся. Значит, ты хороший. Если ты кажешься себе исчадием ада, то у тебя мания величия.

Включи мозги. Если масса людей тебя недолюбливает, подумай, может быть, они в чем-то правы. Если на пятой работе начальник тебя не любит, подумай, действительно ли хорошо ты работаешь. Если после первого свидания уже пятая девушка уходит, обиженно поджав губки, либо ты как-то не так ведешь себя на свидании и ты их действительно обижаешь, либо ты их неправильно подбираешь и они уже приходят обиженные.

**— *То есть думай, меняйся, развивайся.***

— «Думай, меняйся, развивайся» — это вообще по жизни нужно. Но это не рецепт принятия и непринятия себя и мира. Принятие себя и мира — это, наоборот, на самом деле сложение с себя ответственности за то, что ты не можешь изменить. На самом деле это смиренное принятие того, что есть. Я делаю все, что могу, и я надеюсь, что делаю правильно. Но я не могу этого утверждать, потому что я не Господь Бог. На самом деле это смиренное принятие того, что я не могу изменить.

**— *Как вы объясните, что такое смиренное принятие?***

— Это признание реальности: это так. И от меня зависит только то, как я буду на это реагировать. А вот то, что это так, от меня не зависит.

Меня это принятие посетило в героический момент. Первая моя командировка, в воюющую страну была в

Карабах. Там же накрыло первым обстрелом. Слава тебе Господи, я была не одна. Все бодро спустились в подвал. Перепугалась я, конечно, потом. Был очень полезный урок. Ведь независимо от того, буду я героически себя вести, буду я позорно себя вести, эта бомба все равно упадет, на меня — так на меня. От моего поведения ничего не зависит. Если бомба пролетит мимо, а я плохо себя вела, мне потом будет очень трудно общаться с этими людьми. А вот если я одна: не упадет на меня бомба, никто не узнает, как я себя вела; упадет на меня бомба, тем более никто не узнает. Я ничего не могу сделать. Ни от моих действий, ни от моих реакций, ни от моего выбора, ни от того, что я умру со страха или пожду, пока бомба на меня упадет, ничего не зависит. Я могу это только принять. А дальше у меня выбор, как я буду себя вести: постараюсь все-таки сохранить достоинство (вдруг бомба мимо пролетит, и мне потом будет стыдно) или нет. Это единственное, что от меня зависит.

**— Почему вы так скептически говорите об аутотренинге, когда человека учат говорить, что он себя принимает таким-то? Вот, допустим, он молчун. Другие блистают красноречием, а он молчит. Разве ему обязательно тоже становиться говоруном?**

— Нет, абсолютно. Только не надо сидеть и медитировать: «Я принимаю себя молчуном».

**— А почему?**

— А если он молчун, так сказать, от природы? А может быть, и не от природы. Может, с ним мама в детстве не разговаривала. Если он пришел на тренинг, значит, он считает, что то, что он молчун, — это его недостаток.

Есть два варианта: либо этот недостаток попробовать исправить, либо разобраться, откуда он взял,

что это недостаток. Может, была такая ситуация в детстве. А на самом деле это прекрасное качество. Мне, например, очень нравятся молчаливые люди.

**— Вы предлагаете путь некого логического рассуждения. А есть еще путь аутотренинга.**

— Чего аутотренировать, пока ты еще не увидел картины? Надо просто расширить угол зрения. Проблема возникает от туннельного зрения. Вот ты уперся, что это вот так и только так. А это еще так, так, так и так. Может оказаться, что это не надо принимать либо потому что это очень легко исправляется, либо потому, что это достоинство, которое нравится массе людей. И тебе просто показалось, что это твой недостаток.

**— Может быть, у человека эти навязчивые мысли уже не один десяток лет. Может быть, аутотренинг — это хорошее противопоставление этим мыслям?**

— Если он считает это недостатком, надо разбираться, откуда ноги растут. Потому что если человек действительно маниакально считает, что это недостаток, который серьезно приносит ему проблемы и портит ему жизнь, и у него от этого много чего не получается, то с этим надо разбираться.

Например, я молчун, уже 50 лет как молчун. От этого у меня работа не заладилась; жена не та, потому что ту я не смог очаровать. Пока я молчал, ее увели говорливые юноши. Всех хорошеньких девушек увели говорливые юноши. Работа у меня не та, которую я люблю, потому что я занимаюсь той работой, на которой не надо говорить. И вот, наконец, в 50 лет в результате аутотренинга я принял себя молчуном. И заодно принял себя неудачником, потому что жена

у меня осталась та же, работа та же. Ну, принял я себя молчуном, что я буду с этим делать?

— **Ну, я буду доволен собой...**

— С чего я стану доволен собой, когда то, что я молчун, — это недостаток, который сильно отравил мне жизнь?

Это легкий способ решения проблемы. Я принял то, что я считаю недостатком, не разобравшись, недостаток ли это, какую роль он играет в моей жизни и можно ли его исправить.

Не надо идти легкими путями, потому что они неправильные. Они как анальгин от больного зуба. Три дня будет помогать, на четвертый твой труп привезут в челюстно-лицевую хирургию. Не надо принимать себя с нарывающим зубом. Надо идти к стоматологу. Не надо принимать себя без зубов. Надо идти к протезисту. Не надо принимать себя с кривыми зубами, если тебе это сильно не нравится. Пойди и выпрями.

— **Многие молодые люди недовольны, допустим, тем, что у них нет денег. Что, им теперь всем советовать идти становиться миллионерами?**

— Разобраться, зачем тебе деньги, почему ты их не можешь заработать, и что будет, если ты их заработаешь, и сколько их тебе на самом деле нужно, а главное, что тебе на самом деле нужно. Потому что есть много ситуаций, которые формулируются одинаково, а корни имеют абсолютно разные. Например, я хочу заработать много денег, потому что мне с детства внушали, что достойный человек — это только обеспеченный человек. Или я хочу заработать много денег, потому что меня запилдила моя девушка или моя жена. Я хочу заработать много денег, потому что я хочу иметь то, что

за них можно получить. Деньги-то сами по себе ничто. Надо же выяснить, зачем они тебе. Чтоб тебя любили? Чтоб ты сам себя уважал? А главное, сколько тебе нужно денег? Что для тебя достойное количество денег?

Конечно, нужно зарабатывать деньги. Но сначала порассуждать, посмотреть на себя со стороны. Сначала нужно снять фильтры, увидеть всю картину.

— **Узость взгляда убрать, да?**

— Да. Узость взгляда — это признак невроза, признак серьезной проблемы. Человек мучается серьезно, не кокетничает, не вытрясает вторичную выгоду. Он действительно мучается, потому что он не видит выхода. Он видит только вот эту стену, в которую он уперся, только проблему, и считает, что она очень серьезная, она — корень всего. И вот если бы она каким-то образом решилась, то все бы стало идеально. А поскольку она никак не решается, то все плохо.

Очень полезно задавать себе крайне циничный вопрос: а что я имею с этой проблемы, и что я потеряю, когда она, не дай Бог, решится? Ведь от того, что она решится, решится только она. Все остальное — нет. Остальные проблемы от этого не решатся, потому что они имеют совершенно другие корни. Человек просто притягивает эти проблемы.

— **Какие корни?**

— У каждой проблемы свои корни. Из детства, от предков, из каких-то травм. На самом деле проблема не в том, что человек, например, молчун, а в чем-нибудь совсем другом. Проблемы не решатся, а ему будет очень обидно. Сначала много лет положил на горевание о том, что он молчун, потом кучу сил на решение этой проблемы. Потом оказалось, что, собственно говоря, ничего особенно не изменилось. Не в этом было дело.

— **Давайте подведем итоги нашей беседы.**

— Себя надо принимать как данность. Надо трезво оценивать свое поведение и не приходить в восторг, когда оно плохое, а искупать грехи и вину. Нужно нести ответственность за то, за что ты можешь нести ответственность. И нужно себе нравиться. А если себе не нравишься, надо подумать, что бы такое исправить, чтобы понравиться.

— **И снять с себя ответственность за то, что не можешь изменить.**

— Да. Ты можешь отвечать только за себя. И то не полностью. А самое главное, делай то, что можешь, и надейся, что это правильно.

А любить себя... Любить все-таки лучше жизнь, детей, жену, мужа, родителей. А себя надо уважать, себе нужно нравиться. Если ты себя не уважаешь и себе не нравишься, нужно очень сильно подумать, почему это происходит. То ли ты не принимаешь себя вообще как класс, то ли ты действительно делаешь то, что порядочному человеку нравиться не может и за что уважать нельзя. Вот это обязательно нужно различать.

## **НЕ ПУТАЙТЕ ЭГОИЗМ С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ**

*Ирина Рахимова, психолог*

— **Что значит «любить себя»? У разных людей разные представления об этом.**

— Любить себя — это значит любить в себе образ Божий. Чем больше добродетели в человеке, тем больше он любит себя. Есть такая формула: «Царствие Божие внутри вас есть». Царствие Божие — это любовь. Царствие Божие надо оберегать. Любовь к себе, любовь

к Богу внутри себя надо приумножать. А для этого — охранять свою душу, беречь ее от обидчивости, раздражительности и прочих негативных эмоций.

Антипод любви к себе — эгоизм. Эгоизм — это ненависть к себе. Его отличие от любви в том, что эгоизм — все для себя. Человек руководствуется принципом «дай, дай, дай», «мне, мне, мне». Изредка может дать что-нибудь кому-нибудь. Искоренить в себе эгоизм — большая задача.

**– Почему эгоизм — это ненависть к себе? Ведь его формула — все для себя?**

– Ненависть потому, что не все, чего нам хочется, оказывается для нас полезным. Чаще всего наоборот. Как говорил апостол Павел: «Все мне дозволено, но не все полезно». Эгоизм — это склонность личности к саморазрушению. Она может проявляться в различных формах от простой тяги к наслаждениям любой ценой до полного противопоставления себя окружающим людям. Вредоносность гедонистического эгоизма чревата одиночеством и душевной пустотой. Человеческая природа устроена так, что в ней заложена потребность любить — отдавать себя другим. Если эта потребность не реализуется, то личность становится заложницей своих примитивных желаний и страстей.

По мере усиления эгоизма самооценка человека снижается, он начинает озлобляться и может впасть в отчаянье. Что будет явным свидетельством отторжения себя. В таком состоянии человек воспринимает себя крошечной точкой, оторванной от Бога и людей, полностью закливаясь на собственных ощущениях и переживаниях.

**– Как, допустим, мне понять, что я эгоистичен? Что я должен проанализировать относительно себя, чтобы сделать такой вывод?**

– Часто эгоист слушает только себя. Эгоист не замечает, сколько проблем он приносит ближним. Но если бы он был более открыт к миру и более внимателен к своей душе, то обратил бы внимание на то, сколько неудобств причиняет он другим людям. Как же ему понять, что он эгоистичен? Прислушаться. Если рядом с человеком много недовольных его поведением, это может быть сигналом того, что он эгоист. Обидчивость — тоже признак эгоизма.

**– Одной из самых распространенных проблем является плохое отношение к себе. Психологи называют это заниженной самооценкой, неприятием себя. Еще это называют отсутствием любви или ненавистью к себе. В чем причина такого плохого отношения к себе?**

– Каждый человек тесно связан с теми, кто его окружает. Первые люди, с которыми сталкивается человек, — это его близкие — мама, папа. Именно они в большой степени формируют сознание ребенка. В зависимости от того, как они будут себя вести друг с другом, с маленьким человеком, будет формироваться его личность. Важно все!

Например, ребенок может требовать: «Я хочу то, я хочу это». Если мама будет ему потакать, то в дальнейшем он будет от всех хотеть всего. Действия мамы будут переноситься им на других людей: «Мама делала так, значит, все так будут делать». Но мама-то просто мирилась, не думала о последствиях, а потом тысячу раз будет раскаиваться. Однако ребенок уже выпущен в жизнь. И впоследствии он будет всех использовать. А если ему не будут давать желаемое — он будет обижаться и озлобляться.

Вот как формируется неприятие себя, которое называется в психологии комплексом неполноценно-

сти. Нелюбовь к себе, комплекс неполноценности, неуверенность в себе — близкие между собой понятия. Чаще всего это проявляется в страхах, тревогах, упадке сил, нежелании что-то делать, онемении, неспособности быть активным, энергичным человеком.

**– То есть все закладывается с детства? И во взрослом возрасте мало меняется?**

– Да, все закладывается с детства. Во взрослом возрасте личность сформирована, но нельзя говорить, что ничего нельзя изменить. Ведь творческая жилка, находящаяся в душе каждого человека думающего, постоянно подвигает к тому, чтобы идти вперед, развиваться. Этот механизм есть в каждом.

Если человек видит в себе те комплексы, которые ему мешают, если он пытается в этом разобраться, то его может пронзить искра Божия. Возникает потребность что-то изменить, потребность жить по-другому, нежелание мириться с этим состоянием, с которым ты уже, казалось бы, свылся. И тогда в человеке происходит переворот.

Переворот — это переоценка ценностей, покаяние. Сначала это процесс осознания, сравнения того, что у тебя было, с тем, каким ты хочешь быть. Искра, которая тебя пронзила, — это встреча с Богом. Совесть начинает разговаривать с тобой громким голосом. И тогда ты начинаешь что-то предпринимать.

Древние философы говорили: «Познай себя, и ты познаешь мир». Как трудно узнавать себя! Ты и хочешь быть хорошим, очень хочешь, и в то же время одно не так, другое не так. И начинаешь думать — а где же я настоящий? Я думал, что я красивый и хороший, а на самом деле вон какой я!

То есть покаяние открывает двери в будущее. Это первые шаги — когда человек понимает свою греховность, когда говорит: «Я грешен, я все делал не так»...

**– А какова связь греховности и низкой самооценки?**

– Низкая самооценка — следствие того, что мы не знаем себя такими, какими нас сделал грех. Но мы не знаем себя лучших, какими мы сотворены и какими снова можем стать.

**– Является ли показателем взрослой личности наличие у нее положительной самооценки или это необязательно?**

– Взрослость подразумевает не только взрослость физиологическую, но и взрослость духовную. Чаще всего именно духовная взрослость определяет состояние или уровень развития человека. Когда человек сознателен или чувствует других людей, открыт окружающим. На него можно положиться, он поможет в трудную минуту, он дисциплинирован в отношениях с людьми, в самоорганизации. Важно — как он управляет своей жизнью — временем, которое ему Бог подарил, находится ли он на своем месте.

Взрослый человек уверен в себе, у него самооценка адекватная. Взрослый человек принимает себя таким, какой он есть. Он знает свои недостатки, но знает и свои достоинства. Он не тщеславится тем, какой он хороший. Он знает, что то, что он делает, он делает во славу Божию, ради людей, ради близких и ради себя. По одной причине — потому что ему хочется быть лучше, добрее, сильнее, спокойней. Это и есть составляющие самооценки.

Взрослый человек принимает как данность все — и хорошее и плохое. Иоанн Златоуст говорил: «Благодаря Богу за все хорошее, потому что оно с тобой останется, и за все плохое, потому что оно когда-нибудь пройдет». То есть принятие жизни такой, какая она есть, со всеми ее плюсами и минусами, радость от того,

что ты живешь, что тебе сделан такой подарок, принятие людей, находящихся рядом с тобой, чуткость к ним, радость к ним. Это залог успеха взрослого человека. Осуществить все это на практике, конечно, нелегко. Как писалось в советских учебниках — человек должен быть гармоничной личностью. В принципе, это очень хорошая формулировка. Гармония — это слаженность, цельность, унисон. Это когда ты любишь все, что с тобой рядом, это внутреннее ощущение благодати. Тогда ты не просто живешь, а летишь над землей. И в тоже время ты не оторван от земли. Ты и тут, и там.

**– Как влияет социальное положение человека на самооценку?**

– Социальное положение может серьезно влиять на самооценку. Например, человек работает дворником, и у него из-за этого низкая самооценка, а человек, занимающий высокий пост, нос задрал. Но все зависит от того, как сам человек относится к своей социальной роли. Бывают люди, находящиеся на высоких постах, адекватно воспринимающие это. У меня знакомая, замминистра культуры, верующий человек — она разумно относится к своему статусу, и она простой человек, потому что богата духовно. Потому что она понимает источник происхождения тех возможностей, которые у нее есть. Знакомы мне и люди, которые работают на очень простых работах, зарабатывают немного, но при этом любят себя и вполне заслуженно себя уважают.

Одна из интерпретаций понятия «любить себя» такова: быть самим собой, принять себя и, соответственно, «любить мир»: принять мир таким, какой он есть. А если мы свою жизнь подчиняем высокому смыслу, то должны себе определить место, на котором будем находиться и служить Богу. И когда вместо того, чтобы думать о том, как все вокруг плохо и насколько низ-

кое место по сравнению с другими мы занимаем, мы будем положительно мотивировать себя, то это тоже окажет влияние на самооценку. Человек, который недоволен всем, не может быть доволен собой.

Вообще любовь к себе начинается с простых вопросов: зачем я здесь, кто я и куда я иду? Это вопросы смысла жизни...

**– Вы говорили, что у человека с нормально сформировавшейся самооценкой есть осознание своих достоинств и недостатков. Но порой человек любит выпячивать свои достоинства, и это считается отрицательным качеством.**

– Если человек заносчив, это значит, что у него завышенная самооценка, а завышенная самооценка не означает правильная. Адекватная, правильная самооценка не вызывает заносчивости, тщеславия. Человек понимает, что несовершенен, и стремится изжить в себе недостатки.

**– Должна ли любовь к себе как-то зависеть от оценки нас окружающими?**

– Не должна. Само слово «зависеть» настораживает. И о слова «мнение», «оценка» тоже можно споткнуться. Неуверенность в себе порой связана с мнительностью, порожденной зависимостью от мнения окружающих. Доходит до абсурда: человек думает и о себе, и за другого человека. Диву даешься. Я говорю такому человеку: «Откуда вы знаете, что он именно так о вас думает? Он может думать и так, а может думать и по-другому».

То есть идет некое обобщение — человек думает, что все думают о нем плохо. Можно сказать, что таким образом человек программирует других и себя на враждебное отношение, сам загоняет себя в

какие-то рамки, боится людей. Вплоть до социофобии — боязни людей.

**– Мудрые люди говорят, что чем больше себя человек знает, тем больше видит в себе недостатков. В то же время мудрецы не страдают от внутренних конфликтов. Как примиряется знание своих недостатков с любовью к себе?**

– Мудрый человек находится как бы в точке настоящего. Понимает, что идеальное — это далеко, но каждый момент своей жизни, если ответственно к нему подойти, может приблизить его к идеалу.

Мудрый человек как в чистой воде смотрит, видя себя. Как в воде видит все камушки, галечки. Мудрый человек очень внимателен к проявлениям своей души, он их фильтрует, сортирует. Он окучивает, окультуривает свою душу, он все время занят облагораживанием, потому что хочет, чтобы его душа была прекрасна. Поэтому он будет защищать ее от того, что может эту красоту нарушить. Он не запускает свой сад и потому ему есть, за что любить себя. Но сколько за этим работы!

