

*Монахиня Евстратия (Подоровская)*  
(Самара)

## КАТЕГОРИЯ «СОЗЕРЦАНИЕ» В ПСИХОЛОГИИ И СВЯТООТЕЧЕСКОМ НАСЛЕДИИ

*Аннотация.* Тема созерцания являлась совершенно неизученной, непроработанной в психологической литературе по причине ее сложности и «неуловимости» для научного, особенно экспериментального исследования. Большим подспорьем для понимания созерцания явился обширный корпус богословской литературы, где тема созерцания рассматривалась на протяжении почти двух тысяч лет.

*Ключевые слова:* созерцание, деятельность, Самарская психологическая школа, методики, Тест преобладающего типа сознания, ТПТС, христианство, святоотеческая традиция, Марфа и Мария, деятельный и созерцательный путь, божественное откровение.

С 2011 по 2014 г. между кафедрой православной педагогики Самарской духовной семинарии, под руководством архим. Георгия (Шестуна), и научной школой под руководством декана факультета психологии СГСПУ профессора Г. В. Акопова осуществлялось тесное сотрудничество в описании феномена созерцания.

Самарская психологическая школа в XXI в. прошла интересный научный путь от изучения ментальности до сознания. На каком-то этапе, в 2011–2014 гг., возник интерес к феномену созерцания. Как писал в те годы Г. В. Акопов, созерцание — довольно редко используемое в современной психологии понятие, не наделенное категориальным статусом. Тогда как в святоотеческой литературе феномен созерцания был описан достаточно подробно (Акопов. 2014, с. 16).

Г. В. Акопов надеялся, что значительный рост научного интереса к проблеме сознания в XXI веке, а также в значительной мере увеличение доверия к этой категории дают надежду на то, что понятие созерцания займет свое достойное место в категориальной системе теоретической и прикладной психологии. Он настаивал на том, что в определенном контексте не дихотомия деятельность и сознание, к которой привыкла теоретическая психология, а деятельность и созерцание задают одну из базовых оппозиций современной психологии сознания и аргументировал такую позицию.

Приступая к изучению созерцания, современные психологи обратились к его трактовке в отечественной гуманитарной мысли. Так, в словаре В. И. Даля: созерцать — «внимательно или продолжительно рассматривать, наблюдать, смотреть со смыслом, вникая, углубляясь в предмет, изучая его, любуясь им; вникать во что-то мысленно, разумом, духом. Созерцая природу, созерцаем и величие Создателя» (Даль. 1882, с. 261).

По мнению, например, А. А. Ухтомского, созерцание приобретает доминантную роль в периоды возрастных и иных кризисов, и наиболее явно обнаруживаясь в младенчестве, в юности и в преклонном возрасте.

С. Л. Рубинштейн: созерцание выступает оппозицией (антиномией) деятельности. Созерцание противостоит также прагматизму (утилитаризму, корысти, ангажированности и т. д.). В своей «неподвижной» противоположности любому вектору движения (действия) созерцание подобно светоносному (озаряющему) состоянию. Вместе с тем оно не тождественно состояниям озарения или инсайта, так как то и другое выступают итоговыми фазами целенаправленного поиска, ожидаемого решения заранее поставленной задачи. Созерцание абсолютно свободно, так как неподвластно регуляции. Его нельзя вызвать.

В Самарской психологической школе в десятых годах XXI века был поставлен вопрос о том, можно ли изучать созерцание эмпирическим путем — как процесс, состояние и свойство личности-индивидуальности (созерцательность). На этом пути Самарская психологическая школа разработала несколько методик, позволяющих изучать созерцание как свойство личности (или индивидуальности): «Тест преобладающего типа сознания (ТПТС)» (Акопов, Семенова, 2014), где была в основу положена идея о существовании дихотомии «созерцание-деятельность» в типах

индивидуального сознания. А отсюда можно говорить и о типах личности, так как особенности сознания определяют и особенности поведения, жизненного пути, не в содержательном, а в инструментальном смысле. Известное изречение сербского старца архим. Фаддея (Штрабуловича): «Каковы твои мысли, такова и жизнь твоя» дало название книге его поучений (2013), где подробно рассматривается данная тема.

