

САМООЦЕНКА, АУТЕНТИЧНОСТЬ И ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Л.ШЕХОВЦОВА *

Проблема самооценки, принятия себя очень актуальна для психологической практики. Адекватная самооценка является условием обретения человеком своей аутентичности. После обретения аутентичности на психологическом плане начинается обретение смысла духовной аутентичности, цель которой – онтологическое преобразование человеком своей природы. Быть аутентичным в духовном плане – это значит понять Замысел Бога о себе и осуществить свое предназначение. Антиномичность христианского учения о человеке позволяет удерживать представления человека о самом себе в серединном русле и любить себя как существо духовно разумное, долженствующее обрести свое богоподобие.

Для современной психотерапии, как западной, так и отечественной, характерно все более частое обращение к представлениям о человеке как духовном существе.

Насколько важен для современной психотерапии вопрос о духовном измерении человека, о том, где кончается психотерапия и начинается духовная практика, свидетельствуют такие недавно возникшие направления как “антропологическая психотерапия”, объединяющее сегодня под общим названием “дазайн-анализ”, “логотерапию”, “экзистенциальную терапию”, а также “христианская психотерапия”.

Современные направления психотерапии все чаще обращаются к “долженствованию” – каким должен стать человек в развитии своей природы и духовной сущности. Экзистенциальный подход вновь поставил во главу угла, по словам Р. Мэя, решение и волю (Мэй, 1994). Напряжение между бытием и долженствованием – не только особенность человеческого существования, как подчеркивал В.Франкл, но и условие душевного здоровья (Франкл, 1990).

Методологическая рефлексия психотерапевтической практики показывает динамику “предмета” психотерапевтического процесса от фрагментальной психической феноменологии ко все большей целостности феномена “человек”.

* Шеховцова Лариса Филипповна – доктор психологических наук, профессор Санкт-Петербургского Университета Педагогического Мастерства, Санкт-Петербургской Духовной Академии.

Представления о природе человека и его духовной составляющей всегда разрабатывались в религиозно-философских системах, и хотя все религии утверждали наличие у человека духа или вечной души, тем не менее, содержание этих представлений в разных религиях было различным. Психотерапевт в работе с клиентом не может использовать религиозный опыт “вообще” в его социально-психологическом понимании, а только конкретный опыт той или иной религиозной доктрины или конфессии – он должен говорить с клиентом на одном языке, иметь с ним общий тезаурус. Как свидетельствует Н.Ф.Калина, все больше российских психотерапевтов говорят о необходимости искать свой собственный путь, развивать отечественные традиции врачевания души (Калина, 1997). Поэтому отечественной психотерапии, развивающейся в культуре страны с многовековой традицией восточного христианства, естественно обратиться к представлениям о духовной сущности человека в христианском, православном мировоззрении.

В “Психотерапевтической энциклопедии”, изданной в 1998 году под редакцией профессора Б.Ф.Карвасарского, есть статья о православной психотерапии, как уже имеющей место быть. Православная психотерапия определяется в этой статье “как совокупность форм и подходов к врачеванию души, имеющих в основе мировосприятие, покоящееся на православной вере, духовном аскетическом и литургическом опыте Единой, Соборной и Апостольской Церкви” (Психотерапевтическая энциклопедия, 1998, с.366).

Соответственно, православная психотерапия в своем воззрении на человека исходит из христианского мировоззрения, но так как цель христианского учения – спасение человека для вечности, то и православная психотерапия, соответственно, ставит своей задачей не только лечение, но, прежде всего – оказание помощи человеку в спасении его души для вечной жизни.

Таким образом, православная психотерапия, как полагает прот. Владимир Цветков, имеет общую задачу – оказание человеку помощи в преодолении его падшей природы, одухотворении тримерии и, тем самым, в спасении; и частную – оказание человеку помощи в решении его конкретных проблем и жизненных затруднений, нахождении смысла существования психотерапевтическими методами (Цветков Владимир, протоиерей, 1997).

Видение православным психотерапевтом симптомов конкретных психологических затруднений человека на фоне падшести – “общей болезни человечества” – поможет выйти терапевту из “симптоматического лечения” на гораздо более эффективное лечение по устранению причины “заболевания”.

“Горизонталь” душевных проблем – интеллектуально-эмоциональных (частная психотерапия) – преодолевается направленностью на духовное совершенствование – “вертикаль” уподобления. Способность, возможность уподобления Богу заложена в человеке при творении его по Образу Божьему. Целостность самореализации и самоактуализации человека требует и реализации его на духовном уровне.

Сегодня для психологической практики многих областей актуальна проблема самооценки, Я-концепции, принятия себя. Непринятие себя, негативная Я-концепция, неуверенность в себе являются, как правило, следствием глубокой травмы, перенесенной личностью в раннем онтогенезе, симптомами базового недоверия к миру, себе, людям.

Рассмотрим эту проблему как частную и общую задачи психотерапии, ориентированной на православное мировоззрение.

В психологической и психотерапевтической практике хорошо известно, что заниженная самооценка сопровождается рядом негативных явлений, препятствующих личностному росту и успешности деятельности. Кроме того, неуверенность в себе, как главный индикатор заниженной самооценки, сопровождается, как правило, состоянием тревожности, беспокойства, страхами, унынием, что в свою очередь часто влечет психосоматические заболевания.

