

*Рендикова Алевтина Васильевна*  
(Челябинск)

## К ВОПРОСУ О РАБОТЕ С ГНЕВОМ У КЛИЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ХРИСТИАНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

*Аннотация:* В статье рассматривается проблема выбора христианским психологом методов, средств и способов работы с гневом из существующих в светской психологии. Приводятся в качестве примера социально приемлемые, но недопустимые с позиции христианского вероучения приемы. Представлен святоотеческий взгляд на праведный и неправедный гнев, как критерий отбора существующих техник. Обозначена ограниченность психологической помощи в работе с гневом, невозможность преодоления страсти без духовной работы человека. Отмечены методы светской психологии, которые можно адаптировать для работы с гневом у верующих клиентов.

*Ключевые слова:* гнев, агрессия, работа с гневом, преодоление страсти гнева, христианская практическая психология.

Проблема человеческой агрессивности была актуальной во все времена после грехопадения. Менялось к ней отношение в разные эпохи — от необходимого качества, черты характера до неприемлемого страстного проявления человеческой души. Сегодняшний день характеризуется разнообразным, порой, противоречивым мнением о том, что есть агрессивность, гнев, о допустимости и способах его выражения. Государство поддерживает грантами исследователей проблемы агрессии и буллинга в образовательных учреждениях, спортивных организациях и т. д., обозначая такие задачи, как профилактика, предотвращение и коррекция деструктивных явлений, особенно среди молодежи.

Одной из часто встречающихся проблем среди клиентов практикующего психолога, также является гневливость, раздражительность, агрессивность — не всегда осознаваемая, даже

оправдываемая человеком, который все-таки желает разобраться со своими психологическими проблемами.

Придя в Церковь, многие православные люди начинают понимать то, что желанию научиться жить по-христиански мешают страсти. С этим вопросом они идут к священнику, получая наставления в духовной жизни. Но есть привычки, которые сложно исправить, паттерны поведения, которые осложняют общение с ближними и жизнь человека в целом. С такими запросами прихожане приходят к христианскому психологу.

Но кто такой христианский психолог? Чаще всего это психолог, который сам себя так называет, хотя получил светское психологическое образование. Вероятно, он участвует в церковных таинствах, включен в жизнь прихода. Но знает ли он основы христианской антропологии, нравственного богословия, понимает ли что такое православная психология?

В свете заявленной темы, данная проблема была обозначена иноком Киприаном (Бурковым) при организации духовно-психологической помощи участникам, ветеранам СВО и членам их семей. «Многие христианские психологи, также, как и светские психологи, работают с чувствами способами, категорически неприемлемыми для православного человека» (Киприан (Бурков). 2023. С. 79). Раскрывает их в следующем примере: «В светской психологии будущих психологов учат тому, что все чувства и желания хороши, потому что они идут от естества... Человек имеет право злиться и быть злым. При этом, человек обязательно должен выражать свою злость... Однако человек должен стремиться выражать свою злость социально приемлемым способом. Например, если человек разозлился на другого человека и у него внутри буря эмоций и огромное желание ударить, обругать его, то человек должен сделать это не в присутствии человека, на которого разозлился, а в его отсутствие... Желание ударить человека можно реализовать, например, побив подушку или еще что-нибудь... написать негативное письмо обидчику или уйти в лес и поорать там, как учат психологи...» (Киприан (Бурков). 2024, с. 14–15).

Для того, чтобы определить приемлемость или недопустимость способа работы психолога, обратимся к святоотеческому пониманию гнева.

В святоотеческой традиции гнев — это дар Божий, данный человеку для борьбы с грехом. Святые отцы называли его силой «тимос», что в переводе с греческого значит «горю», «пламенею»,

«страстно стремлюсь». По образному выражению свт. Василия Великого, эта «тимос-энергия», «рвение-страсть», является как бы «нервом души», сообщающим ей силу для постоянного утверждения в добрых делах. Страстная сила «тимос» сама по себе безгрешна и даже желательна, как говорит С. М. Зарин, если является орудием достижения высших религиозно-нравственных целей. Но при эгоистической направленности воли человека происходит склонение силы «тимос» к худшим страстным грехам, к противоестественной страсти гнева. Тогда вся энергия «тимос» изливается в бурных порывах. Все силы сердечного возбуждения расходуются по поводу личных неудач, обид, огорчений. А защищается теперь не слава Божия, а эгоизм и самость человека (Преодоление страсти ... 2014, с. 130–132).