Да, я вижу свои недостатки. Да, с этим грузом жить нелегко, потому что он порождает внутренний конфликт. Но если человек понимает, для чего он находится на земле и как ограничен срок его бытия, он, естественно, озаботится и не пожалеет усилий для искоренения недостатков. Ему захочется быть счастливым, добрым, идеальным, совершенным.

Но это желание не должно доходить до перфекционизма — страха несоответствия абсолютному идеалу, что порождает внутреннее напряжение и тревогу, отнимая силы, необходимые для достижения поставленных целей. Эта тревога может распространяться и на окружающих, переходя в нездоровую требовательность к ним. Перфекционизм — следствие гордыни.

Примириться с реальностью — это быть терпимым к другим и терпимым к самому себе. Потому что мы можем сделать только то, что мы можем, что от нас зависит. Бывает так, что наша невротическая потребность побуждает нас сделать все по максимуму, быть гиперответственными. Но не следует браться за вещи, которые пока не по плечу. Наше желание соответствовать высоким эталонам должно быть соотнесено с мерой наших возможностей.

Один из святых делился своим опытом, как не превозноситься и в то же время чрезмерно не фиксироваться на своих недостатках. Он рассказывал, что в своей келье повесил на стену лист, разделенный пополам. В одной колонке были записаны все его хорошие поступки, а в другой все промахи. И как только его начинало заносить, он смотрел на колонку с ошибками. А как только обуревало недовольство, он смотрел в колонку с положительными примерами. Своеобразная, но и очень эффективная коррекция самооценки.

Выпячивание и демонстрация своих достоинств чаще всего происходит от ощущения недоверия к людям — страха быть непризнанным, недооцененным. Уверенному в себе человеку не нужно подтверждение извне собственной полноценности, он в определенной мере самодостаточен.

## **УВИДЕТЬ КРАСОТУ СВОЕЙ ДУШИ**

*Протоиерей Игорь Гагарин*

**– Каждый человек знает, с одной стороны, что быть эгоистом, жить только ради собственного удовольствия — это плохо. А с другой стороны, нет для каждого темы интересней и заботы насущней, чем собственное**

***счастье, собственная судьба и жизнь. Хорошо это или плохо — любовь к себе?***

– На первый взгляд, когда мы читаем Священное Писание, возникает впечатление, что вообще ни о какой любви к себе и речи быть не может, потому что, как говорит Иисус Христос, *«любящий душу свою погубит ее; а ненавидящий душу свою в мире сем сохранит ее в жизнь вечную»* (Ин. 12, 25).

В последнее же время я заметил появление такой тенденции: из заповеди *«возлюби ближнего своего, как самого себя»* (Мф. 22, 39; Мк. 12, 31) делают такой интересный вывод, будто это заповедь не только о любви к ближнему, но и о любви к себе. Что если ты себя не любишь, это тоже грех. И даже более того, стали обращать внимание на часть *«как самого себя»* больше, чем на *«возлюби ближнего своего»*.

Я здесь поспорю. Мне кажется, что изначально, когда давалась эта заповедь, делался акцент именно на любви к ближнему, а *«как самого себя»* говорилось только постольку, поскольку само собой разумеется, что каждый себя любит более, чем кого бы то ни было. Просто для того и сказано, чтобы научились так же любить ближнего, как самого себя.

***– Так любить ли все же себя или не любить?***

– У многих святых отцов постоянно подчеркивается мысль о том, что надо полностью забыть себя, надо полностью отдать себя. Вот и сегодня на литургии звучали слова: *«Желающий следовать за Мною отвергнись себя, возьми крест свой и следуй за Мною»*. *«Отвергнись себя»!* То есть откажись от себя. Самоотречение, полное забвение о себе самом, — вот нравственный идеал христианства.

С другой стороны, мы можем почитать у многих отцов мысль о том, что главная твоя задача — это за-

бота о своей душе и что главное дело в твоей жизни — это твое личное спасение. Единственное, что тебе дано, — это трудиться над спасением своей души в Вечности, и это самое лучшее, что ты можешь делать для всего мира, потому что, когда спасаешься ты сам, то вокруг тебя спасаются тысячи. Мы знаем, что святые отцы очень часто уходили вообще от этого мира, чтобы сосредоточиться именно на своей душе.

Возникает противоречие.

Есть очень хорошая древняя книга, в которой есть такие слова: «Забывающий себя обретает себя». Вот в этих словах и вижу я выход из противоречия.

Мне думается, что любовь к себе, конечно, должна быть, но она должна быть правильной.

Собственно, что такое «я»? Что такое вообще человек? Прежде всего, это образ Божий. И этот образ во мне очень сильно поврежден и очень сильно искажен. Человек похож на старую, испорченную, закопченную икону, которую можно реставрировать. Образ Божий на этой иконе не исчез, но он накрыт массой наслоений, и поэтому на этой иконе можно написать все, что угодно, вплоть до каких-то неприличных изображений. И человек, не знающий, что там, под этими наслоениями, будет глядеть на нее и видеть то недостойное, что какой-то мазила на ней написал. А человек, который понимает, например, реставратор, может по каким-то отдельным штрихам увидеть, что это все не так, что надо с этой иконой поработать. Он начинает снимать слой за слоем и в конце концов добирается до ее подлинной красоты. И все восхищаются: надо же, там, оказывается, такая была красота!

А кто-то, может быть, наоборот, расстроится. Ему больше по душе была та мазня, что заслоняла подлинное изображение. Когда мы любим себя, как этот последний, — это порочная, ложная любовь. Имен-

но от такой любви к себе необходимо отвергнуться ради подлинной любви.

Взгляд на нас окружающих, наш собственный взгляд на себя бывает неправильным именно потому, что все видят не ту красоту, которая в глубине, о которой знает только Бог, а видят все эти наслоения. А Бог видит сквозь наслоения, и поэтому Он нас любит. Святые люди, люди, исполненные благодати, тоже видят человека сквозь эту грязь и тоже его любят.

Беда заключается в том, что вот этот образ Божий во мне, который и есть мое подлинное «я», я не только не вижу в себе, но я даже уже это наслоение, эту грязь полюбил. И люблю себя такого!

Мне думается, что отвергнуться себя — это именно отвергнуться всего того, что искажает, закрывает образ Божий. А любовь к себе — это любовь именно к той глубинной красоте, которая во мне есть.

Вся духовная жизнь должна сводиться к тому, чтобы постепенно, через покаяние, через труд, через молитву я освобождался от всего наносного, от того, что не есть «я», и увидел эту красоту, которая во мне. Вера в то, что во мне живет эта красота, вера в Бога подразумевает, в частности, веру в то, что Бог отражается во мне, что я несу в себе эту красоту и что я могу до нее добраться, могу добраться до того света, о котором сказано, что он «во тьме светит, и тьма не объяла его» (Ин. 1, 5).

Вот такая любовь к себе, любовь к тому свету, к той красоте образа Божия, который во мне есть, — это правильная, достойная любовь к себе. Эта любовь подразумевает определенную безжалостность и беспощадность к себе, потому что для того, чтобы освободить мое подлинное «я», нужно пройти болезненный путь. Короста сдирается как бинты, приросшие к коже, с кровью сдирается. Но это действительно подлинный путь, которым мы должны идти в этой жизни.

**– И все-таки в современном сознании человека «любовь к себе» и «самопожертвование» воспринимаются как две противоположные вещи, как два полюса.**

– Представьте себе, что перед нами какой-то человек, которого мы любим и который знает, что мы его любим, и мы можем для него сделать что-то хорошее. Если я ему скажу: «Я тебя люблю, я тебе могу сейчас сделать что-то очень-очень приятное, но в конечном итоге ты умрешь. Или я тебе сделаю что-то очень, может быть, болезненное, но это избавит тебя от смерти, которая тебе грозит».

Вот такая ситуация, она и не очень-то надуманная. Врач тоже больному говорит: «Я могу вас начать лечить, но будет операция, будет химия, все это будет очень болезненно, но, я надеюсь, что если мы все это вытерпим, то мы преодолеем болезнь, и вы будете жить». Больной может ответить: «Нет, не надо операций, не надо ничего. Лучше чаю нальем и торт по-режем». Чем это кончится — мы все понимаем.

Если я себя люблю, то чего я для себя хочу? Чтобы какое-то короткое время земной жизни пожить в свое удовольствие — и потом вечная смерть, или как-то по-другому поступить и в конечном итоге иметь вечную жизнь? Понятно, что если я хотя бы допускаю, что вечная жизнь возможна, то ради этого стоит от многого отказаться. И моя любовь к самому себе ни в чем не может выразиться так правильно, как в том, чтобы дать себе возможность войти в вечную жизнь.

Тогда возникает вопрос: «А как это сделать?» Ответом на этот вопрос является Евангелие. Евангелие — путеводитель в вечную жизнь. Первым этим путем входит Человек по имени Иисус. Бог, ставший Человеком. Мы называем Его первенцем из мертвых. Христос сказал: «Верующий в Меня не умрет, но будет иметь жизнь вечную» (см. Ин. 11, 26). Но не просто верующий. Веро-

вать — это значит следовать за Ним. «Хочешь иметь жизнь вечную, — говорит Христос каждому человеку, — веруй в Меня и следуй за Мной». Это — единственный путь, который ведет в вечность. Все другие пути могут быть очень приятными, очень радостными, но они приведут в тупик в конечном итоге. А следовать за Христом — это значит жить Его жизнью. То, что Он в этой жизни считал ценным, важным, достойным одобрения, — то делать, а то, от чего Он отвращался, — того не делать. И тут как раз мы возвращаемся к тому, с чего начали, — к жертве. Иисус Христос — первый Человек, Который вошел в вечную жизнь, но этот путь лежал через Голгофу.

Любовь — это то, что всегда отдает. Что такое «жертва»? Жертва — это отдача, самоотдача. И если я не желаю себя отдавать, то я лишаю себя возможности состояться как личность, достойная вечной жизни. Потому что я не во Христе. Есть еще такие слова апостола Павла: «... уже живу не я, но живет во мне Христос» (Гал. 2, 20). Это тоже одна из формулировок, мне кажется, кратко выражающая суть правильного поведения в этой жизни, — жить так, что «уже живу не я, но во мне живет Христос», и путь этот лежит через самоотверженность, отказ от себя.

Надо сразу оговориться, отказ от себя во имя чего? Если я убираю себя, но на место, которое я высвобождаю, ничего не приходит, такая самоотверженность не нужна. А если освобождаю место для Христа, если я отказываюсь от себя для того, чтобы место моего «я» заменил Иисус Христос, — вот это правильная самоотверженность.

И это именно любовь к себе. Происходит очень интересный парадокс: отказываясь от себя, я обретаю подлинного себя. И наоборот, не желая от себя отказываться, от своего эго, я, в конце концов, теряю себя, потому что все то, что не укоренено во Христе, в конце концов рассыплется и сгорит.

**– Многим людям тяжело полюбить себя, когда им кажется, что их никто не любит. Человек чувствует себя никому не нужным, одиноким, ему кажется, что его любить не за что. Это трагедия для многих людей; они не в состоянии полюбить самих себя до тех пор, пока их не полюбит кто-то извне.**

– На самом деле они ошибаются, эти люди. Может быть, самая главная истина, которая отличает человека верующего от неверующего, это откровение о том, что Бог человека любит. Эта любовь настолько сильна, что ее хватит, чтобы восполнить недостаток какой бы то ни было любви к нам.

Я как священник вижу одну из главных своих задач именно в том, чтобы тем людям, с которыми лично я как-то встретился, помочь почувствовать, что Бог их любит, и использовать для этого все, что только возможно. Я думаю, если мы встретились с человеком, который убежден, что его никто не любит, и от этого страдает, самое большое, что мы можем сделать, — это сказать: «Ты ошибаешься. Я тебя люблю». И это как-то подтвердить, доказать.

Мне вспоминается такая ситуация. В одной семье, я эту семью и сейчас знаю, был душевнобольной ребенок. Сейчас этому ребенку уже за 20 лет, и вот как-то его отец со мной поделился: «Знаешь, нам с женой сначала было очень тяжело от того, что у всех дети нормальные, хорошие, а у нас ребенок с явной болезнью. И какое-то время мы старались его лечить, ничего не получалось, и кончилось тем, что мы поняли, что вылечить ее все равно не удастся, что это пожизненно. Я подумал и жене своей объяснил, что Господь нам в семью послал это существо. Существо, которое никто никогда не будет любить, кроме нас. Других детей любят родители, у них будут друзья, у них будут жены, дети, внуки, то есть, достаточно много людей будет их

любить. А вот нашего ребенка, я совершенно точно знаю, любить никто никогда не будет, кроме нас. А мы с тобой уже его любим. И это, на самом деле, особая милость Божия, что нам Он доверил такое трудное задание. И это главная, может быть, задача нашей жизни — дать нашему ребенку то, что ему кроме нас не даст никто, и восполнить этот недостаток любви. Когда мы это с женой поняли, многое переменялось, и радость вошла в жизнь. Нам по-прежнему очень многие сочувствуют, а мы себя считаем счастливыми, потому что Господь нам дал эту радость».

Эта ситуация может быть рассмотрена гораздо шире, чем ситуация одной семьи. На самом деле, на свете много людей, которые чувствуют себя, как этот ребенок, но не потому, что они душевнобольные, а по каким-то другим причинам. Они тоже никому не нужны, их никто не любит. Я думаю, то, что ощутили эти родители по отношению к своему ребенку, мы, христиане, должны ощущать по отношению к каждому человеку, несчастному в этой жизни.

Поэтому хочу сказать нам всем, христианам, что, встретив человека, который считает, что его никто не любит, давайте ему понять, что он не прав, что он дорог Богу, а как подтверждение — нам.

А самому этому человеку я вот что хотел бы сказать. Есть такие прекрасные слова св. праведного Иоанна Кронштадтского: «Когда мне плохо, я иду к тому, кому хуже, чем мне, и помогаю ему». Если тебе очень тяжело от того, что тебя никто не любит, то постарайся полюбить того, кого тоже никто не любит, и тогда ты почувствуешь, что Бог любит тебя.

В жизни материи есть закон: если где-то чего-то прибыло, значит, в другом месте убыло; если я кому-то что-то отдал, значит, у меня стало этого меньше. А с духовной жизнью все в точности наоборот. Если я

кому-то доставил радость — то у меня не ubyло радости, а стало больше. И даже более того, если у меня не было ее, но я ее кому-то дал, то она появилась у меня. Поэтому постарайся сделать что-то доброе кому бы то ни было, постарайся доставить радость, которой у тебя у самого нет. Идя этим путем, ты начнешь тоже чувствовать, что в твою жизнь вошел смысл, что ты любим. Ты станешь проводником Божественной любви.

Мы говорим, что любовь от Бога. Если сравнить любовь с энергией, то Бог — это источник такой энергии. Я могу расходовать энергию Божественной любви только для себя, как потребитель энергии — и тогда она во мне никак не ощущается. А если я проводник, то эта любовь начинается через меня проходить. Если меня, допустим, в розетку воткнуть, но не включить, то ток через провод не идет, а если включить, «электричество» потечет, я «заработаю».

Вот так же и здесь. Можно так обратиться к Богу: «Я слышал про то, что Ты меня любишь, но я эту любовь никак не чувствую, Ты мне дай ее как-то почувствовать, чтобы она меня наполнила и сделала меня счастливым». Скорее всего, ничего не получится, она никак не обнаружится во мне. Иное дело, если я говорю: «Ты мне дай эту любовь, чтобы я мог ее как-то через себя преломить, дать кому-то другому». И я начну действовать, начну делать дела любви. Я не буду «батарейкой», а буду «проводом». Вот тогда Любовь Божия не будет теоретическим утверждением, а будет самым что ни на есть подлинным переживанием.

Надо понуждать себя делать добро. Даже если очень не хочется, стоит себя понудить — раз, другой, третий — и начинаешь чувствовать, что наполняешься какой-то новой силой, которой до этого не знал. Душа начинает опытно познавать любовь, согревается этой любовью... и обретает настоящее счастье.

# ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСА ДУШИ

Эта книга написана не для того, чтобы, отказавшись от суицида, человек остался жить таким же потерянным и несчастным либо равнодушным ко всему, каким был до знакомства с книгой. После того как принято решение остаться жить, следующая задача — преодолеть тот душевный кризис, в котором вы находитесь. Не бывает таких кризисов, которые нельзя победить.

## НЕ БУДЬ ЛЕЖАЧИМ КАМНЕМ

*Дмитрий Семеник*

### СЧАСТЬЕ СУЩЕСТВУЕТ

Счастливы ли вы? Довольны ли вы этой жизнью? Очевидно, что раз вы читаете эту книгу, значит, вы глубоко огорчены и возмущены тем, что эта жизнь такая.

Что ж, все люди порой чувствуют то же самое. Естественно, мы ищем выходы, смотрим, какая еще жизнь возможна. Как, попав под дождь, человек ищет какой-нибудь навес или дверь в помещение.

Итак, какие есть варианты? Есть тот вариант, который сейчас рассматриваете вы, — закончить с этой жизнью и перейти в ту жизнь, которая наступает после смерти. Жизнь ли это или некое состояние небытия, мы обсуждать не будем. Но в любом случае понятно, что это риск. Поскольку еще никто не доказал, что для души человека существует это

самое небытие. Потому что если его нет, нас ждет точно не рай.

И второй вариант — хорошая, счастливая жизнь. Она может быть разной, но во всяком случае она лишена тех ограничений, которые мучают вас сейчас. Это, конечно, менее рискованный, более привлекательный вариант. Но со счастьем тот же вопрос, что и с небытием: а существует ли оно, счастье?

Что помогло нам всем, более или менее счастливым и успешным людям? То, что в определенный момент жизни мы узнали о том, что счастье существует и есть счастливые люди, каждый час жизни которых приносит им радость, удовлетворение.

К сожалению, в нашей эпохе удовольствий счастливых людей немного. Таков духовный закон: чем больше удовольствий, тем меньше радости. А на пике удовольствий — в наркомании, алкоголизме, — человек и вовсе обречен на мучительную смерть. Поэтому многие люди, глядя на своих родителей, на друзей, глядя в телевизор, который вещает только о бедствиях и преступлениях, даже не догадываются, что счастье существует, и счастье огромное. Как колючий кактус, растущий в пустыне, не догадывается о существовании среднерусских лесов и озер.

Ищите по-настоящему счастливых людей — и вы найдете их. Разомкните порочный круг привычного общения, привычного чтения и развлечений. Прекратите смотреть телевизор, этот рупор депрессии, читать детективы и проводить (точнее терять) время так, как проводите обычно. Освободитесь от той компании, в которую входите, или, наоборот, выйдите на улицу, если сидите в одиночестве дома.

Лучше всего — займитесь каким-нибудь добрым делом или поживите в монастыре. И ваше представление о том, какая бывает жизнь, какие бывают люди,

расширится. И вы поймете, что существует и такая жизнь, ради которой стоит жить и терпеть разные мелкие неприятности.

## **ЧЕМ МЫ ОТЛИЧАЕМСЯ ОТ РАСТЕНИЙ**

Растения живут всю жизнь там, где росли и умирали их предки. Может повезет, если семечко ветер отнесет на более плодородную почву, в лучший климат. Но это не зависит от тебя. Где ты вырос — там и обречен прожить всю жизнь.

