

ПРАВОСЛАВИЕ И ПРОБЛЕМА ПРОЩЕНИЯ

ЭЛИЗАБЕТ ГАССИН*

В статье исследуется подход к психологии прощения с точки зрения Восточного Православия. В последнее время психологи начали исследовать природу и процесс прощения одного человека другим. Эти исследования показывают, что прощение способствует улучшению душевного и физического здоровья того, кто прощает. Православное богословие подтверждает, дополняет и вносит частичные коррективы в то, что получено в исследованиях психологов. Православный взгляд на прощение подчеркивает важность смирения в борьбе с собственным гневом, а также усилий, направленных на примирение с обидчиком. Труды некоторых Отцов Церкви указывают на то, что прощать следует, во-первых, ради блага обидчика и только лишь во-вторых ради собственного блага. Корни этой совершенно особенной точки зрения Православия обнаруживаются в православном богословии, которое отличается от западных богословия и философии, а также в богатой литургической жизни Православной Церкви.

Предисловие автора

Часть исследования, изложенного в статье, была проведена во время моей стажировки в России в период 1998-1999 учебного года. Отрывки из этой статьи появлялись уже в публикации в *Journal of Psychology and Theology* (*Журнале психологии и богословия*) (Гассин, 2001), а также были представлены в докладах, сделанных на ежегодных Знаменских и Рождественских чтениях в России (в 2000 и 2001 годах).

Я выражаю признательность: 1) общинам Богоявленского Кафедрального Собора и церкви Архангела Михаила в Иркутске за помощь, сотрудничество и доступ в библиотеки этих церквей; 2) Его Преосвященству Архиепископу Хризостому; иеромонаху Владимиру (Вендлингу); и некоторым оставшимся безымянными людям, подавшим мне своими отзывами ценные идеи. Любые оставшиеся незамеченными неточности целиком лежат на моей совести.

За последние двадцать лет психологическое исследование проблемы прощения получило стремительное развитие. В этот процесс оказались включенными и верующие, и неверующие ученые. Несмотря на то, что

* Элизабет А. Гассин – доктор философии, профессор психологии в университете Olivet Nazarene в штате Иллинойс, США.

некоторые из них доказывали, что прощение вредно, и что более предпочтительным в ситуации, когда кто-то кого-то обидел, было бы возмущаться и негодовать (*Forward*, 1989), (*Haber*, 1991), многие психологи превозносили пользу прощения. Исследования последних лет показывают, что, действительно, прощение приносит пользу, и в физическом отношении, и в психологическом, причем как тому, кто прощает, так и обидчику (*Al-Mabuk, Enright & Cardis*, 1995); (*Freedman & Enright*, 1996); (*Gassin*, 1994, 1997, 1998); (*Huang*, 1990); (*Sarinopolous*, 2000); (*Waltman*, 2002). На Западе свой вклад в эту работу внесли и католические (*Linn & Linn*, 1978); (*Tobin*, 1993), и протестантские (*McCullough, Sandage & Worthington*, 1997); (*Rosenak & Harnden*, 1992) ученые, однако голос Восточного Православия все еще не был услышан. В связи с тем, что Православная Церковь не подверглась такому влиянию, как западные Церкви, со стороны схоластических философских школ, философских течений Ренессанса и Просвещения (повлиявших, без исключения, на наше понимание человека и его отношений с Богом и другим человеком, на котором и основывается прощение), психологам – особенно принадлежащим к культурам с преобладанием Православия – следует познакомиться с единственным в своем роде восточно-православным взглядом на прощение.

Основные определения и попытка анализа

Как мы можем определить прощение с психологической точки зрения? Наиболее общее психологическое определение прощения состоит в том, что это есть отказ и отречение от негативных мыслей, чувств и внешних проявлений и возвращение в себе позитивных мыслей, чувств и внешних проявлений по отношению к индивидууму, который тебя оскорбил, лично, глубоко и несправедливо (*Enright & Fitzgibbons*, 2000); (*Enright & the Human Development Study Group*, 1991). Одна из наиболее широко известных моделей процесса прощения была разработана Робертом Энрайтом (*Enright*). Эта модель может быть поделена на четыре основных фазы: *обнаружения* (признания факта оскорбления и переживания его негативных последствий), *решения* (ощущения необходимости изменения и решения простить), *проработки* (попытки воспринимать обидчика другими глазами и со смягченным сердцем), и *укоренения* (обнаружение смысла и цели в нанесенном оскорблении, а также переживание блага прощения).

Психологическое консультирование и обучающие программы, основанные на этой модели, показывают, что прощение обладает множеством выгод для того, кто прощает. Например, Фридман и Энрайт (*Freedman & Enright*, 1996) экспериментально продемонстрировали, что использование программы, обучающей, как простить своего обидчика, в психологической работе с лицами, пережившими инцест, ведет к облегчению процесса прощения, возрастанию самооценки и оптимизма, наряду со снижением уровня депрессии и тревоги. Используя рассчитанную на 12 сессий программу с однородной группой (студентами колледжа, которые демонстрировали

нездоровую привязанность к матери), Лин (*Lin*, 1998) смог добиться не только снижения уровня тревожности у участников группы, но также того, что была скорректирована их привязанность к матери. Это является чрезвычайно важным, поскольку согласно общераспространенному в психологии пониманию (*Cassidy & Shaver*, 1999), привязанность начинает развиваться в младенчестве и с трудом поддается каким-либо изменениям, особенно если участники уже взрослые и, по всей вероятности, такая привязанность характерна для них уже многие годы.

Современная генерация этих программ включает вполне успешную работу с группами, демонстрирующими сравнительно серьезную психопатологию; программы также выходят за пределы прощения обиды на уровне одного отдельного человека и работают на уровне пары. Лин (*Lin*, 2001) показал, что алкоголики и наркоманы, прошедшие через терапию прощения, демонстрировали значительно более высокий уровень прощения и самооценки, а также более значительное снижение депрессии, гневливости, тревожности и неустойчивости к употреблению алкоголя и наркотиков, чем те, кто прошли через другие разновидности терапии. Проведенная Чапманом (*Chapman*, 2001), терапия прощения с мужчинами, совершившими преступление, но признанными невиновными в силу психического расстройства, способствовала процессу прощения, значительно большему оптимизму и более высокой самооценке в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Наиболее свежие результаты исследований в группе Энрайта показывают, что терапия прощения с супружескими парами по меньшей мере столь же эффективна, что и терапия, основанная на могущественной когнитивно-поведенческой модели Бека (*Beck*), в том, что касается прощения, супружеской совместимости, семейной сплоченности и самооценки, а также снижения тревожности, депрессивности, уменьшения гневливости (*Knutson*, 2003).