Проявление несправедливого гнева, как и других страстей, представлено в трудах свт. Игнатия (Брянчанинова): «Вспыльчивость, приятие гневных помыслов; мечтание гнева и отмщения, возмущение сердца яростью, помрачение ею ума: непристойный крик, спор, бранные, жесткие и колкие слова, ударение, толкание, убийство. Памятозлобие, ненависть, вражда, мщение, оклеветание, осуждение, возмущение и обида ближнего» (Игнатий (Брянчанинов). Т. 1. 2001, с. 156).

Несмотря на краткость, данное описание дает христианину понимание, какие способы выражения гнева недопустимы, хотя и поощряются светскими психологами.

Действительно, рекомендацию поругаться матом в одиночестве и побить подушку достаточно часто используют светские психологи, объясняя это тем, что иначе гнев может уйти в психосоматику. Вместе с тем, уже достаточно накоплено экспериментального материала, проверенного с медицинской точки зрения, согласно которому «агрессивное поведение действительно приводит к большей агрессивности в будущем. Исследование показало, что люди, которые вели себя агрессивно после того, как их спровоцировали, иногда чувствовали облегчение после выплеска гнева. К сожалению, это облегчение было недолгим. Люди, которые почувствовали себя лучше после агрессивных действий, с большей вероятностью отреагировали агрессией в следующий раз, когда почувствовали гнев» (Scott. 2024). Автор изучила результаты использования так называемых «Комнат гнева» и сделала вывод, что «выпуск пара с помощью физических актов агрессии и насилия усугубляет ваш гнев» (Scott. 2024).

Западные исследователи проанализировали различные стратегии управления гневом. Сертифицированные врачи и специалисты в области психологического здоровья выделили направления работы, которые важно осуществлять при желании здоровым способом реагировать на стресс (Morin. 2023):

1. определите триггеры;
2. подумайте, полезен ли ваш гнев или бесполезен;
3. распознайте свои предупреждающие знаки;
4. отойдите от провоцирующей ситуации;
5. говорите о своих чувствах;
6. быстро потренируйтесь (физическая активность);
7. сосредоточьтесь на фактах;
8. отвлеките себя новым занятием;
9. дышите и расслабьтесь;
10. признайте свою глубинную эмоцию;
11. создайте набор для «Успокоения».

Аму Morin предупреждает, что нужно избегать подавления своего гнева. «Гораздо эффективнее разобраться в первопричине вашего гнева, чем подавлять его. Хотя может возникнуть соблазн попытаться свести к минимуму нежелательную эмоцию, вы, скорее всего, испытаете еще больший стресс, если будете полностью отрицать свой гнев» (Morin. 2023).

Далее автор отмечает, что различные исследования стабильно подтверждают эффективность когнитивно-поведенческих методов для управления гневом. «Эти методы предполагают изменение образа мыслей и поведения. Они основаны на представлении о том, что ваши мысли, чувства и поведение взаимосвязаны» (Morin. 2023).

Если опасность физического выражения гнева даже социально приемлемыми методами доказана, то сложнее обстоит дело с матом. Не все верующие люди понимают, в чем его опасность. Приведем лишь малую часть доводов свящ. Павла Гумерова, с которыми можно ознакомиться в главе «Безобидно ли сквернословие?» из книги «Малая Церковь» (Гумеров. 2008).

Мат — явление древнее и присущее почти всем народам. О «гнилом слове» писал еще ап. Павел. В IV веке свт. Иоанн Златоуст говорил: «Егда кто матерными словами ругается, тогда у Престола Господня Мати Божия данный Ею молитвенный покров от человека отнимает и Сама отступает, и который человек матерно избранится, себя в той день проклятию подвергает, понеже мать

свою ругает и горько ее оскорбляет. С тем человеком не подобает нам ясти и пити, аще не отстанет от онаго матерного слова» (цит. по: Гумеров. 2008).

Еп. Варнава (Беляев) пишет, что срамословие — «наследие чисто языческое. Оно всецело коренится в фаллических культурах Древнего Востока, начиная с “глубин сатанинских” (Откр. 2, 24) и темных бездн разврата в честь Ваала, Астарты и прочих и кончая классическими наследниками библейского Хама» (Варнава (Беляев). 1998. Т. 2, с. 137). Произнося нецензурные слова, человек (пусть даже невольно) призывает бесовские силы и участвует в изуверском культе. Матерную брань издревле называют языком бесов.

Таким образом, самооправдание использования мата в выплеске гнева, даже если никто человека не слышит, является необоснованным для христианина.