Г. В. Акопов и Т. В. Семенова выделяют несколько типов индивидуального сознания: «созерцательный» (с преобладанием созерцания), деятельный (с преобладанием деятельности), «критический» (и то, и то в равной степени выражено) и неопределенный (не выраженный). Эта идея, интуитивно нащупанная авторами, в христианском мире имеет древнейшие корни и уходит к Евангельскому тексту о Марфе и Марии (Лк. 10). С первых веков христианства праведные Марфа и Мария олицетворяют собой два пути христианского спасения: путь деятельного служения Богу и ближним — путь Марфы, и путь созерцательной, молитвенной жизни — путь Марии.

Современный российский богослов архим. Платон (Игумнов) в книге «Православное нравственное богословие» посвящает целый раздел («Благочестие как путь деятельной и созерцательной жизни») теме двух видов служения. Интересно то, что автор связывает тип жизни созерцательной или деятельной с интровертированной или экстравертированной установками личности. «Религиозному переживанию славы и святости Бога соответствуют два аспекта христианского православного благочестия: это деятельность и созерцание. Святые отцы Церкви видели пример деятельной и созерцательной жизни в евангельском образе двух сестер — Марфы и Марии» (Платон (Игумнов). 1994, с. 201). Следующая мысль принадлежит ему самому (мы ее нигде не встретили у святых Отцов): «Деятельная жизнь определяется преимущественно экстравертивной установкой личности, созерцательная жизнь определяется преимущественно интровертивной установкой. В области религиозного благочестия экстравертивная и интровертивная установки являются глубоко взаимосвязанными и определяют собой путь, ведущий личность на высоту духовного совершенства и нравственного достоинства» (там же, с. 201).

Далее архим. Платоном описывается *деятельная жизнь* последователей Христа, которые должны являться «светом миру». Она включает «добрые дела», видя которые люди бы прославляли

Отца нашего Небесного (Мф. 5:14–16). Путь деятельной жизни, по архим. Платону, означает такой аспект благочестия, в основе которого лежит религиозная *праведность*. «Добрые дела» — это «дела правды» по преимуществу: личность, ориентированная на воплощение в своей деятельности правды Божией, стремящаяся к тому, чтобы во всех сферах ее жизни торжествовали истина, порядок и высший смысл, начиная от следования нормам нравственного закона и нравственной победы над злом в своей собственной душе и кончая исполнением евангельской заповеди о любви к Богу и к ближним (там же, с. 201–202).

Два пути жизни христианина описывали многие православные подвижники. Так подвижник XIX в. прп. Серафим Саровский («О жизни деятельной и умозрительной») считал, что поскольку человек состоит из души и тела, потому и путь жизни его должен состоять из действий телесных и душевных — из деяния и умозерцания. «Всякому, желающему проходить жизнь духовную, должно начинать от деятельной жизни, а потом уже приходить и в умозерцательную: ибо без деятельной жизни в умозерцательную прийти невозможно» (Преподобный Серафим Саровский. 1993, с. 214). Прп. Серафим не считал типы жизни заданными, а описывал их последовательность в пути каждого человека, желающего спасения. Конечно, здесь говорить не о типе сознания, а о типе жизни.

Также и прп. Максим Исповедник пишет о двух путях: *деятельном* и *созерцательном*, как проходящим параллельно. «Тому, кто деятельно проходит жизнь, Господь присущ посредством добродетелей, а от того, кто ни во что ставит добродетель, Он отсутствует. И опять, мужу созерцательному Он присущ чрез истинное ведение вещей; от того же, кто в какой-либо мере в сем погрешает, отсутствует» (Максим Исповедник. 1900, с. 242).

В данном контексте было бы интересно и важно провести кросскультурные исследования для выявления ведущего типа сознания не только среди городского и сельского населения (городское должно быть более созерцательным, деревенское — деятельным), но и посмотреть межцивилизационные отличия. Даже внутри христианского мира православная цивилизация должна отличаться от католических, а еще больше от протестантских стран доминирующим типом сознания. Протестантский тип сознания должен быть в силу конфессиональных особенностей (отсутствием монастырей, практики внутреннего делания,

богословской неразработанностью темы созерцания) более деятельным. Православный тип сознания — более созерцательным. Для православной цивилизации характерно новозаветное отношение к жизни, изложенное Господом (Мф. 6).

Прп. Исаак Сирийский писал, давая своего рода определение созерцанию, что «созерцание есть ощущение Божественных тайн, сокровенных в вещах и в их причинах» (Исаак Сирийский. 1993, с. 14). «Иногда же от молитвы рождается некое созерцание, и прерывает оно устную молитву, и молящийся в созерцании становится бездыханным, придя в восторг. Такое состояние называем мы молитвенным созерцанием, а не видом чего-то и образом, или мечтательным призраком, как говорят несмысленные. И опять в сем молитвенном созерцании есть мера и различие дарований...» (там же, с. 60).

