

*Острогляд Алина Витальевна*  
(Санкт-Петербург)

## ПРАВОСЛАВНАЯ МОДЕЛЬ САМОПОЗНАНИЯ В РЕШЕНИИ СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ

*Аннотация:* Анализируется роль самопознания в решении супружеских конфликтов и предлагается православная трехчастная практическая модель самопознания. Самопознание — это решающий фактор в процессе принятия своего ближнего и поиска пути решения конфликтов.

*Ключевые слова:* христианство, православие, самопознание, миротворчество, семья, супруги, супружеские конфликты.

*По тому узнают все, что вы Мои ученики,  
если будете иметь любовь между собою*  
(Ин. 13:35)

Редкий человек бывает тем, кем является на самом деле, большей частью бессознательно сменяя бесчисленные маски. И даже наедине с собой человек также играет роль — неосознанно, не зная себя. Настоящим его знает только Бог. Ближе всего к видению подлинного лица человека его домашние, поскольку семья включает в себя такой комплекс обстоятельств, при которых рано или поздно он проявит себя без прикрас. При желании узнать о себе правду, человеку достаточно было бы внимательно прислушиваться к оценке ближайших членов семьи.

К сожалению, следовать этому ясному и простому совету могут и хотят довольно немногие, поскольку растет количество семей, где доверительный диалог отсутствует. Деструктивным типам семейных систем присущи закрытые границы, не допускающие вмешательства посторонних даже в самой тяжелой ситуации. В глобальном же дискурсе «психоманипулятивные воздействия на представления людей незаметно изменяют

внутренний мир личности, ведут к утрате истинной свободы духовно-нравственного самоопределения... Доминирующее ныне “виртуальное мировоззрение” — иллюзорная картина мира, являющаяся заменителем объективной реальности и символом ухода человека от своей сущности, как Образа Божьего» (Гостев. 2008). Поэтому актуальность самопознания для односторонней профилактики и решения семейных конфликтов трудно переоценить — это решающий фактор в процессе принятия своего ближнего и поиска пути решения конфликтов. Самопознание дает супругам возможность разрешать разногласия самостоятельно, без вмешательства специалистов, сохраняя тайну супружеских отношений и личного духовного пути. Знание христианских критериев самопознания также дает возможность специалистам, работающим с семьей, руководствоваться ими для оценки семейной ситуации.

Самопознание в христианском понимании радикально отличается от секулярного: «Психологическое самокопание без очищения и без благодатной помощи Божией не является *истинным* самопознанием, да и самопознанием вообще. Психологических методов анализа недостаточно, чтобы осветить глубины человеческой души, в которых обитают негативные духовные сущности. В результате этого, подобное “самопознание” превращается в самообман и потакание своим грехам и слабостям, в конечном итоге — в общение с бесами» (Зенько. 2019, с. 336).

«Истинное самопознание есть не просто какое-то абстрактное самоуглубление, а познание в себе Христа... Истинное самопознание настолько важно, что оно необходимо и для правильного познания ближних, правильной любви и уважения к ним. Кто не знает самого себя, тот никогда не научится правильно знать других, никогда не будет уметь правильно судить о них, должным образом обращаться с ними, правильно любить и уважать их» (там же, с. 341). Согласно святым отцам, познание самого себя приравнивается к осознанию своей немощи.

Объект самопознания — «сознание своего “Я” есть самое глубокое в душе человека... Поэтому все, что непосредственно связано с “Я” (а к этому принадлежит, прежде всего, тщеславие и гордость, и остальное), труднее всего и познать и обнаружить, трудно все, что умаляет “Я” перед людьми и даже перед самим собой и перед Богом» (Никон (Воробьев). 2019, с. 330). Психолог Т. А. Флоренская обозначила «духовное Я» и «наличное Я», рассматривая при этом внутренний диалог как диалог с совестью («духовным Я»).