Программы, направленные на то, чтобы научить прощению, также успешно работают при столкновении с проблемами, связанными с уходом из жизни. Так, например, Хансен (*Hansen*, 2002) показал, что обучение прощению смертельно больных раком пациентов способствовало и прощению ими обидчиков, и тому, что они становились оптимистичнее, их жизнь улучшалась, а также значительно ослаблялись гнев и раздражение. И наконец, результаты работы Волтмана (*Waltman*, 2002) показали, что мужчины, которые пережили сердечный приступ и прошли через терапию прощения, имели лучшие показатели выздоровления от сердечно-сосудистого заболевания после участия в терапии, чем те, кто участвовал в другого рода программах. Определенно, прощение оказывается полезным для здоровья и благополучия того, кто прощает.

Бросив взгляд на одну из самых влиятельных в психологическом сообществе моделей прощения, вернемся теперь к тому, что говорит нам Православие об этой важном предмете.

Гордыня, гнев, и как они отражаются на прощении

Православное мышление особенным образом ставит акцент на том, как гордыня и гнев препятствуют нашим усилиям простить, и как добродетели могут благоприятствовать прощению. Некоторые из православных авторов утверждают, что непощение связано именно с гордыней (Алексеев, 1996); (Алексеев, 1994); (архимандрит Софроний, 1974); (Staniloae, 1982). Гордыню можно определять различным образом, например, как приписывание блага себе, а не Богу (св. Иоанн Кассиан, 1979, с.73-93), полагание, что ты “умнее других” (наиболее ярко проявленное на примере непослушания Адама и Евы Господу), или отказ видеть свой собственный грех.

Гордыня не дает человеку простить, смирение же благоприятствует прощению. Смирение можно определить как нечто прямо противоположное тем составляющим, что слагают собой гордыню, как они были обозначены выше. Кроме того, этимологический анализ этого слова в различных языках проливает определенный свет на то, в чем заключается смысл этой добродетели. Русское слово *смирение* лексически связано с примирением себя с чем-либо (в случае христианина, с Божьей волей) или действием с миром (иеромонах К.Подлосинский, личное общение, 1998). Латинский корень английского слова *humility*, “*humus*”, напоминает о мягкой почве. Возможно, это указывает на факт, что смиренные люди думают о себе как о занимающих низкое, скромное положение (Мать Александра, 1983), или может также быть связано с метафорой доброй почвы (Мф. 13: 1-9): смиренный человек с готовностью принимает и возвращает “семена”, посеянные Богом. Столкнувшись с грехом другого, смиренный человек (хотя и не отрицая греха другого) признает, что и он сам точно так же грешен, понимая, что он не имеет права судить другого.

Страсть гнева, которая часто исходит из гордыни (св. Марк Постник, 1979), также играет роль в борьбе за прощение. Поскольку большая часть разновидностей гнева рассматривается как порок, целью духовного возрастания в православной традиции становится возвращение в себе способности реагировать на оскорбление с состраданием и молитвой за обидчика, а также усматривать грех в себе, а не негодовать (архимандрит Софроний, 1974); (Бенигсен, 1997); (св. Илия Пресвитер, 1984); (св. Петр Дамаскин, 1984); (Устюжанин, 2000). Интересно отметить, что важность сочувствия к обидчику в прощении получила некоторое эмпирическое подтверждение в работе McCullough, Worthington и их коллег (McCullough, Sandage, Brown, Rachel, Worthington & Hight, 1998); (Worthington, 1998); (McCullough, Worthington & Rachel, 1997). Гнев на другого в защиту себя, по существу своему, не находит поддержки у православных авторов. Отцы древней и современной Православной Церкви (св. Евагрий Отшельник, 1979), (св. Исайя Отшельник, 1979); (св. Иоанн Кассиан, 1979); (св. Феофан Затворник, 1995) утверждали, что гнев позволителен, когда он направлен против страстей в тебе самом или же против духов злобы, которые возбуждают страсти в тебе самом или в других. Предупреждение св. апостола

Павла “гневаясь, не согрешайте” (Еф. 4: 26) относится к этому позволенительному употреблению гнева: если ты направляешь свой гнев на страсти в самом себе, то тем самым искореняешь их и будешь меньше грешить. Что касается прямого запрета св. апостола Павла: “солнце да не зайдет во гнев вашем” (Еф. 4: 26), св. Иоанн Златоуст (“*Настольная книга священнослужителя*”, 1988) пишет об этом – апостол разумел, что наше внимание в течении дня часто отвлечено от нашего гнева, и когда мы оказываемся одни перед наступлением ночи, мы должны быть готовы оставить свой гнев, который мы наконец признаем в себе.

С одной стороны, один из отцов Восточной Церкви, св. Диодок (1979), утверждает, что гнев против греха в других может быть и полезным, если он проявляется с “внутренней тишиной” и с целью помочь другому увидеть его собственный грех и раскаяться. Православное мировоззрение может также считать позволительным гнев, направленный против несправедливости, совершенной по отношению к другому (св. Диодок, 1979), включая несправедливости по отношению к Церкви (св. Димитрий Ростовский, 1987). Заметим, однако, что св. Димитрий недвусмысленно заявляет, что гневу не должно быть никакого места, когда речь идет об отношениях между людьми (св. Димитрий Ростовский, 1997). Однако ряд древних и современных православных авторов утверждает, что “праведный” гнев – это всего лишь еще один способ, которым дьявол находит себе точку опоры в жизни верующего (св. Иоанн Кассиан, 1979); (“*Непрестанно молитесь*”, 1992). В целом, следовательно, “разрешенный” гнев у православных авторов – это нечто, близкое к гневу, направленному на себя, причем с двумя целями: искоренения собственных страстей и отгнания от себя злых духов и их порождений. Действительно, даже св. Диодок, который, как отмечалось выше, позволяет гнев в ряде случаев, утверждает, что если только христианин испытывает на себе совершенную Божию любовь, он никогда не направит свой гнев ни на кого в защиту себя.

Психологи склонны считать гнев на себя нездоровым, а гнев, направленный на другого, здоровым (до тех пор, пока он не принимает слишком уж острый или слишком уж затяжной характер). Даже большая часть западных христианских психологов верит в это. Почему же взгляд Православия столь отличен? Православные верят, что Бог бесстрастен (идея, которая выражается во всех, фактически, патристических сочинениях; см. *Richard*, 1997) и, в буквальном смысле, не гневается; библейские выражения, предполагающие Божий гнев, есть антропоморфизмы, предназначенные для того, чтобы выразить человеческий опыт разрыва отношений с Богом. Бог, напротив, есть любовь (Ин. 4: 16) и огонь поядающий (Евр. 12: 29), и когда мы отказываемся от этой совершенной любви, нарушая Его волю и отвергая Его, мы *испытываем* Его любовь как огненный гнев (*Kalomiros*, 1995). Таким образом, едва ли можно найти богословское основание для утверждения, что гнев, направленный на других, есть нечто вполне подобающее. Разумеется, люди сердятся на других людей, и когда

это происходит, их гнев не следует отрицать. Православное видение, однако, заключается в том, что гнев, в большинстве своих проявлений, есть следствие нашей падшей природы, и мы должны пользоваться случаем, когда нас обидели, для того, чтобы исповедать эту страсть и избавить себя от нее. Благодатью Святого Духа, помощью Церкви Христовой и нашими собственными усилиями оказывается возможным искоренить эту страсть и исключить ее из нашего опыта.

