

Чижевская Елена Владимировна
(Санкт-Петербург)

КРАСОТА БОЖЬЕГО МИРА

Аннотация: Условия современной жизни, особенно в городах, современные технологии, развитие цифровизации, создание виртуальной реальности и т. п. все более отдаляют человека от природы. Но творческие контакты с живой природой, знакомство с лучшими образцами культуры (живописи, поэзии, прозы, фотографии, музыки и т. п.), в которых звучит жизнеутверждающий мотив, воспевающий природу, помогают пробуждению и исцелению души человека.

Ключевые слова: природа, лечение и профилактика психических заболеваний, экотерапия, отношения с природой, антропология.

«Господь царствует: да радуется земля...»
Пс. 96, 1

«Как многочисленны дела Твои, Господи!
Все соделал ты премудро; земля полна
произведений Твоих»
Пс. 103, 24

«Познанию души много способствует познание природы»
Аристотель

Антропология включает в себя изучение человека, его развитие и взаимодействие с окружающей средой. Это — и для атеистов, и для верующих людей, вот только для верующих Бог создал человека и природу, поэтому и отношение к этому должно быть особое — как к творению Божию. Особое — это старание понять созданное Богом, с благоговением и благо-

дарностью. «Красота внешнего мира и внутренняя красота человека приводят нас к идеальной красоте, в которой мы видим первообразы твари, как они существуют в Боге, ибо Бог вложил во вселенную не только мудрость, но и красоту» (Верховской. 2002, с. 309).

Многие биологи, путешественники, географы и др. замечали и писали о благотворном влиянии пейзажей, отдельных деревьев, птиц на душевное состояние человека.

«Источников гладь и трава — глазам утешенье;

Утром на горы свой взор обрати, а под вечер — на воды»
(Арнольд. 1970, с. 18).

Экотерапия — направление в психотерапии, которое предполагает использование контакта человека с природой, как исцеляющего фактора (непосредственного или, если человек не может выходить из дома, — через фотографии, вырезки из журналов и т. д. с видами природы).

Свт. Иннокентий Херсонский в своих «Беседах о природе» учит нас православному и, можно сказать, психотерапевтическому пониманию природы: «Что такое, братие, природа, нас окружающая, и мир чувственный, в коем мы живем и движемся от нашей колыбели до гроба? Любомудрые определяют это различно, но для здравого смысла и чувства христианского самое лучшее понятие о видимом мире то, когда он представляется откровением совершенств Божественных, зеркалом, в коем, по выражению апостола, “невидимая Божия... видима суть”, самая “присносушная сила Его и Божество” (Рим. 1, 20). Поелику же зеркало сие поставлено не напрасно, и находится всегда перед очами нашими, то само собою следует, что мир, нас окружающий, должен быть для нас не только поприщем для нашего действования, но и училищем для вразумления нас, как действовать и чего достигать. Взирая на порядок, существующий в мире, на законы, в нем господствующие, на цели, достигаемые посредством каждой вещи в особенности и всех вкупе, мы должны чрез сие сами приучаться к порядку, правильности, благонамеренности и постоянству. Так взирали на мир лучшие люди всех времен и мест, и каждое свободное время от дел звания своего посвящали на прохождение

в недрах природы и на собеседование с нею. Природа была для них книгою, самую любимую» (Иннокентий Херсонский. 2006, с. 5).

В чем же отличие христианства от язычества в отношении к природе?

Христианство, в отличие от язычества, расставляет приоритеты таким образом — «Бог сотворил природу, значит, они и связаны, и отделены друг от друга. Творец и творение — не одно и то же. Поэтому доктрина творения в определенном смысле лишает природу божественности... Но эта же доктрина, лишая природу божественности, делает ее символом, знаком, проявлением Бога» (Льюис. 2006, с. 771). Когда видишь, как человек испытывает восторг, а верующий человек произносит хвалу Богу при виде красоты ландшафта, дерева и т. д., становится понятным — почему это целительно для человека. Потому что в основе восторга, хвалы и т. д. лежит такая целительная эмоция как радость. «Хвалите Господа...» начинаются многие псалмы.

«Отцы Церкви называют *созерцанием природы* изучение Божественного логоса, явленного в тварном мире; умение разглядеть личность Создателя в каждой грани создания, в красоте и премудрости мира» (Яннарас. 1992, с. 86).

