

Игум. Петр (Ковалев)
(Волгоград)

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЕЧАЛИ И УНЫНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И ПАСТЫРСКИЙ ПОДХОДЫ

Аннотация: В статье был проведен сравнительный анализ в методах и подходах в плане преодоления печали и уныния как в святоотеческой практике, так и в светской психологии. В подходах в светской психологии и православном видении мы наблюдаем существенную разницу: психология учит человека благодарить жизнь как таковую и просто радоваться ей, тогда как православные христиане благодарят за жизнь Бога — в этом и есть основная разница. Уныние — это болезнь, которая требует сострадания, и в этом должен заключаться основной пастырский подход в преодолении данного недуга.

Ключевые слова: уныние, депрессия, сравнительный анализ, любовь к себе, самооценка, благодарность Богу, молитва, грех, болезнь, пастырский подход, сострадание.

Состоянию печали и уныния подвержены многие современные люди. Уныние и депрессия могут очень пагубно влиять на всю жизнь человека, при том это совершенно не зависит от того, верующий он или нет, или служитель Бога. Каждый человек в своей сфере и деятельности жизни может пострадать от этого. И если другие страсти могут быть эпизодическими или даже пусть будут проявляться регулярно, то уныние буквально определяет всю жизнь и мысли человека, оно ведет его к беспросветному тупику.

Поэтому очень важно как можно скорее, как только человек замечает признаки этой страсти, помочь ему от этого избавиться.

В ходе нашего исследования был проведен сравнительный анализ в методах и подходах в плане преодоления печали и уныния как в святоотеческой практике, так и в светской психологии. Печаль в святоотеческой практике сопоставима с легкой степенью депрессии в светской психологии. Многопечалование и многозаботливость сопоставимы с тревогой и тревожностью в психологии. Уныние сопоставимо с депрессией в более тяжелой стадии.

При существующих многих методах в психологии, следует подчеркнуть общий с православной традицией подход — это метод самопознания, то есть важно увидеть себя таким, какой ты есть, и из этого знания действовать дальше в жизни. Метод благодарения — за все всегда благодарить, позитивно смотреть на жизнь.

Но на первый взгляд, при одинаковых подходах в светской психологии и православном видении мы наблюдаем существенную разницу. Если конкретизировать, то можно обратить внимание на то, что психология учит человека благодарить жизнь как таковую и просто радоваться ей, тогда как православные благодарят Бога за жизнь — в этом и есть основная разница. Жизнь без Бога не имеет того смысла и полноты.

Пытаясь научить радоваться и избавить неверующих от депрессии (за неимением ничего лучшего у людей), психологи основными мотивацией и стимулом в этой борьбе полагают самого человека, то есть «нужно любить себя», оправдывая многие свои дела, где-то даже неправильные. У человека может развиться заикленность на себе, некая зомбированность самим собой.

Православные же благодарят Бога за все, что Он им дал, и основная задача в избавлении от уныния — это научиться благодарить Бога, полностью доверившись Ему.

Из этого следуют такие выводы: у светских психологов мотивацией и стимулом служит любовь к себе, тогда как православный подход заключен в том, чтобы любить Бога через благодарность к Нему.

Также мы можем наблюдать две крайности: психологи могут слишком зависить самооценку (что, согласно святоотеческому наследию, вызывает прелесть), а в православной среде очень часто занижают самооценку, что ввергает в уныние и депрессию.

Следует указать на основной способ преодоления уныния и депрессии в святоотеческом подходе — это молитвы. Это самый важный и верный путь к исцелению, но если кто-то страдает от печали и уныния, то это очень тяжелый путь.

Исходя из нашего практического исследования, мы увидели, что именно общение с Богом помогло страдающим.

О молитве как средстве борьбы с унынием можно везде прочитать, но важно понять, что человек, подверженный унынию, зачастую совершенно не хочет молиться, душа находится в некоем окаменении, бесчувствии. А если человек и молиться, то зачастую формально, бездушно: «сердце же его далеко отстоит от Меня» (Ис. 29:13). И исцеление происходит после того, как человек возвращается к Нему лично, именно как к живому, как к любящему Отцу, когда он поведает Ему напрямую свои скорби и печали, и хоть как-то, насколько это возможно человеку в силу его греховности, он почувствует Бога.

Благодаря различным психологическим методам человек может успокоиться, получить большое облегчение, но все это будет хождение рядом, а иногда и самообман, ведь только с Богом возможен мир души: «мир Мой даю вам» (Ин. 14:25).

Безусловно, такое мировоззрение может быть понятно только верующему — чем дальше человек от Бога, тем больше пустоты, следовательно больше мучения души (хотя человек может этого не осознавать), а от муки души рождается уныние. В молитве же происходит соединение с Богом.

По результатам анкетирования было установлено, что уныние у священников бывает в основном из-за проблем со службой, также болезнью и по семейным обстоятельствам.