Для человека с завышенной самооценкой характерна самоуверенность, себялюбие, стремление доминировать над другими и подавлять окружающих, категоричность, нечуткость к другому человеку, часто и авторитарность.

И заниженная, и завышенная самооценка являются полюсами неадекватности, поэтому цель коррекционной и психотерапевтической работы – сделать самооценку адекватной, т.е. правильной оценкой своих возможностей. Естественно, направление работы психотерапевта с неуверенным клиентом с заниженной самооценкой – ее повышение, а у клиента с завышенной самооценкой ее необходимо сделать более адекватной, несколько понизив уровень притязаний и самоуверенность.

Адекватная самооценка формируется на основе знания себя. Знание себя – своих возможностей, особенностей, предпочтений, недостатков – определяет степень самоактуализации. Страх знания себя и мира способствует образованию множества защит, что, в конечном счете, препятствует развитию личности и блокирует ее самоактуализацию.

Таким образом, адекватная самооценка является условием обретения человеком своей аутентичности – цели психотерапевтической работы во многих направлениях гуманистической психотерапии.

Психологический смысл аутентичности определяется в “Психотерапевтической энциклопедии” как “согласованное, целостное, взаимосвязанное

проявление основных психологических процессов и механизмов, обуславливающих личностное функционирование” (*Психотерапевтическая энциклопедия*, 1998, с.40). Аутентичность – это интегративная характеристика, выражающая подлинность личности (*там же*). У человека на определенном этапе развития возникает проблема поиска своей аутентичности – открытия своей экзистенции и освоения своей субъективности.

Переживания, в форме психических состояний, служат материалом для осмысления личностью своего жизненного опыта (для верующего человека – это видение своего греха) и выработки на этой основе жизненной философии, жизненных планов и целей, определяющих стратегию и тактику дальнейшего поведения (или, для верующих, покаяния – метанойи, что равно изменению ума). Развитие рефлексии позволяет личности обрести свою аутентичность, свободно реализовать свое призвание, управлять становлением своего индивидуального бытия через изменение отношений к себе, другому и миру.

Переживание удовлетворенности жизнью является, вероятно, признаком осуществленной аутентичности, осуществленности найденного смысла и услышанного зова. Поиск смысла именно своей жизни является главным направлением экзистенциальной психотерапии через осознание своей самости, своего подлинного Я. Насколько жизненно важно владеть смыслом своей жизни, показали исследования В.Франкла. Проблема экзистенциального вакуума – это лавина алкоголизма, наркомании и суицидов (*Франкл*, 1990).

А.Маслоу говорил, что полная самоактуализация человека предполагает развитие всех его возможностей, умение противостоять неудачам – функционирование на высшем уровне человеческого существования (*Маслоу*, 1990). Быть аутентичным – это и значит “функционировать на высшем уровне человеческого существования”.

С точки зрения гуманистической психологии, аутентичность – это “выстраданная в борьбе с самим собой свобода в принятии своих уникальных особенностей и неповторимой стратегии построения собственной жизни” (*Психотерапевтическая энциклопедия*, 1998, с.41), это цельное переживание непосредственного опыта, не искаженного психологическими защитами.

Это удивительно перекликается со словами русского религиозного философа А.С.Хомякова, который показал, что славянский корень слова “свобода” имеет смысл “быть самим собой” (*Митр. Сурожский Антоний*, 1995).

Но в данном контексте нельзя не рассмотреть и духовный аспект аутентичности.

Преп. Максим Исповедник учил, что у каждого человека есть свой логос – Замысел Бога именно о нем: зачем данный человек пришел в мир, в чем смысл существования этого человека (*Творения Максима Исповедника*, 1993).

Быть аутентичным в духовном плане – это и осуществить Замысел Бога о себе, то, к чему Господь призвал меня. Каждый человек своим “особым” образом осуществляет общечеловеческую родовую сущность в процессе своего житнетворчества.

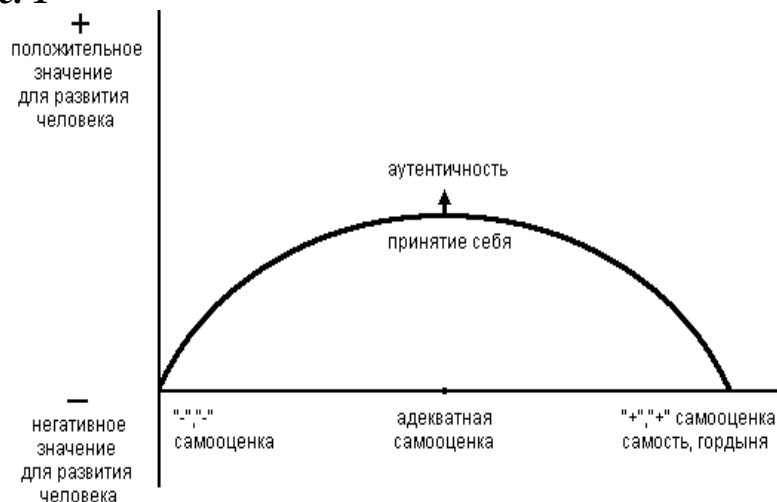
Итак, быть аутентичным – значит знать свое призвание, предназначение в этом мире, знать не только как его исполнить, но и действительно исполнять, осуществлять и проживать его.