«Однако Т. А. Флоренская считала, что духовное — не предмет науки, в том числе и гуманитарной науки, а тайна... В зависимости от своего волевого усилия человек открывается действию духовного. Поскольку духовное не может быть предметом психологического изучения (ни гуманитарного, ни естественнонаучного), у психологии остается возможность изучения внутреннего опыта обнаружения духовного, отношений с “духовным Я”, влияния этих отношений на душевное состояние и развитие — то есть изучение внутреннего диалога, межличностного диалога, взаимосвязи и динамики развития межличностного и внутреннего диалога. Межличностный диалог, являясь способом познания, наиболее адекватным познаваемой реальности, дает возможность приближения к внутреннему диалогу между “наличным Я” и “духовным Я”, обнаружения, раскрытия этой внутренней реальности, открывает возможность конкретизации связи между отношением к духовному и душевным состоянием» (Колпакова. 2013, с. 44–45).

Процесс самопознания осложняет целый ряд трудностей.

1) Для того, чтобы человеку понять, каким он является на самом деле, он должен занять позицию вне себя, то есть смотреть на себя глазами другого. М. М. Бахтин назвал эту позицию «вне-находимостью». К тому же человеку бывает трудно объективно оценить не только себя, но и другого. Следовательно, вне-находимость необходима и для того, чтобы оценить другого человека целостно. В тесной связи с этой позицией находится учение о «доминанте на Собеседнике» по А. А. Ухтомскому, который писал о необходимости преодоления доминанты на себе и воспитании доминанты на собеседнике. Для этого надо выйти за рамки эгоцентризма. При этом «Т. А. Флоренская обращает внимание, что вне-находимость без доминанты становится отчужденностью, а доминанта на другом без вне-находимости — слиянием с другим, обезличиванием» (Колпакова. 2013, с. 40).

2) Внешнее благочестие без должного внутреннего устройства — это негативные типы душевного устройства, «которые Господь называет “заквасками” и от которых особенно предостерегает Своих последователей» (Зенько. 2023, с. 231) Это Иродова, саддукейская и фарисейская закваски, соответствующие порокам сердца, ума и воли и порождающие три ложных пути духовной жизни: прелесть, ересь, страсти.

3) Антиномии. Как интрапсихические: «Человек устроен так, что, по существу, столь же явно стремится к постоянству, как и к тому, чтобы отдаться во власть моменту...», при этом «удовлетворение духовных потребностей более соответствует стремлению человечества к постоянству...» (Антиномия). Так и мыслительные — те кажущиеся противоречия в Писании и Предании, которые приводят к неверной трактовке и искажению евангельских истин в отсутствие их целостного понимания. Таким образом, помимо видимых внешних проявлений конфликта как непонимания при столкновении противоречивых взглядов и позиций, в каждом человеке существует запутанный клубок внутренних конфликтов, затрудняющих самопознание.

Что же является предметом самопознания в конфликте? Характер и темперамент не влияют на святость: «Человек не может спастись просто благодаря своему хорошему характеру. Встречаются люди, от природы обладающие прекрасным нравом, но этого недостаточно, чтобы спастись» (Симеон (Крайопулос). 2021, с. 147), а значит, не являются предметом исследования в самопознании в супружеских конфликтах. Классической практикой работы семейного психолога является выявление фаз семейных кризисов вкупе с анализом жизненных установок и стилем поведения в конфликте. С православных позиций также системно и исчерпывающе описаны психологические и аскетические способы борьбы со страстями. Христианам хорошо известны критерии библейской любви к ближнему: она проявляется «в готовности верующего сносить зло так же, как и делать добро. Она делает его терпеливым к провокациям, прощающим оскорбления, кротким в ответ на несправедливые нападки, молчаливым в ответ на злословие. Она сделает его способным переносить многое и быть сдержанным ко многому, мириться со многим и прощать многое, часто покоряться кому-то и часто отвергать себя — и все это ради поддержания мира. Она заставит его укрощать свой нрав и сдерживать свой язык. Истинная любовь не будет постоянно спрашивать: «Каковы мои права?», «Заслуживаю ли я того, как со мной поступают?», — а скорее: «Как я могу лучше всего послужить поддержанию мира?», «Как я могу сделать то, что лучше всего наставит других?» (Райл. 2013, с. 8).