У животных возможностей уже больше. Они могут мигрировать, что и делают в соответствии с временами года, засухами и дождями — с тем, чтобы обеспечить себе более благополучную жизнь. Но животные не могут изменить образ своей жизни. Ими правят инстинкты. Птицы так же строят гнезда, так же добывают пищу, как их далекие предки. И никогда воробей не сможет петь как соловей, даже если его голосовой аппарат позволяет ему это.

Что же касается человека, он не только может переезжать с места на место, он вообще может изменить в своей жизни все, что угодно. Он может жить в любом месте любой страны. Он может выбрать себе любое занятие. Он может заниматься творчеством, он может помогать людям и радовать их. Он может зарабатывать сколько угодно денег или относиться к деньгам равнодушно. Он может построить себе любое жилище. Он может создать семью с любимым человеком. Или не создавать. Он может иметь детей или не иметь. Он может выбрать себе любую религию и любой круг общения. И что самое главное и удивительное — он может изменить себя и свои пристрастия. Он может избавиться от того, от чего ему плохо, и научиться тому, от чего ему хорошо.

Почему же, имея возможности несравнимо большие, чем у животного, некоторые из нас живут как растение? Или даже как срубленное дерево — безвольно плывут по реке?!

Да, дар безграничной свободы, которым мы наделены, включает в себя и возможность ничего не делать для себя. Но это выбор того, кто его делает, а вовсе не долг! И этот выбор, скажем прямо, глупый и невыгодный. Зачем выбирать худшее, если нам доступно лучшее? По крайней мере, гораздо лучшее, чем то, что мы имеем сейчас.

Меня всегда удивляет, когда люди, еще довольно молодые, отвечают на предложение что-то изменить в своей жизни: «Что поделаешь? Такой уж я человек». Во-первых, откуда вы знаете, какой вы человек? Чтобы себя узнать, нужно попробовать себя в разных формах общения, с разными людьми, в разных видах деятельности. Мы до конца жизни не можем узнать себя полностью, а что знает о себе человек, который попробовал 3–5% того, что ему доступно?

Да, я встречал 13–15-летних подростков с потухшими глазами, которые казались себе очень опытными и говорили взрослым, которые пытались их поучать: «Что вы можете мне сказать, если вы не видели и половины того, что видел я?» Действительно, эти уличные подростки видели много. Они видели, как их отец истязает мать, они участвовали в групповых изнасилованиях и убийствах. Можно признать, что они испытали до 30% того зла, которое можно испытать в жизни. Но ведь добра они не испытали и 5%. А опыт зла не заменяет опыта добра. Поэтому, несмотря на всю свою искушенность в зле, они остаются детьми, плохо знающими и понимающими жизнь в целом.

Во-вторых, даже если бы ты и был «такой», кто сказал, что ты обязан оставаться «таким» всю жизнь? Ты, даже

если и не захочешь этого, изменишься в течение жизни. А если захочешь — изменишься быстрее, и в желательном направлении. Вместе с тобой изменится твоя жизнь.

Есть свойства человека, которые мало поддаются изменениям. Например, темперамент. А вот то, что мы называем характером, можно изменить, и изменить необходимо. Потому что характер — это набор добрых и дурных привычек, частично унаследованных от родителей, частично приобретенных в течение жизни. И по мере преодоления этих качеств, которые несут страдание, а всякое наше зло заставляет нас страдать, человек становится счастливее. Вы совершенно не обязаны повторять жизнь своих родителей, идя за ними, как вагон за тепловозом по рельсам, если эта жизнь вам не нравится. Изживая свои недостатки, вы избавитесь от той части родительского наследия, которая не нужна вам. (Только не осуждайте родителей за их недостатки и благодарите их за все доброе.) Оглянитесь вокруг — и увидите, как часто похожие в раннем детстве родные братья и сестры проживают очень разные жизни, становятся совсем разными людьми (один — добрый, другой — злой, один счастлив, другой — нет). Таков результат личного выбора.

## **РАЗУМ И ВОЛЯ СИЛЬНЕЕ ПРИВЫЧЕК**

Философы спорят о том, что первично — дух или материя. Практики знают — первичен дух. Если душа человека гармонична, он счастлив при любых материальных возможностях. Если душа человека больна, то он несчастен, как бы ни был успешен на поприще материального. Поэтому, чтобы изменить свою жизнь, начинать нужно не с карьеры, не с зарабатывания денег, не с любовных связей или создания семьи, а с себя самого, своей личности.

Мы уже говорили о том, что когда мы имеем дело с собой, мы имеем дело главным образом со своими привычками, как добрыми, так и злыми. Но есть в человеке нечто, что стоит над этими привычками и способно воздействовать на них. Не важно, как это называется — «Я», дух, сознание или как-то еще. С практической точки зрения важны свойства этой господствующей части нашей личности. Эти свойства — разум и воля. Благодаря этим качествам мы способны анализировать разные явления, принимать решения и стараться исполнить их, воздействуя на свои мысли и поступки.

*Пример первый.* Молодой человек учится в хорошем вузе, где действительно дают знания, но и спрашивают серьезно. Наука ему дается с трудом. А его родители требуют от него успехов, надеясь, что он, как и они, станет блестящим юристом. Каждый несданный экзамен приносит большое огорчение и родителям, и сыну. А он на самом деле мечтает стать художником. Проанализировав ситуацию, молодой человек понял, что живет не в соответствии со своими склонностями, что он чрезмерно зависим от родителей, от их желаний и материальной помощи. Он решил сделать шаг к состоянию взрослого человека. Он перевелся в институт, где учат на художников, на вечернюю форму обучения, и нашел работу. Теперь он независим от родителей и занимается любимым делом. Родители восстали против его решения, но он спокойно и искренне объяснил причину своего поступка и то, как это важно для его счастья. Со временем они смирились с его новой жизнью и стали даже больше уважать его — не как продолжателя профессии, а как взрослого, ответственного человека.

*Пример второй.* Девушка недовольна своими отношениями с парнями. Они редко в нее влюбляются,

и все не те. А те, кто ей нравится, к ней равнодушны или быстро бросают ее.

Изучив литературу по теме любви, проанализировав свою жизнь, эта девушка приходит к выводу, что причиной ее неудач является то, что она зависимый человек, то есть склонный к любовной зависимости. Девушка начинает работать над собой. Она старается избегать новых привязанностей, старается научиться дружить и светить людям. Через два года она изменила себя до такой степени, что смогла полюбить по-настоящему (а настоящая любовь взаимна) и счастливо выйти замуж.

*Пример третий.* Когда молодая женщина доросла до готовности проанализировать ситуацию, оказалось, что она живет достаточно обеспеченной и внешне веселой и шумной жизнью, с блеском вечеринок и брызгами шампанского, дорогими машинами, но платит она за эту жизнь своим телом, как это ни называй — проституцией, спонсорством или «любовью к обеспеченным мужчинам». А следствиями такой сделки с совестью являются уныние, глубинное одиночество и тоска по настоящей любви и настоящей семье, которую она могла бы создать.

Проанализировав ситуацию, женщина пришла к выводу, что душевный мир, уважение к себе и семейное счастье, дети для нее ценнее этих удовольствий и зависти окружающих. Она решила, что даже при скромном достатке она будет иметь то счастье, которого сейчас нет, как себя ни обманывая. Она порвала с кругом прежних знакомств, нашла работу с довольно средней зарплатой, она раскаялась в поступках, которые мучили ее совесть, и стала работать над собой, чтобы быть не только приятной в разговоре и в постели, но и быть хорошей женой, надежным другом достойному мужчине. Со временем такой муж-

чина нашелся. И кстати, хотя не был богатым, нищим тоже не был...

Все эти три примера — из жизни, и не из трех жизней, а из многих. Рецепты преодоления других трудных ситуаций вы можете найти здесь в разделе о радости и на других наших сайтах.

Общий принцип такой:

1. Понять, что вас мучает.
2. Выяснить, сделали ли вы какие-то ошибки, которые могли привести к этому состоянию.
3. Раскаяться в ошибках и стараться их не повторять. Если повторяете, не отчаиваться, а проходить пункты 2 и 3 снова и снова с каждой новой ошибкой.
4. Развиваться в том направлении, которое удалит вас от этих проблем, повторения этих ошибок.

Важно не ошибиться на стадии 1. Например, если вам плохо оттого, что у вас мало денег, а у окружающих, как вам кажется, много, необходимо понять, что мучает вас не то, что у вас мало денег, а то, что у вас много зависти. И бороться нужно в первую очередь с завистью. Деньги потом придут сами. Если начать с денег, проблему не решишь, поскольку всегда рядом будет кто-то, кто еще богаче, и намного. И зависть будет продолжать грызть.

Работать над собой — интересно. Ведь совершенствование себя — не только средство улучшения жизни, но в каком-то смысле и цель. Посмотрите вокруг: большинству людей очень скучно жить! Они находятся в постоянном поиске отвлечений, развлечений, утешений. Кто пьет, кто работает, как раб, на свое тщеславие, кто подбрасывает все более и более мрачные извращения в костер своих страстей. На кого трудятся эти люди? А человек, который работает над собой, всегда работает на себя, а не на «дядю». Он знает: каждая минута работы над собой — звонкая монета в копилку богатства его

личности, души. Он никогда не страдает от одиночества и от скуки, потому что его поле — он сам — всегда с ним. Даже если он парализованный лежит на постели. Он как спортсмен-чемпион, которому посчастливилось выступить на соревнованиях самого высокого ранга до конца жизни. Ему нужно всегда быть в форме, и ему нравится быть в форме. И этот азарт к победе, это предвкушение побед и радость побед наполняют силой всю его жизнь до самого последнего дня. По сути, такой человек не знает старости, его душа бодрая.

А что делать тому, чьей целью были удовольствия или богатство, если его парализовало? А ведь это может произойти с каждым...

Человек, который не работает над собой, — как мальчик, который вышел на пенсию в 16 лет и дальше не знает, что с собой делать, чем себя занять. Или как обрюзгший алкоголик, который прожигает минуты своей жизни, боясь остаться в трезвом виде наедине с бессмысленностью и убожеством своего существования. Образ души такого человека — тонконогий, разжиревший, расплзшийся...

Ваше недовольство своей жизнью — явление позитивное. Оно стимулирует вас к началу новой, осмысленной и насыщенной жизни. И чем дальше вы пойдете по этому пути, тем интереснее и радостнее будет ваша жизнь.

## **ПРЕОДОЛЕТЬ ИЛЛЮЗИЮ ТУПИКА**

*Михаил Хасьминский, кризисный психолог*

**– Люди, думающие о самоубийстве, очень часто говорят, что зашли в тупик. Казалось бы, есть очевидные выходы из ситуации. Почему же человек не видит этих выходов?**

– Все мы почти никогда не видим ситуацию такой, какая она есть на самом деле...

Человек видит перед собой стену, очень хочет, но не может пройти сквозь нее непременно определенным способом, на котором он заиклен. Такое состояние в психологии называется фрустрацией. Фрустрация — горячее желание, которое нельзя реализовать, и соответствующее состояние человека от этого.

Ощущение, что человек попал в тупик, — это иллюзия, обман восприятия.

Давайте посмотрим на младенца. Для маленького человека, который только родился, везде тупик. Что бы ему ни хотелось сделать, он повсеместно натывается на ограничения, смысла которых не понимает... Нам такое поведение кажется забавным и лишенным той трагичности, которую переживает ребенок. Взрослый, видя истерику ребенка по поводу того, что ему не дают конфету до обеда, рассуждает здраво и трезво: «Ты сейчас не съешь конфетку. Зато съешь ее потом, после супа. Никакой трагедии не вижу». При этом взрослый человек более четко знает, почему накладываются те или иные ограничения, и осознает, что необходимо делать в воспитательных целях; он понимает, что ребенок получит то же самое, но когда выполнит необходимое условие (съест обед). Ребенок же не может достигнуть понимания взрослого, поэтому и бунтует. Вместо того, чтобы смириться с волей родителя.

Когда мы думаем, что находимся в тупиковой ситуации, и расстраиваемся из-за этого, тоже похожи на младенцев. Вместо того чтобы рыдать, обзывать, делать попытки уйти от проблемы, агрессивно себя вести и накручивать собственные нервы, необходимо просто принять правила, которые дает тебе более понимающий в ситуации «родитель». Тем более что все равно смириться придется рано или поздно.

**– А как же быть с теми целями, которых мы хотим достичь и не можем? Просто отказаться от них?**

– Жизнь нас учит достигать своих целей. Но, во-первых, эти цели должны быть правильными, разумными, полезными, реальными.

Во-вторых, цели достигаются не всегда сию секунду. Это тоже надо понимать, если ты хочешь чего-либо достичь.

В-третьих, для достижения цели нужна гибкость. То есть не надо ломиться напрямую, если дальнейшее движение невозможно на данный момент. Надо постоять, подумать, изменить себя, изменить вектор движения, попробовать зайти с других сторон.

В-четвертых, достижению цели обычно мешает эгоизм самого человека. Эгоизм — самый страшный наш враг в достижении целей. Эгоистичный человек считает себя очень значительным, имеет большое мнение о себе, считается только со своими интересами (с интересами других он считается в той мере, насколько они не противоречат его собственным). Эгоисты не любят изменять себя, не любят считаться с реальностью, но считают, что то, чего они хотят, должно быть во что бы то ни стало. Их принцип примерно такой: «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше мир прогнется под нас». А мир под них не прогибается, мир их не признает пупами земли, и они из-за этого входят в жуткое состояние, когда им кажется, что жить не стоит, что они не признаны миром, что они не могут сделать, чего хотят.

Суициденты обычно хотят просто достичь своих целей (далеко не всегда действительно нужных, полезных в данный момент), хотят достичь немедленно, и штурмуют стоящую перед ними стену без гибкости в мышлении с азартом эгоиста, который считает, что весь мир существует только для него.

**– Такие ошибки свойственны только юным и глупым или они мало зависят от возраста и интеллекта?**

Человек в течение всей жизни начинает учиться разрешать различные ситуации за счет того, что прибавляется ответственности, интеллекта, жизненного опыта, понимания истинных целей, правильного восприятия реальности. Со временем у такого человека решение вопросов, которые ему казались раньше непреодолимыми, получается все лучше.

Но бывает так, что человек становится старше, но никаких вышеуказанных свойств он не обретает. Он остается тем же эгоистичным, проблемным, безответственным подростком, который до сих пор пребывает в фантазиях, ложном самомнении, но при этом может быть уже седой и с длинной бородой. Дело в том, что физический возраст не всегда соответствует внутреннему.

Что касается интеллекта, обычно у человека с высоким интеллектом возможностей для решения задач больше. А неспособность решения проблем связана с низким интеллектуальным потенциалом, который характерен для огромного количества суицидентов. Очень часто невозможность достичь поставленных целей, реализовать свои желания на данном этапе происходит именно из-за сниженных интеллектуальных возможностей.

При этом не следует путать понятия «интеллект» и «образование». Можно быть интеллектуалом, много знать, понимать, интересоваться, но при этом не иметь высшего образования. А можно иметь самый лучший диплом, но не иметь и зачатка интеллекта. Интеллектуал — это тот, кто, в силу своего широкого кругозора, знаний, умения анализировать может рассматривать один и тот же факт под разными углами.

Но и интеллект не может служить гарантией от того, что человек упрется в стену, не видя выхода. Гордый интеллектуал, который много знает, но не научился правильно систематизировать свои знания, который считает, что он очень умный, что ему незачем слушать других — ведь он и сам знает, как надо поступать. Это как раз одна из самых опасных групп риска.

Гордый интеллектуал уверен, что он настолько много знает, что может все. Он настолько самоуверен, что считает, что может с лета решить любую задачу. И вот когда его представления о своих возможностях начинают расходиться с реальностью, у него рушится мир, падает самооценка, наступает отчаяние. Ему кажется, что он оказался в тупике...

А на самом деле рушится не мир, а его представления о себе. Жизнь значительно выше его и его самомнения. Гордый интеллектуал опасен сам для себя, пока не поймет, что, несмотря на научные знания, понимания, эрудицию, признание, количество прочитанных книг и выигранных научных олимпиад, он не больше клетки в едином организме человечества. Возможно, что очень важной клетки, но всего лишь одной клетки, которая, как и все остальные, подчиняется единым законам.

**– Тогда почему человек с низким интеллектом тоже попадает в эту ситуацию с мнимыми тупиками?**

– Дело в том, что низкий интеллект мешает человеку изменить свое мнение. У человека просто не хватает умственного и образовательного ресурса посмотреть с другой точки зрения. И у него отсутствуют навыки искать информацию, анализировать ее. К сожалению, сейчас ситуация с интеллектом катастрофическая. Несмотря на то, что молодые

люди много учат, зубрят, каким-то непостижимым образом заканчивают вузы, средний интеллектуальный уровень стремительно падает год от года. Людей мало интересуют наука, культура, знания из различных областей. Очень мало внимания уделяют своему самообразованию, больше отдают себя телевидению, хозяева которого продолжают делать из них идиотов. Кроме того, у современной молодежи мало интересов, она меньше читает. Если человек читает серьезную (а не бульварную) литературу, то ему приходится думать, анализировать. А вот думать как раз не хочется, думать им лень. Хочется, чтобы все решения приходили сами. Вот и растут дегенераты, которые воспринимают мир крайне примитивно. Когда надо решать сложную задачу, оказывается, что думать нечем. Книг человек не читал, знаний нет, а в «Доме-2» не показывали, как решать подобную ситуацию. И вот в его воображении появляется мнимый тупик, единственный выход из которого видится в самоуничтожении. А на самом деле просто надо думать, работать над собой, и нанести удар по лени.

***– Но ведь человек не видит выхода. Он субъективно чувствует этот тупик. Как ему преодолеть это состояние?***

– Когда человек попадает в тупик, важно получить адекватную точку обзора ситуации. В связи с этим вспоминаются курортники, развлекающиеся походами по лабиринтам, прекрасно показанных в фильме «Трое в лодке, не считая собаки». Раньше, в XIX— начале XX века, когда люди приезжали на курорт, не было никаких аттракционов, казино, игровых автоматов и других развлечений, имеющих в изобилии в настоящее время. Для развлечения отдыхающих в то время создавались искусственные лабиринты. Эти лабиринты

были одними из немногих развлечений. Развлечение состояло в том, что отдыхающие заходили в этот лабиринт и начинали искать выход. Такая развлекательная игра могла продолжаться от нескольких часов до целого светового дня. Поэтому часто люди приходили туда с рюкзаками, в которых был обед, а иногда и ужин. И вот целый солнечный день, на свежем воздухе, они ходили по этому сложно устроенному лабиринту, натываясь на бесчисленное количество тупиков. Можно представить себе состояние людей, когда они попадали из одного тупика в другой. Наверняка многим из них казалось, что кругом тупики, из которых невозможно выйти, и вообще непонятно, как они туда попали.