В системе отношений личности “отношение к себе” можно представить как шкалу с полюсами крайних самооценок. Но представляется, что эту шкалу нельзя сконструировать линейной и в силу сложности этого психического явления, и в силу того сложного духовно-нравственного контекста – отношения с собой, который имеет эта проблема в русской культуре.

В современной психологии и психотерапии, как уже выше рассматривалось, позитивным моментом для развития личности является такое отношение к себе, которое формируется на основе адекватных представлений о себе – адекватной “Я-концепции”. Неадекватная “Я-концепция”, как негативный конструкт, с которым работает психотерапевт, – это и заниженная, и завышенная самооценка. Таким образом, шкалу “самооценки” можно представить как выпуклую кривую с оптимумом средних значений (*рис. 1*).

Для человека с завышенной самооценкой характерно довольство собой (до самодовольства), самолюбие, себялюбие – все то, что в русском языке имеет смысл “самости” с негативным оттенком. Понятие “самости”, используемое в зарубежной психологии, не несет, как правило, такого негативного смысла. Вероятно, негативный смысл понятия “самости” в русской культуре, возросшей на корнях христианского православного мировоззрения, обусловлен тем, что самодовольство, себялюбие – превозношение своей самости – полагается самым тяжким грехом падшего человека – *гордыней*.

Рис. 1



Заниженная самооценка человека, как неприятие себя, пассивное, огульное, глобальное отрицание себя, похожа на то самоуничижение, которое в христианстве считается “паче гордости” (еще выше гордости). В православной аскезе иногда встречается и крайнее отрицание себя как грешного, плотского человека. Но такое отрицание, неприятие себя, по мнению святых отцов, ошибочно, так как не плоть грешна, а “дела” плоти.

Таким образом, для психического здоровья и нормального функционирования личности плохо как неприятие себя, так и слишком выраженное “довольство” собой.

Проблема обретения человеком аутентичности как способности быть подлинным собой тесно связана с проблемой принятия себя. Если слово “свобода” в переводе со славянского языка имеет смысл “быть самим собой”, то в переводе с санскрита, как пишет митрополит Антоний Сурожский, это значит “любить” и “быть любимым” (*Митр. Сурожский Антоний, 1995*). Человек может позволить себе стать самим собой тогда, когда “принимает” себя.

Известно, что принятие себя является целью клиент-центрированной терапии К.Роджерса. В клиент-центрированной терапии принятие клиентом себя становится возможным после (или вследствие) того, как клиент почувствует себя безусловно принятым психотерапевтом (*Роджерс, 1994*).

Психотерапевт принимает клиента таким, каков он есть – со всеми его недостатками и несовершенством, без осуждения. (Вспомним, как преп. Серафим Саровский каждого человека, приходящего к нему, встречал словами: “Радость моя”.) Тогда клиент начинает принимать себя, ему уже не так страшно увидеть себя в нелюбимом свете и “можно” не защищаться.

Митрополит Антоний Сурожский говорит, что самоутверждение человека всегда равносильно отвержению, отрицанию другого. “И как только

мы принимаем другого, мы уже не можем утверждать себя по-прежнему резко и безапелляционно, не можем другого отбрасывать и не принимать его реального, конкретного и полного присутствия. Для нас это равносильно самоисключению” (*Митр. Сурожский Антоний*, 1995, с.104). Принимая другого, мы утверждаем его существование, его право быть, смещая себя на периферию; его – другого – делаем абсолютным центром нашего совместного бытия. Оказывается, эта небольшая жертва нашим собственным “эго” – эмпатическое слушание другого человека – достаточна для его душевного исцеления. Оказывается – это уже так много для страдающего человека!

Осознавая и проживая свои недостатки, свои отрицательные чувства, клиент избавляется от своей “горизонтальной” проблемы, изживает свои травмы. Может быть, когда один человек “принимает” другого, это равносильно вере в другого человека? Когда в меня, без осуждения, поверит другой, тогда и я “позволю” себе верить в себя? Вера в себя, – пишет митрополит Антоний Сурожский, – это вера в то, что есть что-то, мне самому непостижимое, что может раскрываться и дойти до какой-то меры полноты и совершенства (*Митр. Сурожский Антоний*, 1995).

Может быть, человек даже с самой заниженной самооценкой, осознающий свою греховность, ничтожество и никчемность, даже преступник и убийца, все равно в глубине своей души, на самом ее “доньшке”, верит в себя, по крайней мере, в некое доброе начало в себе? Может быть, эта вера в себя – то, что помогает ему жить, выживать во всех трудных обстоятельствах его жизни? Может быть, если бы не было этой веры, пусть неосознаваемой, а едва лишь ощущаемой, то человек бы распался, разрушился, ему бы незачем было жить? На этой вере в человека основывались все секулярные попытки преобразований – общественных, политических, семейных. Вера человека в себя, – пишет митрополит Антоний Сурожский, – это вера в то, что во мне, в каждом человеке есть непобедимая таинственная творческая динамика жизни, имя которой Бог (*там же*).