Так с чего же начать самоанализ, за какую ниточку потянуть? Что конфликтная ситуация выявляет в человеке? Как систематизировать и упорядочить расколотый мир внешних и внутренних

проявлений человека в единое целое? Как соотносить стиль поведения, установки и характер христианина с тем, к каким духовным итогам они приводят? Как найти собственный срединный путь, ведущий к святости? Ведь «человек, у которого внутри все запутано и который из-за этого внутренне заблокирован, не может по-настоящему раскрыться навстречу Богу» (Симеон (Крайопулос). 2021, с. 22).

Распутать клубки внутренних противоречий, задав им четкие векторы, помогает труд архим. Симеона (Крайопулоса) «Знаешь ли ты себя? Психологические проблемы и духовная жизнь». Он рассмотрел наши внутренние конфликты не только с психологической точки зрения, но на богословском и духовном уровне: «На свои грехи мы смотрим так, будто они объединены с нашим существом, отождествляем их с нашим “Я”. Мы не можем посмотреть на свою сущность как на “хорошую вещь” (Быт. 1:31), увидеть, что она создана по образу Божию, а все плохое пришло извне и прилипло к нам, переплелось с существом, но не перестает быть чуждым, — результатом падения. Именно из-за этого смещения... не удастся разглядеть в себе эти отрицательные черты... беда начинается тогда, когда мы не понимаем, что в нас это зло есть, и не пытаемся от него избавиться» (там же, с. 25–27).

Главный «вопрос в том, какое отношение у моего глубинного “Я” к Богу, к любви Божией... вопрос именно в том, как правильно жить среди людей... какую позицию человек займет по отношению к другим людям» (там же, с. 33–35). Человек, занимающий неправильную позицию по отношению к другим людям, не имеет истинной любви и идет одним из трех путей (иногда у него может быть понемногу от всего, и это еще хуже, потому, что эти движения сталкиваются внутри и «тянут» его в разные стороны):

1) **движение к людям** — это болезненная привязанность к человеку. «В душе такого человека не может быть истинной веры... эта душа потеряла себя, она захвачена — этой душой владеет некий человек. Иначе говоря, она под властью идолов» (там же, с. 54). Архим. Симеон отмечает, что обращение к Богу с «духом прилепления» губительно: «человек, прилепляющийся к кому-то, умирает морально и духовно... Бог желает, чтобы мы оставались свободными, чтобы мы как свободные создания полностью отдавались Ему, любя — подобно тому, как Он отдал Себя нам от любви, будучи Свободным» (там же, с. 45). Первым признаком такого человека является острая потребность в любви и признания

со стороны других: он болезненным образом желает всем нравиться, требует от других любви, одобрения, поддержки, защиты, а без них чувствует себя будто бы потерянным. Это состояние, совершенно неуютное Богу. С психологической точки зрения оно описано в труде православного психиатра В. Д. Москаленко «Зависимость. Семейная болезнь».

Архим. Симеон дает духовную оценку этого состояния: «большое число современных христиан так или иначе подвержено этому нездоровому состоянию и не может духовно совершенствоваться... Тут мы имеем дело с абсолютным искажением христианской жизни, с фальсификацией христианского опыта... Немыслимо, чтобы в душе, которая иногда сама того не желая и не осознавая, ждет любви людей, будто Самого Бога, воцарилась благодать Божия» (там же, с. 52–54).