И чтобы не случилось трагедии, там были предусмотрены определенные правила безопасности. Они заключались в том, что высоко на специальном сооружении сидели люди, которые прекрасно видели лабиринт сверху. Когда группа отдыхающих или отдельные ее представители, вдоволь полазив по лабиринту, хотели уже выйти, но не могли найти выхода, эти люди, наблюдающие за лабиринтом и участниками игры сверху, махали им специальным флажком (ведь мобильной и радиосвязи связи тогда еще не было). И вот определенными знаками сверху людей выводили из лабиринта, показывая, где выход.

Вот так развлекались на курорте. Но ситуация похожа и на нашу жизнь, которая уже не игра. Наша жизнь есть лабиринт с огромным количеством неожиданных поворотов. И поскольку мы обычно не знаем правильного направления движения и у нас нет надежных ориентиров, мы, безусловно, попадаем из одного тупика в другой. Но ведь то, что нам кажется тупиком, имеет выход. Просто надо посмотреть на лабиринт с другой точки зрения. Если посмотреть на него сверху, то мы увидим путь, который приведет к выходу.

**– Что мешает человеку посмотреть на ситуацию с другой точки зрения?**

– Ригидность — негибкость мышления. Для таких людей единственно возможная точка зрения на мир — та, в которой они находятся сейчас. Если вернуться к теме лабиринта и отдыхающих, то можно представить себе очень упрямого и уверенного в себе курортника, который думает: «Если я знаю, что иду правильно, то пусть мне сверху хоть обмахнутся. Разве этот сверху умнее меня? Я сам все вижу! Я хожу тут уже который час... И вообще единственный способ выхода отсюда — это суицид. Другого выхода нет. Я реально его не вижу!» Вот пример негибкого, самоуверенного, упрямого человека.

Источником нашей ригидности являются самонимение и гордость.

**– Допустим, у человека: ушла девушка, которая больше не вернется, умер близкий, долги, выгнали с работы, обидели, болезнь и т.п. И человек не видит, как теперь жить. Как ему изменить точку зрения, с какой стороны посмотреть?**

– Если ты не можешь изменить точку зрения на ситуацию, то, скорее всего, ты считаешь себя самым умным. «Зачем искать эту другую точку зрения или следовать советам других, если я сам все знаю?» Часто, если такому человеку указывают направление движения из лабиринта, он при этом не имеет ни малейшего желания попробовать идти по предложенному ему пути. Вместо действий он тупо сидит и постоянно констатирует факт того, что он в тупике, а также повторяет, что выхода нет, жалуется на то, что все плохо, что мир жесток к нему, что он не понят никем. Он это повторяет постоянно, и даже сам начинает верить в эту глупость.

Повторяю, что причина такого странного поведения — наша гордость. «Как это я не туда зашел? Как это я ошибся? Как это я создал тяжелую ситуацию?! Как это надо вернуться и исправить?!» Признать этот факт и ошибки, которые привели к этой ситуации, очень сложно. А вот признать ситуацию тупиковой легко. Сразу, вроде, как и мы сами ни при чем, а в тупик нас загнали обстоятельства, другие люди, жизнь, судьба. А мы как раз хорошие! Ну и если мы уже в тупике (как мы внушаем себе), то куда вылезать, зачем шевелиться? Это самовнушение о тупике связано с ленью, нежеланием что-либо делать и думать. А уж если человек признал существование выхода из этой ситуации, то придется шевелиться.

**– Как выйти из мнимого тупика? Может быть, есть какой-то алгоритм?**

– Чтобы справиться с задачей, надо захотеть ее решить, надо приложить некоторые усилия и проявить гибкость мышления. При наличии этих условий любой человек может решить любую задачу.

*Первое.* Необходимо понимание того, что проблема должна быть решена. Этим мы уже признаем, что мы не находимся в тупике, а готовы активно решать задачу.

*Второе.* Важно наличие желания справиться с задачей.

*Третье.* Существенным условием (но не обязательным) является наличие знаний и интеллектуального потенциала.

И, наконец, четвертое, нужно прикладывать усилия к ее разрешению, проявляя при этом гибкость мышления.

Ставьте для начала мелкие, но доступные цели, развивая критическое отношение к себе и реалистичность.

**– Есть ли такое универсальное место, с которого можно увидеть такие псевдотупиковые ситуации в верном свете?**

– Можно сказать вкратце так: решение любой проблемы лежит за рамками этой проблемы. Чтобы увидеть выход, необходимо посмотреть более широко на существующую проблему.

И нужно помнить, что есть Тот, кто видит сверху жизненные лабиринты каждого из нас. Это Бог. Чем ближе мы к Его точке зрения, тем легче нам решать любые проблемы. Если мы обратимся к Нему за помощью, Он поможет нам увидеть ситуацию в истинном свете, и, таким образом, найти выход из тупика.

**– А если я сомневаюсь в том, что Бог может меня вывести из тупика?**

– Как мы будем относиться к человеку, который заблудился в этом лабиринте, но в то же время отрицает помощь того, кто вывел миллионы людей, заходивших в лабиринт. Заблудившийся утверждает: «Я не верю, что он меня выведет!» Не правда ли, мы подумаем, что он не в себе?

Посоветовать такому человеку можно одно — побольше узнать о Том, Кто может помочь выбраться из любого тупика. О том, что требуется сделать для того, чтобы это спасение произошло. Чтобы выбраться из этого тупика, придется приложить некоторые усилия, потрудиться, проанализировать, попробовать.

**– А как делать, если этот человек не может поверить в Бога?**

— Мы не верим десяткам поколений своих предков, которые жили с Богом, ежедневно убеждаясь в Его существовании, а вот ученым верим на слово. Почему бы нам лично не проверить существование

микробов и радиации? Нет, это нам тяжело, слишком много сил, средств и времени надо для этого приложить. Поэтому проще будет поверить в это. А вот с Богом наоборот: если познаем Его, придется отдать много сил на дальнейшее познание, изменение себя, борьбу с грехами, а вот это нам не нужно. Поэтому в Бога для нас проще не верить и не искать Его. А просто утверждать, что Его нет. Без доказательств, без попытки понять, без понимания, но с пеной у рта.

– Если не можешь увидеть, почувствовать, то прими необходимость соблюдения определенных правил, которые установлены тысячи лет Богом, и соблюдай их. И делай выводы — верны эти правила или нет.

**– Хорошо, вот я осознал, что жил неправильно. Да, я согласился с правилами (заповедями). Я начал менять свою жизнь, пересмотрел многое из предыдущей жизни... Через сколько я вылечусь?**

– Все зависит от запущенности болезни, которую лечите. А также от усилий, прилагаемых к лечению. Может быть, для выхода из острого состояния достаточно будет недели, а может, нескольких лет.

Ни одна серьезная хроническая болезнь не проходит мгновенно. Даже после операции человек чаще всего не сразу начинает быстро бегать. Чтобы вылечить болезнь, необходимо пить лекарства, выполнять предписания и ограничения, накладываемые врачом... Примерно то же самое нужно человеку, который выходит из того ужасного состояния, которое казалось ему тупиком.

Важно отметить, что, как в случае хронической болезни, выход из мнимого тупика должен быть системным и постепенным, а не внезапными «кампаниями» — «давай сегодня все буду делать, а завтра ничего не буду, потому что не хочу!». Вот этот «кампанейский» подход

возвращает к отчаянию. Человек вроде начал совершать поступательное движение к здоровью, а потом опять остановился и вновь начал движение назад, к болезни.

**– И в итоге — а что же такое тупик? Существуют ли они?**

– Существуют, но не в нашем мире. Настоящий тупик — это состояние, которое мировые религии называют адом, на самое дно которого попадают самоубийцы. Это место, в котором ничего нельзя изменить. Там нет времени, там Вечность. То состояние и мысли, с которыми душа придет в ту Реальность, не пройдут, а многократно усилятся. Душа человека столкнется с бесконечной стеной боли и ужаса. Ни малейшей возможности исправить эти мысли и состояние уже не будет. И проживать их придется Вечно. Вот это действительно будет тупиком.

Так что лучше все вопросы решать в этом мире. Тут есть возможность все исправлять. И тут нет тупиков, а есть только лабиринты, которые с Божией помощью мы преодолеем. Только давайте не жалеть себя и не лениться.

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСА В СЕМЬ ШАГОВ**

*Дмитрий Семеник*

**Шаг первый: осознать себя свободным человеком.**

Ситуации бывают разные. Порой даже такие, которые мы не можем изменить. Но уменьшить силу страданий — всегда в нашей власти.

Все мы рождены для радости и любви. Почему же столько людей живет в тоске и печали? Потому что та-

ков их выбор. Они могли выбрать радость и, приложив определенный труд, непременно достигли бы ее. Недаром уже не одну тысячу лет среди людей ходит крылатая фраза: «Хочешь быть счастливым — будь им».

Но они сделали другой выбор — предпочли легкий путь, ведущий к печали. Читая этот материал, вы уже идете по пути от страданий к радости. Если вы пойдете этим путем дальше, непременно победите страдание и научитесь радоваться.

**Шаг второй: согласиться с неслучайностью своих скорбей.**

Страдать очень тяжело. Это серьезнейшее испытание. И поэтому разговор у нас с вами будет серьезный. Бережно сохраняя туман в голове и шалтай-болтай в мыслях, избавиться от страданий не получится. Необходимо добиться ясного понимания принципиальных моментов.

Один из этих моментов заключается в том, что ничего случайного не бывает. Как ни противно это сознавать, но каждое страдание попадает к нам не по ошибке. Это лично ваше и только ваше, заслуженное вами страдание.

Нет смысла оглядываться вокруг и мечтать о том, чтобы ваша тяжелая доля досталась кому-то другому, а вам — чья-то более легкая. У других людей свои, заслуженные ими страдания, и откуда вам знать, что они легче.

Есть притча о том, как человек попросил Бога забрать у него его крест (то есть скорбь) и дать ему другой. Бог привел его в место, где стояли кресты разных форм и размеров. Человек огляделся и указал на самый маленький крест. «Это и есть тот крест, который Я тебе дал», — сказал Господь.

Но главная истина, которую мы должны понять на втором шаге, заключается в том, что, говоря словами

преподобного Амвросия Оптинского: «Крест каждого человека растет на древе его сердца».

**Шаг третий: понять, отчего и зачем приходят скорби.**

Смысл слов преподобного Амвросия в том, что мы сами являемся творцами своих страданий. Мы совершаем ошибки, если точнее — грехи, которые и становятся причинами наших скорбей. Но так как все в этом мире устроено для нашего блага, цель прихода страдания — сделать нас такими, какими мы были до своего греха, а вернее — еще лучше.

Например, человек увлекся азартными играми. Он проигрывает все больше и больше, чем дальше — тем тяжелее страдания от чувства вины и бессилия направить свою жизнь в верное русло. Могут добавиться и другие скорби. Например, потеря семьи. Через эти страдания человек может излечиться от своей дурной привычки, вернуть себе ту жизнь, которая была у него до игромании. И даже обрести определенный иммунитет к другим подобным слабостям.

Другой пример. Девушка вступает в близкие отношения с молодым человеком, и возможно, не одним. Она не хочет нести ответственности, связанной с браком, хочет безответственных удовольствий. Однако вскоре узнает о том, что беременна. Молодой человек требует убить ребенка. Девушка отказывается. Молодой человек исчезает. Первое время девушка очень сильно скорбит, обиженная подлостью мужчины и испуганная грядущими трудностями. Но потом она осознает, что виной этому положению не чужая подлость, а ее собственное сластолюбие и безответственность. Она кается в своих ошибках, успокаивается и с рождением ребенка обретает такую радость, о существовании которой даже не догадывалась.

Среди всех скорбей существуют такие, в которых, как может показаться, человек совсем не виноват. Например, ситуация смерти близкого. Действительно, это исключение. Но лишь отчасти. Нельзя не скорбеть, когда умирает дорогой человек. Даже Христос плакал, увидев скорбь близких умершего Лазаря, хотя и знал, что сейчас воскресит его. Но наши слабости многократно усиливают скорбь. Ведь мы в этой ситуации часто грешим ропотом на Бога, жалостью к себе, нежеланием оказать молитвенную помощь покойному, унынием. Совершая эти грехи, мы можем впасть в глубокую депрессию и выпасть из реальности на целые годы. Невыносимость раздутой нами скорби вынуждает нас обратиться к Богу, глубже осознать, что такое смерть. Общение с Богом позволяет нам пережить тяжелую потерю и прийти в состояние, в котором мы можем оказать реальную помощь не только себе, но и ушедшему близкому человеку.

**Шаг четвертый: осознать подлинную причину той скорби, которая мучает нас сейчас.**

Очень опасными нашими врагами являются привычки оправдывать и жалеть себя. Настал тот момент, когда мы должны отбросить эти привычки и посмотреть на себя честно и беспристрастно. Нам совершенно необходимо сделать это, чтобы увидеть прочие проблемы.

Чтобы нам легче было увидеть подлинную причину скорби, нередко подобное лечится подобным. Грехи жадности лечатся потерей денег, имущества. Блуд, аборт, другие грехи против любви зачастую приводят к развалу личной жизни и заболеваниям половой сферы. Тщеславие лечится позором.

Так всмотримся в себя, обратимся к своей совести, обновим в памяти Божии заповеди. И тогда, скорее всего, если привычка к самооправданиям еще не обра-

тилась в психическую болезнь, мы найдем в своей жизни те грехи, которые являются причиной нашей скорби.

Если не получилось самим, поможет разговор со священником.

#### **Шаг пятый: покаяние.**

Поначалу человек путает покаяние с унынием, хотя на самом деле это совершенно разные вещи. Уныние, комплекс вины — это не освобождение от грехов, а новый грех. Покаяние же заключается в изменении своей жизни и обретении решимости больше не повторять своих ошибок. Покаяние отличает от уныния вера в милосердие Бога, понимание того, как легко Ему легко снять груз с нашей души и как Он рад делать это.

Почитайте в Евангелии притчу о блудном сыне. И вообще, чаще читайте Евангелие, иначе уныние заменит собой покаяние, как раковая опухоль заменяет здоровую ткань.

У преподобного Иоанна Лествичника есть красивые слова о покаянии и унынии: «Падающий сокрушается, и хотя бездерзновенен, однако с похвальным бесстыдством предстоит на молитве, как разбитый, на жезл надежды опираясь и отгоняя им пса отчаяния».

Признаками настоящего покаяния являются нежелание грешить и легкость на душе, порой доходящая до радости.

Самый сильный инструмент покаяния — церковная исповедь. В этом таинстве человек кается не священнику, а Богу, как и в домашнем покаянии, но тайнодействие священника привлекает дополнительную Божию помощь нам в том, чтобы избежать греха.

#### **Шаг шестой: добровольно согласиться продолжать страдать.**

Этот пункт должен немало удивить вас. Вам обещали избавление от страданий, и вдруг предлагают такое!

Не волнуйтесь, все идет по плану, и вы непременно получите обещанное.

Но мы с вами должны трезво смотреть на вещи. Представьте, что ваша нога попала в капкан. До тех пор, пока она не будет освобождена из стальных челюстей капкана, что лучше — метаться из стороны в сторону, увеличивая рану, или, сознавая, что нога в капкане, спокойно переждать? Конечно — второе. Именно об этом я вас и прошу. Ведь мы с вами еще на третьем шаге выяснили, что скорбь имеет причины, и пока эти причины мы сами не устраним, скорбь не отпустит. Более того, если мы будем упрямыться, скорбь непременно усилится.

Об этом говорит пословица: «Убежишь от волка, попадешь на медведя». Как часто бывает, что в попытках убежать от скорби человек меняет работу, место жительства или семью — и везде его настигает одно и то же, причем чем дальше, тем хуже. Потому что, убегая от последствий, человек оставлял на месте — в своем сердце — причины своих скорбей.

Согласиться нести свой крест нам стоит еще и потому, что добровольное страдание — это покаяние делом. Это искупление нашего греха. Существует такое выражение: «выбаливать грех». Если вы соглашаетесь на искупительное страдание, вы тем самым подтверждаете, что ваше словесное покаяние было искренним — вы действительно осознали тяжесть греха и решили избавиться от него. Каждая минута добровольного страдания будет уничтожать частичку той злой привычки, которая привела к греху, и тем самым — постепенно разжимать челюсти капкана.

Вы можете возразить: «Тогда зачем мне ваши 7 шагов, если я просто должен вытерпеть определенное количество боли?» Дело в том, что покаяние измеряется количеством осознания, а не количеством боли.

Вы можете пострадать в 10 раз больше — и ничего не искупить, если будете только роптать.

Если же вы обращаетесь к Богу с покаянием, Он проводит вас к радости тем путем, на котором боли — минимальное количество. Как только вы начнете каяться — боль сразу уменьшится.

Прodelайте простой опыт. Когда заболит зуб или живот, вспомните какой-нибудь недавний дурной ваш поступок и скажите сами себе: «Потерплю эту боль как искупление за тот мой грех». И увидите, что станет с болью...

Любой человек может попробовать сделать то же самое и убедиться в правдивости моих слов.

#### **Шаг седьмой: исправлять свою жизнь.**

Мы уже начали покаянием те изменения, которые освободят нас от греха, а значит, и от скорби. Но мы хотим, чтобы это произошло как можно скорее и безболезненнее. Все в наших руках, стоит только приложить дополнительные усилия.

Когда каратист разбивает ребром ладони кирпич, он целится не в верхнюю грань кирпича, а в нижнюю. Так удар получается сильнее.

Изменения нашей жизни происходят быстрее и успешнее, если мы не просто уничтожаем свое злое свойство, а еще и развиваем противоположное ему доброе качество. На самом деле, по-другому и не получится. Только так можно разбить кирпич, только так можно полностью избавиться от скорби.

Если мы пострадали от своей зависти — будем развивать в себе доброжелательность, если от блуда — целомудрие, если от жадности — щедрость, от жестокости — милосердие, от тщеславия — скромность, от своей злобы — любовь. Бог поможет вам в этом.

Поймите, Бог — не строгий каратель, Он наш милосердный Отец. И некоторую боль он допускает в

нашу жизнь только для того, чтобы мы избежали гораздо большей боли и обрели огромную, бесценную радость. Если мы осознаем, до какой степени наши интересы совпадают с тем, чего желает нам Господь, и перестанем вредить самим себе, в нашей жизни будет мало скорбей и много радости.

## **ПОМОГИТЕ СЕБЕ, ПОМОГАЯ ДРУГИМ**

*Михаил Хасьминский, кризисный психолог*

**Н**аиболее типичными проблемами, сопутствующими психологическому кризису, являются следующие:

- суженный, часто панический взгляд на проблему, невозможность планировать пути решения проблемы и вообще будущее;
- постоянный страх, тревога;
- навязчивые мысли, депрессия;
- бессонница;
- отчаяние;
- одиночество, чувство вины;
- психосоматические заболевания и пр.

Человек погружается в это болото. Попытки заглушить страх алкоголем, навязчивые мысли подавить разгулом, бессонницу попытаться вылечить кофейно-сигаретными диетами приводят к дальнейшему ухудшению физического и психологического состояния. Попытка преодолеть одиночество толкает на рискованные знакомства, которые, в свою очередь, наносят новую травму. Причем часто страдающий ощущает, что чем больше он пытается выбраться из этого состояния, то тем глубже его засасывает. Нередко это приводит к отчаянию или даже нежеланию жить. Почему же так происходит?