Всякое дело, совершаемое созерцательно и исполняемое по заповеди, данной для него, вовсе *невидимо телесными очами*. По Исааку Сирийскому, человек входит в созерцание только после исцеления души, после победы над своими страстями (там же, с. 13).

Прп. Исаак Сирийский также высказывает очень интересную мысль: «Рассуждаю так, что ум наш имеет естественную силу стремиться к Божественному созерцанию...» (там же, с. 74).

Созерцание неразрывно связано с божественным откровением человеку, с деятельностью благодати Духа Святого. Сам человек созерцать ничего не может, не имея объекта созерцания, коим является божественное откровение. В святоотеческой традиции утверждается, что невозможно вызвать состояния созерцания. Мы должны понимать, что истинное созерцание является способом видения божественного откровения и является результатом встречи человека с Богом. Если этой встречи нет, то созерцание невозможно.

Созерцание состоит в тонкой деятельности ума и в божественном размышлении, равно как и в пребывании в молитве. Оно просветляет разумную часть души. Духовная жизнь — это деятельность без участия внешних чувств.

Свт. Григорий Палама, как и все отцы-аскеты, обращает внимание на то, что содержание созерцания, того дара, который Бог открыл тебе, и ты его принял, невозможно описать словами. Отцы говорят об этом на примерах и подобиях, потому что иначе описать их невозможно. Нет таких понятий в нашем языке.

Свт. Григорий Палама достаточно подробно описывает то, чем подвижник созерцает. «Недаром позднее Дионисия отцы называли единение духовным чувством, что тоже отвечает таинственному и неизреченному созерцанию, в каком-то смысле даже еще лучше его выражая: поистине человек видит тогда духом, а не умом и не телом; каким-то сверхприродным знанием он точно знает, что видит свет, который выше света, но чем его видит, он тогда не знает, да и дознаться до природы своего видения не может по неисследимости духа, которым видит» (Григорий Палама. 1995, с. 81). Свт. Григорий Палама считал созерцание высшим и самым надежным способом познания.

Прп. Исаак Сирийский писал о созерцании: «Говорят: “что от Бога, то приходит само собою, а ты и не почувствуешь”. Это правда, но только если место чисто, а не осквернено» (Исаак Сирийский. 1993, с. 13–14).

Прп. Симеон Новый Богослов († 1032 г.) также писал о том, как нужно жить, чтобы быть достойным Божественных созерцаний. В Гимне 60, который так и называется «Путь к созерцанию Божественного Света», он пишет: «Кто хочет узреть оный свет, тот должен следующее в сердце хранить: [блудись от] телесных страстей и непотребных скверн, божбы и всякого гнева и возмущения, и рассеяния и памятозлобия, и совершенно людей не судить; а быть в самом помысле и сердце чистейшим от плотских скверн, кротким, смиренным, спокойным, откровенным и чадом мира, воздержанным в пище и питии и неослабно заниматься молитвой; началом же и концом во всем этом иметь главц добродетелей — любовь» (Симеон Новый Богослов. Т. 3. 1993, с. 279–280). Симеон Новый Богослов неоднократно обращался к этой теме, о чем свидетельствуют и другие его гимны.

Есть три состояния души: природное (естественное), противоестественное и сверхъестественное. Естественное состояние души — это познание Божьего творения видимого и духовного. Сверхъестественное состояние — это созерцание надсущностного Божества. Противоестественное состояние — это пребывание души в страстях, ибо страсти не принадлежат природе души. Страсть — неестественное состояние, а добродетель — естественное. Когда ум питается добродетелями, особенно милосердием, тогда в душе отражается та святая красота, посредством которой человек уподобляется Богу. В чистом сердце открывается «святая красота» человеческого существа; насколько человек развивает

в себе эту святую красоту, настолько он открывает красоту творения Божьего.

Созерцание — это духовное созерцание ума. Оно состоит в том, что ум впадает в восхищение и постигает то, что было, и то, что будет. Созерцание является видением ума; при этом обновляется сердце, становясь незлобивым, без зла, оно свыкается с тайнами Духа и откровениями познания, развиваясь от знания к знанию, и от созерцания к созерцанию, и от разумения к разумению, и оно учится и укрепляется тайно, пока не будет вознесено до любви, соединено с надеждой, и пока не поселится в нем радость и не будет оно вознесено к Богу и увенчано природной славой, с которой было создано. Так ум очищается, и с ним происходит милость, и он удостаивается созерцания Св. Троицы. Ибо существует три созерцания природы, в которых ум возвышается, действует и упражняется: два созерцания сотворенной природы, разумной и неразумной, духовной и телесной, а еще — созерцание Св. Троицы.