Возвращаясь к современным способам работы с гневом, интересен метод ненасильственного общения Маршалла Розенберга (Розенберг. 2022). По его мнению, причина гнева находится в нашем мышлении — в осуждающих и обвиняющих мыслях. Поэтому первый шаг в процессе полного выражения гнева — осознать, что поступки других никогда не являются причиной наших чувств. «Гнев возникает... когда... ищем виноватых — мы берем на себя роль Бога, осуждая или обвиняя другого человека, думая о том, что он неправ или заслуживает наказания. Я предполагаю, что причина гнева в этом. Даже если мы сами этого не осознаем, причина гнева — в нашем мышлении... Гнев — это результат мышления, отчуждающего от жизни и оторванного от наших потребностей. Он указывает на то, что мы застряли в своих мыслях, анализируя и осуждая других, вместо того чтобы сосредоточиться на том, какие из наших потребностей не получают удовлетворения» (Розенберг. 2022, с. 136).

По сути, автор рекомендует энергию гнева направить на помощь себе. «Обвинение и наказание других — это внешние проявления гнева. Если мы хотим полностью проявить свой гнев, то первый шаг — снять с других какую бы то ни было ответственность за наш гнев. Мы направляем свет своей осознанности на свои собственные чувства и потребности. Высказывая свои потребности, мы имеем намного больше шансов их удовлетворить, нежели осуждая, обвиняя и наказывая других. Четыре шага к выражению гнева таковы: остановиться и сделать несколько

вдохом и выдохом, определить наши осуждающие мысли, установить связь с нашими потребностями, выразить наши чувства и неудовлетворенные потребности. Иногда в промежутке между шагами 3 и 4 мы можем решить проявить сочувствие к другому человеку, чтобы он лучше мог услышать нас, когда мы выскажемся на этапе 4» (Розенберг. 2022, с. 145).

На наш взгляд, данную методику можно адаптировать для работы с клиентами в контексте христианской психологии. Также интересны методы третьей волны когнитивно-поведенческой терапии. Но важно помнить, что гнев — это страсть, а значит без Божьей помощи невозможно с ним справиться. Нужно не просто изменить мышление, мысли, нужна перемена ума — искреннее покаяние. О важности исповеди говорил свт. Игнатий Брянчанинов: «Извергни грех, вступи во вражду с грехом искреннею исповедию греха. Это врачевание должно предварять все прочие; без него врачевание молитвою, слезами, постом и всеми другими средствами будет недостаточным, неудовлетворительным, непрочным. Поди, горделивый, к духовному отцу твоему, — у ног его найди милосердие Отца Небесного! Одна, одна исповедь, искренняя и частая, может освободить от греховных навыков, соделать покаяние плодоносным, исправление прочным и истинным» (Игнатий (Брянчанинов). 2001, с. 159).

Для христианского психолога в работе с гневом необходимо знание аскетического подхода в борьбе со страстями. В коллективной работе «Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами» (2014) достаточно полно представлено святоотеческое понимание основных восьми страстей, психологическая трактовка, а также педагогические, психологические и аскетические методы борьбы со страстями. Поэтому в данной работе обозначим лишь некоторые моменты работы с гневом.

Если в светской психологии первым методом в борьбе с гневом чаще указываются дыхательные техники и упражнения, то в аскетической практике на первой же из четырех стадии развития страстного состояния рекомендуется молитва, чтобы ушел греховный помысел. Кроме того, в аскетическом делании выделяют два основных направления: брань со страстями и стяжание добродетелей (Преодоление страсти... 2014, с. 146–147).

В статье «О страсти гнева» (2023) иереи Тарасий Борозенец и Вячеслав Фомин подробно рассматривают природу страсти и аскетическую перспективу в борьбе с ней. Авторы отмечают,

что выражение праведного гнева не является греховным, более опасным становится духовное состояние безразличия, к чему тоже часто призывают светские психологи. «Способность гневаться является благим средством сопротивления злу, которое заложено в нас Богом. Естественными целями гнева, согласно святым отцам, являются грех и злые духи-искусители. Только такой гнев является праведным и спасительным, поскольку он защищает человека от зла, позволяет ему бороться с бесовскими искушениями. Таким образом, естественная страсть гнева подобна иммунной системе в человеческом организме. Если биологический иммунитет защищает и сохраняет телесное здоровье, то гнев — духовное и душевное. Именно к такому естественному и святому гневу призывает нас апостол Павел: “Гневаясь, не согрешайте” (Еф. 4, 26)» (Борозенец. 2023).

Авторы призывают людей не отчаиваться и не опускать руки, обозначают шаги к исцелению. Во-первых, осознание человеком проблемы одержимости гневной страстью. Если такого осознания еще нет, нужно помочь человеку к нему прийти. После осознания власти над собой гневной страсти, можно воспользоваться средствами борьбы с гневом, которые предлагает Церковь. К ним относятся избегание раздражающих факторов и ситуаций, в частности, с помощью паломничеств и продолжительного пребывания в монастырях, регулярная Исповедь и Причастие, память о Боге, частая молитва, пост, физический труд. Не следует пренебрегать и обращением к светским специалистам — врачам и психологам. Для того, чтобы борьба с гневом была плодотворной, противодействие ему должно быть комплексным (Борозенец. 2023).