Важно отметить, что подавленная агрессия — оборотная сторона зависимости. Из-за такого состояния «в сегодняшнем христианстве много ложного... Даже благие дела такой больной человек творит не во славу Божию, а нездоровыми порывами, заполняя внутреннюю пустоту — это плачевное состояние, даже если внешне наша жизнь кажется добродетельной... По этой причине святые отцы не позволяли людям так просто начинать делать добрые дела... Самым важным делом для каждой души святые считали очищение, смирение, стяжание Святаго Духа... Если это лишь внутренняя потребность разрешить внутренний конфликт, порождаемая внутренним греховным состоянием, то в конечном итоге она приводит к гордости... кто искренне стремится стать настоящим человеком Божиим, должен начать с вопроса: *может быть, я ошибаюсь?* Веду себя неправильно? Не стал ли я жертвой нездорового состояния, не отрицаю ли в себе болезненные переживания?» (там же, с. 60–65).

2) **движение против людей:** «они всех считают врагами. Они совершенно не расположены вступать в конструктивный диалог или строить отношения, основанные на любви. Они не настроены сотрудничать с окружающими на равных. Все, чего хотят такие люди — править другими. Иначе они просто не могут жить, не способны найти своего места в обществе... Они не способны дружески, с любовью вступать в диалог и беседовать с ними, спокойно слушать, уступать и подчиняться в случае необходимости; не может ни по какому вопросу согласиться и начать сотрудничество с окружающими. Здесь корнем, основанием и началом

является высокомерие, заикленность на самом себе» (там же, с. 68–70).

3) **движение от людей:** «этому человеку так сильно нужно одиночество, что даже и перед Богом он боится открыться. Он ужасается при мысли, что Бог все знает, все видит, что от Божьего взора ничего не ускользает, так что Он может проникнуть даже в его укрытие, в его одиночество, в его раковину... подобное может происходить даже с христианами: да, они связаны с Богом, с Церковью, с прихожанами, но все это лишь до определенной границы. А за эту границу невозможно зайти — будь то другому христианину, или священнику, или даже Самому Господу. Такой человек не может открыться и довериться Богу. Внешне это “хороший христианин”, но в глубине души он еще не вступил с Богом ни в какие отношения... Такой человек не научился вступать в естественное, истинное общение с другими и правильно реагировать на различные события в жизни. Он научился только одному: убегать. Убегать от людей, убегать от событий, от всего того, что ощущает как враждебное» (там же, с. 99).

Таким образом, жизненные драмы, конфликты и трудности, возникающие во многих христианских семьях и общинах, происходят именно из-за того, что христиане в глубине души больны и не осознают этого. Архим. Симеон предлагает выход из этого болезненного состояния: «Оставь фантазии об идеальном себе и искренне раскайся пред Богом. По-настоящему смирись перед Ним и взгляни на то малое, что в тебе есть... и попроси у Небесного Отца даровать тебе помощь. И Он ее дарует. Бог Сам знает, куда Он тебя поведет и что будет потом. Это не твое дело — где ты окажешься, до какой степени совершенства дойдешь. Твое дело — суметь понять, где ты сейчас находишься, встать там и бесконечно и абсолютно надеяться на всемогущего Бога» (там же, с. 114).

Продолжая мысль архим. Симеона, представляется возможным соотнести векторы отношения к людям с уровнями сложности семейных конфликтов по степени возрастания:

**Модель соотношения** внутриличностных и межличностных конфликтов:

– **первый уровень («трудности диалога»):** супруги находятся в конфликтной ситуации, но оба готовы сохранять отношения, примириться и прийти к пониманию; при обоюдном желании супругам необходимо обучиться искусству честного диалога:

с собой, с Богом и друг с другом; это двусторонний путь диалога, соответствует вектору движения к людям;

– **второй уровень («уход от диалога»)**: супруги находятся в конфронтации, при этом один из них берет на себя обязательство быть конструктивным (полагая начало христианского миротворчества), а второй уклоняется от диалога и ответственности, закрыт, не идет на контакт; супруг-миротворец вынужден идти путем одностороннего диалога, позиция второго супруга соответствует вектору движения от людей;

– **третий уровень («неспособность к диалогу»)**: один из супругов психически не здоров, не в состоянии быть конструктивным и осуществляет насилие в любой форме, но второй супруг готов идти односторонним аскетическим путем, который практически невозможно пройти без профессиональной поддержки; позиция агрессора соответствует вектору движения против людей.