Это смутное глубинное чувство веры в себя не есть ли переживание в себе Образа Божьего, по которому сотворен каждый человек; того “невещественного света, непричастного ничему из этого мира”, который, по словам преп. Симеона Нового Богослова, есть у каждого человека (*Симеон Новый Богослов*, 1917, с.206)? Того достоинства человека, по которому Господь каждого удостаивает своей любви?

Образ Бога, не искаженный грехопадением человека, не является ли Он основой человеческого достоинства? Вероятно, есть некое тонкое различие между достоинством человеческой личности и “достоинством” человеческой самости – гордостью. Гордыня, как превозношение себя, своей само-

сти, упование только на свои силы – это смертный грех, причина и результат, свойство, приобретенное человеком вследствие грехопадения.

Разумеется, вера в себя не означает принятие своего греха, своих грешных дел; вера в себя – это вера в свою способность с Божьей помощью преодолеть свою греховную природу.

...Насколько похоже это “безусловное принятие” клиента психотерапевтом на ту любовь к ближнему, которая является краеугольным камнем христианского учения?

Поскольку безусловное принятие клиента у К.Роджерса предполагает принятие его таким, каков он есть, со всеми слабостями и недостатками, то, по мнению Д.В.Юревича (2000), это не та “любовь к ближнему”, о которой говорит заповедь Христа. Принятие клиента у К.Роджерса, скорее всего, подразумевает любовь-“филию”, что переводится с греческого языка как склонность, привязанность, естественная симпатия, участие, дружба. Через слово “филия” в греческом языке выражается и самолюбие, как любовь к себе такому, каков есть (самодовольная успокоенность).

Еще Гете говорил, что, принимая человека таким, каков он есть, мы делаем его хуже; принимая его таким, каким он должен быть, мы помогаем ему стать лучше.

В понятие любви в христианских заповедях вкладывается другой смысл – соответствующий греческому слову “агапи”. “Агапи” – это нравственное чувство, разумно направленное усилием воли, которое проявляется в участливом отношении и противопоставляется небрежению, беззаботности. Эта духовная любовь предполагает самопожертвование и безусловное самоотречение.

“Нет больше той любви (агапи, *Л.Ш.*), – говорит Господь Иисус Христос, – как если кто положит душу за друзей своих” (Ин. 15: 13). Любовь человека к Богу становится жертвенной, потому что ему для этого надо отказаться от своих греховных наклонностей: “Кто любит Меня, тот соблюдет слово Мое” (Ин. 14: 23). Заповедь возлюбить ближнего “как самого себя”, с употреблением слова “агапи”, также предполагает любовь к ближнему и ненависть ко греху в нем. Любить ближнего, – пишет Д.В.Юревич, – значит почитать Образ Божий в нем, ненавидеть же его грех – значит приложить максимум усилий для оказания помощи ему в исправлении его недостатков и пороков (*Юревич, 2000*).

Таким образом, если “жертвенная” любовь психотерапевта к ближнему – только эмпатическое выслушивание и утверждение его в центре пространства общения, то это способствует решению проблем “горизонтالي” клиента. Для решения задачи “вертикали” – оказания помощи в спасении души ближнего – требуется научиться отделять в ближнем его грех от Образа Божия в нем, научиться любить Образ Бога в ближнем и ненавидеть

его грех. И “жертвенность” православного психотерапевта как раз и будет состоять в том, чтобы помочь ближнему преодолеть его греховные страстные состояния и соблудности заповеди (помочь понять, увидеть, решиться, действовать). Для этого требуется личный пример любви, добрые дела и милосердие к ближнему (принцип личностно-нравственного аскетизма в православной психотерапии (Швецов Валерий, свящ.; Шеховцова; Снетков и др., 2001). Вспомним опять слова преп. Серафима Саровского: “Спасися сам, и вокруг тебя спасутся другие”.

В клиент-центрированной терапии нам видится незаконченность, недоведение человека до конечной цели, с точки зрения православной психотерапии. Любить человека, закрывая глаза на его недостатки, как предлагает К.Роджерс – это таит в себе опасность развития личности вместе с косящимися в ней пороками, что в конце концов приведет к гибели человека. Евангельское понимание любви к ближнему предполагает такое развитие личности, которое, через искоренение страстей и грехов, приблизит человеческую личность к Личности Бога, к жизни вечной.

Именно поэтому главный вектор православной психотерапии – христоцентричность (*там же*).

Очень тонкое замечание по поводу связи чувства вины и чувства греховности делает литовский психотерапевт Р.Кочюнас. Он призывает психологов к осторожной работе с чувством вины, ибо не всегда надо стремиться освободить человека от чувства греховности. Иногда, по его мнению, надо помочь клиенту пережить неизбежность этого чувства греховности, которая заложена в природе современного человека, ибо это подвигнет человека к искуплению (*Кочюнас, 1998*).