Прп. Иустин (Попович), изучая мысль прп. Исаака Сирина о следствиях созерцательной жизни, пишет, что подвижник веры, обогащенный несказанными сокровищами созерцания, если обратится к твари, всю свою личность выражает в любви и милости. Он любит грешника, говорит святой Исаак, но ненавидит его дела. Он весь соткан из смиренности и милости, из покаяния и любви. Он имеет сердце милостивое для каждой твари. А что такое сердце милостивое? Это, отвечает святой Исаак, сторание сердца над всей тварью: над людьми, над птицами, над животными, над демонами и над всяким созданием. И от памяти о них, и от взгляда на них глаза его проливают слезы. От большой и сильной жалости, которая охватывает сердце, и от большого страдания сердце его сжимается и не может выносить, ни слышать, ни видеть какого бы то ни было ущерба и даже малой обиды, которые наносятся твари. И потому, он и за неразумных существ, и за врагов истины, и за тех, которые наносят ущерб, постоянно со слезами молится, чтобы они были сохранены и очищены; точно так же он и за пресмыкающихся молится с большой печалью, которая неизмерима в его сердце, так что в этом он подобен Богу (Иустин (Попович). 2003, с. 43–44).

Свт. Феофан Затворник также обращает внимание на то, что отличительная черта созерцательной молитвы — выпадение из сознания всего окружающего. Так он пишет: «Созерцание есть

пленение ума и всего сознания каким-либо духовным предметом столь сильное, что все внешнее забывается, выходит из сознания: ум и сознание уходят в предмет созерцаемый, так что их уже будто нет в нас... Отличительной чертой созерцательной молитвы святой Исаак Сирианин поставляет именно выпадение из сознания всего окружающего и пленение в горний мир. По свидетельству его, ум до сего времени владеет собою, а когда вступит в созерцание или в созерцательную молитву, тогда уже никакой власти над собою не имеет» (Феофан Затворник. 2008, с. 303–304).

По Феофану Затворнику, созерцание — удел немногих, тех, кто потрудились и очистил душу свою от страстей, молитва чистая дастся одному из тысячи, а созерцательная — в родах и родах едва одному: «Что касается до созерцания, то ни у одного из отцов не находим, чтобы в него можно было вступать самим и, следовательно, делать что-либо и с своей стороны для вступления в него. Созерцание, по словам их, давалось именно тем, которые успевали уже очистить сердце свое совершенно и глубоко соединились с Господом» (там же, с. 436–437).

Таким образом, в Православии созерцание — это духовное состояние (явление), возникающее в процессе молитвы, которое невозможно вызвать самому, характеризующееся оставлением всякого умственного действия и выпадением из сознания всего окружающего. Подвижник созерцает не умом, но духом. Основное условие возникновения созерцания: очищенная покаянием душа молящегося. В созерцании Бог открывает (показывает, говорит) некоторое духовное содержание (сущность вещей, то, что было, и то, что будет). При этом обновляется сердце, становясь незлобивым, радостным и любящим, т. е. созерцания изменяют личность подвижника.

Тема созерцания являлась совершенно неизученной, непроработанной в психологической литературе по причине ее сложности и «неуловимости» для научного, особенно экспериментального исследования. Большим подспорьем для понимания созерцания явился обширный корпус богословской литературы, где тема созерцания рассматривалась на протяжении почти двух тысяч лет. Поражает факт практически дословного совпадения описания состояния созерцания, оставленное нам святыми отцами полторы тысячи лет назад и современного описания созерцания, сделанное в наше время. Что говорит о точной очерченности,



локализации данного явления в психической и духовной жизни человека, проделанной в Самарской научной школе.

Итак, подводя итоги, можно сделать вывод о том, что категория созерцания оказалась необыкновенно важной и востребованной в психологии при описании, прежде всего, процесса познания, так как созерцание — познание сути вещей и явлений (высший способ познания).