Правосудие или помилование?

Православная точка зрения на прощение также подчеркивает тот факт, что *обиженная* сторона должна играть очень активную роль в прощении и процессе восстановления мирных отношений. Слова Христа в Евангелии от Матфея (5: 23-24), где Христос наставляет нас примириться с братом своим прежде, чем положить свой дар на жертвенник Богу, кажутся адресованными тому, кто обидел другого, но св. Иоанн Златоуст предлагает нам необычное толкование этого отрывка, которое переводит все в совершенно другую плоскость:

“И хотя речь здесь, по-видимому, обращена к оскорбившему, но все же относится к оскорбленному... Если же гнев еще пылает в тебе, то представь, что Я Сам охотно соглашаюсь на то, чтобы ты оставил на время жертву, только бы вам сделаться друзьями” (“*Настольная книга священнослужителя*”, 1988, с.339-340).

Этому толкованию вторит св. Иоанн Кассиан (1979). Заметим, что последние слова Златоуста предполагают, что ответственность не только за факт прощения, но также за примирение, в большой степени лежит на обиженной стороне.

В некоторых православных текстах предполагается, что обиженное лицо должно согласиться, что оно само могло навлечь на себя оскорбление, даже такое, которое – с человеческой точки зрения – явно лежит на совести оскорбителя. Например, св. Максим Исповедник пишет (1981a), что если никаких извинений со стороны обидчика не появляется, тогда тот, кто прощает, должен пойти на мировую с обидчиком, принося свои извинения и считая себя ответственным за то, что стал причиной раздражения.

Почему же такая “отмена” справедливости и правосудия имеет смысл с точки зрения восточного христианства? Поскольку Бог любит всех, все, что Он в нашей жизни попускает, имеет благую цель, включая страдания, попущенные ради того, чтобы помочь нам уразуметь свой грех и очистить от него свою жизнь (т.е. чтобы содействовать нашему спасению). В этом смысле, св. старец Варсонофий Оптинский даже упоминал о тех, кто приносит нам огорчения, как о наших “величайших благодетелях, открывающих нам наши слабости, о существовании коих мы, возможно, даже не

подозревали” (“*Жизнеописание иеромонаха Никона, последнего старца Оптиной Пустыни*”, 1994, с.83). Имея в виду этот подход к страданию, обиженное лицо может считать себя самое ответственным (по крайней мере отчасти) за ссору между ним и другим человеком, потому что Господь попустил этот конфликт, так, чтобы его страсти могли открыться и быть искорененными. Гнев преобразуется в благодарность за возможность дальнейшего эсхатологического обновления во Христе.

Акцент на смирении, характерный для Православия, также является важным для понимания, почему, по видимости, невинная “жертва” должна в конечном итоге просить прощения у обидчика. Восточно-христианская духовность особо подчеркивает значение этой добродетели как фундаментального вклада в процесс спасения. Следуя примеру св. апостола Павла, именовавшего себя первым из грешников (1 Тим. 1: 15), и его наказу считать других выше себя (Флп. 2: 3), православная духовность ставит акцент на том, что каждому человеку следует считать себя низжайшим из всех существующих. Представления эти подчеркиваются в молитвенном правиле. Читая молитвы православного “Молитвослова”, человек упоминает себя вот в каком духе: как того, кто “николиже сотворих благое пред Тобою”, как “недостойного”, как того, кто даже “горее скота”^{*} (“*Полный православный молитвослов*”, 1998). (Однако, следует тут же заметить, что православная духовность подчеркивает всепрощение Бога и его желание, чтобы спаслись все, радость Христова воскресения и его значение для нашей конечной участи, а также действие Святого Духа, и поэтому *не* позволяет терять надежду и унывать перед лицом того, что казалось бы “низкой самооценкой”, но, напротив, поддерживает радость и чувство благодарности). Если считать себя худшим созданием на земле, то становится ясным, как можно просить прощения у обидчика; вполне логично, что этот человек в некотором роде “лучше” обиженной стороны.

Восстановление мира и раскаяние

Примирение (восстановление отношений), а также восстановление доверия к обидчику тесно связаны с прощением в православном мировоззрении. Возможно, потому, что православное богословие не носит отвлеченный характер, а является, в первую очередь, опытным (что более определенно можно понять из выражения “богослов – это тот, кто молится”), а также подчеркивает присутствие Божие в физическом мире и действие Бога через него, различение между внутренним опытом (прощение) и конкретным состоянием отношений (примирение) не настолько определено, как в

^{*} Одно из возможных объяснений этого выражения было предложено православным психологом в России: в постоянной жизни согласно инстинкту, животное осуществляет природу, данную ему Богом. Люди созданы со свободной волей и по образу и подобию Божию, однако они живут в постоянном противоречии со своей природой, поработавшая себя греху (Г.В. Гусев, в личном общении, 2000).

большинстве психологических моделей. Восстановление доверия к обидчику, что кажется необдуманым по неправославным меркам, рассматривается как наш способ открыть миру Христа (*иеромонах Серафим Роуз*, 1982), а также как акт бесстрастия (*св. Максим Исповедник*, 1981б). Бесстрастие, парадоксальным образом, вмещает в себя и духовную свободу от последствий конкретных событий (включая и оскорбления людей друг другом), и действенную любовь к другим. Это, в свою очередь, стирает границы между прощением и примирением. Когда прощение и примирение рассматриваются по отдельности в православной литературе, примирение (с раскаянием или же без него со стороны обидчика) приводится как пример добра в высшей степени, что показано у св. Симеона Нового Богослова:

“Одно дело – молить Бога о тех, кто причиняет это (обиду), другое – прощать и третье – запечатлеть в уме лицо каждого из них (обидчиков) и целовать их бесстрастно, как искренних друзей своих, со слезами чистой любви, так, чтобы на душе не было совершенно никакого знака оскорбления или страсти... высшее и совершеннейшее без сравнения есть, мне кажется, то, если человек совсем забывает искушение, которое претерпел, и никогда не вспоминает тех, кто его опечалил... но относится к ним, как к своим друзьям, без всякого различия (*“Настольная книга священнослужителя”*, 1988, с. 296).