Собственно, решение очевидно — когда хочешь вылезти из болота, надо опереться на что-то твердое и надежное. А просто вытаскивать то одну, то вторую ногу без точки опоры бессмысленно.

Найти твердую и надежную точку опоры — это значит еще не спастись окончательно, но это первый реальный шаг к спасению. Без опоры спасение вообще невозможно.

Таких точек опор немало, но в этой статье я хочу рассказать об только одной из них, в эффективности которой я и мои коллеги-психологи в своей работе убеждались сотни раз. И ни разу я не встречал ни одного человека, кто бы оперся на эту точку и потом бы жалел об этом. Эту точку может найти каждый и опереться можно всегда. Что же это?

## **ДОБРЫЕ ДЕЛА И МИЛОСТЫНЯ**

Когда приходит беда, человек часто начинает терять чувство самоуважения. На самом деле это не так плохо, если бы мы учились смиряться и разумно снижать уровень притязаний, оценивая себя реально. Но мы этого не умеем, и поэтому потеря самоуважения приводит нас в отчаяние.

Многие дамские журналы, а также некоторые горе-психологи дают в таком случае безответственные советы, которые приводят к еще худшему состоянию и тяжелым последствиям. Советы примерно такие:

*«Забудь травму (человека, ситуацию и т.п.)».* А как ее забыть? Психотравма постоянно сверлит мозг, присутствует навязчивыми мыслями и требует эмоционального ответа, одновременно истощая психологические ресурсы. Естественно, что одного желания мало, чтобы ее забыть. Так легко она не отпустит.

Но можно переключить себя на помощь другим людям, думать о них, сострадать им. Во-первых, в

этом случае помощь другим отнимает время от собственного страдания и утомительного «пережевывания» потери. Во-вторых, тут происходит феномен, который сформулирован в поговорке «Клин клином вышибают». Только в этом случае клин, застрявший в вашем сердце и сознании, вы сможете выбить клином сострадания и реальной помощи другим людям. Посмотрите вокруг! Масса людей справились со своими трудностями ТОЛЬКО благодаря помощи другим.

*«Развлекись, отвлекись».* Это настолько же безумный и неэффективный совет, насколько часто встречающийся. По-другому этот совет можно сформулировать так: «Забудься, уйди временно от реальности». А что потом? Все равно приходит возвращение в реальность. И возвращение это еще острее переживается. Я бы сравнил это возвращение в реальность с похмельем. Человек, придя опять в нормальное состояние, понимает, что попытка ухода от действительности была тщетной. Проблема никуда не делась, но, кроме того, он бессмысленно потратил время.

Как отвлечь себя от тягостной действительности, но со смыслом? Опять же — делать добрые дела! Утверждаю, что ни один человек не сможет сказать, что он зря провел время, бескорыстно помогая другим, в отличие от того, который просто сделал попытку временно убежать от себя.

*«Поднимите свою самооценку».* Предлагается вставать перед зеркалом и говорить себе о том, какая вы распрекрасная, красивая, умная и успешная. То есть искусственно внушать это себе. И действительно, многие встают и внушают. И получается! А к чему это приводит? А приводит это к тому, что самооценка (часто необоснованно) повышается, уровень притязаний растет, а в реальности ничего по отношению к человеку не меняется. То есть планка поднялась, а прыгать

выше из-за этого не стали. Временно, может, и помогло, но по-настоящему это не спасет. Наоборот, убедив себя в том, что ты такая замечательная, еще труднее самой себе будет ответить на вопрос: «Если я такая замечательная, самая лучшая, то почему же мне сделали больно? Почему меня не оценили? Почему все не бросаются немедленно ко мне с извинениями и предложениями руки и сердца?» Получается большое несоответствие между уровнем притязаний и реальностью. Кризис усугубляется.

Еще один совет, который принципиально помочь не может, а может только на время ослабить симптом кризиса, такой:

*«Сделайте новую прическу, меняйте имидж».* Я ничего против таких занятий не имею, но решить принципиально ситуацию они не могут. Здесь опять речь идет о повышении самооценки, только с другой стороны. Но возникает другой вопрос: «А кто меня в новом имидже оценит? Мне же нужно, чтобы оценил ОН, а не каждый встречный-поперечный! А ОН все равно не оценивает!» Эффекта не получается. Или, наоборот, получается, но с обратным знаком. После того, как столь много сделано для собственного украшения, создания нового имиджа, тот, для кого это сделано, не оценит эти труды. Возможно, для себя это и становится приятным, но принципиально это не способствует выходу из кризиса. Это поверхностная мера, которая может принести только временное облегчение.

Что же делать? Как поднять самооценку и при этом получить помощь для себя?

Надо просто не надувать этот воздушный шарик самоуважения искусственно, а получить реальное, имеющее основание, уважение от других людей.

Сделать это не сложно. Вокруг нас всегда есть люди, которым нужна помощь. Это могут быть ста-

рики, больные, дети, многодетные семьи и пр. Это могут быть люди, попавшие в еще более тяжелые ситуации, чем мы сами. Помощь может быть разной: безвозмездной помощью другим, молитвой за других, утешением тех, кому плохо, помощью может также быть труд в организациях и фондах, оказывающих помощь обездоленным и нуждающимся, сильная адресная материальная помощь проектам и конкретным людям.

Добрые дела должны делаться регулярно, они должны совершаться без желания получить в ответ благодарность, с сознанием того, как мало мы делаем. Ведь известно: эти люди проживут и без нас, а вот нам без возможности помочь им будет очень плохо. Также очень хорошо, если ради доброго дела вы отнимите что-то от самой себя или совершите над собой усилие. Например, пожертвуете деньги, которые планировали использовать на себя, или преодолеете брезгливость или победите свое «не могу» и начнете делать что-то, чего раньше не хотели, не умели. Не обманывайте себя: отдать в детдом одежду, которую хотели выбросить, или подать нищему 10 рублей — это вовсе не те добрые дела, о которых мы говорим.

Участвуя в добрых делах, вы, безусловно, получите благодарность и уважение. Причем это будет НАСТОЯЩАЯ благодарность и НАСТОЯЩЕЕ уважение. Даже если об этом никто вам не скажет, вы все равно будете знать, что вы сделали хорошего, благородного, действительно нужного. Это неминуемо повысит вам истинную самооценку, причем гораздо лучше и основательнее, чем следование тем советам, о которых я написал выше. Хотелось бы сказать о том, что не стоит помогать другим только с той целью, чтобы получить что-то для себя. Постарайтесь помогать другим просто ради них. Делайте добро ради самого добра!

Добро метафизично. Оно возвращается, когда его не ждешь, причем совершенно удивительным образом, оттуда, откуда ожидать не можешь. Добро не пропадает и не исчезает. Когда его отдаешь, оно приходит к тебе. Делая добро, мы непостижимым образом становимся добрее сами.

Понятно, что благодарность от тех, кому вы помогли, это важно, но все же вы хотите получить благодарность и признание от НЕГО (НЕЕ). Как быть с этим?

Увидев, что есть люди, которым еще хуже, чем ему, часто переосмысливает свою ситуацию, приходит реальное понимание собственной ситуации, а не дутое поднятие самооценки для нарциссов. Кроме того, поднявшись над ситуацией, человек часто может увидеть эффективные пути ее преодоления. А посмотреть на ситуацию со стороны нам помогает помощь другим, заставляющая нас отвлекаться от своего «я».

Все также знают, что очень часто, человек, переживающий кризис, начинает испытывать недоверие к другим людям. Это естественно. Если мы получаем травму, то страх получить ее опять заставляет нас становиться очень осторожными, потом осторожность перерастает в тотальное недоверие, а недоверие, в свою очередь, лишает нас общения, внимания, возможности создавать новые отношения и т.п.

И тут нам опять помогает наша жертвенность, творение милостыни, добрые дела. В этом случае они нам помогают потому, что мы сами выбираем объект милосердия, мы ничего не требуем взамен, мы искренне помогаем, мы не испытываем от этих людей угрозы получить для себя травму. Люди же, в подавляющем большинстве (даже если этого не говорят нам), испытывают к нам благодарность, признательность. И мы это хорошо чувствуем. Одновре-

менно это растапливает в нас лед недоверия к миру, и мы быстро исцеляемся от травмы.

После того как человек обопрется одной ногой о твердую почву милосердия, сразу начинает уходить боль, восстанавливается жизнь, приходит понимание и уверенность. Обычно человек, помогающий другим, включается в новый круг общения, имеющий другие, истинные ценности, основанные на взаимной поддержке, сочувствии и помощи. Посмотрите на группы добровольцев! Какие там люди! Они в корне отличаются от среднестатистических коллективов, там обычно истинная, яркая жизнь, там настоящие ценности, там искреннее общение и дружба, там действительно нужные дела.

Хочется сказать еще об одном положительном явлении, которое происходит в этом случае. Не секрет, что после тяжелого расставания, после других тяжелых кризисов человек чувствует опустошение внутри. Эта пустота делает жизнь совершенно невыносимой. А заполнить пустоту нечем, внутри вакуум, который просто засасывает. Так вот, добрые дела, милосердие, творение милостыни — самый лучший способ заполнить пустоту. Причем содержимым нового, самого лучшего качества.

Кроме того, я еще раз это подчеркиваю, вы встаете на твердую почву, вылезая из зловонного болота кризиса. Поставив одну ногу на твердое основание милосердия и добра, вам есть куда вытягивать вторую. Это действительно не зыбкое, а исключительно хорошее основание для преодоления кризиса.

Я совершенно убежден в том, что для выхода из кризиса этот шаг один из самых простых, легкоосуществимых и эффективных. Иногда выход из кризиса происходит настолько стремительно, что даже поражаешься этому!

Некоторые могут думать, что сейчас они сами не в том состоянии, чтобы помогать другим. Но это будет лукавым оправданием. Ведь тонущий не может сказать спасателю, что сейчас он не в том состоянии, чтобы спастись. Это же глупо. Чтобы спастись, просто НЕОБХОДИМО делать усилия для своего спасения.

Многие из читающих эту статью стоят сейчас как бы на выжженном поле, не зная, что дальше делать и что предпринять. Все хотят, чтобы это поле ожило, принесло плоды, радовало глаз и сердце. Самое простое, что можно сделать, это взять в себе семена добра и посеять их на этом поле. Без семян не бывает всходов, без добра не бывает любви, без трудов сердца не может быть счастья...

В качестве примера приведу историю, которую рассказала мне Мария.

*«Знаю одного человека, который мог помочь старым, больным людям или брошенным детям деньгами, но наотрез отказывался с ними общаться. Мол, не хватит у меня терпения, сил душевных, а детей я вообще не люблю. И вроде они же это почувствуют, и им же будет хуже. Однажды затащили его знакомые в детский дом, и именно тогда, когда у него самого проблемы возникли. И вот он стоит в своем плохом настроении посреди детей, которых он «не любит» и которые жмутся к «тетям Катям», «дядям Ромам», и чувствует себя подонком. А потом все «тети» и «дяди» стали с детьми заниматься, папки цветной бумагой оклеивать. А наш герой стоит весь такой разнесчастный от своей «плохости» и своих проблем. Стоял-стоял, смотрит — «тетя» и «дядя» мало, а детей много, и ничего они сами не умеют, все надо показывать, за внимание они просто дерутся. Вот когда жалость превозмогла все*

*его думанья о своих несовершенствах, плюнул он на них и пошел детям помогать. Как они на него надели, какой ор стоял, как эти три часа пролетели! И что? Ни разу даже и не вспомнил, что он-то детей не любит, ни разу из себя не вышел — ну как же злиться на них, они и так заботы не видят, ходят непричесанные и в рваных тапочках, воспитатели только орут команды. А когда настало время уходить, дети не только к тетям Катям, Ксюшам, дяде Роме, но и к нему кинулись, как к родному, обнять на прощание. Вот тут-то он и понял, что любит тут не он, и не его любовь важна, и не его душевное состояние. Его любят! За только что пришел и уделил им капельку своего времени. Так его это чувство грело по дороге домой! Он нужен, каким бы он ни был. С тех пор и ходит туда, редко, но регулярно. Душой оттаивает и детей отогревает».*

## **О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЕТ ДУШЕВНАЯ БОЛЬ?**

*Михаил Хасьминский, кризисный психолог*

**В самых сильных болезнях нужны  
и средства самые сильные, точно  
применяемые.**

*Гиппократ*

**Б**оль — это то, что знакомо всем. Боль бывает разной: физической и внутренней или душевной (в психологии такую боль называют психалгией). Любая боль — это тяжесть, мучение, страдание. Мы воспринимаем боль как жестокое наказание, несправедливость, зло... Это то, что мы хотим прекратить.

Так как же нам ее прекратить?

## КАК ОТНОСИТЬСЯ К БОЛИ?

Для начала давайте признаем, что боль — это не зло. Боль — это заложенное в нас крайнее средство заставить нас позаботиться о себе. Мы не дожили бы до сегодняшнего дня, если бы не было боли.

Если бы не было боли, то никому не пришло бы в голову лечить ушибы, переломы, внутренние заболевания. А это значит, что мы бы доживали только до первой серьезной болезни. Мы бы, не чувствуя боли, не поняли, что с нашим организмом что-то не в порядке, не шли бы за помощью к специалистам. Если бы не было боли, то мы бы не чувствовали разрушения зуба и потом потеряли бы и все зубы.

Боль — наш вернейший помощник, который бережет нашу жизнь, наше благополучие. Боль предупреждает худшие последствия, обращая наше внимание на то, что что-то у нас не в порядке, и требует, чтобы мы их исправили.

## КАК РЕАГИРОВАТЬ НА БОЛЬ?

Что бы вы сказали, если бы увидели такую картину... Человек, купивший новую дорогую машину, оборудованную хорошей сигнализацией, просыпается ночью оттого, что сигнализация орет на весь двор. Не выясняя причины, он начинает ругать сигнализацию. По его мнению, виновата именно сигнализация, которая не дает ему спать. Не воры, которые лезут в машину, не он сам, от лени не желающий выйти посмотреть или вызвать милицию, а сигнализация! Конечно, мы сочтем такого человека не особенно умным (если не сказать больше).

Либо другая ситуация... Человек терпит боль, несмотря на то, что все окружающие ему рекомендуют срочно обратиться к врачу. Сам же он считает, что ему мешает только боль. Он ее сначала терпит,

потом пытается заглушить обезболивающими препаратами. Боль продолжает усиливаться, а в итоге оказывается, что если бы он сразу обратился, то врач помог бы ему обойтись без серьезных для организма последствий. Теперь же неприятные последствия налицо. Умный ли этот человек?

Ох, как же мы сами похожи на этих персонажей, когда страдаем от душевной боли! К сожалению, причины своей душевной боли мы часто не хотим увидеть. Мы почему-то тупо терпим, страдаем, мучаемся, доходим до отчаяния (вплоть до суицида), пытаемся разными способами заглушить боль, пытаемся бороться с ней, забыться, но... не слышим ее сигнала, не исправляем ее причину.

Люди, у которых душевная боль настолько велика, что они хотят освободить себя от этой боли, совершив самоубийство, напоминают тех, кто борется с сигнализацией и предохранителями, а не с настоящей причиной. Они считают, что от душевной боли можно освободиться, если уничтожить тело. Так ведь не тело болит! Это все равно как если у человека язва желудка и он попытается вылечить ее ампутацией ноги!..

## **ТАК ЧТО ЖЕ НЕ В ПОРЯДКЕ, КОГДА БОЛИТ ДУША?**

Нормальному человеку понятно, что не сама по себе боль мешает нам жить, а та причина, которая вызывает эту боль. Поэтому, когда у нас что-то болит в организме, мы стараемся понять локализацию боли и найти ее причину. Если есть надежда, что причина может исправиться сама — ждем, терпим, принимая обезболивающие средства, а если понимаем, что причина остается и боль не проходит, то идем к врачу, проходим диагностическое исследование и с

помощью соответствующего специалиста исправляем эту причину. Если болит почка — идем к урологу, если болит горло — к отоларингологу, если болит желудок — к гастроэнтерологу, если болит сердце — к кардиологу. А к кому же обратиться, если болит душа?

Когда болит тело, мы понимаем, что от нервных окончаний в точке локализации болезни приходит сигнал о неблагополучии в соответствующий участок мозга.

Откуда и куда приходит сигнал в случае душевной боли? Думали ли вы когда-нибудь об этом?

Нет? А почему? Об этом стоит хорошенько задуматься...

Может быть, сигнал неведомым образом приходит в мозг? Может быть, он приходит в сердце, ведь порой и оно болит от волнений? Может быть, солнечное сплетение является средоточием духовной боли?

Отнюдь последние научные исследования в области нейрофизиологии и реаниматологии утверждают, что сознание человека не локализовано в теле. То есть никакой сгусток нервных клеток, даже головной мозг, не может исполнять и не исполняет функцию того, что мы называем человеческим сознанием.

Поэтому если вы сугубый материалист и начисто отрицаете существование души, невидимого мира и всего, что с этим связано, можем обрадовать вас: значит, у вас ничего не болит. Потому что согласно науке, в материальном теле нет сознания, а значит, и не может быть душевной боли. Поэтому вы можете сейчас же начать радоваться — так же материально, как и страдаете — и закончить чтение этой статьи.

С остальными читателями мы пойдем дальше — в мир человеческой души.

Психология — наука, в самом названии которой содержится признание существования души (пси-

хе — душа, логос — знать), — много потеряла, когда отказалась от самого понятия души. То есть она ставит своей задачей лечить душу, которую перестала признавать, но никакого другого обоснованного понимания души не ввела. Ситуация просто абсурдна. Как можно лечить орган, если ты его не признаешь и ничего о нем не знаешь? Поэтому традиционная психология в случае душевной боли практически всегда разводит руками. С помощью современных фармакологических препаратов можно ослабить интенсивность боли души, с помощью психотерапевтических техник отвлечь от боли, научиться с ней жить, на определенное время даже эту боль заглушать, но несмотря на огромный опыт, накопленный за полтора столетия, современная психология не имеет возможности влиять на искоренение причины, приводящей к этой сильнейшей боли.

Отчего же болит душа? (Скажем сразу, мы не рассматриваем случаи тяжелых психических заболеваний — шизофрении и т.п., — которые встречаются у суицидентов примерно в 20% случаев.)

Как тело болит от того, что мы чем-то его повреждаем или не даем необходимого ему, точно так же и душа. Что же нужно душе?

Один из современных священников пишет: «Общеизвестно, что игнорирование глубинных стремлений человеческого духа порождает то самое искажение человеческой природы, которое традиционно называется грехом — источником болезней. Поэтому самым важным для больного человека является примирение с Богом, восстановление растоптанных или утраченных проявлений человеческого духа. Примирение с Богом — это покаяние, это осознание своего греха, осознание ответственности за свою жизнь, за то состояние, в которое человек вогнал себя и стрем-

ление, жажда начать новую жизнь, примирившись с Богом и испросив у Него прощение.