## Выводы

1. Предметом самопознания в супружеских конфликтах является отношение глубинного «Я» человека к Богу, к любви Божией, позиция человека по отношению к другим людям. Поиск верной точки баланса между «духом прилепления» к Богу и людям и замкнутой на себе самодостаточностью — истинный и угодный Богу предмет самопознания.

2. Предлагается доступная практическая модель самопознания в супружеских конфликтах, состоящая из трех внутренних векторов движения из сердца человека: к людям, от людей и против людей. И трех внешних следствий, являющихся их проявлением в конфликтной ситуации: трудностями в диалоге, односторонностью диалога и невозможностью диалога. Осознание уровня сложности конфликта поможет ориентироваться в знании душевного устройства конфликтующих супругов и находить адекватный путь его разрешения. В конечном итоге самопознание сводится к вопросу: «как решать задачи своего духовного уровня?».

3. При разрешении супружеских конфликтов главной целью является обретение мира душевного. Ведение дневника самонаблюдения является самым доступным и эффективным инструментом самопознания. Верным критерием духовного возрастания



святые отцы считают неуклонно возрастающее чувство собственной греховности и ослабление внимания к погрешностям своего ближнего.

По словам Т. А. Флоренской при целенаправленной работе над правильностью своего душевного устройства «каждый становится психологом в меру зрелости и осознанности своего душевного опыта» (Флоренская. 2001, с. 2). Один из главных вопросов для каждого христианина: «способен ли я стать миротворцем в собственной семье?».

## Литература и источники

Антиномия и амбивалентность // Сайт psycholoweb.ru [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psycholoweb.ru/study-389-1.html> (дата обращения: 27.10.2021).

Гостев А. А. Адекватность социального восприятия как фактор формирования православного сознания // Альманах Научного архива Психологического института: Челпановские чтения. Вып. 2. М., 2008. С. 151–161. [Электронный ресурс]. URL: <http://inpsycho.ru/student/biblioteka/stati-prepodavatelej/adekvatnost-socialnogo-vospriyatiya> (дата обращения: 07.10.2023).

Зенько Ю. М. Православная антропология и психология в практическом изложении. СПб.: Изд-во Олега Абышко, ЦХПА, 2019. 800 с.

Зенько Ю. М. Православная психология. СПб.: ЦХПА, 2023. 320 с.

Никон (Воробьев), игум. Письма о духовной жизни. М.: Благовест, 2019. 576 с.

Колпакова М. Ю. Введение в диалогическую психологию. М.: Капон+, Реабилитация, 2013. 256 с.

Райл Дж. Практическая религия. В 3 ч. Ч. 2. Характер христианина / Пер. с англ. Пенза, 2013. 128 с.

Симеон (Крайонулос), архим. Знаешь ли ты себя? Психологические проблемы и духовная жизнь / Пер. с греч. М.: Никея, 2021. 160 с.

Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии: Наука о душе. М.: Гуманитар.-издат. центр «Владос», 2001. 206 с.

Острогляд Алина Витальевна (Санкт-Петербург), психолог, семейный медиатор; [alina\\_ostroglyad@mail.ru](mailto:alina_ostroglyad@mail.ru).

Ссылка на публикацию:

*Острогляд А. В.* Православная модель самопознания в решении супружеских конфликтов // Современная христианская психология и антропология: актуальные вопросы. Материалы пятой всероссийской конференции. Санкт-Петербург, 26 октября 2024 г. СПб.: ЦХПА, 2024. С. 102–111.