Кое-кто может сказать, что примиряться с нераскаявшимся обидчиком и вновь ему доверять просто опасно. Восточное христианство ответило бы на это, приравнивая прощение нераскаявшегося обидчика и примирение с ним к понятию о мученичестве, каковому секулярная психология приписывает патологический характер (*Там*, 1997)*. Эта связь между примирением и мученичеством показана совершенно ясно в следующем толковании св. Иоанна Златоуста на Послание к Ефессянам, гл.4 и 5:

“И если в твоей власти будет спасти кого-нибудь другого, разве ты не используешь то же самое средство и не дашь совет всякому: “Прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас”?... “И живите в любви, как и Христос”, добавляет он, “возлюбил нас”... Ибо как в нашем случае соблюдается это “как и”? Вне всяких сомнений ясно, что посредством того, что мы будем делать добро нашим врагам. “...И предал Себя за нас в приношение и жертву Богу, в благоухание приятное”. Видишь ли ты, что страдать за врагов, есть “благоухание” и “жертва благоприятная”? И если

* Жизнь мучеников, как в древней Церкви, так и в недавнем прошлом, дает нам невероятные примеры прощения и примирения с врагами. Многие мученики явным образом прощали своих мучителей, помогая им тем или иным образом, и не пытались бежать, считая, что достойная смерть ради Христа содействует и их собственному спасению, и спасению истязателей и свидетелей. Видимо, первым примером подобной смерти, кроме примера Самого Христа, является смерть св. Стефана, вымаливавшего прощение для своих мучителей (*Деян. 7:60*), что, наверное, способствовало спасению присутствовавшего при этом Савла, вскоре ставшего апостолом Павлом.

тебе суждено умереть, это будет действительно жертва. Вот что есть “подражание Богу” (св. Иоанн Златоуст, 1885, с. 129-130).

Примирение с обидчиком и доверие к нему, в некоторых случаях, может поставить православного христианина в ситуацию риска, превращая его в потенциального “мученика” ради любви и веры. К счастью, большинство случаев примирения с нераскаявшимся обидчиком не ведет к физическому мученичеству, хотя и это может случиться, вероятно, по большей части в случае насилия в семье. С точки зрения восточного христианина, мученичество, в различных его проявлениях, это не то, чего следует искать, но если, в результате следования заповедям Христа, оно неизбежно, то его нужно расценивать как особую честь и награду, посланную Господом, чтобы имя Его прославилось, а сам человек и другие люди могли спастись.

Заметим, что я *не* говорю, что православная духовность *заставляет* человека восстановить прежние отношения с опасным обидчиком, но если бы этот человек стремился к какой-либо форме примирения из чувства ответственности за спасение самого себя и других, то, для поддержки его решения, есть соответствующее экзистенциальное основание. Примирение это может не быть полным восстановлением прежних отношений.

Мотивы прощения

Мы бросили взгляд на православное представление о духовных факторах, помогающих или препятствующих прощению. Есть еще один важный вопрос, который нужно задать: а зачем человеку прощать? Многие психологи ответили бы на это: затем, что прощение полезно для человека. И действительно, это так; как было показано выше, в исследованиях получено множество доказательств, свидетельствующих, что прощение повышает самооценку и оптимизм, уменьшает депрессию, гнев, тревогу; ведет к улучшению физического здоровья. С такой точки зрения, прощение – это акт любви к себе. Соглашается ли православное мировоззрение с таким утверждением или опровергает его?

Самое первое, что приходит в голову, когда обсуждается возможность любви к себе, это слова Христа в Евангелии от Матфея (22: 7-39), а также от Марка (12: 30-31) и от Луки (10: 27): “возлюби ближнего твоего, как самого себя”. Многие православные христиане ограничиваются этими словами, когда выносят свою оценку любви к себе и к другому, делая вывод, что наша любовь к другим это есть забота об их жизненных потребностях, и что эти слова одобряют идею любви к себе. Если это действительно так, то улучшение нашего психологического состояния вполне адекватно рассматривать в качестве основного мотива прощения. Однако, чтобы достичь полного понимания православного взгляда на этот вопрос, мы не должны пренебрегать Евангелием от Иоанна и тем, как святые Отцы рассматривали идею любви к себе.

Мы сразу же замечаем, что Христос, когда он давал заповедь: “возлюби ближнего твоего, как самого себя”, впрямую цитировал Ветхий Завет (Левит 19: 18). Он повторял эти слова фарисеям и книжникам, которые чрезвычайно заботились о том, чтобы следовать букве Закона. В контексте ветхозаветной морали, которая часто вращалась вокруг заботы о бедствующих и нуждающихся, небесмысленно допустить, что эта заповедь призывала людей, по большей части, заботиться о жизненных потребностях других, как они заботятся о своих потребностях. Коротко говоря, учитывая первоисточник, толкование слов “возлюби ближнего твоего, как самого себя”, а также аудиторию, к которой Христос обращался, вполне разумно было бы называть этот подход к любви “ветхозаветной моралью”. Если “возлюби ближнего твоего, как самого себя” есть ветхозаветный идеал любви, то что тогда является новозаветным идеалом, особенно, когда речь идет об отношениях в лоне Церкви? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны обратиться к Евангелию от Иоанна. Ближе к концу повествования, Христос, разговаривая со своими учениками (которых мы признаем основанием Церкви), говорит, что Он дает им новую заповедь, что они должны любить друг друга, как Он возлюбил их (Ин. 13: 34), и что высшая форма любви есть “если кто положит душу свою за други своя” (Ин. 15: 13). Это гораздо более “суровая” мораль, в которой намного больше самоотречения, чем в ветхозаветной, и она предполагает, что в прощении есть нечто от самопожертвования.

Что говорят святые Отцы о любви к себе? Во-первых, обратимся к св. Максиму Исповеднику. Св. Максим часто отзывается весьма отрицательно о “любви к себе”, но он поясняет, что здесь имеется в виду потакание своему телу. Положительная любовь к себе, согласно св. Максиму, есть работа на собственное спасение и обожение (становление по благодати тем, чем Бог является по природе). Парадоксальным образом, это значит отречение от себя и в вожделевательном, и в раздражительном аспекте души. Пост и молитвенное бдение преображают страсти вожделевательного аспекта души и помогают любить Бога более чистой любовью, которую св. Максим Исповедник иногда упоминает как *эрос*. Прощение и непривязанность к тварным вещам преображают раздражительную часть души и помогают нам любить других более чистой, совершенной любовью (и здесь св. Максим часто использует слово *аганэ*). Совершенная, спасительная любовь требует проявления мягкости и милосердия к другим, но строгости и сурового суда к себе. “Любить других, как себя” теперь означает, что с равным усердием мы должны: 1) снисходить и проявлять милосердие к другим и 2) подвергать себя посильным физическим и психологическим лишениям, чтобы иметь подлинное общение с Богом. Действительно, согласно св. Максиму, только посредством второго мы можем достигнуть первого и, наверное, самое надежное доказательство того, что мы достигли этой святой любви к себе, заключается в том, что мы любим всех равно, включая наших врагов. И, парадоксальным образом, все это означает, что выполняя завет Левита и

синоптических Евангелий, мы должны любить других больше, чем мы любим самих себя (*Епифанович*, 1996).