Церковь всегда с древних времен связывала болезнь с внутренним состоянием человека, с человеческим грехом. Поэтому в основу церковного Таинства елеосвящения для исцеления болящих лежит молитва о прощении грехов. И независимо от того, прибегаем ли мы к Таинству елеосвящения, или мы собираемся лечиться, первое, с чего мы должны начать, — с осознания своей ответственности, осознания своего греха и воли Божией относительно того, чтобы ты был здоров».

Грех — слово немодное. Возможно, потому, что люди, далекие от Церкви, понимают под ним нарушение каких-то правил, соблюдение которых нужно от нас Богу, а вовсе не нам самим. Ведь девиз современности — «возьми от жизни все». А тут от нас зачем-то чего-то требуют. Это нам, конечно, не может понравиться...

На самом же деле, грех — это преступление против собственной души. Если сравнивать с телом, это как не кормить свое тело, как резать его ножом, забивать в него гвозди, поливать кислотой. Бог в данном случае похож на доброго доктора, который стоит рядом, с медицинскими инструментами и препаратами наготове, и просит нас поскорее прекратить самоистязание и прийти к нему, чтобы он вылечил нас.

Если понаблюдать за собой, каждый человек может заметить, как ему становится неприятно на душе, когда он сделает что-то плохое. Например, разозлится на кого-то, струсит, огорчит кого-то, возьмет взятку, не даст кому-то просимого или изменит жене. По мере накопления таких поступков душе все тяжелее и тяжелее. И мы забываем, что такое настоящая, чистая, детская радость. Пытаемся заменить радость примитивными

удовольствиями. Но они не радуют, а только отупляют. А душа высыхает и болит все сильнее и сильнее...

И когда происходит какое-то важное событие в нашей жизни — например, какая-то большая потеря, нам даже и в голову не приходит, что огромная боль, навалившаяся на нас, как-то связана с нашими ошибками. Но это именно так. Боль при различных кризисах человеческих отношений вызвана нашей мстительностью, либо ненавистью, либо тщеславием. Боль при разрыве любовных отношений была бы во много раз меньше, если бы сами отношения не были омрачены обидой и эгоизмом. Боль при смерти близкого человека усугубляется ропотом на Бога. И так далее.

Вывод следующий: душевная боль сигнализирует нам, что с душой что-то не в порядке, возможно, мы где-то ранили свою душу и должны исправиться.

## **ГДЕ ЛЕЧАТ БОЛЬ ДУШИ?**

Если мы никогда не занимались своей душой, полагая, что духовная жизнь заключается в посещении театров и чтении романов, то нам нужна помощь в лечении душевной боли, нам самим не справиться.

Куда же бежать, когда болит душа? Куда обращаться за помощью?

Конечно, лучше обратиться туда, где точно вылечат. Это должно быть место, которое имеет проверенные традиции лечения, инструменты и условия для лечения, а самое важное — миллионы вылеченных больных.

На самом деле, главного и единственного Врача душевной боли мы уже назвали выше. Я видел сотни людей, вылеченных от душевной боли. И все они были полностью вылечены только в одном месте и только у единственного Врача. Это лечебница — Церковь, и Главный Врач в ней — Господь Бог!

Этот Врач, который не лечит за деньги, Он это делает бескорыстно и с большой любовью. Этот Врач ждет того, кому плохо, потому что Он всегда готов протянуть свою руку помощи. У него не бывает выходов и перерывов на обед. Он всегда готов приступить к лечению вашей души.

Этот Врач лечит не поддельными, а вечно живыми, проверенными и очень эффективными лекарствами. Он никогда никому не отказал в помощи, но Он не станет вам навязывать себя, Он не будет вас уговаривать лечиться у Него, потому что этот Врач уважает вашу свободу и выбор, и ему не нужна реклама. Этот Врач просто искренне хочет вам помочь, потому что любит вас. Он рассчитывает на ваше доверие к Нему и исполнение вами Его предписаний.

Если у вас пока маловато доверия и поэтому вы пока боитесь обращаться к Нему, вспомните, что вы ничем не рискуете. Покончить с собой вы сможете всего даже через год духовной жизни. Ведь терять вам все равно нечего.

## **КАК БОГ ЛЕЧИТ ДУШЕВНУЮ БОЛЬ?**

Мы с вами уже выяснили, что боль вызвана нарушениями потребностей души. Значит, лечить эту боль нужно удовлетворением этих потребностей.

Не верьте, что многократно распространенный, практически канонизированный психологами-популистами список человеческих потребностей (наиболее известная из них — пирамида Маслоу), в числе которых самореализация, признание, социальный статус, общение, привязанность — есть действительно то, что нужно человеку. Даже если согласно этому списку у вас будет 100 из 100, вы не будете счастливы. Потому что счастлив тот, кто удовлетворил потребности души. А они отличаются от упомянутого списка.

Главная и единственная потребность души на самом деле — любовь. А Бог — это и есть любовь. Приближение к Богу увеличивает любовь. Удаление от Бога через грехи — уменьшает любовь, увеличивает душевную боль.

Значит, душе нужны не какие-то мелочи. Ей нужен Сам Бог. Только Он может удовлетворить ее запросы.

И Он готов дать нам Себя. Он хочет дать нам себя и через это избавить нас от боли и просветить наши души любовью.

Молитву сравнивают с дыханием души или с пищей для души. Кто молился, тот испытал верность этих сравнений на себе. Наука не смогла пощупать, измерить ту субстанцию, которая поступает в душу при молитве. Церковь называет эту субстанцию благодатью. Молитва — самый быстрый целитель душевной боли.

Не менее необходимый источник благодати для человека — причастие тела и Крови Христа. Данная статья — не богословская. Мы хотим лишь указать вам единственно верный путь излечения души от ее боли. Поэтому относительно великого чуда причащения скажем лишь то, что плоды этого чуда несомненны и ощутимы. Множество известных мне людей избавилось после причащения от тяжелейших психологических расстройств, заболеваний тела, отчаяния, депрессий, а один раз практически на моих глазах женщина выздоровела от меланомы (очень агрессивная злокачественная опухоль).

Причастию предшествует целительное таинство покаяния — исповеди. Во время исповеди человеку прощаются все исповеданные им грехи. Из его души как бы вынимаются все те гвозди, которые он вонзил в нее, исцеляются все нанесенные себе раны. Совесть человека становится чистой. Помните ли вы еще, как хорошо на душе, когда совесть чиста?

Можно удовлетвориться краткосрочным эффектом, благополучным переживанием определенного кризиса. Но тогда вскоре придет новый кризис. Возможно, тяжелее прежнего. Если вы не хотите испытывать боль, хотите жить в любви и радости, о душе нужно заботиться постоянно.

Нужно приучить себя давать душе то, что ей нужно, и не делать того, что ранит ее. Для этого необходимо изменить свои привычки.

Это долгий процесс, требующий постоянного внимания и усилий. Но по мере того как вы с помощью Врача будете находить свои ошибки и исправлять их в глубинах своей души, тяжесть будет оставлять вас, чувство истинной радости наполнит вашу душу.

Основную работу будете делать не вы, а этот не оцененный нами всеведущий, любящий Врач. От вас требуется лишь принять этот чудесный дар исцеления.

Если Вы хотите быть телесно здоровыми, то должны соблюдать правила гигиены. Если хотите быть здоровыми душевно, то тут тоже надо соблюдать свои гигиенические нормы. Как сказал по этому поводу профессор Зураб Кекелидзе, заместитель директора Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского: «Есть же такое понятие, как психогигиена. Не делай того, что нарушает психическое здоровье! Прочитай десять заповедей — там все написано! Не знаем законов, делаем массу глупостей».

Об этом говорит опыт поколений, живших до нас. Они это хорошо понимали, видели, ощущали результаты, передавали детям.

И не ругайте боль, не жалуйтесь на нее, не страдайте, а идите ее лечить.

Пожелаю вам в этом успехов.

# ПУТЬ К РАДОСТИ

**М**ало перестать быть несчастным. Нормальное состояние человека — радость. Не останавливайтесь на достигнутом, продолжайте работать над собой до тех пор, пока не научитесь радоваться. И не позволяйте радости надолго оставлять вас. Это под силу каждому человеку. Пусть отсутствие радости будет для вас признаком того, что не все в порядке, и причиной внимательнее присмотреться к себе и активнее взяться за себя.

## **КАК ВОСПОЛНИТЬ ЖАЖДУ ЛЮБВИ**

*Дмитрий Семеник*

**О**чень многие из людей, которые задумываются о самоубийстве, недовольны своими отношениями с человечеством. Нам известны две формулировки этого недовольства. Первая: «Мир плохой, люди плохие». Вторая: «Меня никто не любит, я никому не нужен».

Время от времени такие ощущения возникают у каждого человека. Возникают — и вскоре проходят. Но если подобное чувство стало постоянным, перешло в убеждение, это признак серьезного душевного неблагополучия. Это неполадка, которую необходимо исправить.

## «МИР ПЛОХОЙ, ЛЮДИ ПЛОХИЕ»

Один обратившийся к нам молодой человек выразил свои чувства таким образом: «5 минут мучений на веревке, и боль пройдет, и пошел подальше этот серый лицемерный мир, мы живем в королевстве уродов и лицемеров...»

Заметим, что «5 минут мучений на веревке» — это довольно долгие 5 минут, они покажутся вечностью. Но это отдельная тема, профессионально рассмотренная на нашем сайте судмедэкспертами.

Наша тема — о том, почему человек приходит к конфликту с окружающими.

Ответ очень прост. Окружающий мир — зеркало нашего внутреннего состояния. Если внутри нас темно — мы видим вокруг только черноту. Если внутри нас свет — то мы видим свет вокруг.

Речь не об иллюзорности нашего восприятия вещей, а о нашей способности увидеть добро там, где оно есть. Мудрый человек заметил, что одни люди похожи на пчел, а другие на мух. Мухи пролетают мимо цветов и садятся сами знаете на что. И им кажется, что мир именно так выглядит и пахнет. А пчелы не летают в отхожих местах и на помойках, они летят туда, где цветы. Их мир цветет и благоухает. Хотя это тот же самый мир, в котором живут мухи.

Наше сиюминутное состояние определяет наше сиюминутное восприятие окружающего мира. Так же как наши постоянные свойства определяют наше постоянное окружение. У хорошего человека и друга хорошие, и работа хорошая, и дети хорошие, и он не попадает в такие передраги, как злой человек. А у злого — другая жизнь и другое окружение. Он убежден, что вокруг все такие же лживые, корыстные, сластолюбивые и тщеславные, как он. По русским посло-

вицам: «У злой Натальи все люди каналы», «Злой не верит, что есть добрые люди».

Но добрые люди есть! Есть огромное множество таких людей, каждый из которых прекраснее самой великой картины. Да что картина — нет ничего рукотворного, что могло бы сравниться по красоте с хорошим по-настоящему человеком! Как увидеть их?

Изменить окружающий мир просто. Ведь он — наше отражение. Значит, нужно самим стать таким, какими мы хотим видеть других. Таким образом, мы окрасим окружающий мир именно в те цвета, которые нам нравятся. Мы будем добрыми с людьми — увидим мир добрым. Будем щедрыми — увидим мир щедрым. Будем справедливыми — увидим справедливость. Будем милосердными — увидим милосердие.

Это закон. Проверить, работает ли он, очень просто. Попробуйте один день быть такими, какими хотите увидеть окружающих, — и делайте выводы.

### **«Я НИКОМУ НЕ НУЖЕН»**

Характерная просьба о помощи: «Сколько себя помню, всегда была недовольна своей жизнью, всегда ощущала какую-то пустоту и глубокое одиночество. Сейчас мне уж 30 лет, но у меня ничего нет, что могло бы радовать мою жизнь. Семью я не создала, детей нет. Близкой подруги и той нет. Есть хорошие знакомые, но как-то от них я услышала, что я только и жалеюсь на свою жизнь и что у меня постоянные проблемы. Я думала, что от одиночества меня сможет спасти мужчина, который войдет в мою жизнь, но я уже два года одна, мужчины перестали обращать на меня внимания. Я сильно ругаюсь с родными, просто стала ненавидеть свою мать. Все больше стала желать людям зла. Почему в этой жизни некоторые получают все, а другие ничего? Я ничем не хуже других, я очень

красивая девушка, у меня два высших образования, я много читаю и развиваюсь. А на меня даже никто не обращает внимание и поговорить мне даже не с кем».

Речь в этом письме не о материальных вещах, которых не хватает человеку. Речь о главном. О любви. Человеку не хватает любви окружающих.

## **ТАК ПОЧЕМУ ОДНИ ПОЛУЧАЮТ БОЛЬШЕ ЛЮБВИ, ДРУГИЕ — МЕНЬШЕ?**

Закон простой: больше получает тот, кто больше отдает. «Любовь ближнего к нам в наших руках: она зависит всецело от силы и глубины нашей любви к ближнему», — говорил преподобный Варсонофий Великий. «Если хотим, чтобы нам верили, будем жить хорошо; и если хотим, чтобы нас любили, будем любить» — подтверждал преподобный Исидор Пелусиот.

Если мы хотим научиться этому, нужно раз и навсегда оставить дрянные торгашеские расчеты из серии «ты мне — я тебе», привычку больше смотреть на то, сколько дали нам, чем на то, сколько дали мы сами. Нужно не торговаться, а учиться ЛЮБИТЬ. А любовь «не ищет своего». То есть любящий больше думает о другом, чем о себе.

Скажете — выгоднее думать о себе?

Прочитайте еще раз письмо этой женщины. Она думает о себе. Она счастлива? Это вы называете выгодой?

Любить — это счастье. Это то, чего вам не хватает. Любовь других людей к вам никак не заменит вам вашу собственную любовь. И когда вы научитесь любить, будете полны своей любовью и будете иметь любовь окружающих, все-таки ваша любовь будет для вас важнее. Скажу вам по секрету — именно для того мы пришли в этот мир, чтобы научиться любить...

## КАК ЖЕ НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ?

Начать можно с малого — с добрых дел, совершаемых бескорыстно, только с целью того, чтобы научиться любить. Как сказал преподобный Амвросий Оптинский: «Если ты находишь, что в тебе нет любви, а желаешь ее иметь, то делай дела любви, хотя сначала без любви. Господь увидит твое желание и старание и вложит в сердце твое любовь».

Но чтобы достичь вершин любви, нужно серьезно исправить свою жизнь. Ведь наш эгоизм, который противодействует любви, держится за наши дурные привычки. Ложь, лень, хвастовство, привычка осуждать, гневаться, корысть и жадность и все остальные страсти — все это мешает любить, от всего этого нужно избавляться. Десять заповедей именно для того нам и даны, чтобы убрать препятствия на пути к любви...

Бывают и более трудные ситуации: когда у человека есть проблемы с внешностью или здоровьем, которые, как ему кажется, являются причиной того, что он никому не нужен. Один молодой человек написал нам: «У меня сейчас нет: нормального здоровья, друзей, работы... А мне 23... И я считаю, что ничего из этого уже не выйдет. Буду страдать сам и мучить окружающих. Кстати, в связи с этим, а вернее, в том числе и по этой причине я сейчас не имею никаких знакомых (друзей-то у меня почти никогда не было) и стараюсь не проявлять инициативу, чтобы повидаться с родственниками. В первую очередь из моего никчемного здоровья я бы отметил некоторые отклонения из области андрологии и урологии, которые в будущем могут не позволить мне оставить потомство». Молодая замужняя женщина страдает из-за внешности: «У меня никогда не было друзей. В моей внешности есть дефекты, которые противны

окружающим. И с самого детства я постоянно слышала насмешки и терпела издевательства. И, конечно же, выросла жутко неуверенной в себе. Я так одинока, что просто невозможно».

Но ведь мы уже выяснили с вами, что людям от нас нужнее всего любовь. Любовь — главный дефицит в этом мире. Не внешность им от нас нужна, не наше здоровье. И даже деньги ценятся дешевле любви.

Поэтому и проблемы со здоровьем, и недостатки внешности не мешают нам любить и иметь любовь окружающих. Даже тяжелый инвалид, как бы ни было плохо его здоровье, наделен любовью не меньше, чем здоровый, а если он терпит смиренно — то гораздо больше.

Я знал пожилую женщину, которая лежала на постели несколько лет. Обычно, когда человек долго в несчастье, от него многие отворачиваются. Большинство людей ведь хотят получать, а не отдавать. А к ней все эти годы ходило множество гостей. Вроде человек идет исполнить тяжелый, неприятный долг — навестить больного. А выходит от старушки, наоборот, радостный, просветленный, укрепленный в силах. От человека, казалось бы, ни на что не годного, который даже повернуться на постели сам не может.

Почему такое чудо? Потому что больная не унывала, а старалась дарить себя людям, как делала и тогда, когда была здорова, поддерживать людей своим теплом и молитвой. Получалось, что, наоборот, — она поддерживала здоровых.

Что в этом удивительного? Ведь мы тратим силы на удовольствия, на всякие глупости, а она так силы не тратила, но много приобретала их терпеливым страданием.

За ее гробом шли сотни человек, на кладбище звучали благодарные речи, полные любви к ушедшей...

Будем учиться отдавать. Какие бы у вас ни были проблемы, вы можете быть нужны людям не меньше, а даже больше, чем человек здоровый, красивый и богатый.

## **А ОТ КОГО ЖЕ ПОЛУЧАТЬ?**

Наверно, общая проблема всех тех, кто испытывает конфликт с окружающим миром, в том, что свою жажду любви мы пытаемся утолить с помощью людей. Когда мы с вами говорили выше о том, что нужно любить, а не искать любви от других, мы не сказали, а откуда берется эта любовь. Где ее взять, чтобы отдать другим людям?

Так вот, любовь — всегда от Бога, который есть любовь. Неиссякающий хлебный магазин — это Церковь. Там любой человек может приобрести такую необходимую ему любовь, заплатив валютой намерения и труда. Труд молитвы, борьбы с дурными привычками, труда покаяния, труда добрых дел.

Но Бог — это не только средство. Бог — это конечная цель.

Потому что, как сказал один праведник, много повидавший и уже приблизившийся к смерти: «Все мы являемся существенной ненужностью и никому, кроме Бога, не нужны».

Истина страшная. Но истина всегда врачует и направляет на верный путь.

Да, истина в том, что в человеке заложено желание такой полной высшей любви, которой любит нас только сотворивший нас. И которой мы по ошибке ищем в мире людей, но никогда не найдем. Никогда и никто из людей не будет любить нас так, как мы в глубине души этого хотим!

Друзья променяют нас на своих любимых. А наши любимые, если мы скоропостижно умрем, найдут

других любимых. Но и их, как и нас, они будут любить несовершенной любовью. Как всякий человек несовершенен, так и любовь его больна — она вся в язвах осуждения, тщеславия, лжи, корысти, похоти, и других пороков...

Только любовь Бога может удовлетворить душу.

Чем скорее мы осознаем это, тем меньше сил и времени потратим на погоню за недостижимыми целями, тем меньше разочарований нас ждет.