Для современной психотерапии, как западной, так и отечественной, характерна тенденция к некоторому абстрагированию от ценностей, наработанных человеческой цивилизацией, стремление осуществлять практическую работу с людьми вне рамок этических норм и правил, освоенных человеческим обществом на пути своего развития ценой огромных жертв. Некоторые психологи даже полагают, что идеал психологии – освобождение человека от всех идеалов. Подобное следование принципу полной безоценочности и отсутствия каких бы то ни было абсолютов ставит психолога-консультанта и психотерапевта в искусственную ситуацию, неконгруэнтно моделирующую жизненную проблему клиента. Представляется, что подобная ситуация в психологическом консультировании и психотерапии является симптомом “болезни роста”, недостаточной зрелости теоретического аппарата и недостаточной отрефлексированности практической работы с людьми.

Хотя теоретические установки современной психотерапии и консультирования до сих пор еще поддерживают у психотерапевта иллюзию, что

нужно и можно помогать клиенту, абстрагируясь от собственного мировоззрения и ценностей, многие уже избавились от этого ложного убеждения (*Психология и христианство: путь интеграции*, 1994).

А.Маслоу в свое время подчеркивал: исторически сложившаяся наука отказывалась от оценки предмета, выступая за нейтральность исследования, что понятно, так как мир объектов свободен от ценностей, однако это не касается человека – он живет во имя ценностей (*Маслоу*, 1990).

Классик гуманистической психотерапии Р.Мэй говорил, что любая проблема личности – это моральная проблема, так как имеет моральный подтекст (*Мэй*, 1994). Вопрос клиента, который он рано или поздно задаст психотерапевту – “Как я должен жить?”, “Как правильно мне себя вести?” – является сущностным для всех моральных систем. При этом, как считает Р.Мэй, ни один терапевт не сможет остаться нейтральным, у каждого существует своя шкала этических ценностей, и он будет ею пользоваться, если не сознательно, то подсознательно (*там же*).

Таким образом, если секулярные психотерапевты начинают “слышать” духовно-нравственный контекст психотерапевтического процесса, то православный психотерапевт не может быть вне христианских ценностей и морали. Поэтому для православных специалистов – психологов, психотерапевтов, педагогов – возникает очень серьезная духовная проблема: надо ли работать над повышением самооценки клиента, не поведет ли это к укреплению гордыни – смертного греха падшего человека?

Заниженная самооценка – признак отрицательной Я-концепции, когда человек не принимает, не любит себя. Это проблема глубоко травмированной личности. А с духовной, православной точки зрения, должен ли человек любить себя, законна ли любовь человека к себе? Заповеди ориентируют верующего человека на любовь к Богу и ближнему. “Возлюби Господа Бога своего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя” (Мф. 22: 37-40).

Священное Писание дает мало прямых указаний на то, как решается этот вопрос: “Имеет ли человек право на любовь к себе?”. Ответ на него может быть дан на основе общего христианского учения о человеке. Заповедь “возлюби ближнего как самого себя” можно понимать как указание на естественность любви человека к самому себе, на то, что чувство любви к себе лежит в самой природе человека: “Ибо никто никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее, как и Господь Церковь” (Еф. 5: 29).

Протоиерей Григорий Дьяченко пишет: “Уже из того, что Евангельское учение предписывает нам любить ближних, как себя самих, очевидна законность нашей любви к себе самим и нашей заботливости о себе самих.

Действительно, в Евангелии мы не находим ничего такого, что требовало бы от нас пренебрежительно относиться к своей личности и нисколько не радеть об ее благе. Человеческая личность, как созданная по Образу Божию и предназначенная к теснейшему свободному общению с самим Богом, имеет столь высокую ценность, что в сравнении с нею ничтожны все вещи мира: “Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит” (Мф. 16: 26) (*Дьяченко Григорий, протоиерей, с.699*).

Главный принцип христианской мысли, и в том числе учения о человеке – антиномизм*. Человек в святоотеческом учении представлен как онтологическая антиномия

*детерминированного и свободного,
вещественного и духовного,
временного и вечного,
земного и небесного,
низменного и возвышенного,
тварного и способного стяжать Нетварный Дух.*

Великие каппадокийцы св. Василий Великий, св. Григорий Богослов писали, что человек есть тварь, но имеет повеление стать богом. Онтологическая антиномия, лежащая в основе системы “человек”, задает как принцип онтологического устройства человека, так и вектор его развития, так как в самой структуре заложено напряжение между полюсами антиномии.

В христианском учении о человеке, с одной стороны, утверждается греховность человека, падшесть его природы в результате сознательно выбранного прародителем зла, а с другой стороны, утверждается достоинство человека, созданного по Образу Божьему и призванному стать Его Подобием. Один полюс антиномии – чувство греховности, несовершенства, неосознаваемой вины за грех Адама. Эта экзистенциальная тревога снимается, возможно, у человека, обратившегося к Богу в таинстве крещения. У человека неверующего это чувство может оставаться глубинным источником невротизации. К чувству “общечеловеческой вины” прибавляется чувство индивидуальной вины за совершенные неблагоприятные поступки. Если человек верующий, постоянно осознающий свои “грехи”, освобождается от чувства вины в таинстве покаяния, то человеку неверующему справиться с ощущением своей “греховности” – несовершенства – труднее.

Постоянное видение, т.е. наблюдение за своими личными грехами (самоконтроль, “бдение”), памятование того, что человек – “червь”, “раб

* Антиномизм, антиномичное мышление – мышление в форме антиномии, суждения, содержащего оппозицию тезиса и антитезиса. По мнению прот. Бориса Нечипорова, “антиномия – это то, что воссоединяет и примиряет полюса одной и той же природы” (*Нечипоров Борис, протоиерей, 2002, с.13*).

земным страстям”, предохраняет верующего человека от завышенной самооценки своей личности.

Не пасть же низко в своем достоинстве христианину помогает другой полюс представлений о человеке: Человека Творец поставил Господином во Вселенной и подчинил ему всякую тварь; Человек призван гармонизировать Космос и спасти в нем всю тварь, которая “стенает и мучится”. Ради человека и его спасения Бог, Творец мира видимого и невидимого, воплотился в земное, материальное тело, принял мучение и воскрес, сделав и человека способным к обожению. Секулярная научная мысль, в концепциях эволюции и роли бессознательного, смещает человека с его центрального положения в мире (антропоцентричность мира в богословской картине мира) и лишает человека его изначального богоподобного достоинства. Церковь возводит человека из состояния рабского унижения в высшее нравственное достоинство, с которым соединяются ответственность и призвание.

Таким образом, антиномичность христианских богословских представлений о человеке, “от червя и раба до Господина Вселенной”, позволяет удерживать представления самого человека о себе в срединном русле, руководствуясь чувством меры.

Антиномия христианского понимания любви к себе – это и умеренная забота о своей плоти (чтобы тело мое – “осел” – способно было довести меня до цели) и готовность отдать жизнь “за други своя”. Христианское понимание любви к себе – это, прежде всего, желание спасти свою душу и стяжать для нее Царствие Небесное. Жертвовать своей телесной жизнью христианин нравственно обязан в тех случаях, когда телесная жертва будет его духовным приобретением.

Если же в любви человека к себе самому нет такой сообразности, если она не становится мерой любви к ближнему и Богу, а проявляется в ложном самолюбии, эгоизме, самомнении, чувстве своего превосходства над другими, то такая любовь – порок, за которым следуют и другие пороки. Нежелание своего спасения, пренебрежение им, разве это может быть выражением любви к себе?

По словам еп. Никанора, “истинная любовь человека к себе... должна быть таким сочувствием к себе, которое заключается в уважении ко всему доброму, высокому и святому в существе своем, в любви к тому, что по преимуществу принадлежит в нашем существе к первоисточнику всякого блага, красоты, величия и святости, т.е. к Богу, образ и подобие которого и должно любить в себе” (*Никанор, епископ, 1966, с.6*). “Любим ли мы себя? – вопрошает святой праведный Иоанн Кронштадтский, – должно сказать, что весьма редкий из людей любит себя. Большая часть людей ненавидит себя, старается сделать себе как можно больше зла. Каждый из нас, взгля-

нужно беспристрастно в свою совесть, найдет это замечание справедливым. Какая причина тому, что мы почти беспрестанно делаем себе зло, между тем как постоянно и ненасытно желаем себе добра? Причина заключается в том, что мы правильную любовь к себе заменили самолюбием, которое внушает нам стремиться к безразборчивому исполнению наших пожеланий, нашей падшей воли, руководимой лжеименным разумом и лукавою совестью. Мы увлекаемся и корыстолюбием и честолюбием, и мщением и памятозлобием, и всеми греховными прихотями! Мы льстим себе и обманываем себя, думая удовлетворять любви к себе, между тем, как удовлетворяем только неудовлетворенному нашему самолюбию. Стремясь удовлетворить нашему самолюбию, мы злодействуем себе, губим себя. Правильная любовь к себе заключается в исполнении животворящих Христовых заповедей: “Любовь же состоит в том, чтобы мы поступали по заповедям Его” (2 Ин. 1: 5). Если ты не гневаешься и не памятозлобствуешь – любишь себя. Если не обижаешь, не похищаешь, не мстишь, если долго-терпелив к ближнему твоему, кроток и незлобив – ты любишь себя. Если благословляешь клянущих тебя, творишь добро ненавидящим тебя, молишься за причиняющих тебе напасти и воздвигающих на тебя гонения – то любишь себя; ты сын Небесного Отца, Который Своим солнцем сияет на злых и благих, Который посылает дожди Свои и праведным и неправедным. Если приносишь Богу тщательные и теплые молитвы из сердца сокрушенного и смиренного – то любишь себя. Если ты воздержан, не тщеславен, трезвен – то любишь себя. Если ты милостынею к нищим переносишь свое достояние с земли на небо, и свое тленное имя соделывается нетленным, а временную собственность – собственностью вечною и неотъемлемой – то любишь себя” (Св. Игнатий Брянчанинов, 1993).

Итак, как человек может не любить, не “принимать” себя, если Единородный Сын Божий благоволил снизойти на землю, вочеловечиться и обречь себя на страдальческую смерть ради спасения человека?

“Любовь человека к самому себе может быть законною лишь в той мере и до той поры, – пишет епископ Никанор, – пока не препятствует его главной обязанности – стремлению к Царствию Божию, спасению своей души” (Никанор, епископ, 1966, с.5).

Одна из главных христианских добродетелей – смирение, т.е. принятие с “миром”. Возможно ли смиренное принятие себя, своего несовершенства? С одной стороны, понимая несовершенство своей природы, испытывая недовольство своим страстным состоянием, христиане стремятся к преодолению этой искаженности, помня призыв Господа: “Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный (Мф. 5: 7). С другой стороны, при понимании неподъемности, непосильности этой задачи, тщетности усилий в преодолении и преобразовании своей тварности, у человека возникают

уныние и отчаяние. Полагание на свои силы (самость) при исполнении заповедей Господних, без упования на помощь Божью, недовольство собой, без надежды на Бога, порождают смертный грех отчаяния. Это состояние тоски, печали, страха и уныния не тот ли “ад”, в котором, по словам старца Силуана, надо держать “свой ум, но не отчаиваться”? (*Софроний (Сахаров), архим.*, 1991). Не “отчаиваться” помогают только надежда на бесконечное милосердие Божье и памятование Его бесконечной любви к твари.

Разрешение этой антиномии, являющейся, возможно, источником напряжения сил роста, происходит в образовании нового духовного качества человека – смирения. Базовое недоверие Богу, себе, людям, проявляющиеся в экзистенциальной тревожности, унынии, многопечаловании, преобразуется в смиренное принятие себя, мира, Бога. Смирение как внутренний мир, примиренность со всеми обстоятельствами жизни, принятие всего, что ни случается, как от руки Божьей – такое состояние митрополит Антоний Сурожский называет активным: активной примиренностью к подвигу творения дел смирения. Это делает человека посланником и апостолом в темном и горьком мире (*Митр. Сурожский Антоний*, 1995).

Принятие себя, своей жизненной судьбы как единственно возможной избавляет от бесполезного и бесплодного сожаления о чем-то упущенном, несодеянном в жизни, предохраняет от зависти к успехам других. Смиренное принятие себя ведет к принятию Воли Божьей, дает силу терпения и готовность “благодарить Бога за все”.

На высших ступенях лестницы духовных достижений человек постигает смиренномудрие и способность предаться во всем Воле Божьей. Афонский старец Паисий Святогорец всякое дело начинал со слов: “Если это будет Богу угодно” (*Паисий Святогорец*, 2001). Старец преподобный Серафим Вырицкий оставил духовное завещание – призыв к смиренному принятию всего, что случается с человеком в жизни, потому что “От Меня это было”:

*Ты создавал себе свои планы
и принес их Мне,
чтобы я благословил их.
Но я хочу, чтобы ты
предоставил Мне
распоряжаться обстоятельствами
твоей жизни,
и тогда ответственность
за все будет на Мне,
ибо слишком тяжело
для тебя это,
а ты один не можешь
справиться с ними,
так как ты только орудие,
а не действующее лицо.*

“От Меня это было”
(*Вырицкий Серафим, преп.*).

Представим итог нашего рассуждения в виде креста (рис. 2).

Середина этой шкалы, когда человек не оценивает себя крайне отрицательно или положительно, а трезво, здраво видит как свои отрицательные стороны, так и положительные – имеет адекватную самооценку – это зона аутентичности (цель психотерапевтической работы). Через нее проходит “вертикаль” духовных представлений человека о себе от “Я – червь, я – раб” (нижний конец вертикали) до “Я – Образ Бога, Я – Господин Вселенной”. Эта вертикаль уподобления Богу, обожения, теосиса, одухотворения всей человеческой тримерии – цель духовного возрастания человека в аскетической православной практике.