У прихожан — из-за семейных проблем и финансовых трудностей, а также из-за болезней и усталости.

При том большая половина замечает за собой проявления уныния осенью и зимой, что может свидетельствовать о наличии сезонной депрессии (Сезонная депрессия — аффективное расстройство настроения, для которого характерно сезонная периодичность возникновения депрессивных эпизодов, возникающее у больных ежегодно приблизительно в одно и то же время. Сезонная депрессия — уточняющий термин заболевания в рамках большого депрессивного расстройства).

Во всех этих случаях может помочь грамотный и правильный психологический совет, не противоречащий православной вере — например, занятия физическими упражнениями или просто посмотреть на жизнь философски и сравнить свое положение с другими, кто находится в более затруднительной ситуации, и прибегнуть к благодарности (благодарности Богу) или съесть шоколадку и устроить себе отдых.

Уныние является тяжелым грехом. И если человек находится на определенном духовной ступени, то он должен осознать свой грех и приложить максимум стараний для его преодоления. Но как следует отнестись к человеку, который с этим грехом пришел в церковь? Как поступить пастырю? Так как печаль и уныние — это следствие грехов и страстей, то именно из-за этого последствия на данный момент очень сильно страдает человек.

Когда к врачу привозят человека, отравившегося алкоголем, врач же не клеймит и не ругает его за то, что он впал в грех винопития — он его лечит, избавляет от страданий и последствий отравления.

Грех (греч. ἁμαρτία, ошибка, промах, мимо цели) — повреждение человеческой природы, болезнь души. «Грех — это

действительно болезнь духовная, которая нередко перетекает в болезнь физическую», — сказал в своем слове Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл [6].

Отчего бы не происходила болезнь, это всегда страдания и боль. «Не здоровые имеют нужду во враче, но больные: Я пришел призвать не праведников, но грешников к покаянию» (Мк. 2:17).

Страждущие унынием и депрессией испытывают особую нужду во враче и особый очень аккуратный и милостивый подход. Важно посмотреть на человека, находящегося в унынии, не как на грешника, а как на болящего с состраданием и любовью, что в корне меняет весь подход к человеку.

Уместно вспомнить пословицу: «Врач на больных не обижается», и это в первую очередь касается людей, больных унынием и депрессией.

Уныние — это болезнь, которая требует сострадания, и в этом должен заключаться основной пастырский подход в преодолении данного недуга. Конечно, священнику желательно, а иногда и необходимо знать основные психологические методы, но самым основным примером для пастыря должно являться то, что психологи смотрят на проблемы и недуги людей такие как тревога-печаль, депрессия-уныние как на болезнь, и стараются помочь и вылечить человека. В этом основной пример для пастыря, он должен постараться именно сострадательно отнестись к приходящему к нему. Священник может многого не знать из психологии, но просто выслушать в данном случае человека он должен.

Меняется в корне все восприятие к человеку, если смотрим на него, как на болящего, а больного мы должны попытаться вылечить.

Литература и источники

1. *Гавриил (Бунге), схииархим.* Тоска, уныние, депрессия: Учение Евагрия Понтийского. М.: Изд. Сретенского мон., 2014. 192 с.

2. Депрессия: Современные подходы к диагностике и лечению. // URL: http://binom-press.ru/books_1/nevr_psih/depressiya_nt_cont.pdf (Дата обращения: 16.09.2019)

3. *Ефрем Сирианин, св.* О борьбе с печалью // Добротолюбие. 2-е изд. Т. 2. М., 1895. С. 406–415.

4. *Ефрем Сирианин, св.* О борьбе с унынием // Добротолюбие. 2-е изд. Т. 2. М., 1895. С. 415–420.

5. *Иоанн Дамаскин, св.* О печали // Он же. Точное изложение православной веры. Ростов-на-Дону, 1992. С. 86–87 (Книга 2. Гл. 14).

6. *Кирилл, Патриарх Московский и Всея Руси.* Противоядие от пропаганды греха — наша совесть // URL: <https://www.pravmir.ru/patriarx-kirill-protivoyadie-ot-propagandy-greha-nasha-sovest/> (дата обращения: 08.11.2019)

7. *Лэнгле А.* Психотерапия депрессивных расстройств в современном экзистенциальном анализе. Принципы и основные направления // URL: <https://psyfactor.org/lib/depression5.htm> (Дата обращения: 16.09.2019)

8. *Малиш А.* Депрессия или уныние — болезнь или грех? // URL: <https://www.b17.ru/article/4599.html> (Дата обращения: 08.06.2019)

9. *Нил Синайский.* О печали // Он же. Творения. М., 2000. С. 127–128.

10. *Нил Синайский.* Об унынии // Он же. Творения. М., 2000. С. 129–130.

11. Помоги, Господи, не унывать. Сборник. М.: Сибирская Благовзвонница, 2017. 270 с.