Бог возмещает нам те возможности, которые мы не получили от родителей. Если родители не научили нас любить и быть любимыми, мы, с одной стороны, обделены по сравнению с теми, кто получил это без труда. С другой стороны, у нас с вами сильнее стимул к поискам истины и восстановлению своей полноты. Это ценнейший дар Божий. Не получая любви людей, мы имеем более сильный стимул пользоваться любовью Бога. Не имея возможности пить из-под крана, мы ищем и находим источник бесконечный и чистый, как Байкал...

Прильнем к этому источнику израненной душой, выплачем ему все свои ошибки и боль, и — узнаем, что такое настоящая любовь...

И тогда, как нашедшие большее, мы перестанем страдать из-за меньшего. Хотя и меньшее тоже получим.

## **РАДОСТЬ — ЭТО НОРМА**

*Дмитрий Семеник*

**М**ногие люди думают, что знают, что такое радость. Ведь все или почти все испробовано. Секс, общение, разные зрелища, танцы, малые, а порой и большие победы, обладание красивыми и дорогими вещами, игры, изысканные блюда и вина,

путешествия, коллекционирование, зависть окружающих, порой — легкие наркотики. Разве не это дарит радость? И если это уже не радует, то зачем жить?..

Нет, все перечисленное выше — не радости. Это всего лишь удовольствия. Удовольствие — подделка, подмена радости. Если вы искали счастья, идя путем удовольствий, даже если не успели ими насытиться, ваше нынешнее разочарование и опустошенность вполне закономерны. Все удовольствия быстро исчерпывают себя и оставляют после себя тоску. Как за опьянением следует похмелье.

Внебрачный секс оставляет после себя пресыщение, усталость и неспособность любить. Телевизор и другие зрелища утомляют и лишают способности к творчеству. Обладание красивыми вещами не дает ничего, кроме желания заполучить еще более ценные вещи. Какой бы вкусной ни была еда, какого-то жалкого килограмма хватит, чтобы она стала такой же неинтересной, как простой хлеб, да и для более в животе этого количества хватит. Про наркотики и компьютерные игры говорить не будем, поскольку нормальному человеку понятно, что это болезнь, а болезнь не в радость. Зависть или почтение окружающих — да, это приятно, но, прислушавшись к себе, признаемся честно, горчит эта приятность, и как-то от нее нехорошо, беспокойно. Такая «приятность» делает скорее несчастным, чем счастливым. И даже такая невинная вещь, как путешествия — скажу как бывший тревел-журналист, — что если их больше двух в год, это уже не доставляет удовольствия.

Возможно, все это кажется вам плохой новостью. Хорошая новость в том, что помимо удовольствий — этого суррогата счастья — существует и настоящая радость. Настоящая радость не оставляет после себя похмелья. Она гораздо приятнее, чем удовольствие,

она не ослабляет и не разрушает человека, а наоборот — делает здоровее и сильнее. А главное — радость доступна всем. Чтобы иметь радость, не нужны деньги, красота, большой ум, какие-то особые таланты. И совершенно не нужна никакая «удача». Радость доступна всем и каждому. Здесь все зависит только от вас. Фраза Короленко «Человек рожден для счастья, как птица для полета» верна. Причем абсолютно каждый человек рожден для этого.

«Почему же так много людей, живущих безрадостно?» — спросите вы. Потому что, как уже было сказано, все зависит только от вас. И каждый сам для себя решает, иметь радость или не иметь. Если вы, дочитав до конца эту статью, решите ничего не делать для получения радости, вот тогда и спросите себя, почему вы ничего не делаете. Это и будет ответ на вопрос, почему так много безрадостных лиц, потухших глаз.

Так как же приобретается радость? От чего зависит то количество радости, которое мы имеем? Все законы мироздания, все истины — просты. Закон радости звучит так: «Делая зло, человек страдает. Делая добро — радуется».

Если этот закон верен, получается, что человек может постоянно радоваться, если будет постоянно делать добро. И это естественно для человека — постоянно делать добро. Я знаю много таких людей, которые при каждом, большом и малом, выборе между добром и злом выбирают добро и постоянно радуются.

Возможно, это звучит для вас каким-то чудачеством — постоянство в добре и радости. Возможно, такие люди кажутся «блаженными», в смысле глупенькими или слабыми, раз они не участвуют во всеобщей войне за удовольствия, в которой мы все

с таким усердием и изобретательностью сражаемся друг с другом, бьемся до ожесточения, до ран и нередко до злой насильственной смерти.

Нет, эти люди далеко не глупенькие и вовсе не слабые. Во-первых, победителей не судят. А они победители, раз они выиграли в этой жизни самое полное и постоянное счастье. Во-вторых, быть постоянным в добре не так-то просто — нужны внимание, рассудительность, много знаний, сила воли и упорство гораздо большее, чем для того, чтобы стать миллионером. В-третьих, далеко не все эти люди монахи, многие из них обладают деньгами, красивыми женами, добрыми детьми, домами и всем тем, что мы относим к удовольствиям. Просто они иначе относятся ко всем этим благам.

А если нам и видится в постоянной радости что-то странное, то это только потому, что мы сами не понимаем того, до какой степени наше сознание находится под властью атакующих нас извне словесных и видимых образов. Психологи знают, что даже несколько десятков раз повторенная словесная формула может очень сильно изменить наше отношение к вещам. Но ведь каждый из нас тысячи раз слышал рекламные слоганы типа «Возьми от жизни все», видел в тех же рекламных роликах совершенно ложные образы счастья (связанные с потреблением определенных услуг и товаров), получал такие же ложные установки из многих серий глупейшей жвачки теле-сериалов...

Это все похоже на учителя фортепиано, который учит нас стучать по крышке фортепиано, по боковым стенкам, по ножкам, по чему угодно, кроме клавиш. Мы слушаемся, стучим, но музыки все не получается. А что в этом удивительного?

«Но ведь я же не делаю зла!» — скажете вы.

А откуда вы знаете, что не делаете? Из того, что вам плохо, совершенно неопровержимо следует, что делаете.

Да, вы не убивали, не воровали, не соблазняли чужих жен и мужей, не обращались через магов к «услугам» сатаны. И очень хорошо, что не делали этого, а то бы вам было еще хуже. Не думайте, что вора́м, даже в составе правительства России, и соблазителям, даже на российской эстраде, хорошо живется. Нет, они несчастные, бедные люди, хотя и не всегда понимают, до какой степени и отчего они несчастны. Как гласит русская пословица: «Вор ворует не для прибыли, а для своей гибели». И прежде всего, конечно, для гибели души, для погружения ее во мрак.

Но помимо такого большого и явного зла есть и менее заметное. Которое по мере накопления начисто лишает нас способности радоваться и все глубже погружает в уныние и нелюбовь к себе и окружающим людям. Зло — это все то, что противоположно добру. Скупость противоположна щедрости, жестокость — милосердию, разврат — чистоте, хвастовство — скромности, гордыня — смирению, гнев — терпению, обидчивость — прощению, ненависть — любви.

Судить о добре и зле нельзя путем сравнения себя с окружающими. Вы же понимаете, что большинству окружающих вас людей вопросы добра и зла безразличны. Это бесценный клад, по которому они бегают туда-сюда в погоне за своими копейками. Поэтому сравнивать себя с ними — это все равно, что решать, хороший ли вы бегун на 100 метров, сравнивая скорость своего бега с ковылянием инвалида на костылях.

Даже в маловажных делах мы понимаем, что нужно учиться, тренироваться. Для различения добра и зла нам дана совесть, но, тем не менее, и здесь учеба требуется, тем более что совесть наша часто глубо-

ко закопана под слоем таких поступков, которые мы совершали, идя против совести. Ведь совесть похожа на такой будильник, который перестает звонить, если его не слушают. Раз от этого зависит наше счастье, надо серьезно заняться изучением того, что же такое зло, что такое добро, как избежать первого и делать второе.

Возможно, мы замечаем, что когда мы обижаемся, завидуем, жаждем мести, ропщем на судьбу, хвастаемся, обманываем, осуждаем, нам становится хуже. Но мы думаем о том, что это происходит с нами по причине внешних обстоятельств — нас обидели, кому-то незаслуженно повезло больше, чем нам, обстоятельства заставили нас солгать и т.д. Мы привыкли считать это естественной реакцией на внешние обстоятельства. Если мы и считаем это злом, то вынужденным, тем более что все так поступают. Таким образом, мы добровольно записываем себя в рабы обстоятельств.

На самом же деле все мы — свободные люди. Абсолютно свободные! Каждый раз мы принимаем решение, выбираем между злом и добром, а потом несем полную ответственность за свой поступок. Причем, надеюсь, вы уже поняли, что наши эмоции, невысказанные слова — точно такие же поступки, как и внешние дела, ими мы тоже можем и должны управлять, если хотим, чтобы нам было хорошо.

Наша реакция на внешние обстоятельства — естественная, а привычная. Это результат злой привычки. Часто мы выбираем трусливую, рабскую позицию, оправдывая себя непреодолимостью привычки или тем, что «все такие». Но обманываем этим мы только сами себя, и никого больше. Ведь наша свобода делать добро и зло — неоспоримый факт. Который подтвержден миллионами жизней людей, которые

научились побеждать зло в себе. А если вы способны вместить более высокое объяснение — это подтверждено самим фактом сотворения человека по образу и подобию Бога. Мы богоподобны! Мы не только самих себя можем делать добрее или злее, мы своим добром и злом преображаем окружающий мир, делая его добрее и прекраснее или злее и уродливее. Мы творим этот мир своими мыслями и делами! Не в индуистском иллюзорном понимании, а в самом реальном. Доброго человека окружают хорошие люди, некоторые из которых до встречи с ним были злыми, и красивые вещи, хотя и не обязательно дорогие.

Все зависит только от нас — от того, что мы выбираем, добро с его постоянным трудом или зло с его самообманом и самооправданиями. Совмещать то и другое невозможно, как нельзя служить двум господам. Если мы хотим жить в радости — мы должны выбрать добро и потрудиться над тем, чтобы очиститься от того зла, которое мы совершили раньше, и беречься от нового зла.

Добро и зло — понятия вневременные, как вне земного времени Бог и сатана. Для того чтобы разобратся в том, что добро, Бог дал нам совесть и Евангелие. Для того чтобы помочь нам победить зло, Бог дал нам Церковь.

Жизнь человека в Церкви — не мечтательная, а сугубо практическая. По своему состоянию, по миру и радости в душе человек судит о том, насколько успешен его труд над собой, труд по избавлению от зла и приобретению добра.

Проверить, правду ли я говорю вам, вы можете достаточно быстро. Постарайтесь избегать зла. Обратитесь к своей совести и вспомните то зло, которое вы уже совершили. Позвольте Господу в таинстве исповеди снять с вашей души этот тяжкий камень.

Сделайте хотя бы одно-единственное доброе дело. И тогда вы все поймете, во всем убедитесь.

Но помните: человек инертен. Привыкнув идти по рабскому пути слабости и зла, он может остаться на этом пути, даже если знает, как хорошо на другой дороге. Всем нам это свойственно. Для того чтобы остаться на пути радости, нужна определенная решительность и воля. Нужно следить за собой, чтобы менять наши привычные реакции на более добрые.

К какой реакции на обиду мы привыкли? «Око за око, зуб за зуб». Тяжело прощать, кажется, как будто, прощая, мы чего-то лишаем себя. Но один мудрый человек сказал: «Если ты не прощал от всей души человека, тебя обидевшего, ты еще не знаешь настоящей радости».

Так постараемся посмотреть на свою жизнь новым взглядом, чтобы открыть свое сердце той радости, для которого оно сотворено как дом, и которая хочет вернуться в него.

## **СЧАСТЬЕ ВНУТРИ НАС**

*Протоиерей Игорь Гагарин*

**– Считаете ли вы себя счастливым человеком?**

– Да, я счастливый, абсолютно счастливый человек.

**– Что такое счастье? Счастливы ли все счастливые от одинаковых причин или каждый счастлив по-своему? Есть ли механизм обретения счастья, который был бы доступен каждому человеку?**

– Я убежден, что счастье зависит не столько от обстоятельств нашей жизни, от того, что вокруг нас,

сколько от того, что внутри нас. И если счастье внутри себя найти очень сложно, то вовне его найти нельзя совсем. Счастье — это не внешние благополучные обстоятельства нашей жизни, но это внутреннее состояние нашего духа.

С нами, со священниками, люди говорят откровенно гораздо чаще, чем с кем бы то ни было другим. Из своего опыта я могу вспомнить множество случаев, когда, исходя из внешних обстоятельств, человек просто должен, как думают окружающие, светиться радостью, но он печален. У него есть семья, есть достаток, есть свое дело, его родные здоровы. Но ему грустно, его душа не находит покоя: она ищет чего-то большего.

Иногда говорят, что к Богу приходят в несчастье, в бедах, что в добром здравии никто не приходит к Богу. Я не согласен с этим утверждением. Когда дела у человека идут плохо, ему часто бывает не до Бога, ему необходимо срочно действовать, принимать решения. Но вот когда у человека в жизни однажды сняты все проблемы, то вот тогда он обнаруживает внутри себя вакуум, пустоту, которую необходимо, оказывается, заполнить. Он понимает, что его внешнее благополучие не просто недостаточно для него, что оно не прочное, не настоящее. Душа же ищет чего-то настоящего, прочного, подлинного. Найти это она сможет только в Боге.

Я думаю, что высшее счастье вполне объективно. Субъективно человек полагает себя свободным в выборе счастья и ставит перед собой всевозможные цели, достижение которых должно, как он предполагает, сделать его счастливым. И что же? Он достигает этих целей, но не становится счастливым...

Христиане черпают ответы на все свои вопросы в книге, которая называется «Евангелие», что переводится как «благая весть», или иначе — «весть о сча-

стве». Эта книга как раз и рассказывает человеку о том, как достичь счастья. Настоящего счастья! Иисус Христос, о чей жизни повествует Евангелие, пришел в мир, чтобы помочь людям стать по-настоящему счастливыми. В Евангелии от Иоанна, в семнадцатой главе, читаем, как Иисус, перед тем, как уже идти на смерть, молится своему Отцу за своих учеников. И он говорит: «хочу, чтобы они имели радость мою совершенную в себе». **СОВЕРШЕННУЮ!** Радостных моментов в нашей жизни немало. Встречи, праздники, успехи на работе... Да мало ли всего того, что может нас на какое-то время сделать радостными. Все это действительно хорошо, но ненадолго. Если бы нам достаточно было известных нам маленьких радостей, то вопрос о счастье и не стоял бы так остро в жизни людей.

И вот Христос говорит людям: «Я могу дать вам эту радость, могу дать вам радость совершенную! Я могу дать вам ту радость, больше которой человеку не потребуется, ту радость, которой вы вечно будете удовлетворены». Евангелие говорит об этом во многих местах, например, известен эпизод, когда Иисус поднимается со своими учениками на гору и преображается перед ними.

Что значит Его преображение, как оно выглядело? От Христа начало исходить дивное сияние, необыкновенная красота открылась в Нем ученикам, которую невозможно было передать словами. И один из Его учеников, Петр, наблюдавший это, сказал: «Господи, хорошо нам здесь быть! Давай сделаем три кущи (то есть шалаша) и останемся здесь навсегда!» По-другому говоря, смысл этих наивных, немного детских слов заключается в том, что Петр нашел вдруг ту радость, которую хотел бы сделать бесконечной.

Обычно людям подобные мгновения, которые хотелось бы остановить, приходится переживать очень

редко или вообще никогда. То, что пережили апостолы на горе Фавор, было таким мгновением. Но Христос не позволил им его остановить. Суть Его слов, Его учения сводилась к тому, что в земной жизни и апостолам, и иным людям доступно увидеть только отблеск того блаженства, того счастья, которое ожидает нас в Царстве Небесном, если мы сумеем в него войти.

В Евангелии от Иоанна есть другой интересный эпизод, в котором Христос встретился с самарянкой и попросил у нее напиток. И вот в разговоре с этой женщиной Он говорит, что тот, кто напьется воды, которую она может дать, снова будет жаждать. А испив воды, которую даст Он, человек перестанет жаждать вовек... То есть во Христе мы обретаем такое счастье, выше которого уже не найти.

Так я верю. И мой жизненный опыт это подтверждает.

До того, как стать верующим человеком, не говоря о том, чтобы стать священником, в молодости я часто испытывал приступы острой, необъяснимой тоски. И они совпадали как раз с благополучными периодами моей жизни. Но когда я уверовал, то изменилось мое отношение к миру и людям, и теперь, скажу честно, даже крупные неприятности, проблемы не могут поколебать моего состояния внутреннего счастья. Что бы ни произошло, я чувствую, что *самого главного* все это отнять не может. Внешние обстоятельства, которые бывают тяжелы, уже не имеют на меня того влияния, как раньше. Поэтому я уверен, что со Христом, во Христе человек счастлив по-настоящему.

**– Вы рассказали о счастье, с которым живут верующие люди. Но если мы вспомним о неверующих людях, то они, как правило, пытаются собрать свое счастье исключительно из**

***маленьких радостей — встреч, приобретений, потребления пищи и напитков, секса. Однако, если истинная радость может быть принесена нам только Богом, с небес, то означает ли это, что сами мы способны найти на земле только удовольствие?***

— Вы знаете, и еда, и встречи, и некоторые покупки, и радость от завершения трудной работы являются, в сущности, нормальными удовольствиями. Я хорошо отношусь к ним, и такого рода вещи имеют место быть и в моей жизни, они совершенно нормальны. Православная Церковь в целом относится доброжелательно ко всем естественным человеческим радостям и не запрещает их, если они не греховны. И мы, священники, радуемся также в своей жизни тому же самому, чему радуется мирянин. Но есть отличия в отношении к таким простым радостям у человека верующего и неверующего.

Верующий человек, приходя к вере, открывает то, что он любим, что всегда с ним Тот, Кто его любит. И самая главная радость и заключена в этой любви. Когда до человека начинает доходить смысл этих простых слов, когда он понимает, что его любят, и это любовь, которой любит каждого из нас Бог, неизмеримо больше любой любви, которая может быть на земле между людьми, тогда ему и открывается смысл той совершенной радости, о которой мы говорили.

О любви Божией говорят очень много, и не только православные христиане. Но слышать и знать о ней — одно, а ощущать ее — совсем другое.

В чем суть духовной жизни? Думаю, в том, чтобы человек смог ощутить любовь Бога к себе. Чтобы любовь Бога перестала быть для него просто приятной информацией, которую он воспринимает умом, но чтобы она стала живым, актуальным переживанием

И собственно, все, что мы делаем в Церкви, все наши молитвы, посты, богослужения, все церковные таинства направлены именно на то, чтобы сделать сердце человека способным ощущать любовь Бога. И человек верующий счастлив в той степени, в которой он открывает Божественную Любовь в своем сердце, и тогда радость уже никто и ничто не способно поколебать. Ведь, поскольку любовь Бога превосходит мыслимые пределы любви людей, то для человека, открывшего эту любовь, перестает иметь решающее значение любовь или нелюбовь к нему окружающих людей. Хотелось бы, конечно, чтобы и окружающие тебя любили, но это уже становится совсем не главным.