Другой святой Отец, Григорий Палама (1995), писал о любви к себе, происходящей из полной преданности Богу, которая, в свою очередь, открывает двери души для Божией славы и красоты и позволяет любить других и Бога более совершенным образом. Только в этой связи душа и способна научиться “познавать и хранить свое собственное достоинство и высокое положение (проистекающее из славы Божией внутри нее) и поистине любить себя” (там же, с.364). Благочестивая любовь к себе есть следствие присутствия Божия в человеке и любви к Нему и к другим людям, а не предварительное условие здоровых эмоций.

Этот анализ библейского текста, а также писания двух Отцов Церкви, цитированные выше, помогают понять нам, правильно или нет, с православной точки зрения, прощать другого, исходя только лишь из заботы о собственном психологическом и физическом состоянии. Ответ, в конечном итоге, отрицательный. Христианская любовь, как открывает Спаситель в Евангелии от Иоанна, есть самопожертвование, а также тот единственный тип любви к себе, который позволителен христианину. На практике люди обычно начинают прощать, исходя из заботы о собственном состоянии, но, в конечном итоге, прощать должно и ради обидчика. Парадоксальным образом, тот, кто прощает, излечивается более полно, когда он прощает, исходя из любви. Это, кстати, подтверждается и некоторыми исследованиями, которые показывают, что у тех, кто прощает из любви, более низкий уровень кровяного давления и мышечного напряжения, чем у тех, кто прощает по менее принципиальным причинам (*Huang*, 1990).

Прощение и церковный обряд

Православная Церковь, кроме того, предлагает единственные в своем роде “институционализированные” возможности возрастания в прощении и примирении. Вероятно, наиболее очевидной из них является Прощеное Воскресенье, а точнее, вечерня, предшествующая началу Великого поста. В течение этой службы члены церковной общины (начиная с ее духовенства) просят прощения друг у друга и прощают друг друга. Это обычно сопровождается земными поклонами, демонстрирующими смирение и почтение друг перед другом. Вряд ли каждый из прихожан явным и непосредственным образом обидел каждого другого, однако обряд этот призван указывать на богословскую истину: по причине греха отношения между людьми, в общем, искажены (*протоиерей А.Мень*, 1991); (*протоиерей А.Шмеман*, 1997). Вдобавок к этому, православные христиане рассматривают личную греховность в “космической” перспективе: грех одного человека отражается эхом в его общине, а также и во всем универсуме (в какой-то мере, по той причине, что Сатана находит себе еще одно временное прибежище в

человеческом обществе). Отсюда следует, что каждый каким-то образом виноват перед другими (*иеромонах В.Вендлинг, личное общение, 2000*). Более того, поскольку мы можем видеть образ и подобие Божие в каждом человеке, то прося прощения у человека, мы просим также прощения у Бога (*иеромонах И.Хофман, личное общение, 1999*). Если пост есть разрыв со злом и исполнение закона Христова, то любовь – противоположность вражде между людьми – должна быть его основанием; поэтому выражение любви и прощения друг друга, о которых мы говорили, является дверью, через которую Православная Церковь входит в период усиленного покаяния (*Успенский, 1998*).

Прощение также играет роль и в других православных службах, помимо Прощеного Воскресенья. Во время Божественной Литургии, как только начинается приготовление к Евхаристии, священник, совершающий службу, возглашает: “Возлюбим друг друга, да единомыслием исповемы”, а хор отвечает: “Отца и Сына и Святого Духа, Троицу Единосущную и Нераздельную”. В это время обмениваются целованием мира. Св. Кирилл Иерусалимский (1977) разъясняет:

“Целование это сочетает души друг с другом, и испрашивает для них полное прощение. Оно, следовательно, есть знак, что наши души соединились в одно целое и изгнали всякое воспоминание об обидах” (с.72).

Протоиерей Александр Шмеман (1988) отмечает, что возглашение служащего священника и последующее целование мира (которым часто обмениваются православные христиане, встречаясь в неформальной обстановке) отражают новую заповедь Христа: любить друг друга, как Он возлюбил нас (Ин. 13: 34). Как отмечает Шмеман, новизна этой заповеди заключается в том, что мы должны любить также тех, кто обращается с нами несправедливо и плохо.

Обряды прощения пронизывают, различным образом, все православные службы. Перед каждой службой священнослужители читают молитвенное правило перед иконостасом, которое заканчивается земным поклоном перед народом и просьбой о прощении. Во время Божественной Литургии священнослужители совершают земной поклон друг перед другом и прихожанами, прежде чем представить неосвященные частицы, и опять, перед совершением Евхаристии. Во всех этих случаях прихожане кланяются в ответ, символизируя этим свое прощение, а также желание быть прощенными. В конце вечернего богослужения обряд прощения выглядит так: священник кланяется перед молящимися и говорит: “Благословите, святые отцы и братья (то есть другие священники и прихожане), и простите меня грешного, ибо согрешил словом, делом и помышлением и всеми моими чувствами” (*Simon, Jurewicz & Ciuba, 1986, с.376*). Прихожане затем повторяют его поклон. Особенно примечательно то, что молящиеся просят прощения за все грехи, не только за совершенные против членов прихода или

священников, это высвечивает тот факт, что наша греховная натура оказывает влияние на других, даже если мы напрямую не причинили им зла.

И в конце концов, ежедневное православное молитвенное правило (*“Полный православный молитвослов”*, 1988) также включает молитвы за “ненавидящих и обидящих нас”.

Богословские основания прощения и примирения

Почему вопросы прощения и примирения столь решающи для православного сознания? Главным фактором, объясняющим этот акцент Православия на прощении и примирении, является “тринитарный” или “троичный” подход к человеческим отношениям. При чтении православной литературы возникает чувство, что не существует четких границ между членами “троицы” – мной, Богом и другим человеком*. Видимо, следуя за Христовым приравнением Себя к тем, с кем мы состоим в общении (Мф. 25: 31-46), и другим подобным высказываниям (Мф. 5: 14; 1 Ин. 4: 20-21), православные богословы подчеркивают тот факт, что наши отношения с Богом отражаются в наших отношениях с другими человеческими существами, а также наоборот. Исповедник св. Никон, который умер в тюрьме в период расправы Советской власти над Русской Церковью, вторит древним восточным Отцам:

“Никогда никого не судите. Встречайте каждого человека, кем бы он ни был, с добрыми чувствами и надеждой найти в нем только добро, видя перед собой образ Божий... Ваше спасение и ваша гибель в вашем ближнем. Ваше спасение зависит от того, как вы относитесь к вашему ближнему” (*“Жизнеописание иеромонаха Никона, последнего старца Оптиной Пустыни”*, 1994, с.190-191, подчеркивание мое).

Св. Ефрем Сирин (*“Настольная книга священнослужителя”*, 1988) идет еще дальше и говорит, что если твой брат сердит на тебя, то, значит, Бог “сердит” на тебя. Фактическое уравнивание себя и другого наблюдается в текстах св. Иоанна Златоуста (там же), утверждающего в различных местах, что все, что мы делаем, хорошего или плохого, своим врагам, мы делаем самим себе. И, в противоположность тому толкованию на Евангелие от Матфея 22: 39, которое дают большинство христианских психологов, по крайней мере один православный ученый (*свящ. Ф.Хопко*, см. интервью с ним: *Kisly*, 1995) утверждает, что заповедь “возлюби ближнего твоего, как

* Современные работы, посвященные влиянию детско-родительской привязанности, так же, как и классические работы Мид (1934) и Эриксона (1968), показывают, что границы между “я” и другим, действительно, достаточно проницаемы. Недавнее эмпирическое исследование привязанности и внутренних рабочих моделей (см. *Cassidy & Shaver, 1999*) показывает, что базовое чувство “я” у детей, коренящееся в их отношениях со значимыми другими в раннем детстве, сохраняется многие годы и имеет связь с их отношениями с Богом. Другое эмпирическое исследование показывает, что чувство “я”, сформировавшееся в общинной культуре (к которой можно было бы отнести и Церковь), будет включать других людей в большей степени, чем то, которое формировалось в индивидуалистической культуре (*Markus & Kitayama, 1991*).

самого себя” открывает нам, что “ближний” и “я”, по существу, одно и то же понятие (а не то, чтобы мы любили самих себя). Таким образом, прощение и примирение становятся средствами пребывания в общении с Господом через общение с ближним, так же как и катализатором спасения себя и другого. И наоборот, если православный христианин не будет прощать и примиряться с другим человеком, он повредит себе и своим отношениям с Богом.

Конечно, мы не можем сказать, что в православном понимании взаимоотношений не содержится представления о “я” как отдельном от других. Существуют границы между нами и Богом в его сущности, и иногда мы должны упрекнуть других, а в редких случаях, ограничить наше участие в них. Однако все это делается, главным образом, ради спасения ближнего (1 Кор. 5: 1-5); (Gassin, 2000), и, за неимением ничего другого, православный христианин, следуя молитвенному правилу, включающему молитвы за врагов и обидчиков, будет по-прежнему с ними соединен в душе посредством молитвы.

В некоем подлинном смысле, для православного христианина, не прощать и не примиряться – это еще и отказываться от подлинного себя. Бог сотворил каждого человека по Своему образу и подобию, имея в виду, что мы существа, связанные между собой (Сам Бог существует в вечном общении любви между Отцом, Сыном и Святым Духом). Следовательно, наше осуществление себя основывается, в конечном итоге, на том, что мы любим других – включая врагов – деятельной, нелицемерной и жертвенной любовью. Как полагает свящ. Ф.Хопко (1989), мы должны понять, что принцип Креста, будучи решающим в Божьей любви, также является решающим и в нашей любви к другим. Точно так, как распятый Христос взял на Себя грехи ради спасения мира, мы должны отождествиться с обидчиком и взять на себя его грех, для того чтобы искупить этого человека и помочь ему исцелиться. Это самопожертвование есть наше вольное проявление любви, некоторое осуществление образа и подобия Божия в нас. (Конечно, зло все же должно быть названо своим именем, ибо только тогда мы можем начать его преодолевать.)

Еще одна сторона того же самого довода заключается в том, что, прощая и примиряясь с врагом, мы участвуем в жизни Христа. В действительности, мы могли бы даже сказать, что мы “воплощаем” Христа – олицетворение жертвенной любви – в жизни своей и обидчика. Для православного христианина этот процесс вхождения в жизнь Христову есть само определение спасения. Некое сходное понимание прощения уже обсуждалось христианами психологами Гассин и Энрайт (Gassin, Enright, 1995), которые предположили, что толкование страдания и прощения, как участия в жизни Христовой, поднимает на новую ступень понимание процесса прощения.

Исследование православного представления о единстве также проливает свой свет на отличие восточно-христианского подхода к прощению. Писание говорит ясно о том, что христиане должны быть едины в любви (Ин.

17: 21; Еф. 4: 1-6), и что Христос не разделяется (1 Кор. 1: 11-13). Кроме того, в православном понимании, “Тело Христово” не есть абстрактное представление, но конкретное, историческое понятие, укорененное в Христологии, Пневматологии и Евхаристическом богословии. Принимая со всей серьезностью евангельские заповеди единства, веруя, что Церковь стоит нерушимо, поскольку Глава ее неделимый Христос, и поскольку она оживотворяется Духом Святым (*Помазанский*, 1997), подчеркивая, что Бог различимым образом действует через историю и окружающий нас мир, и рассматривая таинство Евхаристии как видимое проявление единства всех христиан, Православие неизменно настаивает на том, что единство должно быть как духовным, так и физическим (*св. Игнатий Антиохийский*, 1885). Конфликт между людьми угрожает этому единству и изменяет присутствию Троицы (Которая Сама есть вечное и нераздельное общение в любви; *Zizioulas*, 1993) в Церкви.

Хотя мы и обсуждали важность единства внутри Церкви, мы должны также заметить, что некоторые восточные Отцы Церкви (*св. Диодор*, 1979); (*св. Максим Исповедник*, 1981с) утверждали, что когда человек достигает сколь возможно совершенной любви, он уже не делает различия между христианами и остальными людьми, но щедро изливает свою любовь и прощение на всех.

Заключение

В православной традиции представление о прощении носит совершенно уникальный характер. Современные научные исследования в области прощения могут быть полезны православным психологам, а также психологам, консультирующим православных клиентов. Однако таким психологам следует знать, что некоторые элементы научного исследования прощения могут не соответствовать православному взгляду на мир, даже если это исследование сделано христианами другой традиции (католиками или протестантами). Знакомство с православным богословием очень существенно для психологов в России сегодня: даже если психолог не является православным христианином, многие из его клиентов таковыми окажутся.

Из-за ограничения в объеме мы не имеем возможности обсудить, что такое “добиваться прощения”, или что такое “простить себя”. Православное богословие также многое говорит об этих процессах, связанных с тем, как происходит прощение, но мы оставляем обсуждение их до следующего раза.

Перевод Е.Загородной

ЛИТЕРАТУРА

Al-Mabuk R.H., Enright R.D. & Cardis P.A. Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, p.427-444, 1995.

Aleksiev S. *Strife and reconciliation* (R.Doynova, Trans.). - Platina, CA: St. Herman of Alaska Brotherhood, 1994.

Archimandrite Sophrony. *Wisdom from Mount Athos: The writings of Staretz Silouan 1866-1938* (R.Edmonds, Trans.). - Crestwood, NY: St. Vladimir's Seminary Press, 1974.

Cassidy J. & Shaver P.R. (Eds.). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. - NY: Guilford, 1999.

Chapman R.F., Maier G., Owen A., Nousee V., Park J.H. & Enright R.D. *Healing forgiveness: Group cognitive therapy for abused male forensic patients*. Presented at the World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, Vancouver, Canada, July 2001.

Cyril of Jerusalem. *Lectures on the Christian sacraments*. - Crestwood, NY: St. Vladimir's Seminary Press, 1977.

Diadochos of Photiki. *On spiritual knowledge and discrimination: One hundred texts*. In G.E.H.Palmer, P.Sherrard, & K.Ware (Eds. & Trans.), *The Philokalia: The complete text compiled by St. Nikodimos of the Holy Mountain and St. Markarios of Corinth, Vol.1* (p.253-296). - Boston: Faber and Faber, 1979.

Dorff E.N. *Individual and communal forgiveness*. In D.H.Frank (Ed.), *Autonomy and Judaism: The individual and the community in Jewish philosophical thought* (p.193-214). - NY: SUNY, 1992.

Enright R.D. & Fitzgibbons R.P. *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. - Washington, DC: American Psychological Association, 2000.

Enright R.D. & the Human Development Study Group. *The moral development of forgiveness*. In W.Kurtines & J.Gewirtz (Eds.), *Moral behavior and development* (vol.1, p.123-152). - Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1991.

Erikson E.H. *Youth: Identity and crisis*. - NY: Norton, 1968.

Evagrius the Solitary. *Texts on discrimination in respect of passions and thoughts*. In G.E.H.Palmer, P.Sherrard, & K.Ware (Eds. & Trans.), *The Philokalia: The complete text compiled by St. Nikodimos of the Holy Mountain and St. Markarios of Corinth, Vol.1* (p.38-52). - Boston: Faber and Faber, 1979.

Forward S. *Toxic parents*. - NY: Bantam Books, 1989.

Freedman S.R. & Enright R.D. *Forgiveness as an intervention goal with incest survivors*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, p.983-992, 1996.

Gassin E.A. *Forgiveness and psychological wholeness: A review of the empirical literature. Paper presented at the annual meeting of the Christian Association for Psychological Studies, San Antonio, TX, 1994.*

Gassin E.A. *Receiving forgiveness as an exercise in moral education. Paper presented at the annual conference of the American Educational Research Association, Chicago, IL, 1997.*

Gassin E.A. *Receiving forgiveness as moral education: A theoretical analysis and initial empirical investigation. Journal of Moral Education, 27, p.71-87, 1998.*

Gassin E.A. *Are Christians obliged NOT to forgive? A response to Martin (1997). Journal of Psychology and Theology, 28, p.36-42, 2000.*

Gassin E.A. *Interpersonal forgiveness from an Eastern Orthodox perspective. Journal of Psychology and Theology, 29, p.187-200, 2001.*

Gassin E.A. & Enright R.D. *The will to meaning in the process of forgiveness. Journal of Psychology and Christianity, 14, p.38-49, 1995.*

Gregory Palamas. *Topics of natural and theological science and on the moral and ascetic life: One hundred and fifty texts. In G.E.H.Palmer, P.Sherrard, & K.Ware (Eds. & Trans.), The Philokalia: The complete text compiled by St. Nikodimos of the Holy Mountain and St. Makarios of Corinth, Vol.4 (p.346-417). - Boston: Faber and Faber, 1995.*

Haber J.G. *Forgiveness. - Savage, MD: Rowman & Littlefield, 1991.*

Hansen M.J. *Forgiveness as an educational intervention goal for persons at the end of life. Unpublished Ph.D. dissertation, University of Wisconsin-Madison, 2002.*

Hopko T. (Speaker). *The word of the Cross. (Cassette recording TH489AB). - Crestwood, NY: St. Vladimir's Seminary Press, 1989.*

Huang S.T. *Cross-cultural and real-life validations of the theory of forgiveness in Taiwan, the Republic of China. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1990.*

Ignatius of Antioch. *Epistle to the Magnesians. In A.Roberts & J.Donaldson (Eds.), The Ante-Nicene Fathers: Translations of the writings of the Fathers down to A.D. 325. Vol.I (p.59-65). - Buffalo, NY: Christian Literature Publishing Co, 1885.*

Ilias the Presbyter. *Gnomic anthology I. In G.E.H.Palmer, P.Sherrard & K.Ware (Eds. & Trans.), The Philokalia: The complete text compiled by St. Nikodimos of the Holy Mountain and St. Markarios of Corinth, Vol.3 (p.34-42). - Boston: Faber and Faber, 1984.*

Isaiah the Solitary. *On guarding the intellect: Twenty-seven texts. In G.E.H.Palmer, P.Sherrard & K.Ware (Eds. & Trans.), The Philokalia: The complete text compiled by St. Nikodimos of the Holy Mountain and St. Markarios of Corinth, Vol.1 (p.22-28). - Boston: Faber and Faber, 1979.*

John Cassian. *On the eight vices. In G.E.H.Palmer, P.Sherrard & K.Ware (Eds. & Trans.), The Philokalia: The complete text compiled by St. Nikodimos*

of the Holy Mountain and St. Markarios of Corinth, Vol.1 (p.73-93). - Boston: Faber and Faber, 1979.

John Chrysostom. Homily XVII on Ephesians. In P.Schaff (ed.), A select library of Nicene- and post-Nicene fathers of the Christian Church. Series I, Vol.XIII (p.128-132). - Buffalo, NY: Christian Literature Company, 1885.

Kalomiros A. The river of fire. - Seattle, WA: St. Nectarios Press, 1995.

Kisly L. Living in communion: An interview with Father Thomas Нопко. In Communion, p.1-5, 1995, February .

Knutson J.A. Strengthening marriages through the practice of forgiveness. To be submitted as Ph.D. dissertation, University of Wisconsin-Madison, 2003.

Lin W.F. Forgiveness as an educational intervention goal within a drug rehabilitation center. Unpublished Ph.D. dissertation, University of Wisconsin-Madison, 2001.

Lin W.N. Forgiveness as an intervention goal with late adolescents with insecure attachment in Taiwan. Unpublished Ph.D. dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1998.

Linn M. & Linn D. Healing life's hurts: Healing memories through five stages of forgiveness. - NY: Harper & Row, 1978.

Mark the Ascetic. Letter to Nicolas the Solitary. In G.E.H.Palmer, P.Sherrard & K.Ware (Eds. & Trans.), The Philokalia: The complete text compiled by St. Nikodimos of the Holy Mountain and St. Markarios of Corinth, Vol.1 (p.147-160). - Boston: Faber and Faber, 1979.

Markus H.R. & Kitayama S. Culture and the self: implications for cognition, emotion, and motivation. Psychological Review, 98, p.224-253, 1991.

Maximus the Confessor. Fourth century on love. In G.E.H.Palmer, P.Sherrard & K.Ware (Eds. & Trans.), The Philokalia: The complete text compiled by St. Nikodimos of the Holy Mountain and St. Markarios of Corinth, Vol.2 (p.100-113). - Boston: Faber and Faber, 1981a.

Maximus the Confessor. On the Lord's Prayer. In G.E.H.Palmer, P.Sherrard, & K.Ware (Eds. & Trans.), The Philokalia: The complete text compiled by St. Nikodimos of the Holy Mountain and St. Markarios of Corinth, Vol.2 (p.283-305). - Boston: Faber and Faber, 1981b.

Maximus the Confessor. Second century on love. In G.E.H.Palmer, P.Sherrard, & K.Ware (Eds. & Trans.), The Philokalia: The complete text compiled by St. Nikodimos of the Holy Mountain and St. Markarios of Corinth, Vol.2 (p.65-82). - Boston: Faber and Faber, 1981c.

McCullough M.E., Sandage S.J. & Worthington E.L. To forgive is human: How to put your past in the past. - Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1997.

McCullough M.E., Sandage S.J., Brown S.W., Rachal K.C., Worthington E.L. & Hight T.L. Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. Journal of Personality and Social Psychology, 75, p.1586-1603, 1998.

- Mead G.H. *Mind, self, and society*. - Chicago, IL: University of Chicago Press, 1934.
- Mother Alexandra. *Prologue*. In Bishop Chrysostomos, *Themes in Orthodox patristic psychology*. Vol.I. Humility (p.i-iv). - Etna, CA: Center for Traditionalist Orthodox Studies, 1983.
- Palamas G. *Topics of natural and theological science and on the moral and ascetic life: One hundred and fifty texts*. In G.E.H. Palmer, P.Sherrard & K.Ware (Eds. & Trans.), *The Philokalia: The complete text compiled by St. Nikodimos of the Holy Mountain and St. Markarios of Corinth*, Vol.4 (p.346-417). - Boston: Faber and Faber, 1995.
- Peter of Damascus. *The seven commandments*. In G.E.H.Palmer, P.Sherrard & K.Ware (Eds.& Trans.), *The Philokalia: The complete text compiled by St. Nikodimos of the Holy Mountain and St. Markarios of Corinth*, Vol.3 (p.93-100). - Boston: Faber and Faber, 1984.
- Pomazansky M. *Orthodox dogmatic theology* (S.Rose, trans. & ed.). - Platina, CA: St. Herman of Alaska Brotherhood, 1997.
- Richard L. *Christ: The self-emptying of God*. - NY: Paulist Press, 1997.
- Rose S. *The Orthodox world-view*. *Orthodox Word*, 18, p.160-176, 1982.
- Rosenak C.M. & Harnden G.M. *Forgiveness in the therapeutic process: Clinical applications*. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, p.188-197, 1992.
- Sarinopolous S. *Forgiveness and physical health: A doctoral dissertation summary*. *World of Forgiveness*, 3(2), p.16-18, 2000.
- Schememann A. *The Eucharist: Sacrament of the kingdom*. - Crestwood, NY: St. Vladimir's Seminary Press, 1988.
- Schememann A. *Forgiveness Sunday, 1997*. Available at www.concentric.net/~Kyinsman/Schememann.html.
- Simon P., Jurewicz T. & Ciuba G. (Trans. & Eds.). *Old Orthodox Prayer Book* - Erie, PA: Russian Orthodox Church of the Nativity of Christ (Old Rite), 1986.
- Staniloae D. *Prayer and holiness: The icon of man renewed in God*. - Oxford, UK: SLG Press, 1982.
- Tam E.P.C. *Are Christian martyrs abuse victims, neurotics, or suicidal? Comments on the psychological study of Christian martyrdom*. *Journal of Psychology and Theology*, 25, p.458-467, 1997.
- Theophan the Recluse. *The spiritual life and how to be attuned to it* (A.Dockham, trans.). - Platina, CA: St. Herman of Alaska Brotherhood, 1995.
- Tobin E. *How to forgive yourself and others: Steps to reconciliation*. - Liguori, MO: Liguori Press, 1993.
- Waltman M.A. *The psychological and physiological effects of forgiveness education in male patients with coronary artery disease*. Unpublished Ph.D. dissertation, University of Wisconsin-Madison, 2002.
- Worthington E.L. *The pyramid model of forgiveness: Some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness*. In

E.L.Worthington (Ed.), Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives (p.107-137). - Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press, 1998.

Zizioulas J.D. Being as communion. - Crestwood, NY: St. Vladimir's Seminary Press, 1993.

Алексеев И. Письма Валаамского старца схиигумена Иоанна. - М: Сестричество св. мученицы Великой княгини Елизаветы, 1996.

Бенигсен Г. Не хлебом единым. - Клин: изд-во Свято-Тихоновского братства, 1997.

Св. Димитрий Ростовский. Но вы любите врагов ваших. Журнал Московской Патриархии. 10, с.47-48, 1987.

Св. Димитрий Ростовский. Уроки благочестия. - М: Благовест, 1997.

Епифанович С.Л. Преподобный Максим Исповедник и Византийское богословие. - М: Мартис, 1996.

Мень А. (1991). Свет во тьме светит. - М: АО Вита-Центр, 1991.

Настольная книга священнослужителя. Том 6. - М: Московская Патриархия, 1988.

Непрестанно молитесь: О молитве Иисусовой. - М: Лара, 1992.

Полный православный молитвослов для мирян. - М: Новая Книга, 1998.

Успенский Ф. Радуйтесь. - М: Елеон, 1998.

Устюжанин А. По закону любви. Наш православный дом (с.7-46). - М: Даниловский благовестник, 2000.

Жизнеописание иеромонаха Никона, последнего старца Оптиной Пустыни. - СПб: Сатис, 1994.