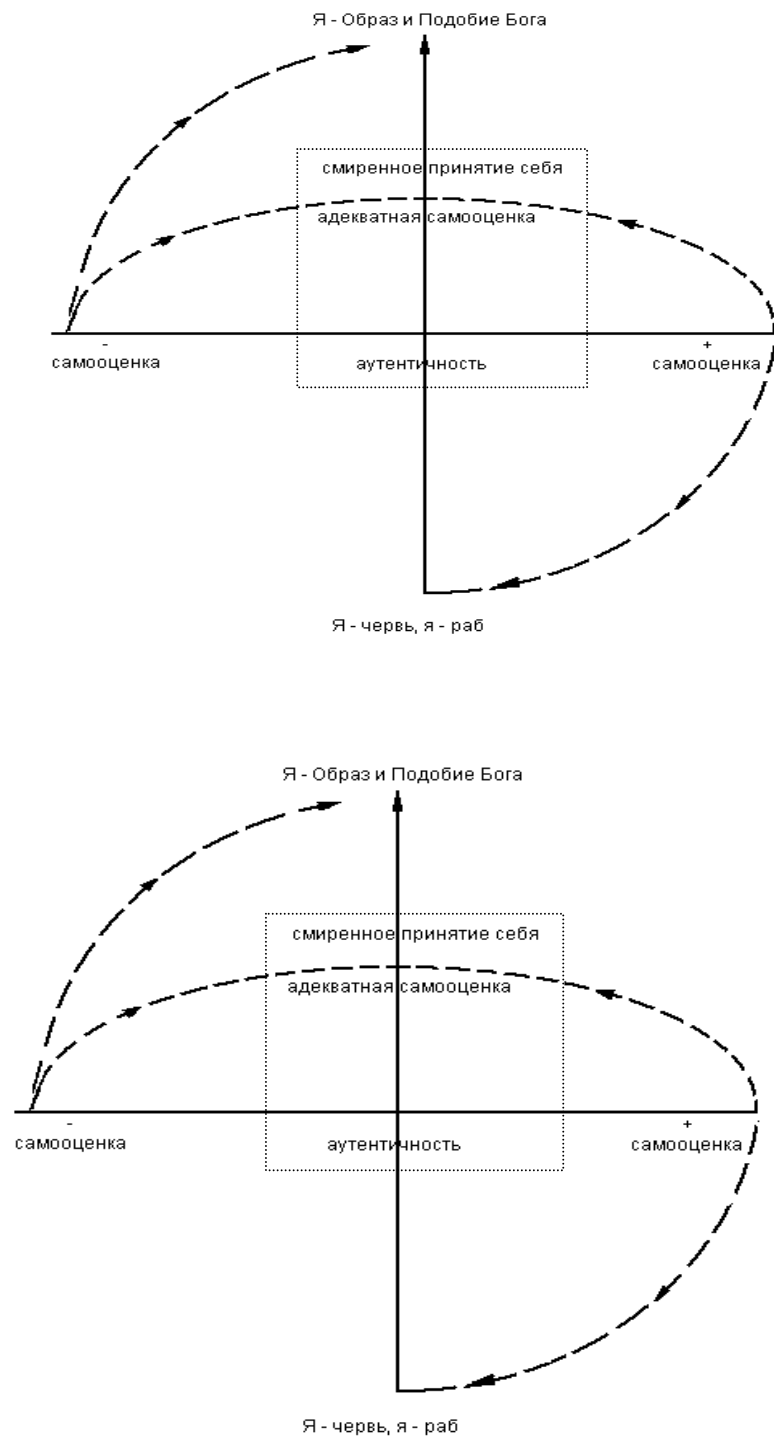


Рис. 2

Таким образом, там, где заканчивается психотерапевтическая работа (или, во всяком случае, ее этап), и человек обретает психологическую аутентичность, начинается (или продолжается) вертикаль обретения смыслов духовной аутентичности – духовная работа, имеющая бесконечную цель онтологического преобразования своей природы, приобретения Подобия Бога. Если человек удерживается в оптимальной зоне, середине “креста” – в зоне аутентичности, принятия себя с миром, истинной любви к себе, то он идет, по выражению святых Отцов, “царским путем” духовного возрастания.

Человек имеет право и должен любить себя самого как существо духовно-разумное, долженствующее обрести свое богоподобие. “Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе” (Фил. 4: 13).

ЛИТЕРАТУРА

- Св. Брянчанинов Игнатий. Слово о смерти. – Донской монастырь, 1993.*
Вырицкий Серафим, преп. "От Меня это было".
Дивный старец Серафим. – Свято-Троице-Серафимо-Дивеевский монастырь.
Дьяченко Григорий, прот. Вера, Надежда, Любовь. Катехизические поучения. – М.
Калина Н.Ф. Основы психотерапии. – М.: Рефл-Бук, 1997.
Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М., 1998.
Максима Исповедника Творения. Кн. I, II. – М.: Мартис, 1993.
Маслоу А. Сб.: Вопросы саморазвития человека. В.2. – Киев, 1990.
Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М., 1994.
Никанор, еп. О любви человека к себе самому. – М., 1966.
Нечипоров Борис, прот. Времена и сроки. – М., 2002.
Паусий Святогорец. Слова. Т.II. Духовное пробуждение. – Солоники-Москва, 2001.
Психология и христианство: путь интеграции. М., 7-9 сентября 1994.
Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д.Карвасарского. – СПб.: Питер, 1998.
Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994.
Софроний (Сахаров), архимандрит. Старец Силуан. – М., 1991.
Митр. Сурожский Антоний. Человек перед Богом. – М., 1995.
Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.
Цветков Владимир, прот. О православной психотерапии / Сб. тезисов "Психология и христианство. Путь интеграции. – СПб.: Имятон, 1997.
Швецов Валерий, свящ., Шеховцова Л.Ф., Снетков В.М., Ошко И.В., Бон-

дарев Н.В., Лепехин Н.Н., Любегина Г.В., Рычкова В.А. Критерий применимости психотерапевтических методов с позиции христианского учения о человеке / Сб.: Расширенное заседание Общества православных врачей Санкт-Петербурга 8-10 мая 2001 г., посвященное вопросам православной психотерапии, психологии, церковного душепопечения и проблеме оккультного поражения человека. – СПб., 2001.

Юнг К.Г. О современных мифах. – М., 1994.

Юревич Д.В. Анализ учения К.Роджерса с христианской точки зрения / Сб. ст.: Служба практической психологии в системе образования. В.4. – СПб., 2000.

Симеон Новый Богослов, преп. Божественные гимны. – 1917.