И вот когда человек осознает свои отношения с Богом как отношения, происходящие в любви, то он начинает воспринимать все доброе, что есть у него в жизни, как проявления этой любви. Помню, когда моя дочь была еще маленькой, мы вышли с ней однажды погулять. И она мне улыбнулась такой прекрасной детской улыбкой, что подумалось: «Ничто не может быть более трогательным и прекрасным, чем улыбка твоего ребенка?» Но тут же в сердце открылось, что на самом деле мне сейчас улыбнулся Бог, улыбнулся улыбкой моей дочери. Тотчас нахлынула в душу такая волна ответной любви к Господу! Всякая любовь, всякая чистая радость в нашем мире всегда только от Него, все прекрасное, что есть в жизни людей, — это различные проявления Божественной любви!

И если ты слышишь от кого-то добрые слова, то это слова, сказанные Богом через этого человека. Все это не умаляет значение самого человека, через которого это пришло. Не умаляет его труда и его любви к тебе! Напротив, от этого он становится еще более дорог.

Как говорил отец Александр Шмеман: «кусочек хлеба берешь, и для кого-то это просто пища, а для

кого-то — любовь Божия, которая в данный момент материализовалась в этом куске хлеба». И даже вкус такого хлеба меняется, если ты начинаешь понимать, что твоя способность чувствовать его и получать от него удовольствие — это тоже Божий дар, тоже проявление его любви.

Или вот еще пример, который мне очень нравится: возьмем авторучку. Простую авторучку. Вы купили ее в магазине, вы писали ею, а потом потеряли — и все. Пошли и купили новую. И другая ситуация: человек, бесконечно дорогой для вас, любимый, подарил вам эту авторучку. Эта авторучка тогда становится для вас очень дорога, вы будете вспоминать о любви того человека к вам, когда будете пользоваться ею. И если вы потеряли такую авторучку, то вы очень расстроитесь. И когда вы купите опять такую же ручку в магазине, она будет уже не та, что прежняя. Для других людей потерянная авторучка была только средством для письма, а для вас — знаком любви того человека к вам.

Так вот, когда человек соединяется в своей вере со Христом, то не отдельные предметы, не отдельные события в своей жизни, не отдельные удачи или приятности, но весь мир теперь такой верующий человек воспринимает как проявление Божией любви. И все наши простые радости и удовольствия, таким образом, если они не греховны, это тоже встречи с Богом, с его любовью к нам. И поэтому верующие люди начинают с молитвой любое дело, в частности, трапезу, свидетельствуя тем самым свою благодарность Богу.

Когда мы научаемся видеть за самыми простыми нашими радостями Того, от кого все они исходят, то вся жизнь превращается в сплошное ликование, молитву.

В этом отношении нелишним будет вспомнить о языческом подходе к жизни. У меня был знакомый, который только шел к Церкви, но у него уже была за-

мечательная привычка за все обязательно благодарить в жизни тех людей и те явления, которые принесли ему радость. Когда я пришел к нему домой осваивать его квартиру, то увидел всюду развешанные таблички, содержащие слова благодарности. Так, например, на кране висела такая: «благодарю тебя, водичка, за то, что напоила меня!» А над газовой плитой: «благодарю тебя газ, за то, что даешь мне огонь!». И такие таблички были повсюду, позволяя владельцу квартиры находиться в постоянном благодарении ко всему вокруг. Правильно это или нет?

С одной стороны, это очень симпатично, но я сказал ему тогда, что это хорошо, но есть в этом нечто языческое. Этот человек уже дозрел до того, что за все в жизни надо благодарить, но еще не успел понять, кому нужно обращать слова благодарности. И пока обращал слова благодарности к явлениям и вещам, но еще не к Источнику всякого блага на земле, не к Тому, кто дает ему все это. Но когда человек обнаруживает этот Источник блага, Источник вечной любви, его жизнь достигает цели, и он пребывает в радости.

Умение искренне благодарить Бога даже в скорбях и бедах свидетельствует об очень высоком духовном состоянии человека. К этому состоянию надо стремиться. Как к этому стремиться? Вообще, можно ответить коротко: жить церковной жизнью, жить в Церкви. Человек, познакомившийся с Евангелием, с известными истинами о необходимости жить в любви с Богом и людьми, и согласившийся с ними, еще не будет способен автоматически переменить свое сердце. Он по-прежнему продолжит грешить, даже и ненавидя себя за это. И именно церковная жизнь помогает пойти дальше осознания этих истин, не просто знать их, а жить ими.

Одно из принципиальных отличий в подходах к совершенствованию себя христианина от человека

неверующего заключается в том, что неверующий человек, стремится он к добру или ко злу, рассчитывает все-таки только на себя и других людей, а христианин заранее понимает, что своих сил для достижения совершенства в добре и любви ему недостаточно, что человек серьезно ограничен в своих возможностях. Христианин понимает, что совершенствование себя, своей жизни возможно всерьез только с участием Бога, с участием божественной благодати. И когда благодать свыше сходит в наше сердце, то только тогда человек начинает меняться.

Есть очень интересный критерий того, насколько уже человек движется путем истинным вместе с Богом, насколько Бог участвует в сердце человека. Христос учит нас: «любите врагов своих». Другие религии также призывают отказаться от наказания зла злом, призывают к терпению зла, направленного против нас. Но христианство учит именно любви! И многие люди мне, конечно, говорят, что считают этот закон противоестественным, невозможным для себя. Они говорят: «Я могу не отвечать ему злом на зло, я могу постараться не желать ему зла, могу постараться сделать такому человеку нечто хорошее... Но как я могу его любить? Любовь — это состояние, ощущение, как его достигнуть в этой ситуации? Любить врагов — это противоестественно для человека». Правы ли люди, говорящие так?

Конечно, они правы. Любить своих врагов неестественно для человека. Но они не правы, если говорят, что любить врагов противоестественно. Это — сверхъестественно! Христос любит нас именно такой любовью. И вот если человек все-таки ощущает, что он любит того, кого ему по здравому соображению любить было бы нельзя, то это верный знак, что в таком человеке действует Святой Дух, что это не его

только воля и желание. И это понимание переносится и на другие скорби, печали, страдания: когда в человеке действует Дух Святой, то у него получается, и получается легко то, что в естественном человеческом состоянии у него не получилось бы, у него получается оставаться счастливым и оставаться верным своей любви к Богу несмотря ни на что.

Я понимаю, что многие из тех, кто прочтет это интервью, станут возражать мне, будут недовольны тем, что я назвал истинным только счастье со Христом, в Духом Святом, с Церковью. И из сказанного мною можно, наверное, сделать вывод, что неверующий человек или верующий в других богов обречен никогда не найти истинной радости, и также не может надеяться на счастье человек верующий, но слабо работающий над собой. Потому я хотел бы уточнить следующее: в жизни все совсем не так просто и прямолинейно, как прозвучало в нашем с вами разговоре, все гораздо сложнее. Вера не всегда бывает осознанной, и бывают случаи, когда человек воспринимает себя неверующим, но в действительности он знает Бога и живет согласно с Ним. И напротив, мне известны случаи, когда человек, внешне живущий в Церкви, оказывается очень далек от понимания Бога и от способности воспринять Божественную любовь.

На вашем сайте мне приходится читать множество историй о страданиях, потерях и неудачах людей, многие из которых не относят себя к категории верующих. Конечно, мне очень хочется всем им дать один и тот же простой совет: «Ребята, приходите к вере, идите в церковь! Постигайте Православие, живите в вере, и спасетесь сами вы, и ваши близкие и друзья!» Но ничего не случается сразу, все происходит постепенно, и если бы я давал такой совет, многие люди, не готовые еще прислушаться к нему, разозлились

бы на меня и других подобных советчиков и не получили бы помощи. Но если человек хотя бы с малого начинает стремиться стать лучше, чем он есть, он уже находится на пути к счастью, даже если он еще не встретился с Богом. Если человек самым серьезнейшим образом относится к совести, даже если его совесть воспитана была его родителями без Библии, если он старается не делать того, против чего его совесть протестует, то он находится на пути к счастью.

Бог есть любовь, и не только пребывающий в Боге пребывает в любви, но и пребывающий в истинной любви пребывает в Боге! Ничто так не отвратительно для Бога, как эгоизм. И если мы представим два полюса — добро и зло, то на одном из этих полюсов будет полный эгоизм, а на другом, на полюсе добра, будет полный отказ от самого себя, полное самозабвение для других. Как сказано в одной молитве: «забывающий себя обретает себя, и отдающий себя обретает себя». И я думаю, что в той мере, в какой человек живет не для себя, а для других, в той мере, в которой человек склонен отдавать, нежели брать, в той степени он находится на праведном пути, даже если он пока еще не назвал Христа своим спасителем. Скорее всего, у такого человека рано или поздно встреча со Христом состоится, но я надеюсь, что даже если такой человек в этой жизни Христа не встретит, то Христос все равно встретит его после ее окончания и признает Своим. Но, хочу оговориться, это не строгая истина. Безусловно, желательно чтобы человек был последователен, и если уж он выбрал для себя путь Христа, то неплохо было бы назвать этот путь по имени. И всем, кто ищет счастья, я этого желаю.

Особо я хотел бы обратиться к неверующим людям, к тем, кто не осознает себя верующими. Я не хотел бы выступать в роли агитатора, но я хотел бы по-

желать таким людям попытаться изучить вопрос веры, понять, что такое Православие, в чем заключена сущность нашего учения, узнать историю его рождения и жизни до наших дней. Мне кажется, оно того стоит.

Я помню в молодости, когда я был учителем русского языка и литературы, еще в советскую эпоху, на телевидении была передача «Встреча с Эльдаром Рязановым». И ему задали вопрос: «Верите ли вы в Бога? Только, пожалуйста, скажите честно!» В то время все «нормальные» люди были неверующими, если человек говорил о своей вере громко, то он считался вроде сумасшедшего, считался чудаком. Поэтому этот вопрос звучал странно. Но Рязанов ответил на него удивительно. Он сказал: «Я не могу назвать себя атеистом потому, что на самом деле я невежда. Я атеист от невежества. Атеисты девятнадцатого века, российские интеллигенты той поры, были настоящими атеистами. Они знали Закон Божий, с детства они знали Православие, и сознательно отвергли его. Вот они и были атеистами. А я ничего не знаю о вере. Я не верю не потому, что в этом заключена моя сознательная позиция, но потому, что я не знаю, что такое вера, меня никто ей не учил».

Меня тогда задел его ответ. Я подумал, что он прав, что все мы, советские люди той поры, были атеистами по невежеству, мы отвергали то, о чем ничего не знали. В школе, в университетах нас учили отсутствию Бога, но мы никогда не учились вере, никогда на личном опыте не проверяли, что такое вера. Мы не разбирали позицию верующего человека. И вот тогда я стал интересоваться верой, я стал доставать книги о Православии, я читал богословские труды, читал книги Бердяева и Владимира Соловьева, но я при этом и не собирался когда-нибудь стать верующим. Я думал, что так и останусь неверующим, но

стану грамотным неверующим, и для этого хотел узнать то, что я отвергаю.

Но когда я стал читать эти книги, то постепенно я проникался уважением к глубине, логике и красоте культуры Православия, которая открылась мне, я увидел, что за верой в Бога стоят гораздо более серьезные основания, чем за неверием. Я увидел, что аргументы веры убедительны, логичны, я увидел тот простор, который открывает вера перед человеком. А до этого я склонялся к тому, что жизнь, как однажды написал Пушкин, «дар напрасный, дар случайный», что все мы в конце концов умрем, и этим все и кончится. И вдруг мне открылось, что все не так, не так плохо, а даже наоборот! И поэтому теперь, помня о своем опыте, я не говорю неверующим: «становитесь верующими», но я говорю им: «думайте, читайте, учитесь, размышляйте, а там уж как Господь даст!». Приход к вере в любом случае возможен только изнутри, привести к ней извне, как-то механически нельзя.

## ОБ АВТОРАХ СТАТЕЙ

*Берковская Марина Иосифовна,  
кризисный психолог, психотерапевт*

В 1981 году окончила Московский медицинский стоматологический институт, лечебный факультет, по специальности «лечебное дело», в 1993 году — Московскую медицинскую академию им. И. М. Сеченова, кафедра психотерапии. Также прошла обучение в ряде западных и российских вузов по психологическим специальностям. Занималась оказанием психологической помощи пострадавшим в зонах вооруженных конфликтов, при чрезвычайных ситуациях, захвате заложников (Нагорный Карабах в 1993—1994 гг.; Абхазия в 1994—1995 гг.; Северная Ингушетия, Дагестан, Чечня в 1995—1997 гг.; «Норд-Ост» и Печатники в 1999—2001 гг.). В настоящее время занимается индивидуальной и групповой психологической работой с сотрудниками силовых структур, участниками боевых действий. Кризисный психолог, психотерапевт, клинический психолог, системный семейный психолог, гештальт-терапевт. Сопредседатель секции «Психология травматического стресса» Российского психологического общества.

*Гагарин Игорь, протоиерей*

Родился в 1959 г. в Харькове. В 1981 г. окончил факультет русского языка и литературы Орехово-Зуевского педагогического института, а в 1985 г. — заочно факультет английского языка МОПИ им. Крупской. С 1981-го по 1991-й работал учителем русского языка и литературы в средней школе. В 1991 г. принял священный сан и был назначен настоятелем храма Св. Иоанна Предтечи с. Ивановское Ногинского района Московской области. В 2002 г. заочно окончил Коломенскую духовную семинарию. В настоящее время, являясь настоятелем церкви, преподает Закон Божий и историю Церкви в Православной гимназии им. свщмч. Константина Богородского, а также ведет занятия на курсах для учителей — преподавателей основ православной культуры. А также преподает православную педагогику в Коломенской духовной семинарии. Женат, отец двух дочерей. Автор книг: «Любить, а не искать любви», «Восстань, душа, что спишь?» и других.

*Рахимова Ирина Анатольевна, психолог*

Окончила Московский государственный педагогический институт по специальности «практический психолог». С 2003 года является директором социально-психологического объединения «Православная семья», которое занимается психологической и просветительской поддержкой семьи. Замужем, мама двоих детей.

*Розумный Петр Аркадьевич,  
судебно-медицинский эксперт*

Родился в 1979 году в Москве. С 1996-го по 2002-й учился на лечебном факультете Московского государственного медико-стоматологического университета. С 2002-го работает в танатологическом отделении 3-го бюро судебно-медицинской экспертизы Департамента здравоохранения г. Москвы.

*Дмитрий Геннадьевич Семеник*

Родился в 1967 году. Окончил Московский институт радиотехники, электроники и автоматики, после чего два года работал корреспондентом в сатирическом журнале «Крокодил». В 2006 году основал группу сайтов perejit.ru, руководителем которых является до сих пор. Автор и составитель 12 книг по различным проблемам личной и духовной жизни.

*Хасьминский Михаил Игоревич,  
кризисный психолог*

Родился в 1969 году. Работал психологом в Российском онкологическом научном центре им. Н.Н. Блохина и в хосписе для детей с онкологическими заболеваниями. В 2006 году после создания по благословению Патриарха при Патриаршем подворье — храме Воскресения Христова на Семеновской (г. Москва) Центра кризисной психологии, стал его бессменным руководителем. Является членом Общественного Совета Федеральной Службы Исполнения Наказаний России, а также членом научно-консультативного Совета Межрегионального следственного Управления на транспорте Следственного Комитета Российской Федерации.

Ведет преподавательскую, просветительскую и научную работу. Является соавтором многих публикаций и книг.

# СОДЕРЖАНИЕ

От составителей .....	3
ГОВОРЯТ САМОУБИЙЦЫ .....	6
О ПОСЛЕДСТВИЯХ САМОУБИЙСТВА ГЛАЗАМИ СПЕЦИАЛИСТОВ.....	16
Быстро и безболезненно? .....	17
<i>Петр Розумный, судебно-медицинский эксперт</i>	
Можно ли уйти красиво? .....	39
<i>Михаил Хасьминский, кризисный психолог, Петр Розумный, судмедэксперт</i>	
МОТИВАЦИЯ САМОУБИЙСТВА .....	51
Когда «любовь» убивает.....	51
<i>Дмитрий Семеник</i>	
Логика самоубийцы .....	55
<i>Михаил Хасьминский, кризисный психолог</i>	
ПОДЛИННЫЕ ПРИЧИНЫ САМОУБИЙСТВА .....	63
Навязчивая мысль как внешняя сила? .....	64
<i>Михаил Хасьминский, кризисный психолог</i>	
Главная беда самоубийцы .....	78
<i>Дмитрий Семеник</i>	
О ТЕХ, КОГО МЫ ПРЕДАЕМ .....	93
Трагедия сестры .....	93
Мама — дочери, которая убила себя.....	103
Они желали вам добра .....	106
<i>Михаил Хасьминский, кризисный психолог</i>	
МАТЕРИАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ КАК ПОВОД ДЛЯ СУИЦИДА .....	119
Со дна бездны .....	119

Рецепт финансового здоровья .....	123
<i>Дмитрий Семеник</i>	
ПРОБЛЕМА УНИЧТОЖЕНИЯ «Я» .....	133
Смогу ли я убить свое «я», или Где живет сознание?... 133	
<i>Михаил Хасьминский, кризисный психолог</i>	
Рассказ, заставляющий задуматься .....	153
<i>Автор неизвестен</i>	
ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ ЖИЗНИ? .....	162
Смысл жизни. Выбираем вместе.....	162
<i>Михаил Хасьминский, кризисный психолог</i>	
О ПРИНЯТИИ СЕБЯ.....	211
Измени в себе то, что тебе не нравится .....	211
<i>Марина Берковская, психолог</i>	
Не путайте эгоизм с любовью к себе.....	228
<i>Ирина Рахимова, психолог</i>	
Увидеть красоту своей души.....	236
<i>Протоиерей Игорь Гагарин</i>	
ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСА ДУШИ .....	245
Не будь лежачим камнем .....	245
<i>Дмитрий Семеник</i>	
Преодолеть иллюзию тупика.....	253
<i>Михаил Хасьминский, кризисный психолог</i>	
Преодоление кризиса в семь шагов .....	264
<i>Дмитрий Семеник</i>	
Помогите себе, помогая другим .....	271
<i>Михаил Хасьминский, кризисный психолог</i>	
О чем сигнализирует душевная боль? .....	279
<i>Михаил Хасьминский, кризисный психолог</i>	
ПУТЬ К РАДОСТИ .....	289
Как восполнить жажду любви .....	289
<i>Дмитрий Семеник</i>	
Радость — это норма .....	296
<i>Дмитрий Семеник</i>	
Счастье внутри нас.....	303
<i>Протоиерей Игорь Гагарин</i>	
Об авторах статей .....	316

*Научно-популярное издание*

16+

**ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА:  
как не совершить непоправимое**

Ответственный редактор *А. Амелькина*  
Корректор *И. Гончарова*  
Технический редактор *Т. Тимошина*  
Компьютерная верстка *В. Брызгаловой*

Подписано в печать 01.12.2016. Формат 84×108/32.

Усл. печ. л16,80.

Тираж экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

«ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) • E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

«Баспа Аста» деген ООО

129085 г. Мәскеу, жұлдызды гүлзар, д. 21, 3 құрылым, 5 бөлме  
Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) • E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша  
арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107;

E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған.