

Как избавиться от страха и начать жить?

Размышляет протоиерей Павел Великанов

30.07.19

Практически каждое светское издание периодически публикует статьи, озаглавленные примерно так же, как и этот материал. Тема страха и попыток его преодоления во все времена волновала человечество. И сегодня в нашу редакцию регулярно приходят письма, в которых люди пишут о своих тревогах и опасениях. Кто-то переживает за семейные отношения, другие страшатся за будущее своих детей, третьи рассказывают об ужасе, который испытывают, когда думают о болезни или смерти — своей или близких.

О том, что же может стоять за нашими мучительными тревогами, возможно ли с ними бороться и есть ли у Церкви «вакцина» от страха, «Фома» поговорил с протоиереем Павлом Великановым.

Страх перед будущим

Как избавиться от страха и начать жить?— В послании апостола Иоанна мы встречаем такие слова: В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви (1 Ин 4:18). Получается, что для апостола самый обычный страх становится самой главной преградой для совершенной любви?

Но ведь в жизни мы встречаем прямо противоположное. Чем больше мы любим кого-то, тем больше боимся такого человека потерять. Чем сильнее любовь, тем глубже страх. Как же тогда возможно сопоставлять эту мысль апостола с действительностью, если она ей противоречит?

Как избавиться от страха и начать жить?

Автор: Admin

30.07.2019 13:58 - Обновлено 01.08.2019 11:20

– Мне кажется, здесь возникает путаница понятий. Сначала мы должны определить, что такое страх. Страх – это состояние оцепенения. Состояние паралича душевных сил, когда человек оказывается неспособным адекватно воспринимать происходящие вокруг него события и не может рационально на них реагировать. Говорят: «он замер от страха», «смотрел с ужасом», «страх охватил его всего, с ног до головы...». Но то, о чем Вы говорите, это скорее состояние тревожности и беспокойства, а не страха как такового, не «ужаса». И я бы не стал между ними ставить знак равенства.

Почему мы волнуемся и беспокоимся за наших близких? Мне кажется, здесь есть какая-то связь с тем, что мы относимся к своим любимым как к собственности. Мы воспринимаем своих детей, близких как продолжение себя, как некую часть самих себя. И если с ними что-то произойдет, то нам от этого будет очень плохо.

Однако, когда человек доверяет Богу во всем (ни больше и ни меньше – в этом заключается необходимое и предельное условие), тогда он понимает, что всё, что есть у него, дано Богом. Не «собственность» человека, а Его дар. Бог как бы дал подержать, позволил прикоснуться, возможно даже на все время, пока мы живем в теле, но не более того. Если научиться смотреть на это таким образом, то уже не будет этого ощущения собственности, а значит, и оснований для чувства беспокойства.

Апостол Иоанн, говоря о страхе, который мешает человеку любить совершенно, говорит также и об отсутствии у боящегося человека свободы.

Один мой друг однажды сказал очень важную фразу: «Тот, кто боится умирать, еще не начинал жить». Пока человек боится чего-то, он не может относиться к этому правильно и адекватно. Тот, кто все время боится смерти и все время от нее убегает, не способен дышать полной грудью, быть полноценно встроенным в эту жизнь, а когда смерть наступит — точно также принять ее как неизбежную страницу жизни. У меня перед глазами уже пожилая женщина, которая очень не хочет умирать и при этом ее жизнь трагична. Потому что она все свои средства и силы выбрасывает на поддержание своего здоровья, которое тем не менее неизбежно год от года становится хуже. Именно из-за страха смерти единственным содержанием ее жизни стало паническое бегство от смерти. Разве это жизнь?

– Какие страхи больше всего мешают нам в любви? Можно ли назвать маловерие исчерпывающим объяснением наших страхов? Ведь мы же знаем, что и святые боялись. Даже Христос страшился смерти.

– У Максима Исповедника есть очень подробный разбор того, в чем заключалось главное содержание и смысл того, что сделал Христос для всего человечества, когда был на Кресте. Он, ощутив на себе всю тяжесть страха смерти и страха страдания, преодолел их, навсегда изменив человека. Ведь все наши грехи — всего лишь вариации на эти две темы: смерти и боли. Мы хотим жить, и мы хотим удовольствия, и потому мы

Как избавиться от страха и начать жить?

Автор: Admin

30.07.2019 13:58 - Обновлено 01.08.2019 11:20

больше всего на свете боимся их отсутствия. Однако при этом что бы мы ни предпринимали, этот страх смерти только углубляется, и чем острее, болезненнее проблема, тем он становится заметнее. Но только во Христе страх боли и смерти может быть преодолен, потому как Он Сам лично прошел через них и победил их на Кресте.

Давайте смоделируем такую, я думаю, знакомую многим ситуацию. Есть два человека: жених и невеста. Они любят друг друга и хотят быть вместе всю жизнь. Чего они боятся? Больше всего — предательства, разрыва. Что жених, например, заведет роман на стороне. Но в какой ситуации невеста сможет преодолеть этот страх? Когда она поймет, что настолько сильно его любит, что даже сам факт возможного предательства ее с ног не собьет. Она знает, что своей любовью она сможет это преодолеть. Еще, возможно, не только нет измены, но даже нет и оснований для подозрений, а она уже знает, что все равно не перестанет его любить. Он сам по себе для нее дороже, чем значимость его даже самых неправильных поступков. Сила ее любви гораздо сильнее, чем страх потерять любимого, который вполне обоснован с точки зрения человеческой логики. И вот мы вновь слышим за этим с куда более убедительной силой слова апостола Иоанна: В любви нет страха.

Страх Божий

– Страх для любого человека — всегда что-то предельно негативное. Но христианство в этом смысле парадоксально, потому что во главу всех добродетелей ставит «страх Божий». Что это такое? И почему вера в Бога должна быть построена на таком, казалось бы, негативном фундаменте?

– Есть два вида страха: один животный, аффективный, связанный со страхом перед смертью, который порождается инстинктом самосохранения. О нем мы уже говорили, и он естественен для человека. Религиозный же страх имеет прямо противоположный вектор направленности. Это своеобразная духовная категория. Он не «исключающий», «избегающий» объекта страха, а, напротив, «устремляющийся» к Нему — к Богу. Этот страх, а точнее будет сказать глубокое чувство благоговения, построен на осознании того, что в этом мире есть Тот, Кто обладает властью поставить «финальную точку» в твоей жизни, Кто стоит над тобой, и ты перед Ним – всего лишь ты, и только. Этот страх скорее напоминает восхищение, переживание возвышенного, невероятного, того, что не вмещается ни в сознание, ни в сердце, что превосходит тебя во всех измерениях. Страх Божий – это трепет перед тем, что «над тобой», чему ты поклоняешься. Это безоговорочное признание того, что не ты — Господь Бог. Это переживание себя прямо противоположное тому, что сказал Ницше устами Заратустры: «Если существуют боги, как же вынесу я, что я сам не бог?»...

– Сегодня часто говорят о том, что в Церкви все построено на риторике страха: дескать, не сделаешь того-то и того-то — попадешь в ад, заболеешь, потеряешь что-то и так далее. Складывается ощущение, что происходит некоторая подмена: вместо «страха Божия» прививается «фобия Божия». Есть ли в подобной риторике что-то правильное и полезное для человека и наоборот – вредоносное и болезненное?

– Страх для новоначального — это необходимая педагогическая мера, которая помогает ему начать ощущать границы дозволенного и недозволенного. Страх здесь работает как дорожные знаки, ориентируясь на которые, водитель может избежать опасных для жизни происшествий. Представьте себе, что вы едете по дороге, на которой ведутся ремонтные работы. Если вы будете ехать, игнорируя определенные правила безопасности и дорожные указатели, то ни вам, ни вашей машине от этого ничего хорошего не будет. Такова же и жизнь в Церкви. В ней существуют вполне конкретные разумные принципы, которыми, если вы хотите действительно расти духовно, необходимо руководствоваться.

При этом, как только дорога стала для вас знакомой, дорожные знаки оказываются уже не нужны. Так и в духовной жизни. Фиксация на страхе для того, кто уже понимает само содержание отношений с Богом, может оказаться негативным и даже губительным.

Здесь можно снова обратиться к отношениям между людьми. Пока люди только знакомятся, между ними неизбежно есть множество условностей, которые помогают выстроить границы, чтобы случайно не задеть, не обидеть другого, не расшевелить какой-то давней, но неизвестной другому душевной раны. Но чем ближе люди становятся друг ко другу, чем лучше они понимают один другого, тем значимость этих условностей становится меньше: они просто любят, ценят, дорожат друг другом — и уже не внешние границы работают, а эмпатия, сопереживание по отношению к другому. Они следят, чтобы не сказать что-то болезненное для слуха другого не потому, что боятся тем самым разрушить отношения, а потому, что боль другого неизбежно станет и его (или ее) собственной болью. Точно так же любящий Бога слушается Его не потому, что страшится наказания за нарушение заповеди, а потому, что начинает видеть грех как бы с точки зрения Другого, своего Друга — Бога.

В романе Эндо Сюсаку «Молчание» — по которому недавно был снят одноименный фильм, — ключевой эпизод разворачивается в момент острейшего кризиса, который порождается кажущимся молчанием Бога и объективным страданием осужденного на смерть героя — католического миссионера. Он оказывается перед тяжелейшим выбором: наступить ногой на распятие и так спасти приговоренных к казни японских христиан или же остаться верным своей вере и служению и наблюдать за тем, как на его глазах пленных жестоко убивают. И вот в этот момент герой неожиданно слышит пронзительные слова Самого Христа: «Наступи! Я знаю, как тебе больно. Наступи. Я пришел в этот мир, чтобы вы попирали меня, Я несу этот крест, чтобы облегчить ваши страдания»... Так происходит разрыв между категоричностью и «молчаливостью» «дорожных знаков» — и Тем, Кто эти «знаки» установил. Такой мощный рывок на принципиально иной уровень отношений — неожиданных, глубоких и очень личных.

Однако следует понимать, что ситуация, описанная выше, — предел, а потому она не может стать некоторым эталоном или руководством к действию. Уникальность такого выбора сразу же оставляет за скобками какую бы то ни было окончательную человеческую оценку случившегося. И если внимательно вглядываться в окончание романа «Молчание», то можно заметить, что главный герой так и не смог простить себя за сделанный им выбор. При этом если из пространства романа переходить к реальной жизни, то стоит подчеркнуть следующее: пока «дорожные знаки» духовной жизни не стали для нашего сознания аксиомой, пока наше сердце не научилось жить в страхе Божьем, не стоит даже думать о том, каким было бы наше решение в подобной ситуации. Не дай Бог оказаться нам перед таким выбором!

Страх одиночества

– Можно предположить, что страх как-то связан с мировосприятием. Это некоторая болезнь или даже фобия современного человека-одиночки. Тот, кто одинок, боится навсегда так и остаться «единицей» — никому не нужной, невостребованной, брошенной, неприкаянной. Быть может, такой страх связан с утратой общинности? И само по себе одиночество для человека неестественно?

– Сложно сопоставлять проблему страха одиночества с общинностью. Теоретически вроде бы сам посыл верный: чем крепче малый социум, община, тем больше шансов не оказаться «одиночкой». Но давайте говорить по-честному! Есть огромное количество больших семей, где живут дети, которые чувствуют себя совсем одиноко. Они выбиваются из своей семьи, им не с кем поговорить, никто не способен разделить с ними их открытия, ценности, переживания. Некоторые из них в итоге вырастают, пробиваются «в люди», становятся музыкантами, поэтами, режиссерами, но со своей родной семьей они могут годами, десятилетиями не общаться. А сколько мы знаем школьников, которые годами остаются брошенными, никому не нужными, несмотря на, казалось бы, такое количество сверстников, окружающих таких детей-одиночек.

На самом деле проблема одиночества решается не извне, а наоборот – изнутри. Настоящее преодоление одиночества возможно тогда, когда человек обретает внутри себя «портал» в Царство Божие. И зачастую дверь в этот «портал» находится у нас прямо перед глазами. Кто-то может найти ее в служении Божественной гармонии в

Как избавиться от страха и начать жить?

Автор: Admin

30.07.2019 13:58 - Обновлено 01.08.2019 11:20

музыке, другой — в воспитании детей, третий — в восторге перед точностью и порядком в математических изысканиях, четвёртый — в радости от приготовления нового блюда и отблеске счастья на лицах домашних.

Мы ведь буквально «купаемся» в этих «точках входа» в Божественное Царство, только часто их не замечаем, проходим мимо. А не замечаем потому, что нет навыка внимательного всматривания внутрь себя самого, понимания, на что откликается наше сердце, наша «глубина» личности.

«Царство Божие внутри вас есть», — говорит нам Спаситель. Но гораздо проще искать внешние причины наших несчастий и масштабно сражаться с ними, нежели чем просто сесть, успокоиться и начать постепенно вникать в себя самого.

Надо иметь большое мужество, чтобы суметь перенести факт этого знакомства с самим собой. Там ведь чего только не встречается! Такое знакомство с настоящим «я» потребует от нас прямо-таки рыцарской отваги. Можно бесконечно бежать от этой очень важной встречи и пытаться скрыться от себя самого в других людях, их теплоте, внимательности, сострадании — но куда от себя убежишь? И только «найдя» себя, научившись «жить» с самим собой, принимая то лучшее, что есть, отделяя худшее, возделывая почву души, можно понять, как «принимать» и других людей — уже не как «потребитель» чужого душевного тепла, а как его «производитель».

Скажу еще раз: чаще всего проблема нашего одиночества не в окружающих (или не окружающих) нас людях, а в нас самих. Как это ни странно, путь к другим всегда лежит через путь к самому себе. Надежнее всего соединяет нас друг с другом не что-то внешнее, а глубина нашего сердца, с которой надо не только познакомиться, но и подружиться.

Человек, который скорбит о своей ненужности, преодолевает эту скорбь не через плавание в море чужого тепла и любви, а только через отдачу себя другим. В душе надо разжечь, раскочегарить огонь любви и служения и тогда проблема одиночества испаряется. Когда есть понимание, что ты можешь кого-то сделать хотя бы чуть-чуть счастливее — тирании одиночества уже нет.

– А что Церковь может предложить тому, кто боится остаться один?

– Страх одиночества преодолевается открытым сердцем к любви. И вот Церковь предлагает инструментарий, который позволяет человеку научиться любить, прорвавшись сквозь заикленность на самом себе. Однако при этом сама по себе идея церковной общины должна преодолевать человеческую отчужденность, его одиночество. В ее соборности индивид, оставаясь самим собой, становится при этом частью единого во Христе сообщества людей. Сам Господь определил сущность церковной общинности следующими словами: По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою (Ин 13:35).

Однако, как известно, должное далеко не всегда становится сущим. В современном мире человек, даже включенный в тот или иной приход, часто так и остается наедине с самим собой и своими проблемами.

Когда мы ездили в разные города с презентацией нашей программы «50 слов о важном» (социально-просветительский медиа-проект, в котором была сделана попытка раскрыть такие темы, как человек и Бог, свобода и наказание, душа и вера, страх и истина, зло и счастье), то в одном из городков Архангельской области у нас произошла очень интересная встреча в кинотеатре. Мы показали наш короткометражный фильм из цикла «50 слов о важном». Потом я разговаривал с теми, кто пришел. И тут вдруг одна бабушка, которая сидела на первом ряду, в какой-то момент говорит: «Знаете, Вы все правильно говорите, все очень здорово. Но поймите, мне так одиноко! Я и хожу в храм, исповедуюсь, причащаюсь. И я так страдаю от одиночества! Я никому не нужна. Это ощущение одиночества меня изматывает». Интересно, что в этом же зале находились люди — прихожане из ее же храма! Они все ее прекрасно знали, но у них даже мысли не возникало о том, что ей нужна какая-то помощь. И мне было очень отрадно видеть, что после беседы они ее обступили, договорились о встрече, о том, чем они будут заниматься, обменялись телефонами.

Хотя вслед за этим у меня возник очень горький вопрос. Как люди годами ходят в один и тот же храм, причащаются из одной чаши, но при этом между ними нет никаких горизонтальных связей? Они не понимают, кто чем живет, даже в маленьком городке, где, казалось бы, все должны хорошо друг друга знать. Но почему-то тесных отношений и близкого общения не получается. Может быть, мы разучились искусству быть внимательными друг ко другу, проявлять интерес, при этом без навязчивости, унижения

Как избавиться от страха и начать жить?

Автор: Admin

30.07.2019 13:58 - Обновлено 01.08.2019 11:20

другого? Для меня это открытый вопрос...

Страх перед смертью

– Если обратиться к сюжету моления Христа в Гефсиманском саду, то можно заметить, что даже Христу было страшно, что Он оказался под ударом этого страха смерти... Но Он же Сын Божий. Он же знал, что воскреснет. Чего же Ему было бояться? Неужели мы можем упрекнуть Его в маловерии?

– Это большой вопрос: знал ли Христос о том, что Он воскреснет? Конечно, Он говорил об этом своим ученикам. Но понимаете, Его человеческое сознание, воля, чувства еще не знали опыта смерти и воскресения. Это примерно то же самое, как если человеку будут делать наркоз, который ему еще никогда не делали. Он слышал от других, каково это — быть под наркозом, но сам этого никогда не испытывал. Другой пример: женщины, которые рожали и которые не рожали — совершенно разные. Можно сколько угодно читать книги о беременности, слушать рассказы других, но, пока в твоём теле не появится ребенок и ты его не родишь, многие вещи так и останутся понятными только теоретически, но не практически.

Дерзну предположить, что схожее, возможно, имело место и со Христом. Он знал о Своем воскресении как Бог, по взаимопроникновению божественной и человеческой природ, но качество этого знания и понимания было совершенно иным, нежели чем то, которое у Него появилось после воскресения.

И когда Он кричал «Боже мой, Боже мой, почему Ты оставил меня?», то это был крик абсолютного одиночества. Ситуация доводится до самого предела, до, что называется, дна — и Христос выходит из этого состояния победителем, в совершенно новом качестве, и теперь Он, как пишет апостол Павел, Сам будучи искушен, может и искушаемым помочь. Христос получает личный опыт одиночества, смерти — и личный опыт воскресения.

Можно сказать, что на Кресте произошла победы веры, а значит, и преодоление самого главного страха — страха перед смертью, о чем мы уже говорили выше. Если бы в душе Христа, пока Он страдал на Кресте, начался бы бунт, то это свело бы на нет Его пришествие в мир. Но Его крик был криком человеческой природы, не понимающей и недоумевающей, что происходит, тем более, что Его человеческая природа не знала греха и в силу безгрешности не могла ощущать оправданную у людей ощущение неизбежности смерти. Но при этом остающейся до конца верной Своему Небесному Отцу. И эта верность стала тем стержнем, вокруг которого все впоследствии и выстроилось.

– И все же, если ставить вопрос предельно: естественно ли то, что человек боится

Как избавиться от страха и начать жить?

Автор: Admin

30.07.2019 13:58 - Обновлено 01.08.2019 11:20

смерти или нет? Только ли аффективное повергает человека в ужас перед ней или же здесь стоит и некая онтологическая предпосылка? Ведь христианское богословие всегда утверждало, что смерть человеку чужда. И, возможно, Христос так глубоко и переживал этот страх внутри себя в Гефсимании, что осознавал всю неестественность происходящего.

— «Бог смерти не сотворил», — сказано в Священном Писании. Бог — «Живодавец», и поэтому любая постановка вопроса о «сотворении» смерти Богом абсурдна. Если ребенку родители подарили планшет, который он разбил, то кто в этом виноват? Родители? Или «виноват» сам планшет, потому что он почему-то не оказался «неубиваемым»?

Понимая невозможность никаких аналогий, когда мы говорим о базовых, фундаментальных понятиях, всё же надо сказать: ужас человека перед смертью колоссален — не только перед самим ее фактом, но и перед неизбежностью по отношению к самому себе. Чужая смерть — какой бы ужасной она ни была — это далеко не то же самое, что факт неотвратимости собственной. И против этого, действительно, восстает всё в человеческой природе. Всё в человеке кричит против смерти, ничто не хочет умирать, будучи созданным именно для жизни. Почему маленькие дети чаще всего спокойно относятся к смерти других — потому что они в принципе не могут спроецировать это на самих себя, для них это невозможно, это непереносимо для сознания, для психики.

Как это так — я, такой прекрасный, радостный, счастливый и ... умру? Да это же просто невозможно! Я и смерть. Такого просто быть не может! Пусть все умрут, а я останусь! И

Как избавиться от страха и начать жить?

Автор: Admin

30.07.2019 13:58 - Обновлено 01.08.2019 11:20

когда несколько позже, по мере взросления, неотвратимость собственной смерти начинает всё яснее вставать перед глазами — вот тогда и раскрывается весь ужас смерти как таковой. Которой невозможно не бояться. Которую как ни игнорируй, как ни вытесняй — она всё равно придет. Помните, как князь Болконский в романе «Война и мир» перед самым мгновением взрыва гранаты во время Бородинского сражения, мысленно кричит: «Неужели это смерть?»,— думал князь Андрей, совершенно новым, завистливым взглядом глядя на траву, на полынь и на струйку дыма, вьющуюся от вертящегося черного мячика. — Я не могу, я не хочу умереть, я люблю жизнь, люблю эту траву, землю, воздух...».

Но здесь у нас, христиан, есть только одна надежда, одна зацепка, один тоненький, на ниточках нашей веры, подвешенный мост над бездонной пропастью — это Христос Спаситель, Первенец из людей, который прорвался сквозь смерть и теперь может по этому созданному Им мосту провести и каждого, кто верит Ему, любит Его, следует за Ним.

– Какой самый глубокий страх испытывали Вы в своей жизни и с чем он был связан? Удалось ли Вам его преодолеть и если да, то как?

– Был один эпизод, связанный с рождением одного из моих детей. Когда у жены начались роды так получилось, что мы с супругой остались вдвоем — врач не успевал доехать из-за неожиданно начавшейся метели. Новорожденный ребенок буквально через несколько минут прямо на глазах начал замирать и синеть. И в этот момент меня охватил сильнейший страх. Страх бессилия: твой ребенок сейчас умрет, а ты ничего не можешь сделать, не можешь даже скорую вызвать. Всего меня сковал испепеляющий

Как избавиться от страха и начать жить?

Автор: Admin

30.07.2019 13:58 - Обновлено 01.08.2019 11:20

ужас – всё происходило очень стремительно. И тогда я понял: всё, что остается, — молиться. Думаю, что это была моя самая искренняя молитва в жизни. И слава Богу, всё закончилось благополучно.

<https://foma.ru>