И цветы и шмели, и трава, и колосья,

И лазурь, и полуденный зной.

Срок настанет — Господь сына блудного спросит:

Был ли счастлив ты в жизни земной?

(И. Бунин)

Русская классика вся полна внимания, восторга и воспевания красоты природы (Толстой, Бунин, Шмелев, Пришвин, Рубцов и др.).

Развитию гибкости, любознательности, тонкости, терпения, трудолюбия, покоя, гармонии и т. д. всему этому можно научиться у природы. Противоречивость и невероятность (чудесность) явлений природы помогает, заставляет человека учиться понимать и размышлять. Современный человек все более отрывается от природы, может быть, это одна из причин высокого роста депрессий и депрессивных состояний.

Исследования показали: ребенок 2-х лет (если он не посажен с 9 месяцев к компьютеру) близок к гениальности — его творческая деятельность 96 %. К 10 годам — 40 %, к 16–5 %.

Узкие рамки, в которые загоняет человека цивилизация, образование, которое боится творческой активности, т. к. все задано и требуется найти один правильный ответ. Если бы ребенка с детства учили видеть, беречь, понимать природу, учиться у природы, пользоваться ею как даром Бога, многие сложности и в жизни личности, и в жизни государства отпали бы. В традиционном укладе человек не отгораживался от природы, гармонично жил и понимал, насколько он зависим от природы и, следовательно, берег и знал природу.

Через красоту природы часто приходили к Богу, как, например, М. Ю. Лермонтов, его стихотворение «Когда волнуется желтеющая нива».

Вся мировая культура построена на воспевании красоты природы, на благодарности Богу за эту красоту, на отождествлении чувств с образами природы.

Господство человека над природой — это господство служения. Библия говорит о том, что призванием человека является возделывание и хранение Эдемского сада (Быт. 2, 15). Это служение Творцу и Его творению. Своевольное, непослушное Богу отношение к природе становится губительным для человека. Другое отношение, где природа не фон для человека, не безликий объект, а где все — живое. А мы говорим «что?» о природе. Природой манипулируют, управляют, как неразумной вещью. Общение с природой очищает человека. Ведь природа живет согласно законам бытия, не нарушая их. Только у человека есть свободная воля, которую он может направить на добро или зло. Грех нарушает закономерный строй, гармонию бытия: он отражается на жизни природы, страдающей от жестокости, неразумности и своеволия человека. Вслед за осознанием, что природа — живое существо, приходит осознание того, что питаясь телом природы, мы вправе принимать эту жертву, если сами жертвуем собой, отдаем себя на служение Богу и людям.

При общении с неверующими пациентами можно познать их с учением Альберта Швейцера «благоговения перед

жизнью». В переживании единения со всем сущим он обретает духовную радость, которая хранит «от прозябания в пустоте жизни», поднимает над невзгодами и страданиями.

С каждой избою и тучею
С громом готовым упасть,
Чувствую самую жгучую
Самую смертную связь
(Н. Рубцов)

В жития святых описывается, как люди, посвятившие себя служению Богу, общаются с природой. Побеждая и борясь со злом в своей душе, очищая свою природу, они изливают свою любовь на всякое живое существо. И природа отвечает им, открывая свои тайны и оберегая их.

Да, я травы простейший стебель
Чуть видный, маленький, немой,
Но с ароматом луга в небе
Плывет и тихий голос мой
(А. Солодовников)

В современном мире растет число людей с психическими заболеваниями, депрессиями, депрессивными состояниями. При этом почти отсутствует профилактика. «Внелечебная психотерапия здоровых людей по существу и есть психотерапевтическая профилактика и психотерапевтическая гигиена. Это важнейшая область психотерапии, несомненно будет все глубже и подробнее, по жизненной необходимости, захватывать, пронизывать, сегодняшнее и завтрашнее человечество, напряженное опасными разнообразными мало предсказуемыми природными, техническими катастрофами, невиданной прежде алкоголизацией, наркотизацией, террористическими актами, межличностными бытовыми конфликтами» (Бурно. 2008, с. 698). Научить человека получать радость от общения с природой могло бы помочь решить многие проблемы.