Существует, по крайней мере, два состояния, называемых термином «созерцание». В первом случае созерцание — это остановка мышления, некоторое «зависание», бессмысленное «выпадение», когда ни о чем не думаешь, оно возникает спонтанно. Субъективно приятно для человека, успокаивает, расслабляет, умиротворяет. Возникает часто на природе. Приносит пользу в виде отдыха, расслабления, «отвлечения» от дел.

Во втором случае при созерцании открывается суть вещей, оно носит название откровения. В православном богословии оно именуется высшим способом познания, связано с общением (богообщением). Кроме знаний всегда нужных и необходимых для человека (небесмысленные созерцания), приносит ощущения радости, счастья, мира, блаженства и т. д. Того, что может дать Бог. О боговидцах: «Их видение не есть ощущение, поскольку они воспринимают свет (благодатный — *м. Е.*) не через органы ощущения, и оно не есть мышление, поскольку они находят его не путем рассуждений и рассудочного знания, а через оставление всякого умственного действия; следовательно, оно никоим образом не мечтательный образ, не мысль, не представление и не вывод из умозаключения» (Григорий Палама. 1995, с. 78).

Явление созерцания, безусловно, нуждается в дальнейших исследованиях, как теоретических, так и экспериментальных. По Г. В. Акопову избыточное внимание к деятельности как основному (но не единственному) виду активностям человека может привести к негативным последствиям, связанным с личностным развитием и формированием отклонений от нормы, и с этой точки зрения наибольший интерес представляют трудоголизм, перфекционизм, прокрастинация и лень. Однако отличие нашего подхода заключается в том, что мы рассматриваем эти явления не только с точки зрения оппозиции «польза-вред», но и с точки зрения баланса между двумя видами активности человека: деятельность (труд) и созерцание (Подоровская. 2015). Созерца-

ние в данном контексте рассматривается не только как отдых от труда, хотя и это важно, но как возможность (и необходимость) современного человека расширить свои личностные границы, дополнить свою жизнь до целостного ее понимания, сосредоточиться на способах постижения истин, овладеть новыми способами принятия трудных решений, освоить новые формы и виды досуга, научиться «ощущать мир» изнутри (Акопов, Семенова. 2014, с. 32–33).

## Литература

*Акопов Г. В., Семенова Т. В.* Созерцание как дополнительная к деятельности категория психологии. Самара, 2014. 52 с.

*Григорий Палама.* Триады в защиту священно-безмолвствующих / Пер., послесл. и ком. В. Вениаминова. М.: Канон, 1995. 343 с.

*Даль В.* Толковый словарь живаго великорусского языка. В 4 т. Т. 4. СПб., М., 1882.

*Исаак Сирин, авва.* Слова подвижнические. М.: Православное изд-во, 1993 (репр. переизд.: Сергиев Посад, 1911). 435 с.

*Иустин (Попович), прп.* Путь Богопознания. Гносеология святого Исаака Сирина / Пер. и комм. И. А. Чароты. Минск: Свято-Елисаветинский мон., 2003. 64 с.

*Максим Исповедник, прп.* Умозрительные и деятельные главы // Добротолюбие. 2-е изд. Т. 3. М., 1900. С. 229–288.

*Платон (Игумнов) архим.* Православное нравственное богословие. М.: СТСЛ, 1994. 240 с.

*Подоровская И. А.* Эмпирические исследования понимания созерцания // Вера. Иллюстрированный журнал Самарской Православной Духовной Семинарии. 2015. № 1 (19). С. 90–95.

Преподобный Серафим Саровский. Житие и поучения. М.: Воскресенье, 1993. 240 с.

*Симеон Новый Богослов, прп.* Творения. В 3 т. Св.-Троиц. Серг. Лавра, 1993.

*Фаддей Витовницкий, архим.* «Каковы твои мысли, такова и жизнь твоя». Поучения / Пер. с серб. Минск: Изд-во Дмитрия Харченко, 2013. 160 с.

*Феофан Затворник, свт.* Письма о молитве и духовной жизни. М.: Правило веры, 2008. 480 с.

*Евстратия (Подоровская) монахиня* (Самара), канд. психол. наук, доцент, завкафедрой православной педагогики Самарской духовной семинарии; [kafpravped@yandex.ru](mailto:kafpravped@yandex.ru).

Ссылка на публикацию:

*Евстратия (Подоровская) монахиня*. Категория «созерцание» в психологии и святоотеческом наследии // Современная христианская психология и антропология: актуальные вопросы. Материалы пятой всероссийской конференции. Санкт-Петербург, 26 октября 2024 г. СПб.: ЦХПА, 2024. С. 28–38.