Также авторы подчеркивают, что православная аскетика не призывает верующего к полному исключению гнева из своей жизни, абсолютное безгневие не является конечной целью православного подвижничества; она призывает к тому, чтобы гнев обрел естественную роль в духовной жизни, как средство бескомпромиссной борьбы с греховными искушениями, греховными действиями и греховными страстями (Борозенец. 2023).

В заключение обозначим проблему, возможности решения которой представил прот. Петр Чубаров в статье «Актуальные вопросы организации психологической службы Русской Православной Церкви» (2023). Для организации работы христианских

психологов необходим руководитель — «священник, имеющий достаточную профессиональную психологическую подготовку. Являясь руководителем процесса сопровождения, священник должен осуществлять планирование и реализацию целостного духовно-психологического душепопечения прихожан, по возможности включая в этот процесс христианских педагогов и психологов» (Чубаров. 2023, с. 90).

Светские психологи обращаются к супервизору с целью повышения своей квалификации, получения помощи, наставничества. Для христианского психолога важен супервизор, который знает богословскую антропологию. Поэтому сотрудничество христианского психолога со священником является залогом того, что оказываемая помощь не нанесет вреда душе человека.

## Список источников

*Борозенец Тарасий иерей, Фомин Вячеслав иерей.* О страсти гнева. [Электронный ресурс]. URL: <https://pravoslavie.ru/152438.html> (дата обращения: 23.08.24).

*Гумеров Павел свящ.* Малая Церковь. М.: Изд-во Сретенского мон., 2008. [Электронный ресурс]. URL: <http://xpa-spb.ru/libr/Gumerov-P/malaya-cerkov-zhizn-semi.html> (дата обращения: 23.08.24).

*Игнатий (Брянчанинов) свт.* Полное собрание творений. В 8 т. Т. 1. М.: Паломникъ, 2001.

*Киприан (Бурков) инок.* Психолого-психотерапевтическая и духовно-психологическая помощь участникам и ветеранам СВО и их семьям // Современная христианская психология и антропология: актуальные вопросы. Материалы четвертой всероссийской конференции. Санкт-Петербург, 17 октября 2023 г. СПб.: ЦХПА, 2023. С. 74–80.

*Киприан (Бурков) монах, Gladkova A. L.* Организация духовно-психологической помощи: критерии и порядок допуска психологов к оказанию психологической помощи участникам, ветеранам СВО и членам их семей и рекомендации по взаимодействию со священнослужителями. Памятка. М., 2024. 25 с.

Преодоление страсти аскетическими и психологическими методами / Шеховцова Л. Ф., Гришина Е. Н., Легостаева М. В. и др. М.: Изд-во Московского Подворья Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2014. 351 с.



*Рендикова А. В.* Природа агрессии: интегральный подход // Научно-спортивный журнал. 2024. № 1. С. 51–63.

*Розенберг М.* Ненасильственное общение: Язык жизни. Киев: Изд-во София, 2022. 288 с.

*Чубаров Петр прот.* Актуальные вопросы организации психологической службы Русской Православной Церкви // Современная христианская психология и антропология: актуальные вопросы. Материалы четвертой всероссийской конференции. Санкт-Петербург, 17 октября 2023 г. СПб.: ЦХПА, 2023. С. 81–91.

*Morin Amy.* 11 Anger Management Strategies to Help You Calm Down. 02.11.2023. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.verywellmind.com/anger-management-strategies-4178870> (дата обращения: 25.09.24).

*Scott Elizabeth.* Are Rage Rooms Beneficial? [Электронный ресурс]. URL: <https://www.verywellmind.com/research-behind-anger-rooms-4136169> (дата обращения: 25.09.24).

*Рендикова Алевтина Васильевна* (Челябинск), канд. пед. наук, психолог, доцент; Уральский государственный университет физической культуры, преподаватель православной психологии «Центра подготовки церковных специалистов Челябинской Епархии Русской Православной Церкви»; [rend\\_av@bk.ru](mailto:rend_av@bk.ru).

Ссылка на публикацию:

*Рендикова А. В.* К вопросу о работе с гневом у клиентов в контексте христианской психологии // Современная христианская психология и антропология: актуальные вопросы. Материалы пятой всероссийской конференции. Санкт-Петербург, 26 октября 2024 г. СПб.: ЦХПА, 2024. С. 73–81.