Исследователи из Эксетерского университета (Великобритания) обнаружили, что у людей, страдающих депрессией, в 90 % повышалась самооценка после прогулки по парку.

Природные объекты, работа с природными материалами, наблюдение за жизнью растений и животных обогащают внутренний мир человека. Для современного человека, не занимающегося земледелием, скотоводством, это служит погружением в мир природы.

Творческая работа с природными объектами может служить путешествием, самоисследованием, которое гармонизирует внутреннее состояние человека, раскрывает и преобразует различные грани опыта человека. Т. е., объекты, которые человек встречает на своем пути в парке или лесу часто неожиданны, они могут открывать мир и самого человека с неожиданных сторон, развивать воображение, внимание и понимание красоты. Также происходит развитие мелкой моторики, развитие сенсорного восприятия, растет внимание и интерес к миру.

Научиться воспринимать природу благоговейно помогает Священное Писание, а психология, не противореча этому — воспринимать по-своему, и этому может помочь изучение элементов типологии характеров, т. е., как люди с разными характерами по-разному воспринимают природу. Это хорошо видно на примере художников пейзажистов. М. Бурно советует: «не просто созерцать природу, а выбирать то, что близко, созвучно... рассматривая, наблюдая, сопоставляя, описывая это и тем самым осознанно выясняя свое отношение и тем самым, осознавая себя самим собою» (Бурно. 1989, с. 698).

Цитирование стихов или отрывков прозы, прослушивание музыкальных произведений, которые несут в себе жизнеутверждающий мотив, служит усиливающим фактором творческого взаимодействия с природой. Это можно использовать при индивидуальном консультировании, можно — в психотерапевтических группах или творческих клубах и т. п. Цикл занятий состоит из встреч, на которых можно рассматривать такие темы: о единстве природы и человека, об экологической проблеме и бережном отношении к природе; о ландшафтах; о растениях, цветах, деревьях; о камнях; закатах и рассветах и т. п. Главное, чтобы это вызывало радость, благодарность за жизнь в человеке.

«Ты ввел меня в эту жизнь, как в чарующий рай. Мы увидели небо, как глубокую синюю чашу, в лазури которой звенят птицы, мы слышали умиротворяющий шум леса и сладкозвучную музыку вод... Хорошо у Тебя на земле, радостно у Тебя в гостях» (Акафист «Слава Богу за все»).

Темы раскрываются с разных точек зрения — это дает активизацию воображения, творческого мышления, развитием чувства прекрасного, обогащением эстетического опыта, развитием экологического сознания и т. п.

Травинка, дерево, ракушка — создать такое не любя?

Здесь чудо в каждой завитушке и совершенства полнота...

Таким образом, экотерапия — терапия радостью, восторгом, своего рода создание стрессовой обстановки, формирующей на бессознательном уровне глубинные психологические установки оптимистического, жизнеутверждающего характера и обеспечивающей мобилизацию внутренних защитно-приспособительных резервов организма, повышение уровней его деятельности — все это действует целительно и это возможности экотерапии.

Выводы: творческие контакты с живой природой, знакомство с лучшими образцами культуры (живописи, поэзии, прозы, фотографии, музыки и т. п.), в которых звучит жизнеутверждающий мотив, воспевающий природу, помогают пробуждению и исцелению души человека, могут служить и лечением, и профилактикой депрессий и депрессивных состояний, наполняют его позитивом, дают силы, побуждают к творчеству. Это доступно. Это не требует финансовых затрат. Это безопасно. Это современно.

Литература

Арнольд из Валлановы. Солернский кодекс здоровья. М.: Медицина, 1970.

Бурно М. Е. Клиническая психотерапия. М.: Академический проект, 2008.

Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением, М.: Медицина, 1989.

Верховской С. Христианство // Православие в жизни. Сборник статей. Клин: Христианская жизнь, 2002. С. 297–359.

Иннокентий Херсонский свят. Беседы о природе. Единецко-Бричанская епархия, 2006.

Клайв Льюис. Размышление о псалмах. СПб.: Библиополис, 2006.

Флоренская Т. А. Мир дома твоего. М.: Русский Хронографъ, 2004.

Яннарас Х. Вера Церкви. Введение в православное богословие / Пер. с новогреч. М.: Центр по изучению религий, 1992.